

Volkshochschule  
Adult Education Center  
Université Populaire

Programm  
Herbst/Winter  
Plus Stadtteilangebote

2023

# ENERGIE- QUELLE

Semesterfokus: Bezahlbare & saubere Energie –

UN-Ziel für nachhaltige Entwicklung



# ~~Kostenlos!~~

Kunsthalle  
Bremen

Übersee-  
Museum\*

Universum®  
Bremen\*

Focke-Museum

Hafen-  
museum

botanika\*

kek  
Kindermuseum\*

Museen  
Böttcherstraße

Weserburg

Atlantis  
Filmtheater\*

Wilhelm  
Wagenfeld Haus

**An diesen Kulturorten ermöglichen  
wir allen unter 18 Jahren  
den KOSTENLOSEN Besuch.**



Mehr Infos und Bedingungen<sup>(\*)</sup> unter:  
[www.sparkasse-bremen.de/vorteile](http://www.sparkasse-bremen.de/vorteile)

**Stark. Fair. Hanseatisch.**



**Die Sparkasse  
Bremen**



## Editorial

### Liebe vhs-Interessierte,

die Sonne ist die größte Energiequelle unseres Planeten. Sie liefert in nur einer Stunde genug Energie, um den globalen Energiebedarf der Menschheit für ein ganzes Jahr zu decken. Unser neues Programm für Herbst und Winter mag an die Leistung der Sonne zwar nicht heranreichen, ist aber mit seinen rund 2000 Kursen auf 280 Seiten eine starke Energiequelle für Bremen.

Tanken Sie bei uns Kraft, um mit den Herausforderungen des Alltags und der Zukunft erfolgreich umzugehen. Nutzen Sie unsere Weiterbildungsangebote, um Ihr Verständnis für nachhaltige Entwicklung, erneuerbare Energien und die damit verbundenen Transformationsprozesse zu vertiefen. Erschließen Sie sich neue Interessensgebiete und Wissensfelder in unseren sechs Programmbereichen oder frischen Sie vergessene Talente auf.

Unsere Bildungszeiten beispielsweise bieten dafür gute Möglichkeiten. Sie haben einen beruflichen und persönlichen Nutzen, von dem Arbeitnehmer\*innen und Arbeitgeber\*innen gleichermaßen profitieren können. Alle Informationen zur Anmeldung für eine Bildungszeit finden Sie auf Seite 6. Im Bildungszeitkalender auf Seite 254 sind alle Angebote der nächsten 12 Monate übersichtlich aufgeführt.

Falls Sie sich an der gesellschaftlichen Diskussion um die 17 Ziele und die Entwicklung unserer Welt beteiligen möchten, folgen Sie einfach dem bunten Ring-Symbol. Es führt Sie direkt zu Online- und Präsenzveranstaltungen, die sich mit den Nachhaltigkeitszielen beschäftigen. Bringen Sie Ihre Ideen ein, knüpfen Sie Netzwerke und diskutieren Sie Fragen zum aktiven Klimaschutz, zu einer solidarischen Gesellschaft und zu fairer Ökonomie. Möglicherweise entwickeln Sie sogar neue Ideen und Projekte gemeinsam mit uns oder anderen Teilnehmenden.

Die Teams der Regionalstellen Nord, Ost, Süd und West bieten Ihnen ab Seite 198 wohnortnahe Angebote, um Ihren Wissensspeicher vor Ort in Ihrem Stadtteil zu füllen.

Zusätzlich möchte ich Sie, mit Blick auf die 52.000 Menschen in Bremen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, auf unser Grundbildungsangebot mit den ProALPHA PLUS-Angeboten aufmerksam machen. Erwachsene können hier in kleinen Gruppen kostenlos lernen, ohne Druck und Stress und zu individuell passenden Zeiten. Coachings und verschiedene offene Lernwerkstätten begleiten den Lernprozess und unterstreichen Potenziale. Falls Sie Menschen kennen, denen dieses Angebot helfen könnte, ermutigen Sie sie gerne, Kontakt mit uns aufzunehmen. Alle Informationen finden Sie auf Seite 194.

Wir möchten, dass Sie und alle Menschen in Bremen Bildungsangebote nutzen können! Sollte Ihr Einkommen dafür nicht ausreichen, informieren Sie sich bitte auf Seite 5 über unsere Ermäßigungsmöglichkeiten und sprechen Sie uns an.

Lassen Sie sich von unseren Kursangeboten inspirieren, finden Sie heraus, was Ihnen Energie gibt und bleiben Sie neugierig! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr

Ralf Perplies



Ralf Perplies  
Direktor der Bremer Volkshochschule

P.S.: Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen, um Ihr Wissen bei der Bremer vhs weiterzugeben! Sie haben bereits Unterrichtserfahrung oder besitzen Kenntnisse, von denen andere profitieren können? Dann werden Sie jetzt vhs-Dozent\*in! Ihre Begeisterung und Ihr Wissen sind wertvoll – teilen Sie es mit anderen! Unsere Kolleg\*innen in den Fachbereichen und Regionalstellen freuen sich auf Ihre Bewerbung.

## Gesellschaft

### Politik und Gesellschaft ..... 12

Aktuelle Themen aus Politik,  
Gesellschaft, Zeitgeschehen ..... 12

vhs.wissen live –  
online Vortragsreihe ..... 17

Älter werden in Bremen ..... 20

Orientierungshilfen für den Alltag/  
Bürger\*innenbeteiligung in den  
Stadtteilen ..... 22

Freiwilliges Engagement  
in Bremen ..... 23

Andere Länder, andere Menschen ..... 23

Spurensuche in Bremen:  
Stadterkundungen, Geschichte ..... 24

Bremen entdecken – Geschichte  
und Gegenwart in Bremens Mitte ..... 24

Bremen entdecken –  
die Bremer Stadtteile ..... 26

Bremer Geschichte(n) –  
Bildungsurlaube und Kurse ..... 27

Philosophie/Religion ..... 29

Recht ..... 30

Finanzen/Vorsorge ..... 31

Gesellschaftsspiele ..... 33

### Interkulturelle Begegnung ..... 35

### Umwelt und Naturwissenschaften ..... 36

Mensch und Natur: Natur  
in Bremen und umzu ..... 36

Natur und Mensch in Nationalparken  
und Biosphärenreservaten ..... 38

Nordsee ..... 38

Ostsee ..... 38

Nationalparke im Binnenland ..... 38

Mensch und Gesellschaft ..... 39

Bauen, Wohnen, Garten ..... 41

Rund ums Haus: Haus- und  
Bautechnik, Gestaltung, Energie ..... 41

Gärten in Bremen und umzu/  
Gartenplanung und -gestaltung ..... 44

Ökologie für Eltern und Kinder ..... 46

Naturwissenschaft ..... 46

## Sprachen

### Deutsch als Fremdsprache ..... 48

Beratung zu Deutschkursen  
in Bremen-Mitte ..... 48

Beratung zu privat  
finanzierten Kursen ..... 48

Beratung zu Integrationskursen ..... 48

Beratung zu Deutschkursen der  
Kommunalen Sprachförderung ..... 49

Beratung zu berufsbezogenen  
Deutschkursen ..... 49

Beratung zu Deutschkursen  
in den Regionalstellen ..... 49

Language advisory service for German  
courses in Bremen-Mitte (city center) ..... 50

Qualität ist uns wichtig! ..... 50

Fortbildungen für Dozent\*innen  
im Fach Deutsch als Fremdsprache ..... 51

Alphabetisierung in Integrationskursen –  
Alpha-Austausch für Lehrende ..... 51

Deutsch lernen im TANDEM ..... 51

Deutschkurse im Überblick ..... 52

Integrationskurse an der  
Bremer Volkshochschule ..... 52

Gut zu wissen ..... 52

Deutschkurse für Geflüchtete/  
Kommunale Sprachförderung ..... 52

Erstorientierungskurse –  
das Projekt Elma ..... 52

Beratung zu Deutschkursen und  
Erstorientierungskursen für Geflüchtete  
und Asylbewerber\*innen ..... 54

Privat finanzierte Kurse ..... 54

Deutsch Intensivkurse A1 bis C1 ..... 54

Teilzeitkurse am Abend A1 bis B2 ..... 55

Deutschkurse in den Stadtteilen ..... 56

Deutschprüfungen und  
Einbürgerungstest ..... 57

Gemeinsamer Europäischer  
Referenzrahmen für Sprachen (GER\*) ..... 59

### Fremdsprachen ..... 60

Die passende Veranstaltung  
für Ihr Sprachniveau ..... 61

Arabisch ..... 61

Chinesisch ..... 62

Dänisch ..... 62

Deutsche Gebärdensprache (DGS) ..... 63

Englischprüfungen ..... 63

Englisch ..... 63

Finnisch ..... 71

Französisch ..... 72

Italienisch ..... 74

Japanisch ..... 77

Koreanisch Kurse ..... 78

Latein Kurse ..... 78

Neugriechisch ..... 78

Niederländisch ..... 79

Norwegisch ..... 79

Persisch ..... 79

Plattdeutsch ..... 80

Polnisch ..... 80

Portugiesisch ..... 80

Rumänisch ..... 81

Russisch ..... 81

Schwedisch ..... 83

Spanisch ..... 83

Thailändisch ..... 88

Tschechisch ..... 88

Türkisch ..... 88

## Beruf

### Berufliche Bildung ..... 90

Berufswege ..... 90

Persönlichkeit und Psychologie ..... 90

Kommunikation und Gesprächsführung ..... 92

Rhetorik und Stimme ..... 93

NLP ..... 94

Coaching ..... 94

Arbeitstechniken und  
Führungskompetenzen ..... 95

Pädagogik und Soziales ..... 97

Fortbildung für Lehrende ..... 99

Fortbildung für Lehrende  
im Fachbereich DaF ..... 100

Online Lehren an der vhs ..... 100

Fortbildung für Lehrende  
im Fachbereich Computer & IT ..... 101



Wirtschaft und Finanzen .....	102
Deutsch für den Beruf .....	108
<b>Computer &amp; IT</b> .....	110
Grundlagen und Systeme .....	110
Internet und Social Media .....	112
Office Anwendungen .....	114
Apple .....	118
Smartphones .....	118
Webentwicklung und -design .....	120
CAD – Computer Aided Design .....	122
Digitaltechnik .....	122

## **Kultur**

Kulturgestöber .....	124
<b>Fotografie</b> .....	126
Grundlagen .....	126
Der künstlerische Blick – vom Motiv zum Bild .....	127
Basiswissen Kamera .....	128
Basiswissen Fotografie .....	128
Digitale Bildbearbeitung .....	128
<b>Film und Audio</b> .....	130
<b>Literatur</b> .....	130
Lesen und Diskutieren .....	131
Kreatives Schreiben .....	132
<b>Theater und Tanz</b> .....	133
Theater erleben .....	133
Theater spielen .....	133
Tanz und Tanzstile .....	134
<b>Musik</b> .....	135
Stimme, Gesang, Chor .....	135
Musikproduktion .....	137
Instrumente spielen .....	137
Instrumentenbau .....	140
<b>Bildende Kunst</b> .....	141
Kunstgeschichte .....	141
Zeichnung .....	141
Malerei .....	145

Grafische Techniken .....	153
Bildhauerei, Ton, Pappmaché, Gips, Holz, Stein, Beton .....	154
<b>Kunsth Handwerk</b> .....	154
Kalligrafie .....	154
Papier, Pappe .....	155
Textiles Gestalten .....	155
Metalle .....	158
<b>Handwerk, Technik</b> .....	159

## **Gesundheit**

<b>Gesundheitswissen</b> .....	163
<b>Essen und Trinken</b> .....	163
Trinken .....	164
Familienküche .....	164
Kochen kann jede*r .....	165
Ernährungsumstellung .....	165
Vegane und vegetarische Küche .....	166
Regionale und saisonale Küche .....	166
Backen .....	167
Internationale Küche .....	167
<b>Fitness und Beweglichkeit</b> .....	169
Rückenstärkung .....	169
Fitness und Kraft .....	172
Selbstverteidigung .....	173
Tanzen/tänzerisches Fitnesstraining .....	174
Bewegungslehren .....	176
Outdoor .....	176
Wassersport .....	177
<b>Stressbewältigung und Entspannung</b> .....	178
Augentraining/Sehtraining .....	179
Autogenes Training .....	179
Achtsamkeitspraxis und Meditation .....	179
Yoga .....	180
Shiatsu, Qigong, Taijiquan .....	185
Entspannung .....	186

<b>Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsbildung</b> .....	187
<b>Lebensfreude ist unvergesslich: Aktiv mit Demenz</b> .....	190

## **Grundbildung**

<b>Lesen und Schreiben</b> .....	194
<b>Lesen und Schreiben im Quartier</b> .....	195
<b>Rechnen</b> .....	195
<b>Lerntechniken</b> .....	195
<b>Umgang mit Kindern</b> .....	195
<b>Sprechen und Rhetorik</b> .....	196

<b>Regionalstellen – vhs „Vor Ort“</b> .....	198
vhs Nord .....	199
vhs Ost .....	215
vhs Süd .....	231
vhs West .....	243
<b>Arbeit und Leben</b> .....	252
<b>Bildungszeitkalender</b> .....	254
<b>Service</b> .....	263
Leitbild und Qualität .....	263
Service-Zeiten und Geschäftsstellen .....	264
Anmeldung und Teilnahmebedingungen .....	265
Ihr vhs-Team .....	269
Impressum .....	270
Register .....	271



## Suchen, Finden, Buchen

### Gezielt im Programmheft suchen

Sie haben eine konkrete Idee, welchen Kurs Sie bei uns besuchen möchten, oder haben Lust, sich inspirieren zu lassen? Dann schauen Sie in unser Themen-Register auf Seite 271.

### Sich anmelden und Kurse bezahlen

Sie können sich online unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), telefonisch unter 0421/ 361-12345 oder persönlich anmelden. Ausführliche Informationen zu den Teilnahme- und Anmeldebedingungen finden Sie ab Seite 265.

### Ermäßigungen nutzen

Bitte nutzen Sie unsere Ermäßigungen, insbesondere für Erwerbslose, Empfänger\*innen von Leistungen der Grundsicherung, Schüler\*innen und Studierende, Auszubildende und Schwerbehinderte (ab 50%). Einzelheiten dazu finden Sie auf Seite 5 und Seite 266.

### Anregungen und Kritik loswerden

Wenn Sie einmal nicht zufrieden sind oder uns loben möchten, können Sie sich an unseren Qualitätsmanagement-Beauftragten wenden: [qmb@vhs-bremen.de](mailto:qmb@vhs-bremen.de). Er leitet Ihr Anliegen an die richtigen Stellen weiter, damit wir uns für Sie immer weiter verbessern können.

### vhs „Vor Ort“

Die Angebote unserer Regionalstellen finden Sie ab Seite 198.

## Angebote für bestimmte Zielgruppen

In unseren Programmbereichen bieten wir spezielle Veranstaltungen für einzelne Personenkreise an.

### Lernen im Alter

In diesen Veranstaltungen können Ältere sich neuen Lebensbereichen und -themen widmen, vielleicht in einem anderen Tempo lernen oder mit Gleichaltrigen Neues entdecken.

### Frauen

Mit einem breit gefächerten Programm kommen wir den Wünschen von Frauen entgegen, die gerne mit anderen Frauen und von Dozentinnen lernen wollen.

### Männer

Die Veranstaltungen sind ausschließlich für Teilnehmer, die gerne gemeinsam mit anderen Männern bestimmte Inhalte erlernen und Themen diskutieren wollen.

### junge vhs

Die Bremer vhs versteht sich als Weiterbildungseinrichtung für die ganze Familie. Darum bieten wir für Kinder und Jugendliche ganzjährig, besonders aber in den Ferien, eigene Veranstaltungen zu vielen Themen an.





## Unsere Ermäßigungsmöglichkeiten für Sie

Die Bremer vhs bietet seit Februar 2023 bei Anmeldungen zu Veranstaltungen höhere Ermäßigungssätze an, die sich an den unterschiedlichen Einkommensverhältnissen orientieren. **In unseren Kurstexten weisen wir künftig allein die Standardgebühr aus.**

### 35% Ermäßigung\*

Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I  
und Wohngeldempfänger\*innen

Menschen mit einer Schwerbehinderung  
(Grad der Behinderung von wenigstens 50)

Rentner\*innen mit einem Einkommen  
unterhalb der vom Statistischen Bundesamt  
jeweils gültigen festgelegten  
Armutsgefährdungsschwelle

### 50% Ermäßigung\*

Auszubildende, Schüler\*innen,  
Studierende und Teilnehmende  
an Freiwilligendiensten

Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld II  
und Sozialhilfeempfänger\*innen

### In Einzelfällen

besteht auch weiterhin die Möglichkeit, wegen besonders wirtschaftlicher Härte, je Veranstaltung, einmalig einen Antrag auf Gebührenermäßigung zu stellen. Unsere Mitarbeiter\*innen in den Fachbereichen beraten Sie hierzu gern.

### Sichern Sie sich Ihre Ermäßigung

Reservieren Sie sich vor Anmeldung am besten online oder telefonisch einen Platz in der von Ihnen gewünschten Veranstaltung. Sie können dann den entsprechenden Nachweis postalisch

schicken, in einer unserer Geschäftsstellen zu den angegebenen Servicezeiten vorlegen, per E-Mail an [erna@vhs-bremen.de](mailto:erna@vhs-bremen.de) senden oder per Fax unter 0421 496-15822 übermitteln.

### Wichtig:

Der Ermäßigungsanspruch muss unmittelbar bei der Anmeldung berücksichtigt werden. Eine Gebührenermäßigung im Nachhinein ist nicht möglich. Auch lassen sich bei einer Anmeldung zur ermäßigten Gebühr nicht mehrere Ermäßigungsgründe zu einer entsprechend höheren Ermäßigungssumme addieren.

### Keine Ermäßigung

Wir haben vereinzelt Veranstaltungen im Programm, für die eine Gebührenermäßigung oder ein Gebührenerlass nicht möglich ist. Diese Angebote sind als nicht ermäßigungsfähig ausgewiesen. Bei Studienreisen und bei von der Agentur für Arbeit geförderten Maßnahmen können grundsätzlich keine Ermäßigungen gewährt werden.

Weitere Informationen zu unseren Gebühren finden Sie auf Seite 266 .

\* auf die Standardgebühr. Kostenbeiträge, wie Kopierkosten, Kosten für Lebensmittel oder ähnliches, sind von der Ermäßigung ausgenommen.

### Wer darf teilnehmen und wie viele Tage sind möglich?

Unabhängig von ihrem Status (Student\*innen, Arbeitnehmer\*innen, Arbeitssuchende oder Rentner\*innen) können grundsätzlich alle Personen an unseren Bildungszeiten teilnehmen. Arbeitnehmer\*innen mit einem Arbeitsplatz in Bremen haben jedoch einen gesetzlichen Anspruch auf 10 Arbeitstage Bildungszeit in einem Zeitraum von zwei Jahren, vorausgesetzt, sie arbeiten fünf Tage pro Woche. Der Zweijahreszeitraum richtet sich nach dem Beginn der Betriebszugehörigkeit. Fragen hierzu beantwortet Ihnen Ihre Personalabteilung. Dieser Bildungszeitenanspruch hat keinen Einfluss auf den Erholungsurlaub. Arbeitnehmende werden während der Bildungszeit von der Arbeit freigestellt und erhalten weiterhin ihr Arbeitsentgelt.

Auszubildende, Personen in arbeitnehmerähnlicher Stellung sowie Beschäftigte in anerkannten Werkstätten für behinderte Menschen oder in Heimarbeit haben ebenfalls einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungszeit. Bremische Beamtinnen und Richterinnen haben laut Gesetz zwar keinen Anspruch, können jedoch unter gleichen Bedingungen teilnehmen, da es entsprechende Gleichstellungsregelungen gibt.

## Die Bremer Bildungszeit – IHRE Chance Neues zu lernen

### Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen abseits des (Berufs-)Alltags

Bildungszeiten haben einen beruflichen und einen persönlichen Nutzen, von dem sowohl Arbeitnehmer\*innen als auch Arbeitgeber\*innen profitieren. Das Bremische Bildungszeitgesetz (BremBZG) erlaubt es den Beschäftigten im Bundesland Bremen deshalb, sich Zeit für die eigene Weiterbildung und somit für den Kompetenzerwerb zu nehmen.

### Was ist eine Bildungszeit?

Bildungszeiten dienen der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung (§ 1 Abs. 1 BremBZG). Die Bremer Volkshochschule bietet das ganze Jahr über Bildungszeiten zu unterschiedlichen Themen an verschiedenen Orten an. Die meisten Angebote dauern eine Woche (Montag bis Freitag) mit insgesamt 30 Unterrichtsstunden. Es gibt jedoch auch kürzere oder längere Bildungszeiten im Programm. Außerdem werden Bildungszeiten angeboten, die auch in Niedersachsen anerkannt sind. Weitere Informationen dazu erhalten Sie von den Mitarbeiter\*innen in den entsprechenden Programmbereichen und Regionalstellen.





## Welche Veranstaltungen sind erlaubt?

Alle von uns als Bildungszeiten bezeichneten Veranstaltungen entsprechen den gesetzlichen Anforderungen und dürfen von Ihnen gewählt werden. Arbeitgeber\*innen dürfen keine inhaltlichen Vorgaben machen. Das Thema muss auch keinen Bezug zur eigenen Arbeit haben. Bremen oder sich selbst besser kennenlernen, sich politisch/gesellschaftlich weiterbilden, eine neue Sprache lernen, die Gesundheit fördern oder Kunst entdecken – Sie alleine wählen das Thema, bei dem Sie Ihr Wissen und Ihre Kompetenzen erweitern wollen.

Im Bildungszeitkalender auf Seite 254 sind alle Angebote der nächsten 12 Monate übersichtlich für Sie aufgeführt.

## Wie funktioniert die Anmeldung?

Sie suchen sich eine Veranstaltung aus und stimmen sich in Ihrem Betrieb über den Zeitpunkt der Freistellung ab. Danach melden Sie sich bei uns für die Veranstaltung an. Mit der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz, mit der Sie bei Ihren Personalverantwortlichen die Bildungsfreistellung beantragen. Am Ende der Bildungszeit erhalten Sie eine Bestätigung über die teilgenommenen Tage.

Nicht genutzte Bildungszeitanprüche verfallen am Ende der zwei Jahre. Der genaue Zeitpunkt der Bildungszeit kann nach den individuellen Wünschen gewählt werden, sollte jedoch möglichst frühzeitig mit der eigenen Personalstelle sowie den Vorgesetzten abgesprochen werden – spätestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

## Wer bezahlt die Gebühren?

Die Gebühren und mögliche Zusatzkosten (z.B. für Unterkunft und Anfahrt) sind von Ihnen selbst zu tragen. Achtung: Auch bei einem Rücktritt, z.B. aufgrund nachgewiesener Arbeitsunfähigkeit, sind daher je nach Abmeldezeitpunkt die Kosten teilweise oder vollständig zu entrichten. Lesen Sie hierzu auch unsere Rücktrittsbedingungen auf Seite: 267

## Was sonst noch wichtig ist

Eine Bildungszeit kann von Arbeitgebenden abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer\*innen entgegenstehen, die nach sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen. Die Arbeitgeber\*innen sind verpflichtet ihren Arbeitnehmer\*innen so frühzeitig wie möglich mitzuteilen, ob Bildungszeit gewährt wird (§ 7 Abs. 2 BremBZG).

Falls es Probleme gibt, den Bildungszeitanspruch wahrzunehmen, wenden Sie sich an die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer (Tel. 36 30 129).

**Weitere Informationen zur Bildungszeit in Bremen finden Sie unter:**  
**[www.bildungszeit.bremen.de](http://www.bildungszeit.bremen.de)**



## ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Armut in allen ihren Formen und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Semesterfokus:  
Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern.



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern.



Umsetzungsmittel stärken und die globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen.



Das Symbol für alle 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung.



# Wie wollen wir in Zukunft leben? Mit 17 Zielen die Welt verbessern!

Die Staaten der Erde haben 2015 einen Aktionsplan für die Menschen und den Planeten vereinbart. In der „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ wurden 17 Ziele mit 169 Unterzielen formuliert (englisch: Sustainable Development Goals, kurz SDGs). Den 17 Zielen vorangestellt sind die fünf handlungsleitenden Prinzipien Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft. Bei den 17 Zielen geht es gleichrangig um eine nachhaltige Entwicklung auf ökonomischer, sozialer und ökologischer Ebene. Damit gemeint sind unter anderem die Schaffung von Wohlstand, Gerechtigkeit und Frieden sowie der Erhalt unserer Lebensgrundlagen. Die Ziele sind nicht getrennt voneinander zu sehen – in unserer vernetzten Welt sind sie nur in einem Miteinander zu erreichen. Das gilt auch für uns als Weiterbildungseinrichtung. Denn neben Vereinbarungen und politischen Entscheidungen ist es an uns, die Neugier zu wecken und für eine nachhaltige Wissensvermittlung bei den Bremer Bürger\*innen einzustehen. So kann uns miteinander die Umsetzung der gesetzten Ziele gelingen.

## **Bildung für eine nachhaltige Entwicklung – Gemeinsam lernen für eine bessere Welt!**

Mit unseren Bildungsangeboten wollen wir dazu beitragen, die Transformation unserer Welt zu ermöglichen. Dazu fördern wir den Erwerb oder Zuwachs an Kompetenzen, damit Menschen sich in der globalisierten Welt orientieren, verantwortlich entscheiden, Zusammenhänge erkennen und bewerten und entsprechend handeln können. Unser Ziel ist es, den Bremer\*innen eine Vorstellung von den 17 Zielen zu geben und die Agenda 2030 nachhaltig zum Leben zu erwecken.

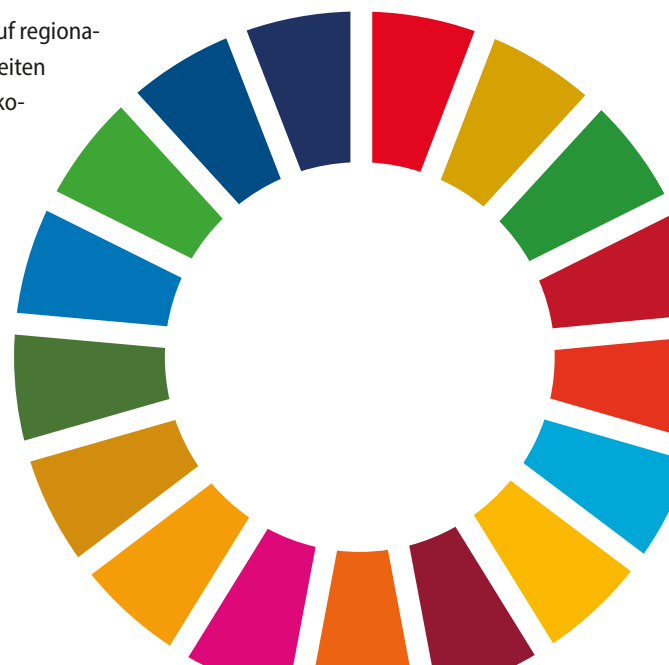
## **Unser aktueller Semesterfokus: Ziel 7 – Bezahlbare und saubere Energie Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.**

Die Frage nach bezahlbarer und sauberer Energie ist heute wichtiger denn je! Angesichts des Klimawandels und begrenzter Ressourcen müssen wir dringend nachhaltige Lösungen finden, die unseren Energiebedarf decken, dabei finanziell tragbar sind und gleichzeitig die Umwelt schützen. Als Volkshochschule sind wir fest entschlossen, Menschen hierzu zu informieren, zu bilden und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Sonnenenergie, Windkraft, Wasserkraft und Biomasse bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Erzeugung sauberer und bezahlbarer Energie. In unseren Kursen und Veranstaltungen informieren wir bereits regelmäßig über erneuerbare Energien und zeigen, wie man im Alltag davon profitieren kann. Auch dieses Mal: Lernen Sie beispielsweise, wie Sie bei der Heizung ohne hohe Investitionen sparen können, identifizieren Sie die großen Stromverbraucher und erfahren Sie, wie es um Ihren eigenen Energieverbrauch steht. Entdecken Sie aber auch, wie viel Dachfläche Sie für eine Solarstromanlage benötigen, wie viel Strom Sie dadurch selbst produzieren können und welche Kosten sowie Vorzüge damit verbunden sind.

Bildung und Information sind für uns als Volkshochschule der Schlüssel zur Weiterentwicklung und Neuausrichtung von Wirtschaft, Arbeitsmarkt und unserem Zusammenleben im Zeichen des Klimaschutzes. Die Umstellung auf bezahlbare und saubere Energie ist eine Herausforderung, aber auch eine Chance. Als gesellschaftlicher Akteur möchten wir gemeinsam mit den Menschen in Bremen und der Region an einer lebenswerten Zukunft für unsere Stadt arbeiten, Verantwortung übernehmen und Mut machen.

## **Mitmachen & mitgestalten**

Ob Verzicht auf Plastik, Änderung des eigenen Konsum- und Spendenverhaltens, Kauf regionaler Produkte oder Nutzung alternativer Energien und Transportmittel – die Möglichkeiten sind vielfältig, um im Sinne der 17 Ziele positiv auf das Klima und die sozialen und ökonomischen Entwicklungen einzuwirken. Auch in diesem Semester haben unsere Fachbereiche wieder verschiedene Veranstaltungen geplant, deren Inhalte sowohl auf den aktuellen Semesterfokus „bezahlbare und saubere Energie“ als auch auf die übrigen Ziele der Agenda 2030 ausgerichtet sind. Folgen Sie dem bunten Ring-Symbol. Es führt Sie direkt zu allen Online- und Präsenzveranstaltungen, die sich mit den Nachhaltigkeitszielen beschäftigen. Wir freuen uns, wenn Sie sich an der gesellschaftlichen Diskussion um die 17 Ziele und der Entwicklung unserer Welt beteiligen. Bringen Sie Ihre Ideen mit ein und knüpfen Sie Netzwerke, um mit anderen Ihre Fragen zu aktivem Klimaschutz, einer solidarischen Gesellschaft und fairer Ökonomie zu diskutieren oder gar neue Ideen und gemeinsame Projekte zu entwickeln.





# Online-Lernen



Cloud

**Unsere Online-Veranstaltungen finden digital gestützt auf unserer Lernplattform statt.**

Für die Teilnahme benötigen Sie ein **vhs.cloud-Konto**.

Wenn Sie noch kein vhs.cloud-Konto haben, finden Sie alle Informationen zur Einrichtung Ihres Kontos und dem Kursbeitritt unter folgendem Link:

[www.vhs-bremen.de/vhscloud](http://www.vhs-bremen.de/vhscloud)

Bei Support-Anfragen erreichen Sie uns unter:  
[online-lernen@vhs-bremen.de](mailto:online-lernen@vhs-bremen.de)

## vhs.cloud-Konto: So geht's!

Bitte registrieren Sie sich **frühzeitig vor Kursbeginn**. Es kann ein wenig dauern, bis Ihr Konto freigeschaltet ist. Sollten Sie keine **Aktivierungsmail** erhalten, sehen Sie auch in Ihrem Spam-Ordner nach.

Falls Sie Unterstützung bei der Einrichtung Ihres vhs.cloud-Accounts benötigen, erhalten Sie diese in der Veranstaltung:

**„Online-Lernen bei der vhs – Erste Schritte in die vhs.cloud“**

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf  
[www.vhs-bremen.de/vhscloud](http://www.vhs-bremen.de/vhscloud)

## Ihre Checkliste für das Online-Lernen

### Zugang

Eine Erinnerungsmail sowie die Zugangsdaten zu Ihrer Online-Veranstaltung erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn per **E-Mail**. Bitte schauen Sie am Kurstag in Ihren Posteingang.

### Hardware

Verwenden Sie für die Teilnahme ein **USB-Headset**, oft reicht auch ein Handy-Kopfhörer mit Mikro. So können Sie selbst besser hören, und es gibt für alle weniger störende Nebengeräusche.

### Software

Achten Sie darauf, Ihren **Browser** in regelmäßigen Abständen zu **aktualisieren**. Zur bestmöglichen Nutzung empfehlen wir Ihnen den Browser **Microsoft Edge**.

### Internet

Mit einer **schnellen und stabilen Internetverbindung** können Sie sich optimal am Kurs beteiligen.

## Unsere Veranstaltungsformate

### Online-Veranstaltungen ...

... finden rein online **im virtuellen Konferenzraum** statt. So können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

### Blended-Learning-Veranstaltungen ...

... finden **sowohl online als auch in Präsenz** statt. Online- und Präsenztermine wechseln sich zeitlich versetzt ab.

### Hybrid-Veranstaltungen ...

... finden **zeitgleich online und in Präsenz** statt. Hier können Sie aussuchen, ob Sie von zu Hause aus oder in der vhs an den Terminen teilnehmen möchten.





## vhs: Demokratische Orte des Lernens

Sie wollen Motivationen ergründen, ohne Partei zu ergreifen? Seit Gründung legen die Volkshochschulen Wert darauf, ein demokratischer Ort bei der Auseinandersetzung mit der Politik, der Gesellschaft und der Umwelt zu sein. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die das Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte fördert.

Das Programmangebot im Fachbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt ist breit angelegt. Die Themen sind Soziales, Recht, Wirtschaft, Geschichte, Interkulturelle Kommunikation und Pädagogik. Wir nutzen interessante und anregende Methoden, um diese Themen zu erarbeiten.

Die Bremer Volkshochschule hat das Ziel, durch Bildung das Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung und Umweltfragen zu stärken. Globales Lernen halten wir im Hinblick auf eine Migrationsgesellschaft für eine wesentliche gesellschaftliche Aufgabe. Mischen Sie sich ein! Durch unser Angebot erhalten Sie Zugang zu all diesen Themen und haben aktiv an der gesellschaftlichen Diskussion teil. Unsere Veranstaltungen und Kurse leben von einem offenen Gedankenaustausch und von engagierten Menschen.





## Gesellschaft

### Politik und Gesellschaft ..... 12

Aktuelle Themen aus Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen ..... 12

vhs.wissen live – online Vortragsreihe ..... 17

Älter werden in Bremen ..... 20

Orientierungshilfen für den Alltag / Bürger\*innenbeteiligung in den Stadtteilen ..... 22

Freiwilliges Engagement in Bremen ..... 23

Andere Länder, andere Menschen ..... 23

Spurensuche in Bremen: Stadterkundungen, Geschichte ..... 24

Bremen entdecken – Geschichte und Gegenwart in Bremens Mitte ..... 24

Bremen entdecken – die Bremer Stadtteile ..... 26

Bremer Geschichte(n) – Bildungsurlaube und Kurse ..... 27

Philosophie/Religion ..... 29

Recht ..... 30

Finanzen/Vorsorge ..... 31

Gesellschaftsspiele ..... 33

### Interkulturelle Begegnung ..... 35

### Umwelt und Naturwissenschaften .. 36

Mensch und Natur: Natur in Bremen und umzu ..... 36

Natur und Mensch in Nationalparks und Biosphärenreservaten ..... 38

Nordsee ..... 38

Ostsee ..... 38

Nationalparke im Binnenland ..... 38

Mensch und Gesellschaft ..... 39

Bauen, Wohnen, Garten ..... 41

Rund ums Haus: Haus- und Bautechnik, Gestaltung, Energie ..... 41

Gärten in Bremen und umzu/Gartenplanung und -gestaltung ..... 44

Ökologie für Eltern und Kinder ..... 46

Naturwissenschaft ..... 46

### ..... Gesellschaft ..... 200

Gesellschaft im Wandel ..... 200

Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen ..... 200

Begegnung und Beteiligung ..... 201

Interkulturelle Begegnung ..... 201

Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit ..... 201

Garten ..... 201

## Politik und Gesellschaft

**Andreas Ebert**

Fachbereichsleitung

**Meike Wolff**

Sachbearbeitung

**Waldemar Fink**

Sachbearbeitung

[politik@vhs-bremen.de](mailto:politik@vhs-bremen.de)

Das Programmangebot des Fachbereichs umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche und geschichtliche Themen.

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden und häufig in besonderen Lernorten.

### Aktuelle Themen aus Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen

#### Eine Seilbahn für (in) Bremen?!

#### Ein Beitrag zur Lösung der Verkehrsbelastung im Bremer Westen

Die Mobilitätswende hin zu einer Reduzierung des Autoverkehrs erfordert vor allem auch eine deutliche Verbesserung der Angebote des Öffentlichen Nahverkehrs. Insbesondere die belastende Verkehrssituation rund um das Übersee-Quartier im Bremer Westen ließe sich mit einer Seilbahn als Verkehrsmittel zukunftsweisend entlasten – so zeigt es das Ergebnis von Untersuchungen der Hochschule Bremen. Wir wollen die Möglichkeiten und Vorteile einer Seilbahn für Bremen vorstellen. Dabei sollen neben Aspekten wie Streckenverläufe, Verkehrsbelastung, Nutzung mit Fahrrädern, Bauzeiten und Kostenrahmen auch eine mögliche Anbindung an die BSAG sowie nicht zuletzt die touristische Wirkung dieses Verkehrsmittel gemeinsam mit Vertreter\*innen der Einrichtungen diskutiert werden. Dabei werden wir uns auch mit der Frage beschäftigen, warum der Bau einer Seilbahn bisher bei den Verantwortlichen in Bremen auf Ablehnung gestoßen ist.

#### 232M10-000 / Einzelveranstaltung

Carsten-W. Müller und N.N.

Nov. 2023 – Termin siehe [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)

(lag zur Drucklegung noch nicht fest)

vhs im Bamberger, Raum 103/Saal

**gebührenfrei**

### Bedrohte Vielfalt – bedrohte Menschheit? Biologische Vielfalt im Fokus der Forschung: Ein Einblick in die Welt der Biodiversitäts-Exploratorien – Online



Der Verlust der biologischen Vielfalt – Biodiversität – ist eine existenzielle Bedrohung für die Menschen. Die intensive Landnutzung ist eine Hauptursache für den Rückgang. An drei Biodiversitäts-Exploratorien in Deutschland wird seit über 15 Jahren geforscht, wie sich Landnutzungsformen auf die biologische Vielfalt auswirken. Die Referentin berichtet über wichtige Erkenntnisse dieser Biodiversitätsforschung.

#### 232M10-001 / Online-Vortrag

Julia Bass

20. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Online

**gebührenfrei**

### Fünf grüne Apps für weniger Müll



Lernen Sie Codecheck, Toxfox, Replace Plastic, Müllweg und Refill kennen, um Haushalt und Umgebung von Schadstoffen und Müll zu befreien. Checken Sie z. B. Produktinhaltsstoffe direkt per Smartphone – gerne ein Kosmetikprodukt zum Testen mitbringen. Mit Frage- und Diskussionsrunde, um sich über weitere Umwelt-Apps und Ideen für umweltfreundlichen Konsum und Weihnachtseinkäufe auszutauschen.

#### In Kooperation mit CleanUpYourCity e.V.

#### 232M10-002 / Einzelveranstaltung

Katrin Zeise

08. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)

Mi, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 314

**gebührenfrei** - Spende für CleanUpYourCity e.V. vor Ort möglich

#### 232M10-003 / Einzelveranstaltung

Katrin Zeise

23. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)

Do, 19:00 - 21:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 314

**gebührenfrei** - Spende für CleanUpYourCity e.V. vor Ort möglich

### Dem Klimawandel widerstehen – Wie sich Menschen des globalen Südens vor den Auswirkungen des Klimawandels schützen



Die Klimakrise bedroht vor allem ärmere Menschen im Globalen Süden: ihre Ernährung, Wasserversorgung und Siedlungen. Erfahren Sie, warum diese Menschen besonders gefährdet sind, und was sie z. B. in terre des hommes-Projekten in Indien, Mosambik und Peru tun, um sich nachhaltig vor den Auswirkungen des Klimawandels zu schützen. Lösungen, die auch für uns beispielhaft sein können.

#### In Kooperation mit terre des hommes





**232M10-004 / Einzelveranstaltung**

Regina Hewer  
15. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**gebührenfrei** - Spende für terre des hommes vor Ort möglich

**i Hinweise**

**Klimawandel: Fakten, Ursachen und Prognosen**  
232M26-010 / Bildungszeit  
11. - 15. Sep. 2023

**Klimafreundlich handeln Zuhause**  
232M26-020 / Bildungszeit  
04. - 06. Okt. 2023

**Klimafreundlich gärtnern**  
232M26-659 / Vortrag  
11. Okt. 2023

**KETAAKETI – Wie ärmste Länder sich selbst entwickeln**



Selbstbestimmte Wege aus der Armut sind das Prinzip von KETAAKETI. Seit 2007 arbeitet sie mit Einrichtungen in Ländern zusammen, die immer noch als „Dritte Welt“ definiert werden. Über 6000 Familien wurde eine Existenzgründung durch zinsfreie Mikrofinanzierung ermöglicht und über 20.000 Kinder der Schulbesuch. Erfahren sie mehr über KETAAKETI, die Visionen und wie sie selbst Unterstützer\*in werden können.

**In Kooperation mit dem BeN, BIZ und Überseemuseum**

**232M10-005 / Vortrag**  
Anneli-Sofia Räcker, Dr. Markus Schopp  
02. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:00 - 20:30 Uhr  
Übersee-Museum  
**gebührenfrei**

**Reste im Restaurant: vermeidbar oder notwendig?**



**Zur Aktionswoche Deutschland rettet Lebensmittel**

Gut 17% der Lebensmittelverluste in Deutschland entstehen in der Außer Haus Verpflegung, Restaurants und Kantinen. Welche Möglichkeiten haben Restaurants, diese zu reduzieren und was kann jede\*r einzelne tun?

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

**232M10-006 / Einzelveranstaltung**  
Sonja Pannenbecker  
04. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**gebührenfrei**

**Zukunft gestalten: 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung in Beruf und Alltag**



Nach einem Einstieg in Themen der Nachhaltigkeit besprechen wir die 17 Ziele der Nachhaltigen Entwicklung und wie wir zur Umsetzung beitragen können. Was sind die sozialen, ökologischen und ökonomischen Herausforderungen, was hat Nachhaltigkeit mit mir und meinen (Konsum-)Entscheidungen zu tun und welche Möglichkeiten habe ich Veränderungen zu bewirken? Dazu schauen wir auf Beispiele zum Fairen Handel und zu Klimagerechtigkeit. Mit Exkursion

**In Kooperation mit RENN.nord, BORDA und dem Bremer Informationszentrum für Menschenrechte und Entwicklung (biz)**

**232M10-007 / Bildungszeit**  
Nele Feldkamp, Mareike Kytzia, Sara Broda  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**60 €**

**Wie lernen wir unsere Umwelt besser zu verstehen?**



**Können wir Fehler oder Probleme frühzeitig erkennen und vermeiden?**

Wir leben in einer Zeit hoher Unsicherheit und wissen oft nicht, wie wir uns vor Risiken schützen oder Probleme lösen können. Ein Schlüsselbegriff für ein besseres Verständnis unserer Umwelt ist das „Denken und Handeln in Zusammenhängen“. Anhand von Beispielen werden wir Regeln kennenlernen, die wir nutzen können, um in einer vernetzten Welt Alltagsprobleme oder Konflikte zu vermeiden.

**232M10-008 / Kurs**  
Dr. E.W. Udo Küppers  
10. Okt. 2023 - 16. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**82 €**

**Gemeinwohl-Ökonomie – Ein ethisches Wirtschaftsmodell**



Was ist der Zweck des Wirtschaftens und wie kommen wir zu einem nachhaltigen Wirtschaftssystem? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) bietet einen Vorschlag für ein alternatives, innovatives Wirtschaftsmodell mit dem Ziel, ethisch und nachhaltig wirtschaften Unternehmen und Institutionen einen Marktvorteil zu verschaffen. Nach einem Vortrag und Raum für Diskussion können Sie die GWÖ spielerisch anhand von Beispielen kennen lernen.

**232M10-009 / Vortrag**  
Marcus Rosik, Sara Thomas  
14. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**gebührenfrei**

**Tauschringe in Bremen**



Mit viel Euphorie wurde 1996 mit „Tauschwatt“ der erste Tauschring in Bremen gegründet. Es folgten weitere und ein Tauschladen. Es wird um die Geschichte der Tauschbewegung gehen, um Bremer Tauschringe, um Probleme und Perspektiven sowie um das Glück jemanden zu haben, der einem hilft, wenn man ihn braucht.

**232M10-010 / Kurs**  
Ulrike Eberhardt  
22. Nov. + 29. Nov. 2023 (2x, 6 UStd)  
Mi, 19:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**26 €**

**Wahrheit und Lüge in den Medien**

Medien transportieren Informationen, die die Wahrnehmung beeinflussen sollen. Es werden auch manipulativ falsche Informationen verbreitet. Wir beschäftigen uns mit den Unterschieden zwischen „Information“, „Wissen“, „Wahrheit“ und „Lüge“ im politischen Raum. Medien werden in ihrer Funktion erklärt und in ihrer analogen, digitalen, ökonomischen und politischen Bedeutung thematisiert – um sich Medien aufklärerisch anzueignen und damit verantwortlich umzugehen.

**232M10-015 / Bildungszeit**  
Dr. Stavros Arabatzis  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**93 €**

**Künstliche Intelligenz: Chance oder Risiko? – Hybrid**

**Wird KI der Vielfalt der Welt gerecht oder manifestiert sie vorhandene Stereotype?**

Künstliche Intelligenz (KI) – was ist das eigentlich und warum ist sie so umstritten? Neben Grundlagen zur KI und deren Funktionsweise betrachten wir nationale und internationale Beispiele und überprüfen, inwieweit diese ethisch vertretbar sind. Wir streamen die Veranstaltung live - Sie entscheiden, ob Sie vor Ort oder im Internet dabei sind.

**232M10-016 / Einzelveranstaltung**  
Dr. Fereshta Yazdani  
22. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Mo, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs-Plantage, Plantage 13  
**12 €**





### Digitale Revolution – was wird aus uns Menschen?

Die digitale Entwicklung greift in unser Leben ein. Wenn Computer die Arbeit übernehmen und die „Künstliche Intelligenz“ uns das Denken abnimmt – werden wir „nutzlos“? Google, Amazon oder Facebook lenken unser Handeln – sind wir noch frei in unseren Entscheidungen? Wir besprechen die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, diskutieren Chancen und Risiken und schauen, ob Bremer Unternehmen daran beteiligt sind.

#### 232M10-017 / Bildungszeit

Volker Hedemann  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**

#### Hinweise

##### Fake News erkennen und der praktische Umgang damit

232M10-430 / Vortrag  
21. Sep. 2023

##### Sicher werden in der digitalen Welt

232M10-431 / Vortrag  
25. Sep. 2023

##### KI oder künstliche Intelligenz? Eine Gefahr oder eine Chance?

232M10-432 / Einzelveranstaltung  
05. Okt. 2023

### Welche Rolle spielt Big Data in unserem Alltag – können und müssen wir uns schützen?

Wer digitale Medien nutzt hinterlässt Datenspuren. Wir haben ja nichts zu verbergen! Oder doch? Wir klären, was Big Data ist und was andere mit unseren Daten anfangen können. Nicht nur Facebook, Google und Amazon nutzen Daten anders als wir denken. Wir schauen, wo Big Data unser Leben beeinflusst, wie wir beurteilt und kategorisiert werden, ob wir noch Einfluss darauf haben oder Big Data für uns nutzen können.

#### 232M10-018 / Bildungszeit

Angela Meindl  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**

#### 232M10-019 / Bildungszeit

Angela Meindl  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**

#### 241M10-019 / Bildungszeit

Angela Meindl  
21. Mai - 24. Mai 2024 (4x, 24 UStd)  
Di - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**76 €**

### U-Boot-Bunker Valentin

Der U-Boot-Bunker Valentin steht als monströse Bau-Ruine aus dem II. Weltkrieg in Bremen-Farge. Wir nutzen diesen größten Bunker des Nationalsozialismus als Erinnerungsort an den Krieg und an die Verbrechen der nationalsozialistischen Herrschaft in Bremen. Bild- und Filmquellen sowie Zeitzeugenaussagen zeigen, unter welchen Bedingungen tausende von Zwangsarbeitern den Bunker errichten mussten.

#### In Kooperation mit dem „Denkort Bunker Valentin“ und dem Verein „Geschichtslehrpfad.de“

#### 232M10-020 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
Di - Do am Bunker Valentin und auf dem Gelände der benachbarten ehemaligen Zwangsarbeiterlager.  
**93 €**

#### 232M10-021 / Bildungszeit

Walter Gröh  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
Di - Do am Bunker Valentin und auf dem Gelände der benachbarten ehemaligen Zwangsarbeiterlager.  
**93 €**

#### 241M10-020 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
08. Apr. - 12. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
Di - Do am Bunker Valentin und auf dem Gelände der benachbarten ehemaligen Zwangsarbeiterlager statt.  
**95 €**

#### 241M10-021 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
27. Mai - 31. Mai 2024 (5x, 30 UStd)  
vhs im Bamberger, Raum 303  
Di - Do am Bunker Valentin und auf dem Gelände der benachbarten ehemaligen Zwangsarbeiterlager.  
**95 €**

#### 232N10-023 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**93 €**

#### 232N10-024 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**93 €**

#### 241N10-023 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
15. Apr. - 19. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**95 €**

### Widerstand im Nationalsozialismus – Formen, Motive, Erinnerungskultur

Die Grausamkeiten des Nationalsozialismus lassen mitunter die Menschen im Widerstand vergessen. Wir beschäftigen uns mit Akteur\*innen wie Stauffenberg oder der Weißen Rose sowie verschiedenen Widerstandsformen. Wichtig ist das Verständnis des Widerstandsbegriffes ebenso wie das Kennenlernen von Gruppierungen und Personen. Wir untersuchen Umgang mit Widerstand im Nationalsozialismus und dessen Aufarbeitung in der Nachkriegszeit. Im Fokus dabei auch Akteure aus dem Raum Bremen.

#### 232M10-025 / Bildungszeit

Annika Schindel  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**

#### Hinweise

##### Stolpersteine in der Bahnhofsvorstadt

232M12-024 / Exkursion  
14. Jan. 2024

##### Der Novemberterror 1938 in Bremen

232M12-025 / Exkursion  
11. Nov. 2023

##### Bremen im Nationalsozialismus

232M12-026 / Exkursion  
26. Jan. 2024

##### Spuren jüdischen Lebens in Bremen

232M12-031 / Exkursion  
21. Jan. 2024

### Denkmale, Mahnmale, Erinnerungsorte – oder: Wem würden Sie ein Denkmal setzen?

#### 241M10-026 / Bildungszeit

Holger Heß-Borski  
12. Aug. - 16. Aug. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Exkursionskosten

### Denkmale, Mahnmale, Erinnerungsorte in Bremen (Teil 2)

#### 241M10-027 / Bildungszeit

Holger Heß-Borski  
17. Juni - 21. Juni 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Exkursionskosten





### Frieden jetzt! Wie die große Katastrophe noch verhindert werden kann



Wenn wir Frieden mit der Welt und uns selbst wollen, müssen wir mit „Frieden jetzt!“ anfangen. Der Frieden kommt nicht von allein, vielmehr braucht er unser Mitwirken und unsere ethische Haltung zum Krieg gegenüber. Wir schauen, was zu tun ist, wenn wir die große Katastrophe verhindern wollen. Wir sind sowohl Ursprung von Konflikten und Kriege wie auch Paradigma des Friedens und der Versöhnung.

#### 232M10-029 / Bildungszeit

Dr. Stavros Arabatzis  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
93 €

### Wie funktioniert Politik in Bremen?

In Bremen kann man den Politiker\*innen auf dem Markt begegnen. Die politischen Institutionen sind vielen aber nur vom Hörensagen bekannt. Wie funktionieren Bürgerschaft, Ortsbeiräte, die Politik in Bremen? Wir erfahren vieles über die Bremer politischen Institutionen und Parteien – und die Interessenverbände, die darauf Einfluss nehmen. Wir lernen politische Einrichtungen kennen und sprechen mit Expert\*innen. Mit Exkursion

#### 232M10-030 / Bildungszeit

Hans-Joachim Kuckero  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
93 €, zzgl. Kosten für Kopien und ggf. Eintritte

### In Demokratie einmischen – (wie) geht das?



Demokratie lebt von Beteiligung und Mitgestalten. Wer etwas ändern oder erhalten möchte im Stadtteil, im Job oder in der Gesellschaft sollte wissen, was möglich ist. Sie erfahren, wie sie aktiv werden und sich beteiligen können. Wie funktioniert gesellschaftliche Meinungsbildung, wie ist Einflussnahme möglich? Vermittelt werden Kenntnisse und Werkzeuge, um an Interessenvertretung und politischen Aktivitäten mitzuwirken.

#### 241M10-031 / Bildungszeit

Hans-Joachim Kuckero  
26. Feb. - 01. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
93 €

### Unsere Demokratie: bedroht – wehrhaft – reformbedürftig?

Unsere Demokratie scheint vor einem Wandel zu stehen. Was sind Gründe für die Veränderungen und welche Werte sind uns wichtig? Wie werden

wir herausgefordert durch militante Proteste, Neonazis, gefälschte Medien oder auch überzogene staatliche Gewalt? Dazu wollen wir mit Verantwortlichen sprechen, wie sie unser demokratisches Zusammenleben wehrhaft verteidigen, die neuen „Bürgerräte“ untersuchen und etwas Demokratiekompetenz einüben.

#### 241M10-034 / Bildungszeit

Walter Gröh  
04. März - 08. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
95 €

#### 241M10-035 / Bildungszeit

Walter Gröh  
01. Juli - 05. Juli 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
95 €

### Hinweise

#### Die Demokratie und ihre Zukünfte

232M10-112 / Online-Vortrag  
11. Sep. 2023

#### Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

232M10-114 / Online-Vortrag  
12. Sep. 2023

# Menschen, die Journalismus interessiert, interessierte auch Unabhängigkeit

**10 für 10!**  
Jetzt kennenlernen:  
10 Ausgaben für 10€  
[taz.de/woche-10](http://taz.de/woche-10)



**Der Blick fürs Ganze**  
**Jeden Samstag**



### Geheimdienste in Deutschland

Nachrichtendienste sollen unsere Verfassung schützen. Sie arbeiten im Geheimen – ohne Kontrolle? Schutz und Freiheitsinteressen einer offenen und demokratischen Gesellschaft stehen im Widerspruch. Wir schauen, wie die Kontrolle der Geheimdienste funktioniert, was erlaubt ist und was nicht, und prüfen Verschwörungstheorien. Dazu werden auch Vertreter\*innen des Verfassungsschutzes und Bürgerrechtsaktivist\*innen befragt.

#### 232M10-037 / Bildungszeit

Walter Gröh  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**93 €**

#### 241M10-037 / Bildungszeit

Walter Gröh  
17. Juni - 21. Juni 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**95 €**

### Verschwörungsmymen, Fake News und Hate speech – Ursachen, Folgen, Schutzmöglichkeiten

Krisen wie ‚Corona‘ und Russlands Krieg fördern Verschwörungstheorien. Sie bieten einfache Antworten auf schwierige Fragen und reduzieren Komplexität. Wir untersuchen alte und neu Verschwörungstheorien und schauen, woher der Glaube an sie kommt, wer daraus Vorteile zieht, wie „Fake News“ zu ihrer Verbreitung genutzt werden und warum sie zum „Hate speech“ verführen. Ob und wie ist ein Schutz dagegen möglich?

#### 232M10-038 / Bildungszeit

Walter Gröh  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**

### Zivilcourage: Umgang mit bedrohlichen Situationen

Wer anderen in bedrohlichen Situationen hilft zeigt Zivilcourage – und kann dadurch in eine unangenehme oder gar bedrohliche Lage geraten. Welche Möglichkeiten habe ich als Beobachter\*in, insbesondere bei Gewalttaten? Was kann ich tun, und was sollte ich besser lassen? Eine erfolgreiche Abwehr beginnt im Kopf und betrifft auch Körperhaltung und Stimme. Anhand konkreter Situationen werden geeignete und alltagstaugliche Möglichkeiten zum gewaltfreien Widerstand eingeübt.

#### 232M10-039 / Bildungszeit

Frank Kunze Kriminalhauptkommissar a. D.  
04. Okt. - 06. Okt. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mi - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**54 €**

### Mit sozial-ökologischer Transformation den Klimakollaps verhindern!?

Nur ein radikaler Bruch mit unserer Lebensweise kann den Klimakollaps noch verhindern. Was sind die Ursachen der Krisen, wie ist die erforderliche Transformation ohne soziale Härten möglich und wie können wir kreativ mitwirken? Wir untersuchen Vorstellungen, wie eine Verkehrs-, Energie- und Agrarwende, industrielle „Abrüstung“, Demilitarisierung und solidarisches Leben ein „Gutes Leben und Überleben“ ermöglichen.

#### 232M10-040 / Bildungszeit

Walter Gröh  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**



### Warum wir noch mehr Feminismus brauchen

Warum wird diskutiert, ob Feminismus noch aktuell ist? In Jahrzehnten erkämpfte Rechte werden zunehmend angezweifelt. Wir schauen, welche Rollenzuschreibungen und Erwartungen es gibt und wie unser eigenes Verständnis ist. Im geschützten Rahmen wollen wir uns damit auseinandersetzen, was es (für uns) heißt, eine Frau zu sein, wo wir uns mehr Gleichberechtigung wünschen und wie wir dazu beitragen können.

#### 232M10-050 / Bildungszeit

Laura Menzel  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**

### Genderbewusster Sprachgebrauch – Von Grundlagen des Deutschen, psycholinguistischen Experimenten und einem kreativen Umgang mit verschiedenen Formen – Online

Die Haltung zum Gendern in der Sprache löst regelmäßig Diskussionen aus. Was ist eigentlich die Herausforderung, vor die uns unser Sprachsystem stellt, wenn wir genderbewusst kommunizieren wollen? Was meint das sogenannte generische Maskulinum und warum ist es vielleicht doch nicht so generisch? Wir beschäftigen uns u.a. mit der Markierung von Geschlecht im Deutschen und zeigen, was Studien über verschiedene Formen gezeigt haben.

#### 232M10-052 / Online-Vortrag

Lisa Zacharski, Paul Meuleneers  
16. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**

### Geschlechtergerechtigkeit – alle Geschlechter sind gleich. Oder?

#### Hintergründe, Tipps und Methoden für mehr Chancengleichheit

Es gibt nach wie vor keine wirkliche Geschlechtergerechtigkeit. Warum hängen Chancen stark am Faktor Geschlecht, sind Frauen oft schlechter bezahlt und in Entscheidungsposition unterrepräsentiert? Kann das durch das Überprüfen von Stereotype und Vorurteile sowie das Sichtbarmachen von Machtinstrumenten geändert werden? Wir beschäftigen uns mit dem Status Quo der Geschlechtergleichstellung und lernen Methoden kennen, um echter Gleichstellung näher zu kommen.

#### 232M10-054 / Bildungszeit

Timm Kroeger, Dr. Ruth Müntinga  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**



#### Hinweise

##### Bremische Frauengeschichten

232M12-183 / Exkursion  
12. Dez. 2023

##### Finanzplanung für Frauen – Online

232M14-503 / Online-Kurs  
10. + 11. Jan. 2024

##### „Das andere Geschlecht“ und der Feminismus im 21. Jahrhundert

241M13-030 / Bildungszeit  
18. - 22. März 2024

### Mikro-Aggressionen – Ausgrenzungen und Diskriminierungen im Berufskontext erkennen und verhindern – Online

Kleine Bemerkungen, dumme Sprüche oder winzige Gesten – diese Mikro-Aggressionen wirken ausgrenzend oder diskriminierend, können seelisch und sogar körperlich schaden und beeinträchtigen das Wohlbefinden. Reaktionen „War doch nur nett gemeint“ sollen Mikro-Aggressionen häufig ver-harmlosen. Mitunter sind sie auch unbewusst, teils sogar gut gemeinte Komplimente. Wir lenken den Blick auf diese subtile Form von Gewalt und geben Anstöße zum Handeln. Vorgestellt werden auch Forschungsergebnisse aus dem Projekt „Geschlechteruntypische Ausbildung – GunA“.

#### 232M10-056 / Online-Vortrag

Timm Kroeger, Dr. Ruth Müntinga  
28. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**



**Mikro-Agressionen – Ausgrenzungen und Diskriminierungen im Berufskontext erkennen und verhindern**



**241M10-057 / Bildungszeit**  
Timm Kroeger, Dr. Ruth Müntinga  
06. Mai - 08. Mai 2024 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**57 €**

**Armut und Reichtum – zur Verteilung von Einkommen, Vermögen und Steuern**

Warum werden viele Arme immer ärmer und wenige Reiche immer reicher? Wir werden uns kritisch mit den Hintergründen und Auswirkungen der Verteilung von Einkommen, Vermögen und Steuern auseinandersetzen und alternative Konzepte kennenlernen. Wir beschäftigen uns mit politischen Handlungsstrategien im gesellschaftlichen Interesse, wollen Expert\*innen befragen und einen thematischen Stadtrundgang durchführen.

**241M10-058 / Bildungszeit**  
Hans-Joachim Kuckero  
05. Feb. - 09. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**93 €**

**Hinweis**

**Vermögensungleichheit und Klassenanalyse**  
232M10-134 / Online-Vortrag  
13. Nov. 2023

**Die Rolle Bremens im Kolonialismus**

Bremer Kaufleute waren maßgeblich am Aufbau der deutschen Kolonien beteiligt und die Nationalsozialisten machten Bremen zur „Stadt der Kolonien“. Doch wieso findet weiterhin eine Ausbeutung ehemaliger Kolonien statt und ist Bremen als Hafen- und Handelsstadt daran beteiligt? Dabei schauen wir auch auf die Menschen, die in Bremen das kolonialistische Erbe aufarbeiten. Und es geht darum, immer noch vorhandenes kolonialistisches Denken aufzudecken.

**232M10-060 / Bildungszeit**  
Joachim Bellgart  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**, zzgl. ca. 13 € für Exkursionen

**241M10-060 / Bildungszeit**  
Joachim Bellgart  
22. Apr. - 26. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**95 €**, zzgl. ca. 13 € für Exkursionen

**Hinweis**

**Bremen zwischen Kolonialismus und Globalisierung**  
232M12-032 / Exkursion  
23. Sep. 2023

**Europa als Fluchtursache!?**



Was hat Europa damit zu tun, dass Länder arm, reich, friedlich oder im Bürgerkrieg sind? Wir betrachten die aktuellen Fluchtursachen aus einer historischen Perspektive. Ein Blick, der zu einer kolonialen bzw. post- und neokolonialen Perspektive wird. Es geht um Mitverantwortung und um die Anerkennung einer Geschichte, die bis heute das Denken und Handeln der Welt prägt. Wir schauen uns auch Projekte an, die inspirieren und zeigen, dass es auch anders geht. Mit Exkursion (Übersee-Museum)

**232M10-064 / Bildungszeit**  
Laura Menzel  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**93 €**, zzgl. Museumseintritt ca. 8 € und Kosten für Kopien ca. 2 €

**Bittersüße Schokolade – Geschichte, Herkunft, Produktion**



**242M10-065 / Bildungszeit**  
Holger Heß-Borski  
11. Nov. - 15. Nov. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Museum 8,20 € und Bahnfahrt

**Das Chinesische Jahrhundert**

China: eine Jahrtausende alte Hochkultur, die meisten Bewohner der Erde, die meisten Windenergieanlagen der Welt. Es hat sich rasant entwickelt und heute schon Deutschland und die USA überholt. Aber China gibt auch das meiste CO2 in die Luft, vollstreckt am häufigsten die Todesstrafe und ist berüchtigt wegen Überwachung und Zwangsumsiedlungen. Wir werden Einblicke in das alltägliche Leben in China nehmen.

**232M10-070 / Bildungszeit**  
Walter Gröh  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**96 €**, zzgl. Eintritte.

**241M10-070 / Bildungszeit**  
Walter Gröh  
05. Feb. - 09. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**95 €**

**Opern im gesellschaftlichen und politischen Zusammenhang**

Opern sind mehr als festliche Ereignisse mit beliebiger Handlung, mehr als bloße Musikkunstwerke. Jede Oper ist verflochten mit den gesellschaftlichen und politischen Problemen und Tendenzen ihrer Zeit. Diese Verflechtungen und heutige Bedeutungen werden an Opern der Spielpläne in Bremen und umzu mit Hilfe von Musikbeispielen und Textauszügen untersucht. Anschließend werden, sofern möglich, Aufführungen besucht.

**232M10-100 / Kurs**  
Volker Arnold  
25. Okt. - 06. Dez. 2023 (7x, 14 UStd)  
Mi, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**66 €**, zzgl. Opernkarten/ Bahnfahrten und 6 € für Kopien

**232M10-101 / Kurs**  
Volker Arnold  
26. Okt. - 07. Dez. 2023 (7x, 14 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**66 €**, zzgl. Opernkarten/ Bahnfahrten und 6 € für Kopien

**vhs.wissen live – online Vortragsreihe**

**Vorträge von Expert\*innen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft**

Verfolgen Sie die Veranstaltungen online und diskutieren sie anschließend gemeinsam per live-chat. **Eine Kooperation verschiedener deutscher Volkshochschulen**  
**Informationen zum Inhalt und zu den Referent\*innen finden sie auf [www.vhs-bremen.de/veranstaltungen/online-angebot/vhswissen-live](http://www.vhs-bremen.de/veranstaltungen/online-angebot/vhswissen-live).**  
**Das Angebot wird regelmäßig erweitert. Die Teilnahme ist gebührenfrei.**  
Wenn Ihnen das Angebot gefällt zahlen Sie gerne einen freiwilligen Betrag.  
(Konto DE 2525 0000 0000 2510 1569 bei der Deutschen Bundesbank - bitte Veranstaltungsnummer angeben)

**Die Demokratie und ihre Zukünfte**



In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

**232M10-112 / Online-Vortrag**  
Prof. Dr. Felix Heidenreich  
11. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mo, 19:30 - 21:00 Uhr



### Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Die Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten bringt immer mehrere antidemokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. In Frankreich profilierte sich ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

#### 232M10-114 / Online-Vortrag

Prof. Dr. Paula Diehl  
12. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 19:30 - 21:00 Uhr

### „Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Vorgestellt wird, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten. Doch Bekehrungen waren selten nachhaltig: Man musste die Sprachen, die Botschaft übersetzen, Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten. So änderten sich die Religionen in den Gebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit zurück brachten.

#### 232M10-116 / Online-Vortrag

Prof. Dr. Bernhard Maier  
27. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

### Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

#### 232M10-117 / Online-Vortrag

Dr. Christian Mölling  
01. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
So, 19:30 - 21:00 Uhr

### Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Léopold II. von Belgien war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika - den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass seine Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln europäischer Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist bis heute ambivalent. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold II.?

#### 232M10-118 / Online-Vortrag

Dr. Julia Seibert  
08. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
So, 19:30 - 21:00 Uhr

### Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland

#### 232M10-120 / Online-Vortrag

Prof. Ewald Frie  
11. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

### Warum Erben ungerecht ist

Erben und Vererben ist ungerecht, da sie Personen Vorteile und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Zur Begründung werden gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorgebracht. Anschließend wird diese Positionen gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigt, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

#### 232M10-121 / Online-Vortrag

Prof. Stefan Gosepath  
12. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:30 - 21:00 Uhr

### Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Pilze leben in und auf unseren Körpern, sind ständigen Begleiter und gehören zu unserer normalen Mikrobiota. Pilze sorgen für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit. Wie können ihre Stoffwechspotentiale für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden? Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

#### 232M10-122 / Online-Vortrag

Prof. Dr. Vera Mayer  
17. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 19:30 - 21:00 Uhr

### Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger\*in 2023

#### 232M10-124 / Online-Vortrag

N.N.  
23. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mo, 19:30 - 21:00 Uhr

### Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Ist Israel eine Demokratie, Apartheid- oder fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern und ist Kritik an Israel antisemitisch? Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt der Referent an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

#### 232M10-126 / Online-Vortrag

Richard C. Schneider  
29. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
So, 19:30 - 21:00 Uhr

### Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. Er zeichnet die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

#### 232M10-128 / Online-Vortrag

Prof. Dr. Thomas Großbölting  
05. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
So, 19:30 - 21:00 Uhr

### Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Roboter können schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen - in Fabrikhallen ebenso wie in der Pflege. Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen? Thematisiert werden die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft.

#### 232M10-129 / Online-Vortrag

Prof. Dr. Michael Decker  
07. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 19:30 - 21:00 Uhr

### Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit

Deutschland hat die Gefahr ignoriert, die Warnungen seiner europäischen Nachbarn nicht beachtet und sich von Gas und Öl aus Russland abhängig gemacht. Wie kam es dazu, welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als Bundeskanzler und Gas-Lobbyist und warum blieb Kanzlerin Angela Merkel auf dem Kurs? Welche Verbindungen und Interessen führten dazu, dass Deutschland so sehr auf Putin setzte?

#### 232M10-130 / Online-Vortrag

Reinhard Bingener, Markus Wehner  
09. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:30 - 21:00 Uhr

### Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35% des Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen



eine wichtige Funktion für soziale Absicherung und Status. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

**232M10-134 / Online-Vortrag**

Nora Waitkus  
13. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mo, 19:30 - 21:00 Uhr

**Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten**

Raben und Krähen sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander. Leben Kolkraben wirklich in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

**232M10-136 / Online-Vortrag**

Prof. Thomas Bugnyar  
16. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:30 - 21:00 Uhr

**Kulturgeschichte der italienischen Küche – Wo die Zitronen blühen**

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso, Gelato und Salat sind zu Lieblings Speisen arriert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana.

**232M10-138 / Online-Vortrag**

Dr. Peter Peter  
23. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:30 - 21:00 Uhr

**Die Intelligenz der Bienen**

Bienen verfügen über ein Repertoire an Instinkten. Es existiert jedoch die Vorstellung, dass die Gehirne der Bienen nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. Aber sie besitzen Fähigkeiten wie Zählen, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition - vielleicht sogar eine Form von Bewusstsein, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, Planungsfähigkeiten. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bienen haben.

**232M10-140 / Online-Vortrag**

Prof. Dr. Lars Chittka  
26. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
So, 19:30 - 21:00 Uhr

**Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass**

Zu Beginn des Ukraine-Kriegs galt es die Werte der Freiheit und Demokratie es gegen ein autokratisches System zu verteidigen - doch rasch zeigten sich Bruchstellen. Angesichts der Konflikte in der

Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migration, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert die Referentin einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der die Werte der Demokratie beschwört, sie aber immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

**232M10-142 / Online-Vortrag**

Prof. Dr. Susanne Schröter  
03. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
So, 19:30 - 21:00 Uhr

**Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek**

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder versammelt in einem eigenen Kabinett erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, geschaffen von Peter Paul Rubens. Unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.

**232M10-143 / Online-Vortrag**

Dr. Mirjam Neumeister, Alte Pinakothek  
14. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 19:30 - 21:00 Uhr

**Wie funktioniert die Rente? Rentensystem, -arten und finanzielle Perspektiven für den eigenen Ruhestand**

Rente ist ein schwieriges Thema. Wird die Altersgrenze weiter steigen, die Rente weiter sinken? Wir schauen auf Rentensysteme, konkrete Bedingungen für die Einzelnen und erarbeiten Informationen über Funktionsweise, rechtliche Grundlagen und Perspektiven der gesetzlichen Rentenversicherung. Die Bedingungen von Rentenarten, ihre Wirkungen auf die Höhe und eigene Handlungsmöglichkeiten werden vermittelt.

**232M10-160 / Bildungszeit**

Hans-Joachim Kuckero  
02. Jan. - 05. Jan. 2024 (4x, 24 UStd)  
Di - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**79 €**

**241M10-161 / Bildungszeit**

Hans-Joachim Kuckero  
02. Apr. - 05. Apr. 2024 (4x, 24 UStd)  
Di - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**79 €**

**Was darf ich – was muss ich – was kann ich? Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz**

**Informationen, Fallbeispiele und Handlungsmöglichkeiten**

Was tun, wenn es am Arbeitsplatz Probleme gibt. Unsicherheiten über Rechte und Pflichten und fehlende Informationen können zu Problemen führen. Wir werden an Beispielen aus dem Arbeitsalltag

**Menschen, die Frauen interessierte, interessierte auch Rechte**



**10 für 10!**  
Jetzt kennenlernen:  
10 Ausgaben für 10 €  
[taz.de/woche-10](http://taz.de/woche-10)

**Der Blick fürs Ganze Jeden Samstag**

Fragen, Probleme und Konflikte sammeln sowie Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und durchspielen. Auf Exkursionen werden wir Unterstützungsmöglichkeiten kennenlernen. Ziel ist es gestärkt an den Arbeitsplatz zurückzukehren.

**232M10-164 / Bildungszeit**

Hans-Joachim Kuckero  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**93 €**, zzgl. Kosten für Kopien/ Material

**Von der Altersteilzeit bis zur Pensionierung. Wege in den Ruhestand für Beamt\*innen**

Pension und Altersversorgung sind Reizthemen in den gesellschaftlichen Diskussionen. Betrachtet werden Bedingungen für Altersteilzeit und Ruhestand für Beamt\*innen. Dabei geht es auch um die UN-Nachhaltigkeitsziele „Gesundheit und Wohlergehen, Armut und Geschlechtergerechtigkeit“. Vermittelt werden rechtliche Grundlagen, Möglichkeiten auf dem Weg in den Ruhestand und die Auswirkungen auf Bezüge und Pension.

**232M10-166 / Bildungszeit**

Hans-Joachim Kuckero  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Kosten für Kopien / Material

### Das Geschäft mit dem Sport – Ein Blick hinter die Kulissen des Fußball-Geschäfts

Fußball ist nicht nur Sport, sondern auch Milliardengeschäft. Kapitalgesellschaften, Sponsoren, Medien, Merchandising und Berater spielen eine genauso wichtige Rolle wie das Geschehen auf dem Spielfeld. Neben der ökonomischen Seite des Fußballs beschäftigen wir uns mit der Geschichte und Zukunft, mit den Fans und mit der Einbindung in die Gesellschaft: Fanprojekte gegen Gewalt, Rassismus und Diskriminierung. Mit Exkursion ins Weserstadion

**231M10-201 / Bildungszeit**

Holger Heß-Borski  
21. Aug. - 25. Aug. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**99 €**, zzgl. Exkursionskosten

**232M10-200 / Bildungszeit**

Holger Heß-Borski  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Exkursionskosten

### Die Entdeckung der Welt – Entdecker, Eroberer und Forscher

„Früher“ war die Welt voller Rätsel. Menschen brachen auf ins Ungewisse, wollten entdecken, erobern, erforschen. Wir folgen ihren Expeditionen: Eroberern auf gieriger Suche nach Macht und Reichtum mit zerstörerischen Folgen ihrer Entdeckungen, Forschern mit wissenschaftlichem Anspruch und Faszination gegenüber dem Fremden. Wie beeinflussen die Entdecker der Vergangenheit unser Bild von der Welt und den Menschen? Geplant: Exkursion ins Internationale Maritime Museum Hamburg.

**232M10-230 / Bildungszeit**

Holger Heß-Borski  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**97 €**, zzgl. Exkursionskosten

**241M10-230 / Bildungszeit**

Holger Heß-Borski  
19. Feb. - 23. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**99 €**, zzgl. Exkursionskosten

### Das Ei des Kolumbus – Von Erfindern, Ideen und Visionen

**242M10-235 / Bildungszeit**

Holger Heß-Borski  
09. Sep. - 13. Sep. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Exkursionskosten

## Älter werden in Bremen

*Lernen im Alter* *Frauen*

**Gesellschaft und Kultur**

### Allein mach ich es ja doch nicht – gemeinsam geht es besser

Ausgehend von unseren Lebenssituationen werden wir gemeinsam über gesellschaftliche und persönliche Themen diskutieren. Unter qualifizierter Leitung besteht bei verschiedenen Unternehmungen – u.a. zu kulturellen, politischen oder religiösen Themen – die Möglichkeit, neue Informationen, Eindrücke und Erfahrungen zu gewinnen und sich darüber auszutauschen. Kurszeiten und -ort können sich je nach Unternehmung verändern.

**232M10-405 / Kurs**

Waltraud Wulff-Schwarz, Renate Kösling  
26. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (12x, 36 UStd)  
Di, 11:00 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**83 €**, zzgl. Kosten für Eintritte/ Exkursionen

**232M10-406 / Kurs**

Monika Holzapfel-Klesch  
27. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 45 UStd)  
Mi, 10:45 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 107  
**104 €**, ggf. zzgl. Kosten für Eintritte/ Exkursionen.

*Lernen im Alter*

**Gesellschaft und Kultur in Bremen**

Wir sprechen über das gesellschaftliche und kulturelle Leben unserer Stadt und erkunden es gemeinsam. Dabei werfen wir einen anderen Blick auf bereits Vertrautes, entdecken Neues und tauschen uns über die Erfahrungen aus. Es geht um gesellschaftliche Themen aus Kultur, Politik und Religion. Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Durch Exkursionen können sich Kurszeiten verändern.

**232M10-411 / Kurs**

Christiane Pohlmann  
10. Okt. 2023 - 09. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)  
Di, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**69 €**, ggf. zzgl. Kosten für Eintritte/ Exkursionen

**232M10-412 / Kurs**

Christiane Pohlmann  
05. Okt. - 21. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Do, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**69 €**, ggf. zzgl. Kosten für Eintritte/ Exkursionen

**232M10-413 / Kurs / Kleingruppe**

Monika Brück  
26. Sep. 2023 - 23. Jan. 2024 (12x, 36 UStd)  
Di, 10:00 - 12:15 Uhr  
Haus im Viertel, Auf der Kuhlen 1A  
**94 €**, ggf. zzgl. Eintritte/ Exkursionskosten

**232M10-414 / Kurs**

Waltraud Wulff-Schwarz, Renate Kösling  
04. Okt. 2023 - 24. Jan. 2024 (12x, 36 UStd)  
Mi, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**83 €**, ggf. zzgl. Kosten für Eintritte/ Exkursionen

## Kostenlose und vielseitige Veranstaltungen bietet deine Bibliothek!

Es ist für alle etwas dabei.  
Neugierde geweckt?  
Schau, was es alles gibt!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Veranstaltungs-  
seite



**232M10-415 / Kurs**

Inge Dotschkis-Hillejan  
15. Sep. - 01. Dez. 2023 (12x, 36 UStd)  
Fr, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**83 €**, ggf. zzgl. Eintritte/ Exkursionskosten

**232S10-417 / Kurs**

Monika Brück  
27. Sep. 2023 - 24. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)  
14-täglich  
Mi, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5  
**60 €**, ggf. zzgl. Kosten für Eintritte/ Exkursionen

**Fake News erkennen und der praktische Umgang damit**

Die Welt der Nachrichten verändert sich. Werden dort „falsche Nachrichten“ (Fake News) beige-mischt, sind wir schnell überfordert. Was ist wahr und was nicht? Gezeigt wird mit welchen Merkmalen sich Fake News erkennen lassen, es werden Beispiele besprochen und Handlungsmöglichkeiten geübt. Wer sein Handy oder Tablet dabei hat, kann selbst ausprobieren. Besonders geeignet für ältere Teilnehmende.

**232M10-430 / Vortrag**

Hartmut Schwarz  
21. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 11:00 - 13:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**4 €**, Ermäßigung nicht möglich

*Lernen im Alter*

**Sicher werden in der digitalen Welt**

Für viele ältere Menschen sind die Entwicklungen der digitalen Welt eine Herausforderung. Es beginnt mit dem Einrichten der Geräte: Welche Programme oder Apps sind sinnvoll? Wir erklären, wie Online-Banking oder der Einkauf im Onlinehandel sicher funktioniert. Und wir zeigen den sicheren Einsatz der elektronischen Patientenakte, die schon bald alle zukommen wird. Mit Übungen wird ein angstfreier Umgang mit den Geräten ermöglicht.

**232M10-431 / Vortrag**

Hartmut Schwarz  
25. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Mo, 11:00 - 13:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**4 €**, Ermäßigung nicht möglich

**KI oder künstliche Intelligenz? Eine Gefahr oder eine Chance?**

Begriffe wie ChatGPT und KI beherrschen aktuell die Medienwelt. An Beispielen wird der Einstieg in diese Welt geübt und erläutert, was KI und ChatGPT ist. Wie werden Texte generiert und Bilder entwickelt, mit welchen Hilfsmitteln können KI-Produkte erkannt werden? Die Möglichkeiten zu kennen ist (nicht nur) für ältere Menschen hilfreich – auch damit die Gefahren, die in der Technik liegen, erkannt und vermieden werden.

**232M10-432 / Einzelveranstaltung**

Hartmut Schwarz  
05. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 11:00 - 12:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**4 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Hinweise**

**Digitale Revolution – was wird aus uns Menschen?**

232M10-017 / Bildungszeit  
16. - 20. Okt. 2023

**Welche Rolle spielt Big Data in unserem Alltag?**

232M10-019 / Bildungszeit  
11. Dez. - 15. Dez. 2023

**Künstliche Intelligenz: Chance oder Risiko?**

232M10-016 / Einzelveranstaltung  
22. Jan. 2024

**Finanzplanung 60 plus: Geldanlage im Ruhestand – Online**

241M14-506 / Online-Kurs  
05. + 06. Feb. 2024

*Lernen im Alter*

**So will ich wohnen und leben, wenn ich älter bin!**

**WohnWerkstatt 50plus**

Wer weiß, wie er oder sie im Alter leben will, kann rechtzeitig die Weichen für die eigene (Wohn-)Zukunft stellen. Das Projekt WohnWerkstatt 50plus möchte dabei unterstützen, beizeiten einen geeigneten Handlungspfad zu entwickeln. Die Teilnahme ist – sofern nicht anders angegeben – gebührenfrei. **Eine Anmeldung ist erforderlich. Die WohnWerkstatt50plus ist ein Projekt der Fachstelle Alter in der Bremischen Evangelischen Kirche, der Bremer Heimstiftung und der Bremer Volkshochschule.**

**Wohnformen im Alter – mit Unterstützung**

Am Beispiel der Bremer Heimstiftung wird aufgezeigt, welche Wohnformen für die Lebensphase Alter in Bremen vorhanden sind. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Wohnformen und deren Konzepte für Unterstützungsangebote. Die Mieterschaften unterscheiden sich u. a. in dem Grad ihrer Hilfebedürftigkeit und dem Bedürfnis nach Gemeinschaft.

**232M10-451 / Einzelveranstaltung**

Felix Schauppner, Bremer Heimstiftung  
07. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 15:00 - 16:30 Uhr  
forum Kirche, Hollerallee 75  
**gebührenfrei**



**BREPARK**  
NÄHER DRAN

**PARKHAUS STEPHANI**

- Komfortable Stellplätze
- 24 Stunden geöffnet
- Nur wenige Schritte zu Volkshochschule und Radio Bremen
- Elektrotankstelle

Einfach näher dran parken.  
Weitere Infos erhalten Sie unter [www.brepark.de](http://www.brepark.de)

[www.brepark.de](http://www.brepark.de)

**Stiftungsdorf Gröpelingen: „Wohnen mit Service“ in einer lebendigen Nachbarschaft**

Gezeigt werden Angebote, Wohnformen und Unterstützungsangebote für das Leben im Alter. Im Kern stehen „Wohnungen mit Service“ im Kontext einer lebendigen und engagierten Mieterschaft. Ein Gemeinschaftsraum sowie die Vernetzung mit dem Stadtteil schaffen einen nachbarschaftlichen Austausch. Nach einem Rundgang besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit der Hausleitung und Vertreter\*innen aus der Mieterschaft.

**232M10-452 / Exkursion**

Petra Meinking, Bremer Heimstiftung  
Anmeldung erforderlich  
12. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 15:30 - 17:00 Uhr  
Stiftungsdorf Gröpelingen, Elbinger Straße 6  
**gebührenfrei**





### Stadtleben Ellener Hof: Ein sozial-ökologisches Modellquartier

Ein Rundgang durch ein neues Quartier für das Wohnen der Zukunft. Klimaschonend und nachbarschaftlich engagiert, mit Menschen unterschiedlicher Generationen, Kulturen und Religionen.

#### 232M10-453 / Exkursion

Sabine Schöbel, Bremer Heimstiftung

Anmeldung erforderlich

13. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)

Fr, 15:00 - 16:30 Uhr

Kultur-Aula auf dem Ellener Hof, Terrasse, Ludwig Roselius-Alle 181

**gebührenfrei**

### Einblicke in den Prozess eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts

Was ist gemeinschaftliches Wohnen und wie funktioniert es? Wir sprechen darüber, wie man die richtigen Leute findet, wie es Laien schaffen ein ganzes Haus zu bauen und wie man zu Entscheidungen kommt, wenn niemand die/der Chef\*in ist. Sie erfahren etwas über den Weg von der Idee bis zur Umsetzung. Wir wollen uns praxisnah über das gemeinschaftliche und solidarische Wohnen austauschen.

#### 232M10-454 / Einzelveranstaltung

Mitglieder von KARL solidarisch bauen und wohnen eG

21. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 17:00 - 18:30 Uhr

Treff: Friedrich-Karl-Str. 6

**gebührenfrei**

### Leben und Bleiben können, dort wo ich hingehöre – Wohnen mit der GEWOBA

Kann sich meine Wohnung an meine Bedürfnisse anpassen oder muss ich umziehen? Die GEWOBA bietet vielen Menschen unterschiedlicher Generationen ein Zuhause. Vorgestellt wird, wie Mietwohnungen altersgerecht umgebaut werden können, wer die Kosten bezahlt und welche Projekte verfolgt werden, um Wünschen nach generationsübergreifendem oder gemeinschaftlichem Wohnen gerecht zu werden.

#### 232M10-455 / Einzelveranstaltung

Daniela Klostermann

08. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 16:00 - 17:30 Uhr

forum Kirche, Hollerallee 75

**gebührenfrei**

### Wohnen mit Komfort – Zukunftsfähig und altersgerecht?

Wer so lange wie möglich in seiner vertrauten Wohnung leben möchte, sollte sich frühzeitig mit der barrierefreien Gestaltung der Wohnräume, des Bades und auch der Erschließung des Hauses beschäftigen. Wir zeigen an Modellen die Möglichkeiten der individuellen Wohnungsanpassung und informieren über Finanzierung und Umsetzung der Maßnahmen.

**In Kooperation mit der Bremer Umwelt Beratung und kom.fort e.V.**

#### 232M10-456 / Einzelveranstaltung

Meike Austermann-Frenz, kom.fort e.V.

Anmeldung erforderlich

15. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 17:00 - 18:30 Uhr

kom.fort e.V., Landwehrstr. 44

**gebührenfrei**

### Wie stelle ich einen Wohngeldantrag richtig?

Ein vollständig und richtig ausgefüllter Wohngeldantrag verkürzt die Bearbeitungszeit. Damit kann die Prüfung schneller erfolgen und – bei Anspruch – das Wohngeld zügiger gezahlt werden. Sie erhalten Tipps und Hinweise rund um das Thema Wohngeldantrag und erfahren, wie sie einen Antrag auf Wohngeld richtig ausfüllen und welche Unterlagen für die Bearbeitung des Antrages benötigt werden.

#### 232M10-460 / Einzelveranstaltung

Jörg Sowa

Bitte anmelden, begrenzte Plätze

29. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

**gebührenfrei**

## Orientierungshilfen für den Alltag / Bürger\*innenbeteiligung in den Stadtteilen

**Frauen**

### Berufsorientierte Beratung für Frauen / Eltern / Alleinerziehende

**Gefördert durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds**

Kostenlose und unabhängige Beratung und Begleitung bei allen Fragen rund um den beruflichen (Wieder-)Einstieg. Die Beratungen finden statt in den Ortsteilen Neue Vahr Nord, Neue Vahr Südwest und Blockdiel sowie im Stadtteil Hemelingen.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Vahr e.V.**

#### 232010-504 / Kurs

Terminabsprache unter 0421/4673859

**gebührenfrei**

### Treffpunkt Alleinerziehende

**Gefördert durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds**

Angeleitetes Gruppenangebot mit Kinderbetreuung. Austausch, Kontakte und vielfältige Informationen für Alleinerziehende.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Vahr e.V.**

#### 232010-505 / Kurs

Jeden vierten Montag im Monat (außer in den Schulferien), 09:30 - 12:00 Uhr

Mütterzentrum Vahr e.V., In der Vahr 75 (Eingang hinter der Schule)

**gebührenfrei**

### Quartiers-Forum Kattenturm

Im Quartiersforum werden neue Projektideen für Kattenturm vorgestellt und diskutiert. Darüber hinaus gibt es auch viele Informationen zum Leben im Quartier. Das Quartiersforum ist öffentlich. Hier treffen sich Bürger\*innen und Akteur\*innen, um gute Ideen sowie Projekte für Kattenturm zu besprechen.

Vom Bollerwagen bis zur Ukulele ist vieles dabei!

Neugierde geweckt?

Schaut selbst, was man alles bei uns ausleihen kann!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Bibliothek  
der Dinge





**232S10-523 / Kurs**

Sandra Ahlers  
20. Sep., 08. Nov., 06. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)  
Mi, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5  
**gebührenfrei**

**Friedensgesprächskreis Obervieland**

Der Krieg in der Ukraine hat viele Menschen verängstigt und betroffen gemacht. Wir sind eine Gruppe von friedenspolitisch engagierten Obervieländer\*innen und führen einen offenen Dialog. Wir wollen Möglichkeiten und Perspektiven einer Friedensarbeit im Stadtteil entwickeln. Neue Interessierte sind willkommen. Der Gesprächskreis trifft sich 14-täglich.

**232S10-550 / Kurs**

Silvia Ghedini, Heike Hey  
06. Sep. 2023 - 24. Jan. 2024 (9x, 18 UStd)  
14-täglich  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5  
**gebührenfrei**

**Freiwilliges Engagement in Bremen**

**Welcher Engagement-Typ bin ich? – Informationsveranstaltung**

Das Thema Ehrenamt/Freiwilliges Engagement ist sehr wichtig – für jede\*n persönlich und für unser Zusammenleben in der Gesellschaft. Und: Zu diesem Thema gibt es viele Fragen. Wir sprechen über Themen wie „Warum will ich mich engagieren? Was kann ich von einer Organisation erwarten, bei der ich tätig werden will? Wie kann ich Grenzen setzen im freiwilligen Engagement?“.

**232M10-921 / Vortrag**

Renate Kösling  
Anmeldung erforderlich bis 28.09.2023  
07. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 11:00 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**8 €**

**Hinweis**

**Vorbereitungskurs Ehrenamtliche Hospizbegleitung**  
241M63-160 ab 23.02.2024

Weitere Informationen und den ausführlichen Flyer zum Kurs finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), direkt im Fachbereich: Telefon 0421 361-18030, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an einem der Infoabende.

**Andere Länder, andere Menschen**

**Lebenstraum Weltreise  
Ideen – Planung – Nachhaltigkeit – Sicherheit**

Sie wollen den Traum einer Weltreise wahr werden lassen. Die Reiseplanung steckt voller Vorfreude, aber auch voller Fragen. Hier erfolgt Schritt für Schritt die sorgfältige Vorbereitung einer gelungenen Reise. Eine der wichtigsten Herausforderungen ist dabei die Vereinbarkeit von Genuss und Erlebnis mit Rücksichtnahme und Nachhaltigkeit. Reisen als Bereicherung – für alle Beteiligten!

**232M11-005 / Kurs**

Henning Burfeindt  
19. Sep. - 21. Nov. 2023 (6x, 16 UStd)  
Di, 18:30 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**66 €**

**232M11-006 / Kurs**

Henning Burfeindt  
23. Jan. - 27. Feb. 2024 (6x, 16 UStd)  
Di, 18:30 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**66 €**

**Litauen, Lettland, Estland: Riga und die baltischen Staaten früher und heute**

Trotz Integration in die EU verließen viele Menschen Estland, Lettland und Litauen auf der Suche nach besser bezahlter Arbeit – der Krieg in der Ukraine hat das noch verstärkt. Wir lernen die wechselvolle Geschichte und die Sichtweisen auf Politik, Wirtschaft und Tourismus dieser Länder kennen, schauen auf die Zukunft Europas aus Sicht der baltischen Staaten und nehmen auch Bremens Partnerstadt Riga in den Fokus.

**232M11-045 / Bildungszeit**

Albert Caspari  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**93 €**

**Hinweise**

**Das Chinesische Jahrhundert**

232M10-070 / Bildungszeit  
25. - 29. Sep. 2023  
241M10-070 / Bildungszeit  
05. - 09. Feb. 2024

**Kulturgeschichte der italienischen Küche – Wo die Zitronen blühen**

232M10-138 / Online-Vortrag  
23. Nov. 2023

**Aufbruch ins Ungewisse: Auswanderung – Deutsche in Amerika**

232M12-156 / Bildungszeit  
04. - 08. Dez. 2023

**Afrika – Ein Kontinent der Vielfalt und Gegensätze**



Wir beschäftigen uns mit der wechselhaften Geschichte, Kultur und Kunst des Kontinents Afrika anhand regionaler Beispiele – der Alltag im städtischen und ländlichen Raum, das Selbstverständnis der Menschen im Hier und Heute, die Herausforderungen für Menschen, Pflanzen und Tiere in extremen Naturräumen sowie die wirtschaftliche Entwicklung und Potentiale unter dem Aspekt „armes, reiches Afrika“.

**241M11-220 / Bildungszeit**

Reinhilde Stabel  
11. März - 15. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Übersee-Museum, Bahnhofplatz 13  
**99 €**, zzgl. Eintritt 15 €, zzgl. 4,50 € für Kopien

**Henning Burfeindt, Dozent im Fachbereich Gesellschaft**



Ich bin gelernter Reiseverkehrskaufmann und Touristikfachwirt. Im Zuge der Corona-Pandemie habe ich umgeschult und arbeite jetzt als Gehaltsbuchhalter. Das Reisen ist nach wie vor meine große Leidenschaft und ich möchte gerne meine Erfah-

rungen teilen. Zudem habe ich in den vergangenen Jahren meinen Blick auf die Touristik noch einmal geschärft und es ist mir ein großes Anliegen, Reisen möglichst nachhaltig zu gestalten. Ich freue mich im Kurs auf Menschen jeden Alters, die von einer Weltreise träumen und nach Ideen zur idealen Vorbereitung suchen. Der Kurs bietet eine Mischung aus systematischer Planung, einem – darauf zähle ich! – regen Austausch und vielen kleinen Tipps. Wir widmen uns wichtigen Fragen wie Reise-schutz, Einreisebestimmungen, Gesundheit. Wie erreichen wir eine positive Wirkung auf die Zielgebiete? Wie können wir möglichst umweltschonend reisen? Und gibt es trotzdem Gelegenheiten, Kosten zu sparen? Am Ende dürfte das Reisefieber jedenfalls noch einmal ordentlich gestiegen sein.



### Entstehung und Entwicklung der chinesischen Sprache

Die chinesische Sprache ist nach der absoluten Zahl der Sprecher\*innen die verbreitetste Sprache der Welt. Diese Einführung nimmt Sie mit auf die Reise von den Ursprüngen der Schriftzeichen vor rund 5000 Jahren über die Entwicklung der tonalen Hochsprache – Mandarin – bis hin zu digitalen Anwendungen im Zeitalter der Informationstechnologien.

#### 232N11-301 / Wochenendseminar

Harm Oltmann, M. A. Sinologie  
06. Okt. + 07. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**36 €**, zzgl. Kopierkosten 2 €

### China – Kultur und Geschichte

Erhalten Sie Einblicke in die Jahrtausendealte Geschichte Chinas und seiner faszinierenden Kultur, den Zusammenbruch der konfuzianischen Welt im 19. Jh., die Verzweigung der Chinesen an ihrer eigenen Kultur, die Geburt des neuen Chinas seit 1949, die Öffnung Chinas ab 1976 und ihre Folgen für den weltweiten Globalisierungsprozess.

#### 232N11-302 / Wochenendseminar

Harm Oltmann, M. A. Sinologie  
27. Okt. + 28. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**36 €**, zzgl. Kopierkosten 2 €

### China – Politik und Wirtschaft

Chinas Politik und Wirtschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend und tiefgreifend verändert und damit auch die Welt stark beeinflusst. Lernen Sie in dieser Einführung wie die chinesische Politik und Wirtschaft aufgebaut ist und welche Besonderheiten sie von anderen Systemen unterscheidet.

#### 232N11-303 / Wochenendseminar

Harm Oltmann, M. A. Sinologie  
10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**36 €**, zzgl. Kopierkosten 2 €

### Spurensuche in Bremen: Stadterkundungen, Geschichte

#### Lesung „Bremer Rundschau“ – Zeitgeschichte aus Journalistensicht

Gut 30 Jahre hat Eckhard Stengel für überregionale Medien aus Bremen berichtet – für die Süddeutsche Zeitung, die Frankfurter Rundschau, den Tagesspiegel und etliche andere Redaktionen. Zum Ruhestand hat er ein Buch mit den interessantesten Texten und Fotos vorgelegt: „Bremer Rundschau.

Bremen und Bremerhaven seit 1989 aus Sicht eines Zeitungskorrespondenten“. Er liest daraus Informatives und Amüsantes.

#### 232M12-004 / Einzelveranstaltung

Eckhard Stengel  
09. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**5 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Das Bremer Haus

gibt es nur in Bremen. Warum das so ist, was diesen Haustyp so besonders macht und was an ihm typisch „bremisch“ ist, werden wir erkunden. Nach einer Einführung am Vormittag geht es im zweiten Teil mit dem Fahrrad im „Viertel“ weiter.

#### 232M12-005 / Einzelveranstaltung

Ulrike Eberhardt  
30. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**28 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Bremen im Mittelalter

Bis heute gibt es im Bremer Stadtbild Spuren der mittelalterlichen Stadt. Gemeinsam wollen wir uns auf Spurensuche begeben. Nach einer Einführung am Vormittag geht es im zweiten Teil auf eine Exkursion in die Bremer Altstadt.

#### 232M12-006 / Einzelveranstaltung

Ulrike Eberhardt  
14. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**28 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Das Bamberger-Haus: Geschichte und Gegenwart Hausführung

Das „Bamberger“ hat eine über 100jährige Tradition. 1907 als jüdisches Kaufhaus eröffnet wurde es nach einer bewegten Geschichte 2007 das Zentrum der Bremer Volkshochschule. Wir starten zum Einstieg in Geschichte und Gegenwart mit einem Film über „Das Bambüdel“ und setzen mit einer Führung durch alle Etagen der vhs fort, bei der Sie auch einen neuen Blick auf Bremen erhalten.

#### 232M12-010 / Exkursion

Renate Kösling  
Anmeldung erforderlich bis 25.10.2023  
04. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 11:00 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**8 €**

### Das Haus des Reichs – Ein Verwaltungsgebäude mit Geschichte

Vom Nordwolle-Konzern bis zum Finanzamt: Eigentümer und Nutzung haben sich mehrfach geändert – der Gebäudekomplex blieb nahezu unverändert.

Nicht nur in der repräsentativen, die Umgebung dominierenden Architektur, sondern auch in der raffinierten Fassadengestaltung kam der Geltungsanspruch der Erbauer zum Ausdruck. Und im Inneren warten Überraschungen, die für Erstaunen sorgen werden.

Treffpunkt: Haupteingang des Haus des Reichs (Finanzamt)  
Gebühr: **10 €**

#### 232M12-015 / Exkursion

Helmut Grabau  
21. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 16:00 - 18:15 Uhr

#### 232M12-016 / Exkursion

Gundula Rentrop  
04. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 14:00 - 16:15 Uhr

#### 232M12-017 / Exkursion

Helmut Grabau  
23. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 16:00 - 18:15 Uhr

#### 232M12-018 / Exkursion

Gundula Rentrop  
06. Jan. 2024 (1x, 3 UStd)  
Sa, 14:00 - 16:15 Uhr

#### 241M12-019 / Exkursion

Gundula Rentrop  
03. Feb. 2024 (1x, 3 UStd)  
Sa, 14:00 - 16:15 Uhr

#### 241M12-020 / Exkursion

Helmut Grabau  
22. Feb. 2024 (1x, 3 UStd)  
Do, 16:00 - 18:15 Uhr

### Bremen entdecken – Geschichte und Gegenwart in Bremens Mitte

Ihnen passt ein Termin nicht oder Sie wünschen ein anderes Thema? Für Gruppen ab zehn Personen finden wir eine Lösung. Anfragen bitte an [politik@vhs-bremen.de](mailto:politik@vhs-bremen.de)

#### Bitte melden Sie sich an.

### Die Bremer Räterepublik 1918/19 – Eine Spurensuche

Bremer Arbeiter\*innen und Soldaten machten vor gut 100 Jahren etwas Unerhörtes, nämlich eine Revolution. Dass Bremen einmal kurzzeitig mit einem sozialistischen Anspruch regiert wurde, ist heute weitgehend vergessen. Ausgangspunkt dieser Ereignisse war die damalige Garnison in der Neustadt, das Schicksal des Räte-Experiments wurde am Domshof besiegelt, wo unsere Tour enden wird.

#### 241M12-021 / Exkursion

Joachim Bellgart  
04. Feb. 2024 (1x, 3 UStd)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Parkplatz des Südbads, Neustadtwall 81  
**10 €**

**Stolpersteine in der Bahnhofsvorstadt – ein dezentrales Denkmal**

Stolpersteine erinnern an Menschen, die im Nationalsozialismus verfolgt oder ermordet wurden. Auf ihnen stehen nur der Name und sehr wenige biografische Daten. Die Gesichter, Schicksale und Geschichten hinter einigen von ihnen sollen beim Aufsuchen einer Reihe dieser Steine in der Bahnhofsvorstadt sichtbar gemacht werden.

**232M12-024 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
14. Jan. 2024 (1x, 3 UStd)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Haupteingang des Haus des Reichs (Finanzamt)  
**10 €**

**Der Novemberterror 1938 in Bremen**

An den Orten der Verfolgung von Bremer Juden und Jüdinnen werden die Ereignisse vor, während und nach der Nacht vom 9. auf den 10. November 1938 nachgezeichnet. Der Weg führt uns vom Standort enteigneter jüdischer Geschäfte über Brennpunkte der Verfolgung zu einem erhalten gebliebenen Teil der damals niedergebrannten Synagoge.

**232M12-025 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
11. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Sögestraße / Ecke Obernstraße  
**10 €**

**Bremen im Nationalsozialismus**

Die zwölf schlimmsten Jahre Bremischer Geschichte haben das Gesicht der Stadt radikal verändert. Wir besuchen einige Orte der Verfolgung und des Widerstands. Dabei beginnen wir bei einem sensationellen künstlerischen Zeitzeugnis und enden beim einzigen nicht zerstörten Hitlerdenkmal Deutschlands.

**232M12-026 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
26. Jan. 2024 (1x, 3 UStd)  
Fr, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Vor dem Staatsarchiv, Am Staatsarchiv 1  
**10 €**

**Spuren jüdischen Lebens in Bremen**

Erst lange außen vor gehalten, dann toleriert, akzeptiert, integriert. Schließlich verfolgt, vertrieben, vernichtet – danach ein zaghafter Neubeginn, heute wieder ein vielfältiges Gemeindeleben: Jüdisches Leben hat in Bremen Spuren hinterlassen, ihnen folgen wir durch die Stadtmitte und den Schnoor.

**232M12-031 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
21. Jan. 2024 (1x, 3 UStd)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Ecke Obernstraße/Sögestraße  
**10 €**

**Bremen zwischen Kolonialismus und Globalisierung**

Beim Fernhandel im Mittelalter, bei der Ausplünderung der Kolonien, beim globalisierten Handel – immer war und ist Bremen mittenmang dabei. Der Grat zwischen Raub und Austausch war und ist dabei oft recht schmal. Den Spuren dieser Geschichte folgen wir zwischen der Weser und dem vorderen Schwachhausen.

**232M12-032 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
23. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 16:00 - 18:00 Uhr  
Treff: Schlachte, vor Haus Nr. 3  
**10 €**

**Bremen für Fortgeschrittene – unbekannte Orte der Bremer Altstadt**

Wir erkunden Orte in der Bremer Altstadt, die auch eingefleischte Bremen-Expert\*innen oft nicht kennen. Oder Orte, die Sie tausendmal gesehen, aber nie wirklich wahrgenommen haben. Eine Mischung aus Bizarrem und Niedlichem, Religion und Sex. Unterwegs besuchen wir ein normaler Weise verschlossenes künstlerisches Kleinod.

**232M12-033 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
06. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Fr, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Stadtmusikanten  
**10 €**

**Was will uns der Künstler damit sagen? Kunst im öffentlichen Raum**

Das kennen Sie: Vor sich eine zeitgenössische Plastik und im Kopf Verwirrung. Diesem Zustand kann abgeholfen werden. Zwischen Finanzamt und Martini-Anleger klären wir, eher amüsant als bierernst, was Kunst ist und was weg kann. Meistens geht es um Skulpturen, aber auch einige Gemälde zieren den öffentlichen Raum.

**232M12-034 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
29. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Haupteingang des Haus des Reichs (Finanzamt)  
**10 €**

**Bremen zwischen zwei Buchdeckeln – Dichter\*innen aus, in und über Bremen**

Bremen hat mehr Schriftsteller\*innen hervorgebracht, als allgemein angenommen wird. Außerdem reisten Jahrhunderte lang Literat\*innen nach Bremen. Fast immer hinterließen sie schriftliche Zeugnisse, manchmal sogar Spuren. Auf diesen wandelnd, wird ausgiebig Amüsantes, Bedenkliches und immer Unterhaltsames zu Gehör gebracht werden.

**232M12-035 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
07. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 16:00 - 18:00 Uhr  
Treff: Stadtmusikanten  
**10 €**

**Eckhard Stengel, Dozent im Fachbereich Gesellschaft**

Aufgewachsen bin ich in Eckernförde an der Ostsee. Schon als Schüler und später während des sozialwissenschaftlichen Studiums in Kiel

und Göttingen habe ich als freier Mitarbeiter für Zeitungen geschrieben und fotografiert, anfangs nur für die Lokalpresse, später für überregionale Blätter und den ARD-Hörfunk. 1989 wechselte ich von der Leine an die Weser, um hier als freiberuflicher Bremen-Korrespondent für Medien in ganz Deutschland zu arbeiten. Ende 2021 habe ich mich weitgehend in den Ruhestand zurückgezogen. Ich fotografiere aber noch für die Agentur „Imago“. Mit der Lesung aus meinem Sammelband „Bremer Rundschau“ wende ich mich an Alteingesessene genauso wie an Bremen-Neulinge. Auf sie wartet eine bunte Mischung von großen und kleinen Themen: mal erhellend, mal zum Kopfschütteln, mal zum Lachen.



### Religionen in Bremen und ihre Spuren im Stadtbild

Mal haben sich die Bremer aus religiösen Gründen die Köpfe eingeschlagen, mal heftig um die wahre Lehre gerungen: Christentum gegen nordische Mythologie, Protestanten gegen Katholiken, Calvinisten gegen Lutheraner. Heute ist fast jede\*r zweite Bremer\*in konfessionslos und die anderen bilden eine bunte Religionslandschaft. Davon werden wir viel im Stadtbild zu sehen bekommen.

#### 232M12-039 / Exkursion

Joachim Bellgart  
22. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Fr, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Haupteingang Liebfrauenkirche, Unser-Lieben-Frauen Kirchhof 27  
**10 €**

### Bremen im Mittelalter

Relikte aus 700 Jahren Bremischen Mittelalters gibt es reichlich. Weil Steine aber nicht sprechen können, erzählen wir die Geschichten dazu. Z.B. vom Friedhof unter der Liebfrauenkirche, der mittelalterlichen Klogebühre im Schnoor oder den Scheinheiligen unter der Johanniskirche.

#### 232M12-041 / Exkursion

Joachim Bellgart  
27. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Fr, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Haupteingang Liebfrauenkirche, Unser-Lieben-Frauen Kirchhof 27  
**10 €**

### Lebendige Geschichte – 1200 Jahre Bremen

Fühlen Sie, womit Bremen reich wurde, riechen Sie, was die Stadt weltberühmt macht, schmecken Sie, was nirgends so gut gemacht wird wie in Bremen. Sie werden sich mehr als einmal wundern! Übern Markt, Dom, Schnoor und die Böttcherstraße geht's zurück zum Marktplatz.

#### 232M12-044 / Exkursion

Joachim Bellgart  
24. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Stadtmusikanten  
**10 €**

### Abenteuer Dom

Wie kommen die Runen in den Dom, Bremen nach Grönland und der Bürgermeister ins Fass? Der Dom antwortet nicht nur auf diese abenteuerlichen Fragen. Daneben kommen die hohe Kunst und die sehr eigenwillige Bremer Religionsgeschichte nicht zu kurz.

#### 232M12-047 / Exkursion

Joachim Bellgart  
15. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Fr, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Neptunbrunnen  
**10 €**

### Der Schnoor – der jüngste alte Stadtteil

Der Schnoor ist mehr als eine mittelalterliche Fassade oder filialenfreie Shoppingzone. Ganz alt, ganz jung, weniger idyllisch als man denkt und sehr religiös hält er die Spannung zwischen Mittelalter und 21. Jh. locker aus. Wir laufen durch acht Jahrhunderte in gemütlichen zwei Stunden und wundern uns am Ende, dass der modernste Ort im Schnoor auch der ruhigste ist.

#### 232M12-048 / Exkursion

Joachim Bellgart  
05. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Vorm BremenShop, Balgebrückstraße 20  
**10 €**

### Die Böttcherstraße – ein ideologischer Geschichtslehrpfad aus Stein

Hinter den schönen Backsteinbauten dieser Gasse steckt eine dramatische Geschichte. In ihr spiegeln sich Kultur, Wirtschaft und Politik des 20. Jahrhunderts. Der Kaffeefabrikant Roselius nannte das Gesamtkunstwerk, das er seiner Heimatstadt schenkte, den Versuch, deutsch zu denken. Im Ergebnis kam ein deutsches Missverständnis heraus.

#### 232M12-052 / Exkursion

Joachim Bellgart  
08. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 16:00 - 18:00 Uhr  
Treff: Martinistraße / Ecke Böttcherstraße  
**10 €**

### Bremen entdecken – die Bremer Stadtteile

#### Bremen erfahren – die große Stadtrundfahrt Fahradexkursion

Auf ca. 9 km meist autofreien Wegen geht es ganz entspannt durch etliche Jahrhunderte Bremer Stadtentwicklung, Wirtschaftsgeschichte, Kolonialismus, Kultur und Natur, durch die Überseestadt, an der Weser entlang, bis zum Bürgerpark.

#### 232M12-055 / Exkursion

Joachim Bellgart  
Fahradexkursion  
17. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
So, 15:00 - 18:00 Uhr  
Treff: Alte Bremerhavener Straße / Ecke Emders Straße  
**15 €**

### Ein kühner Wurf: Die Überseestadt

Drei Quadratkilometer Hafenbrache direkt neben der Innenstadt. Wir sehen nach, was die Stadtplaner\*innen draus machen (wollen). Obwohl die Überseestadt fünfmal so groß wie die Innenstadt ist, finden wir einen nicht zu langen Weg entlang Altem in alten Mauern, Neuem in alten Mauern und Neuem in neuen Mauern.

#### 232M12-060 / Exkursion

Joachim Bellgart  
16. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 16:00 - 18:00 Uhr  
Treff: Kopf des Holz- und Fabrikenhafens, Waller Stieg (beim Restaurant Feuerwache)  
**10 €**

### Das Doventor-Viertel – verkannt, vielfältig, liebenswert

Das Doventorviertel gilt als unbekannt und unattraktiv. Dabei finden wir dort Spuren des Mittelalters, noble Villen des 19. Jhdt., architektonische Sehenswürdigkeiten und aktuelle moderne Impulse – die wir gemeinsam auf dem Rundgang entdecken werden.

#### 232M12-062 / Exkursion

Béatrice Cécé  
09. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 15:30 - 17:30 Uhr  
Treff: Haltestelle „Doventor“ der Linie 10  
**10 €**

### Das Stephaniviertel – Spuren aus 1000 Jahren Geschichte

Das Quartier war und ist die Verbindung zwischen (historischer) Altstadt und Hafengebiet (Überseestadt). Entdecken sie auf dieser Tour die wechselvolle Geschichte, verblüffende Straßennamen und interessante Gebäude. Dabei schauen wir auch, ob es gelungen ist, im Stephaniviertel eine Verbindung zwischen Alt und Neu umzusetzen.

#### 232M12-063 / Exkursion

Béatrice Cécé  
18. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 11:00 - 13:00 Uhr  
Treff: Vor dem Hotel „Motel One“, Am Brill 10  
**10 €**

### Ostertor und Steintor – ein Viertel in Bewegung

Zwischen gemütlicher Landpartie und Erkundung des Großstadtdschungels bewegt sich unsere Tour durch das Oster- und Steintor, wo Schrilles und Biederes dicht beieinanderliegen. In einem Knast geht es los, vor einem Puff endet es und dazwischen liegen weit mehr als ein Urwald und die unordentlichste Galerie Bremens.





**232M12-064 / Exkursion**

Joachim Bellgart  
12. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Gegenüber der Kunsthalle  
**10 €**

**Stadtrundgang – Koloniale Spuren in der Überseestadt**

Wie wurde Bremen zur deutschen Kaffeehauptstadt? Die heutige Überseestadt liegt auf dem Gebiet der ehemaligen stadtbremischen Häfen und trägt viele Spuren, die auf den deutschen Kolonialismus und den Überseehandel verweisen. Entlang ihrer Architektur lädt dieser Rundgang ein, kritische Fragen über das Verhältnis von Handelsgeschichte und Hafenaufbau, bremischer Stadtpolitik und Kolonialismus zu stellen.

**In Kooperation mit dem Arbeitskreis Hafen**

**232W12-069 / Exkursion**

Lilli Hasche  
23. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 11:30 - 13:30 Uhr  
Treffpunkt: Haltestelle Überseetor  
**gebührenfrei**

**Stolpersteine im Humannviertel  
Spaziergang durch Gröpelingen**

Der Bildhauer Günter Demnig möchte mit den von ihm verlegten „Stolpersteinen“ den Opfern der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft, Namen und Geschichte wiedergeben, damit sie dem Vergessen entrissen werden. Unser Weg führt zu acht „Stolpersteinen“. Dort wird das Schicksal des jeweiligen Opfers vorgetragen. Nebenbei erfahren die Teilnehmer\*innen noch etwas zu einigen Straßennamen im Humannviertel.

**In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Gröpelingen e.V.**

**232W12-070 / Exkursion / Kleingruppe**

Karin Pfitzner-Brauer  
09. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Sa, 11:00 - 12:30 Uhr  
Treffpunkt: Ecke Gröpelinger Heerstraße / Karl-Bröger Straße  
**gebührenfrei**

**Oslebshausen – Dorf, Vorstadt, Stadtdorf**

Das einst malerische Dorf Oslebshausen weckte schon immer die Begehrlichkeiten der Bremer Bürger\*innen. Mit einer Chaussee als Kulisse für Landvillen, und nachdem ihnen Ludwig Franzius den Weserarm „geraubt“ hatte, als Ort ausgelagerter urbaner Notwendigkeiten wie emissionsreichen Hafenanlagen oder die Justizvollzugsanstalt. Die Radtour führt zu dörflichen Überresten und Spuren großstädtischer Interventionen.

**232W12-074 / Exkursion**

Christina Vogelsang  
08. Okt. 2023 (1x, 2 Std)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Am Oslebshäuser Bahnhof 21 (Eing. Restaurant Fellini)  
**10 € (7 €)**

**Denkmäler im Bremer Osten entdecken:  
Die „Egestorff-Stiftung“**

1905 vermachte Johann Heinrich Egestorff sein herrschaftliches Landgut in Tenover der Stadt Bremen – unter der Bedingung hier einen Ruhesitz für ältere Menschen zu schaffen. Auf der Führung über das Außengelände, durch das Haupthaus (seit 1912 von der Egestorff-Stiftung als Alten- und Pflegeheim genutzt) und die eigene Kirche erfahren Sie Wissenswertes über diesen faszinierenden Ort.

**In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Osterholz**

**232O12-075 / Exkursion**

Horst Massmann  
Anmeldung erforderlich!  
24. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
So, 14:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Egestorff-Stiftung, Stiftungsweg 4, Haupteingang  
**7 €**

**Denkmäler im Bremer Osten entdecken:  
Friedhof Osterholz**

**Fahrradexkursion**

Der Friedhof Osterholz entstand 1920 nach Plänen des Gartenarchitekten Paul Freye. Mit einer Fläche von 76 ha ist er der größte Bremer Friedhof. Lernen Sie die besondere Charakteristik dieses denkmalgeschützten Parkfriedhofs kennen – ein Ort mit vielfältigen historischen Bezügen. Aufgrund der Ausmaße des Friedhofs findet die Führung mit dem Fahrrad statt.

**In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Osterholz**

**232O12-076 / Fahrradexkursion**

Horst Massmann  
Anmeldung erforderlich!  
08. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
So, 10:00 - 13:00 Uhr  
Treff: Haupteingang, Osterholzer Heerstraße 32-34  
**7 €**

**Bremer Geschichte(n) –  
Bildungsurlaube und Kurse**

**1200 Jahre Bremer Geschichte – Von den Chauken und Sachsen bis heute**

Kulturgeschichte, politische Entwicklungen und die Sozialgeschichte Bremens vom Mittelalter bis zur Gegenwart sind im Focke-Museum dokumentiert.



# Münchhausen

## Kaffee

### BREMEN

**Kaffeerösterei**  
**AUGUST MÜNCHHAUSEN**  
Geeren 24 • 28195 Bremen  
Tel. (0421) 12 100  
[www.muenchhausen-kaffee.de](http://www.muenchhausen-kaffee.de)

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. von 10:00 bis 12:30 Uhr

Von den karolingischen Bodenfunden bis zur Autoindustrie reicht die Spanne der Objekte. Ergänzt wird die Ausstellung durch das Schaumagazin. Mit den Sammlungen erschließen sich auf spannende Weise mehr als 1200 Jahre bremischer Geschichte. Mit Stadtrundgang.

**In Kooperation mit dem Focke-Museum**

**Hinweis: Das Focke-Museum wird wegen Renovierung ab Herbst 2023 für mehrere Jahre geschlossen.**

**231M12-102 / Bildungszeit**

Raymonde Decker, Helmi Siebert-Reible  
21. Aug. - 25. Aug. 2023 (5x, 30 UStd)  
Focke - Museum, Schwachhauser Heerstraße 240  
**99 €**, zzgl. Eintritt 6 €, zzgl. Exkursionskosten ca. 8 €

**232M12-100 / Bildungszeit**

Raymonde Decker, Helmi Siebert-Reible  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Focke - Museum  
**99 €**, zzgl. Eintritt 6 €, zzgl. Exkursionskosten ca. 8 €

**232M12-101 / Bildungszeit**

Raymonde Decker, Helmi Siebert-Reible  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Focke - Museum  
**99 €**, zzgl. Eintritt 6 €, zzgl. Exkursionskosten ca. 8 €



### Quer durch die Bremer Geschichte – quer durch die Stadt

Spuren der Bremer Geschichte – von den Anfängen bis in die Gegenwart. Zu Beginn beschäftigen wir uns im Focke Museum (Haus Riensberg) mit archäologischen Funden, dem Alltagsleben in Bremen und Bremer Persönlichkeiten in ihrem geschichtlichen Umfeld und ihrer Wohnkultur. Die neuere Geschichte Bremens wird dann in der Kaisen-Gedenkstätte und im Hafearchiv thematisiert. Mit Stadtrundgang.

**In Kooperation mit dem Focke Museum, Wilhelm und Helene Kaisen Gedenkstätte und dem Hafearchiv**

#### 232M12-103 / Bildungszeit

Raymonde Decker, Helmi Siebert-Reible  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Focke - Museum, Haus Riensberg, Schwachhauser Heerstraße 240  
**95 €**, zzgl. Eintritt 6 €, zzgl. Exkursionen/ Material ca. 18 €

#### 241M12-104 / Bildungszeit

Raymonde Decker, Helmi Siebert-Reible  
11. März - 15. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Focke - Museum, Haus Riensberg,  
**95 €**, zzgl. Eintritt 6 €, zzgl. Exkursionen/ Material ca. 18 €

#### 241M12-105 / Bildungszeit

Raymonde Decker, Helmi Siebert-Reible  
15. Apr. - 19. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Focke - Museum, Haus Riensberg,  
**95 €**, zzgl. Eintritt 6 €, zzgl. Exkursionen/ Material ca. 18 €

### Bremen – Meine Stadt – (Nicht nur) für Neu-Bremer\*innen

Eine Woche Bremen von A-Z: Geschichte und Sehenswürdigkeiten, Politik und Kultur, Wirtschaft und alles andere, was Neu- und Alt-Bremer\*innen wissen sollten. Mit Exkursion in den Großstadtdschungel.

#### 232M12-106 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**99 €**, zzgl. ca. 5 € Exkursionskosten

#### 232M12-107 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**99 €**, zzgl. ca. 5 € Exkursionskosten

#### 241M12-111 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
04. März - 08. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. ca. 5 € Exkursionskosten

### Bremer Industriegeschichte

Bremen ist mit den maritimen Branchen, Fahrzeug-, Flugzeugbau und Raumfahrttechnik ein bedeutender Industriestandort. Lange hatten Reeder und Kaufleute die Industrialisierung blockiert. Wir werden den Wurzeln Bremer Industriebetriebe nachspüren und auf die mit der Industrialisierung verbundenen wirtschaftlichen und politischen Entwicklungen schauen, die tiefe Spuren im Sozialgefüge der Stadt hinterlassen. Mit Exkursion

#### 241M12-130 / Bildungszeit

Claus Mäulen  
12. Feb. - 16. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**95 €**, ggf. zzgl. Exkursionskosten

### Hansa-Lloyd – Borgward – Daimler – Tradition, Gegenwart und Zukunft des Automobilbaus in Bremen

Der Automobilbau ist trotz des Strukturwandels eine tragende Säule der Bremischen Wirtschaft. Wir schauen auf die Entwicklung des Automobilbaus in Bremen. Neben Unternehmer\*innen und Ingenieur\*innen werden auch der Arbeitsalltag in der Produktion, der Wandel der Produktionsmethoden und Arbeitsbedingungen früher und heute betrachtet. Geplant: Besichtigung eines Produktionsbetriebs oder Museums.

#### 232M12-135 / Bildungszeit

Claus Mäulen  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**93 €**, zzgl. ca. 15 € Exkursionskosten

#### 241M12-135 / Bildungszeit

Claus Mäulen  
24. Juni - 28. Juni 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**95 €**, zzgl. ca. 15 € Exkursionskosten

### Kaffeestadt Bremen – Geschichte, Anbau, Handel



Bremen ist ein Zentrum europäischer Kaffeetradition. Neben der Geschichte des Kaffees geht es um den Kaffeeanbau in Ländern wie Guatemala, Kolumbien oder Vietnam und um die Menschen, die dort vom Kaffee leben. Auch der Geschmack kommt nicht zu kurz: Wie beeinflussen Herkunft, Bohnensorten, Röstung, Brühverfahren und biologischer Anbau die Bekömmlichkeit und den Geschmack? Geplant: Besichtigung einer Kaffeerösterei.

#### 232M12-145 / Bildungszeit

Walter Gröh  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Eintritte

#### 232M12-146 / Bildungszeit

Walter Gröh  
02. Jan. - 05. Jan. 2024 (4x, 24 UStd)  
Di - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**79 €**, zzgl. Eintritte

#### 232M12-147 / Bildungszeit

Walter Gröh  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**99 €**, zzgl. Eintritte

#### 241M12-145 / Bildungszeit

Walter Gröh  
vhs im Bamberger, Raum 309  
22. Apr. - 26. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**99 €**, zzgl. Eintritte

### Aufbruch ins Ungewisse: Auswanderung – Deutsche in Amerika

Erzählt wird die Geschichte blauäugiger Siedler\*innen, religiöser Freidenker\*innen und politischer Flüchtlinge. Die Bedeutung und Motive der Auswanderung, Überfahrt und Lebensbedingungen werden thematisiert. Vor dem historischen Hintergrund betrachten wir die aktuelle Auswanderung aus Deutschland und diskutieren die Motivationen und Bedingungen, Unterschiede und Parallelen. Mit Exkursion ins Deutsche Auswandererhaus Bremerhaven.

#### 232M12-156 / Bildungszeit

Holger Heß-Borski  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**97 €**, zzgl. Museum 8,20 € und Bahnfahrt

#### 241M12-156 / Bildungszeit

Holger Heß-Borski  
13. Mai - 17. Mai 2024 (5x, 30 UStd)  
**99 €**, zzgl. Museum 8,20 € und Bahnfahrt

### Die „Welt unter einem Dach“ – Das Übersee-Museum

#### 241M12-165 / Bildungszeit

Reinhilde Stabel  
15. Juli - 19. Juli 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Übersee-Museum, Bahnhofplatz 13  
**99 €**, zzgl. Eintritt 15 €, zzgl. ca 4,50 € für Kopien

### In Bremer Archiven auf Spurensuche – Aus dem Gestern für Heute und Morgen lernen

Heute banal – morgen von historischer Bedeutung? Traditionen, Handwerk, Frauenbewegung, Popmusik oder der eigene Stadtteil – ohne die Sammlung in den Archiven gehen Zeugnisse der Vergangenheit verloren. Wir schauen, was wie und warum archiviert werden sollte, welche Schätze in Archiven



liegen und welche Rolle die Sammlungen für Gegenwart und Zukunft haben. Wir besuchen auch Archive an ihren Standorten vor Ort.

**241M12-180 / Bildungszeit**

Albert Caspari  
15. Apr. - 19. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**95 €**

**Einblicke in Bremische Frauengeschichten**

Auf dieser Spurensuche lernen Sie spannende Bremerinnen kennen. Bei einer lebhaften Führung illustrieren wir anhand einmaliger Archivadokumente 40 Jahre frauenpolitische Aktivitäten. Wir zeigen Ihnen Gesche, Gouda, Afrekeke und andere mehr – neugierig geworden?

**In Kooperation mit belladonna e.V.**

**232M12-183 / Exkursion**

Rebecca Gefken, belladonna e.V.  
12. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 16:00 - 17:30 Uhr  
belladonna e.V. Sonnenstraße 8, 28203 Bremen  
**gebührenfrei**

**Die Bürgermeisterin Annemarie Mevissen**

Behandelt wird die Biografie und politische Laufbahn der Senatorin und Bürgermeisterin Annemarie Mevissen in der Zeit von 1951 bis 1976. Durch die gemeinsame Erarbeitung von Quellentexten wie Pressemeldungen, Regierungserklärungen und Beurteilungen von Zeitzeugen, ergänzt durch Impuls-Referate, werden ihre Leistung und Bedeutung in der Bremer Politik dargestellt und diskutiert.

**232M12-210 / Kurs**

Ursula Overhage  
06. Nov. - 27. Nov. 2023 (4x, 11 UStd)  
Mo, 18:00 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**42 €**

**Philosophie/Religion**

**Erkennen, was die Welt im Innersten zusammen hält**  
**Café Philo(sophie)**

In entspannter Atmosphäre Nachdenken und sich mit anderen zusammen die Freude am Denken erhalten. Philosoph\*innen werden vorgestellt und ihre Sichtweisen gemeinsam diskutiert. Es geht um das, was alle bewegt: Glaube, Liebe, Hoffnung, Freiheit, Wahrheit, Glück, Zeit, Freude, Lust, Genuss – aber auch Moral, Einsamkeit, Alter, Tod und Leidenschaft. Um sich eigener Lebenskunst und des persönlichen Weltbildes bewusst zu werden – nicht um perfekte Lösungen zu suchen.

**232M13-000 / Kurs**

Uscha Mattner  
11. Okt. - 29. Nov. 2023 (8x, 21 UStd)  
Mi, 16:00 - 18:00 Uhr  
Bellini, Vor dem Steintor 37  
**57 €**

**Philosophinnen des 20. Jahrhunderts**

Simone de Beauvoir, Hannah Arendt, Simone Weil und Ayn Rand waren für das freie und emanzipatorische Denken bis heute prägende Persönlichkeiten. Ihr Leben und Wirken war und ist einzigartig – „Das andere Geschlecht“ Simone de Beauvoirs ist das berühmteste feministische Werk des 20. Jahrhunderts und Hannah Arendts politische Theorie wird aktuell wieder regelmäßig aufgegriffen. Wir lernen die zentralen Positionen der vier im Kontext ihrer Zeit kennen.

**232M13-009 / Bildungszeit**

Dr. Diana Häs  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**95 €**

**Einführung in die Philosophie der Menschenrechte**

Gibt es universelle Menschenrechte? Wir betrachten Philosoph\*innen und deren Perspektive auf Menschenrechte und diskutieren die aktuelle Bedeutung der Menschenrechte – in einer Gesellschaft, die herausgefordert ist von Klimawandel, globaler Ökonomie, Flucht und Migration. Was ist unsere Haltung und Erfahrung zu den Menschenrechten und wie und warum kann sich jede\*r für Menschenrechte einsetzen. Textauszüge zur gemeinsamen Lektüre werden verteilt.

**232M13-010 / Bildungszeit**

Dr. Diana Häs  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**95 €**

**i Hinweise**

**Warum wir noch mehr Feminismus brauchen**

232M10-050 / Bildungszeit für Frauen  
20. Nov. - 24. Nov. 2023

**Genderbewusster Sprachgebrauch – Online**

232M10-052 / Online-Vortrag  
16. Nov. 2023

**Geschlechtergerechtigkeit – alle Geschlechter sind gleich. Oder?**

232M10-054 / Bildungszeit  
27. Nov. - 01. Dez. 2023

**Simone de Beauvoirs „Das andere Geschlecht“ – Wiedergelesen**



Wir lernen die Philosophie Simone de Beauvoirs in ihren Grundzügen kennen, lesen und besprechen gemeinsam Textpassagen aus dem Werk „Das andere Geschlecht“. Dabei werden historische und aktuelle Entwicklungen analysiert und Konflikte und Herausforderungen weitergedacht. Was wurde in ihrem Sinne bereits erreicht? Was macht es aus, in unserer Gesellschaft als Frau zu leben und älter zu werden?

**241M13-029 / Wochenendseminar**

Dr. Diana Häs  
24. Feb. 2024 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**21 €**

**Simone de Beauvoirs „Das andere Geschlecht“ und der Feminismus im 21. Jahrhundert**

Wir diskutieren anhand von Textauszügen, wieso das Werk von de Beauvoir in der Diskussion um das Geschlechterverhältnis und Fragen der Gerechtigkeit immer noch aktuell ist. Wir hinterfragen die strukturellen Gründe, warum Frauen kaum in Führungspositionen vertreten sind, weniger Gehalt erhalten und häufiger von Altersarmut betroffen sind. Wir wollen uns über Erfahrungen austauschen und über Möglichkeiten der Veränderung nachdenken. Der Erwerb eines Exemplars „Das andere Geschlecht“ wird empfohlen.

**241M13-030 / Bildungszeit**

Dr. Diana Häs  
18. März - 22. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**95 €**

**i Hinweise**

**„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission**

232M10-116 / Online-Vortrag  
27. Sep. 2023

**Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche**

232M10-128 / Online-Vortrag  
05. Nov. 2023

**Religionen in Bremen und ihre Spuren im Stadtbild**

232M12-039 / Exkursion  
22. Sep. 2023



## Islam in Deutschland

Die Vielfalt muslimischen Lebens in Deutschland wird durch Interpretationen des Islam ebenso kennzeichnet wie durch Identitäten, Lebensstile und Haltungen zu gesellschaftlichen Fragen. Die Angst vor Überfremdung, religiös begründete Radikalisierung und antimuslimischer Rassismus machen einen differenzierten Blick auf „den“ Islam unverzichtbar. Wichtige Themen sind die Auslegung der Suren des Koran und die Bedeutung des Begriffs „Scharia“. Geplant: Der Besuch von zwei Moscheen.

### 232M13-508 / Bildungszeit

Dr. Petra Schilm

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

93 €, zzgl. 10 € für Kopien und Eintritte

### 241M13-508 / Bildungszeit

Dr. Petra Schilm

26. Feb. - 01. März 2024 (5x, 30 UStd)

95 €, zzgl. 10 € für Kopien und Eintritte

## Was ist ein „politischer“ Islam?

Die Diskussion über „den“ Islam in Deutschland ist oft bestimmt von dem Begriff „politischer Islam“. Ist „politischer Islam“ dasselbe wie „Islamismus“? Wir werden uns mit Akteuren und Organisationen des sog. „politischen Islam“ in Deutschland beschäftigen. Auch Herausforderungen wie die Prävention religiös motivierter Radikalisierung und der Umgang mit Rückkehrer\*innen aus den Gebieten des sog. „Islamischen Staates“ werden thematisiert. Geplant: Der Besuch einer Moschee.

### 232M13-511 / Bildungszeit

Dr. Petra Schilm

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

93 €, zzgl. 6 € für Kopien und Eintritte

## Recht

### Patient\*innenverfügung

Viele Menschen wollen mit einer Patient\*innenverfügung über ihr Lebensende selbst bestimmen. Erklärt werden die Anforderungen an die Erstellung einer verbindlichen Patient\*innenverfügung, anhand anschaulicher Beispiele erläutert und in Hinblick auf das Selbstbestimmungsrecht des Patient\*innen kritisch erörtert.

### 232M14-010 / Einzelveranstaltung

Wolfgang Reiter

01. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)

Mi, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

10 €

### Die Vorsorgevollmacht

Neben der Patientenverfügung ist die Vorsorgevollmacht das wichtigste Instrument der Selbstbestimmung für Lebenssituationen, in denen wir unsere Belange nicht mehr selber regeln können. Ausführliche Einführung in die Gestaltungsmöglichkeiten durch Vorsorgevollmacht.

### 232M14-015 / Einzelveranstaltung

Wolfgang Reiter

29. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)

Mi, 18:30 - 20:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

10 €

### Was ist beim Erwerb von Immobilien zu beachten? Rechtliche Grundlagen

Wer ein Haus oder eine Wohnung erwirbt - ganz gleich ob zur Miete oder zum Selbstgebrauch - sollte zunächst die Grundlagen beim Erwerb von Immobilien kennen. Beim Erwerb von Wohneigentum muss man wissen, dass es neben dem Kaufvertrag weitere sehr wichtige Unterlagen gibt, die die Rechte der Käufer\*innen zum Teil stark beeinflussen, wie z.B. die Teilungserklärung. Sie erfahren, welche Risiken beim Kauf eines Wohneigentums leicht übersehen werden und welche Konflikte später auf Sie zukommen können.

**Christian Carstens** ist Rechtsanwalt und auf Themen des Wohneigentums und Mietrechts spezialisiert.

Ort: VHS im Bamberger

Gebühr: 10 €, Ermäßigung nicht möglich

### Erwerb von Immobilien – allgemeine rechtliche Grundlagen

Vorgestellt werden die grundsätzlichen rechtlichen Fragen rund um den Erwerb von Immobilien: Von der Beauftragung eines Maklers bis zum Notartermin und der Bedeutung des Grundbuchs.

### 232M14-080 / Einzelveranstaltung

26. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 18:30 - 20:00 Uhr

### Erwerb von Wohnungseigentum – welche rechtlichen Besonderheiten sind zu beachten?

Beim Erwerb einer Eigentumswohnung sind mehr Dokumente zu prüfen als beim Kauf eines Hauses. Unterlagen wie Teilungserklärung und Jahresabrechnungen sind mitunter bedeutsamer als der Kaufvertrag.

### 232M14-081 / Einzelveranstaltung

10. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 18:30 - 20:00 Uhr

### Wohnung vermieten – aber richtig!

Das Mietrecht stellt hohe Anforderungen an die Vermieter\*innen. Die beiden Teile beschäftigen sich mit den Grundlagen bei Abschluss des Vertrages und im laufenden Mietverhältnis.

**Christian Carstens** ist Rechtsanwalt und auf Themen des Wohneigentums und Mietrechts spezialisiert.

Ort: VHS im Bamberger

Gebühr: 10 €, Ermäßigung nicht möglich

### Grundlagen und Mietvertrag

Das Mietrecht stellt hohe Anforderungen an die Vermieter\*innen. Einige Fehler beim Abschluss des Mietverhältnisses zeigen erst nach Jahren ihre negative Wirkung und können mitunter nicht mehr korrigiert werden. Sie erhalten grundlegende Informationen, damit Ihre vermeintliche Kapitalanlage nicht zur Kostenfalle wird.

### 232M14-082 / Einzelveranstaltung

07. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 18:30 - 20:00 Uhr

### Rechte und Pflichten für Vermieter\*innen im laufenden Mietverhältnis

Betriebskosten, Schönheitsreparaturen, Mieterhöhung – auch nach Abschluss des Mietvertrages sind viele Aspekte zu beachten. Der Vortrag führt Sie durch die wichtigsten Punkte des laufenden Vertrages bis zu dessen Beendigung.

### 232M14-083 / Einzelveranstaltung

14. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 18:30 - 20:00 Uhr

### Veranstaltungsreihe „Einführung in das Wohnungseigentumsrecht“

Wer eine Eigentumswohnung erwirbt muss wissen, dass die Entscheidungen in der Gemeinschaft getroffen werden. Welche Rechte und Pflichten bestehen, soll in dieser Reihe erläutert werden. Aufgrund der umfassenden Änderung des Wohnungseigentumsrechts ist die Veranstaltung auch für erfahrene Wohnungseigentümer\*innen geeignet.

**Christian Carstens** ist Rechtsanwalt und auf Themen des Wohneigentums und Mietrechts spezialisiert.

Ort: vhs im Bamberger

Gebühr: 10 €, Ermäßigung nicht möglich

### Die Eigentümer\*innenversammlung – von der Einladung bis zur Protokollierung

Eigentümer\*innen einer Wohnung können für die Immobilie nicht alleine entscheiden – ein Umstand, der leicht vergessen und beim Kauf mitunter gar nicht bedacht wird. Auf der Eigentümer\*innenversammlung werden alle Fragen zu Finanzen und zum Zusammenleben besprochen und rechtsverbindlich beschlossen. Der Vortrag informiert über formale Grundlagen (Einladung, Protokoll, Tagesordnung), Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten.





**232M14-085 / Einzelveranstaltung**

21. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr

**Die Verwaltung – die Bestellung und der Verwaltervertrag**

Der Verwalter (die Verwaltung) ist eine zentrale „Person“ in der Eigentümer\*innengemeinschaft. Deshalb müssen auch dessen Rechte und Pflichten ermittelt und eingeschätzt werden. Vieles ist in Verträgen geregelt, die den Eigentümer\*innen oft nicht einmal bekannt sind. Viele Eigentümer\*innen erwägen auch eine Selbstverwaltung. Die Vor- und Nachteile der Modelle sollen auch erörtert werden.

**232M14-086 / Einzelveranstaltung**

28. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr

**Jahresabrechnung und Wirtschaftsplan – Checkliste für die Prüfung der Finanzen**

Neben der Teilungserklärung ist die Jahresabrechnung im Wohnungseigentum eine entscheidende Unterlage. Gleichzeitig ist sie sehr komplex und mitunter fehlerhaft. Wie eine Abrechnung aufgebaut sein sollte und wie sie geprüft werden kann, ist das Thema dieses Vortrages.

**232M14-087 / Einzelveranstaltung**

05. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr

**Bauliche Veränderungen und Instandhaltung im Gemeinschaftseigentum**

Die Fenster sollen erneuert werden, das Haus gestrichen oder die Heizung gewechselt werden? Aber welche Veränderungen dürfen Wohnungseigentümer\*innen an der Immobilie überhaupt vornehmen und wie ist das richtige Vorgehen bei Instandsetzungsbedarf oder bei Modernisierungen?

**232M14-088 / Einzelveranstaltung**

12. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr

**Finanzen/Vorsorge**

**Digitale Veranstaltungsreihe Geldanlage und Versicherungen Online-Seminare**

Wenn Sie unsicher sind, wie sie in diesen Zeiten am sinnvollsten Geld anlegen, sich über Ihre Vorsorge im Alter Gedanken machen oder Grundkenntnisse über den Finanzmarkt wissen wollen, dann ist diese Online Reihe mit dem unabhängigen Finanz-Experten **Holger Jünke** genau richtig für Sie (Kein Produktvertrieb!).

Eine Zusammenfassung kann beim Dozenten erworben werden (3-4 €).

Weitere Informationen zu den Inhalten unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de).

**Nachhaltige Geldanlage – ethisch, sozial und ökologisch investieren – Online**



Sie möchten bei der Geldanlage ethische, soziale und ökologische Aspekte berücksichtigen? Anhand praktischer Beispiele wird vorgestellt, mit welchen Produkten Geld nachhaltig und zugleich sicher angelegt werden kann, worauf bei einer solchen Geldanlage zu achten ist und wo Informationen zu nachhaltigen Anlageprodukten und Anbietern zu finden sind.

**232M14-501 / Online-Einzelveranstaltung**

07. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)  
Do, 18:00 - 21:00 Uhr

**25 €**, Ermäßigung nicht möglich



**Finanzplanung für Frauen – oder: Ein (Ehe)Mann ist keine Altersvorsorge – Online**



Viele Frauen sind von Armut im Alter gefährdet. Geringes Einkommen, Minijob, Teilzeit und Babypause wirken sich negativ auf die Rente aus. Ergreifen Sie die Initiative – verlassen Sie sich nicht auf die Vorsorge durch ihren (Ehe)Mann. Themen u.a.: Eigene Finanzplanung, flexibel Altersvorsorge mit kleinen Beträgen, staatliche Förderung der Riester- oder Rürup-Rente, Möglichkeiten betrieblicher Altersvorsorge.

**232M14-503 / Online-Kurs**

10. Jan. + 11. Jan. 2024 (2x, 8 UStd)  
Mi + Do, 18:00 - 21:00 Uhr

**44 €**

**Finanzplanung 60 plus: Geldanlage und Finanzstrategie im Ruhestand – Online**

Für den Ruhestand ist wichtig, die Finanzplanung anzupassen, um das Leben genießen zu können. Inhalte u.a.: der Finanzplan für die zweite Lebenshälfte, geeignete Finanzprodukte für ein gutes Verhältnis zwischen Sicherheit und Renditechancen, worauf beim Vertragsabschluss achten, Auswirkungen eines vorgezogenen Ruhestands auf die Rente, wann sich ein Hinzuverdienst als Rentner\*in noch lohnt.

**241M14-506 / Online-Kurs**

05. Feb. + 06. Feb. 2024 (2x, 8 UStd)  
Mo + Di, 18:00 - 21:00 Uhr

**48 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Wirtschafts- und Finanznachrichten besser verstehen – Online**

„Der DAX schließt mit einem Minus von 5 %“, „Der Euro verliert gegenüber dem US-Dollar“, „Die Inflation steigt auf 6 %“, ... Wirtschafts- und Finanznachrichten sind für Sie unverständlich und fühlen Sie sich abgeschreckt durch die vielen Fremdworte? Hier werden ganz einfach das 1x1 der Wirtschaft und der Börse erklärt, an der Börse gehandelt Produkte vorgestellt und gezeigt, wie Kurse entstehen und was die Fachbegriffe bedeuten.

**232M14-510 / Online-Einzelveranstaltung**

25. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
Mo, 18:00 - 21:00 Uhr

**22 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Immobilienfinanzierung – Der Weg zum Eigenheim – Online**

Immobilien (Haus oder Eigentumswohnung) als Geldanlage und Schutz vor steigenden Mieten?! Aber die Finanzierung ist oft eine Herausforderung und bedarf gründlicher Planung. Sie erhalten kompakt Informationen, wie Sie bei einer Immobilienfinanzierung vorgehen, was planen sollten, welche Finanzierungsformen in Frage kommen und wie Sie staatliche Förderung nutzen können.

**232M14-512 / Online-Einzelveranstaltung**

08. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)  
Mo, 18:00 - 21:00 Uhr

**26 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Investieren in Aktien – Online**

Mit Aktien vom wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen profitieren und im günstigen Fall gute Renditen erzielen. Erklärt wird leicht verständlich und praxisnah: Merkmale von Aktien, Vor- und Nachteile einer Aktienanlage, wie Aktienkurse entstehen, wie Aktien an der Börse gehandelt werden, Methoden zur Bewertung, mögliche Aktien-Strategien, Quellen für aktuelle Aktien-Informationen.

**232M14-515 / Online-Einzelveranstaltung**

14. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)  
Do, 18:00 - 21:00 Uhr

**26 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Geld anlegen mit Anleihen – Online**

Anleihen sind in der Regel festverzinsliche Wertpapiere mit einer festen Laufzeit. Leicht verständlich und praxisnah wird erläutert: Merkmale und Varianten von Anleihen, Fachbegriffe wie Stückzinsen, Kupon oder Emittentenrisiko, was bei der Geldanlage mit Anleihen zu beachten ist, wovon Anleihen-Kurse an der Börse beeinflusst werden, Quellen für aktuelle Informationen.

**232M14-517 / Online-Einzelveranstaltung**

09. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 19:00 - 21:15 Uhr

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich





### Neue Trends in der Geldanlage – Zinsportale, Robo-Advisor, Copy-Trading und mehr – Online

Bei der Suche nach Anlagemöglichkeiten sollten auch aktuelle Trends wie Zinsportale, Robo-Advisor, Copy-Trading oder Crowdfunding bekannt sein. Sie erfahren, was sich hinter diesen Konzepten verbirgt und erhalten kompakte Informationen über diese Anlagetrends. Sie werden lernen, welche Vor- und Nachteile mit diesen Anlageformen verbunden sind und für wen sie geeignet sind.

#### 232M14-518 / Online-Einzelveranstaltung

02. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)

Do, 18:00 - 21:00 Uhr

26 €, Ermäßigung nicht möglich

### Geldanlage mit ETC: Investieren in Edelmetalle und Rohstoffe – Online

Investition in Edelmetalle oder Rohstoffe sind möglich mit sog. ETC (Exchange Traded Commodities), die z.B. den Kursverlauf von Gold oder Öl abbilden. Vermittelt wird ein Grundwissen zum Thema ETC (ETC-Arten, Vorteile, Risiken) und für welche Anlegertypen die verschiedenen Zertifikate geeignet sind.

#### 232M14-519 / Online-Einzelveranstaltung

31. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr

26 €, Ermäßigung nicht möglich

### Geld anlegen mit ETF für Einsteiger\*innen – Online

ETFs („Exchange Traded Fund“) sind börsengehandelte Indexfonds, die sich steigender Beliebtheit erfreuen. Gezeigt wird, was ETFs sind und welche Eigenschaften sie haben. Sie erhalten Anregungen für eine Anlagestrategie für Einsteiger\*innen, zur Auswahl passender ETF, zur Fehlervermeidung und über Informationsquellen zu aktuellen ETF-Angeboten.

#### 232M14-524 / Online-Einzelveranstaltung

18. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)

Mo, 18:00 - 21:00 Uhr

26 €, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M14-525 / Online-Einzelveranstaltung

14. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)

Di, 18:00 - 21:00 Uhr

26 €, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M14-526 / Online-Einzelveranstaltung

18. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)

Do, 18:00 - 21:00 Uhr

26 €, Ermäßigung nicht möglich

### Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene – Online

Sie haben Grundlagenwissen zu ETFs und wollen mehr erfahren? Erweitern Sie anhand von Praxisbeispielen ihr Know-How: neue Strategien (z.B. Core-Satellite- oder Smart-Beta-Portfolios), Vor- und Nachteile von Länder-, Branchen- und Regionen-ETF, Faktor-ETF und Trend-ETF – und worauf ist bei deren Abschluss zu achten.

#### 241M14-527 / Online-Einzelveranstaltung

15. Feb. 2024 (1x, 4 UStd)

Do, 18:00 - 21:00 Uhr

28 €, Ermäßigung nicht möglich

### Altersvorsorge (1): Aktien und andere Geldanlagen statt unsicherer Renten? Investieren statt spekulieren

Private (Alters-)Vorsorge wird angesichts der demografischen Entwicklung und unsicherer Renten immer wichtiger. Wir besprechen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und wichtige Formen der Altersvorsorge. Vor- und Nachteile, Chancen und Risiken der Angebote zur finanziellen Absicherung werden an Beispielen aufgezeigt und bewertet. Vorgestellt werden Konzepte für den langfristigen Vermögensaufbau, bei dem spekulative Risiken vermieden werden sollen.

#### 241M14-531 / Bildungszeit

Roland Tutschner

27. Mai - 31. Mai 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

105 €

### Altersvorsorge (2): Geldanlagen statt unsicherer Renten?

#### Fonds, ETFs, Aktien und nachhaltige Geldanlagen

Vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Entwicklung diskutieren wir über die „zweite Säule der Alterssicherung“ – da die gesetzliche Rente bei Vielen nicht für einen auskömmlichen Lebensstandard reichen wird. Es wird geprüft, welche Anlageformen wie Fonds, ETFs, Aktien oder Immobilien am besten für einen langfristigen Vermögensaufbau, der auch nachhaltigen und ethischen Kriterien entspricht, geeignet sind.

Empfohlen für Teilnehmende der Veranstaltung „Altersvorsorge (1)“ oder für Personen mit fortgeschrittenen Anlagekenntnissen.

#### 232M14-532 / Bildungszeit

Roland Tutschner

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

105 €

### Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt – Online

Basiswissen zu Wirtschaftsthemen ist unverzichtbar, um politische Zusammenhänge zu verstehen und sich vor Fehlern bei Finanzentscheidungen zu schützen. Themen der Woche: Volkswirtschaftliche Zusammenhänge/ Hintergründe zur Zinsentwicklung/ Grundlagen zu Börse, Wertpapierhandel und Finanzprodukte sowie ihre Einflüsse auf die gesellschaftliche Entwicklung/ Kryptowährungen/ Crowdfunding/ Vermögensaufbau zur Altersvorsorge.

#### 232M14-535 / Online-Bildungszeit

Holger Jünke

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:45 Uhr

Online

108 €

#### 241M14-535 / Online-Bildungszeit

Holger Jünke

08. Apr. - 12. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)

Online

108 €

### Einkommensteuererklärung verständlich gemacht – Online

In Theorie und Praxis wird anhand der Formulare vermittelt, was wichtig, sinnvoll und notwendig ist. Themen u.a.: außergewöhnliche Belastungen, Sonderausgaben, Kinderfreibeträge, Arbeitnehmer-einkünfte, Einkünfte aus Kapitalvermögen/ Vermietung/ Verpachtung/ Betrieb einer Photovoltaikanlage, selbstständige Nebeneinkünfte, Rentenbezüge, Übermittlung der Erklärung per ELSTER. Auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

#### 232M14-537 / Online-Einzelveranstaltung

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

06. Okt. 2023 (1x, 7 UStd)

Fr, 15:15 - 21:00 Uhr

Online

69 €, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M14-538 / Online-Einzelveranstaltung

Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

26. Jan. 2024 (1x, 7 UStd)

Fr, 15:15 - 21:00 Uhr

Online

69 €, Ermäßigung nicht möglich

### Bezahlen im Internet

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Zahlungsarten im Internet. Wir erklären Ihnen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Optionen und informieren Sie über mögliche Risiken, die bei Verwendung bestimmter Zahlungsmethoden auftreten können. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

#### 232M14-539 / Einzelveranstaltung

Hartmut Lindemann

09. Jan. 2024 (1x, 3 UStd)

Di, 17:30 - 20:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

7 €, Ermäßigung nicht möglich



#### Hinweise

##### Roboter, KI und der Mensch

232M10-129 / Online-Vortrag

07. Nov. 2023

##### Sicher werden in der digitalen Welt

232M10-431 / Vortrag

25. Sep. 2023



**KI oder künstliche Intelligenz? Eine Gefahr oder eine Chance?**

232M10-432 / Einzelveranstaltung  
05. Okt. 2023

**Rund um die Börse I – Börse und Aktienhandel online**

Einführung in die Welt der Börse und in das Verständnis des Online-Aktienmarkt. Themen: Bedeutung des Handels an der Börse für die Entwicklung unserer Gesellschaft, Wirkungen von Transaktionen, Handelssysteme und -techniken, Handel mittels Computer, Chancen und Risiken verschiedener Anlageformen (Indexzertifikate, Investmentfonds, ETF), Bewertungssysteme, Onlinebanken, Chart- und Markttechnik, lang- und kurzfristiges Handeln, außerbörslicher Handel.

**232M14-540 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**159 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**232M14-541 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**159 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**232M14-542 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**159 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**241M14-540 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
19. Feb. - 23. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**159 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**Rund um die Börse II – Terminbörsen und spekulatives Engagement**

Erläutert werden Strukturen der Terminbörse, wirtschaftliche Zusammenhänge sowie typische Risiken, spezifische Produkte und ihre Wirksamkeit und die „Börsenpsychologie“. Dazu: Handel von Optionen/ calls, puts und Hebelzertifikate/ DAX- Futures/ Kriterien für den Handel mit Zins-, Index- und Währungsoptionsscheinen/ Portfeuillestrategien/ CFD-Handel/ Daytrading. Welchen Einfluss hat spekulatives Investment auf die Gesellschaftsentwicklung? Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend „Börse I“ und Praxiserfahrung

**232M14-550 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**174 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**232M14-551 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**174 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**241M14-550 / Bildungszeit**

Ingo Borchers  
18. März - 22. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2  
**174 €**, zzgl. ca. 6 € für Material

**Gesellschaftsspiele**

**Konzentration, soziale Interaktion, strategisches Handeln und gemeinsam Neues entdecken**

**Spielerisch Lernen auf der vhs-Reise nach Bredbeck**

Regelkunde, Prozessmoderation, strategische Planung, Umgang mit Niederlagen, Interaktion und Durchhaltevermögen – Kompetenzen, die sich aus der Mitwirkung an Gesellschaftsspielen ebenso ergeben wie die Freude am gemeinsamen Erleben. Hier besteht die Gelegenheit, diese Fähigkeiten in der selbstgesteuerten Teilnahme an Spielprozessen auszuprobieren und zu vertiefen. Dabei werden auch Spaß und Austausch nicht zu kurz kommen. Info und Anmeldung: spiele@vhs-bremen.de

**232M15-050 / Wochenendseminar**

Andreas Ebert  
04./ 05. Jan. bis 07. Jan 2023  
Do ab 10:30 oder 13:30 Uhr/ Fr ab 9:00 oder 13:30 Uhr, Ende am So 14:30 Uhr.  
Bredbeck, Osterholz-Scharmbeck  
Gebühr von **126 € - 203 €**, inkl. Übern. mit VP, zzgl. EZ-Zuschlag, Details auf Anfrage oder unter www.vhs-bremen.de

**Spieleabende zum Thema „Umwelt und Nachhaltige Entwicklung“**



Dir liegen Umwelt und Nachhaltigkeit am Herzen? Hier werden Brett- und Kartenspiele vorgestellt und können ausprobiert und besprochen werden. Wir zeigen, dass Themen wie Klimaschutz, Ökosysteme oder Energiepolitik in Gesellschaftsspielen auch so umgesetzt werden, dass es sowohl inhaltlich als auch spielerisch interessant ist.

**In Kooperation mit der KlimaWerkStadt**

**232M15-090 / Einzelveranstaltung**

Jürgen Schlösser  
13. Okt., 08. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)  
Fr, 19:00 - 22:00 Uhr  
KlimaWerkStadt, Westerstraße 58  
**gebührenfrei**



**Offener Spiele-Treffen der Bremer Volkshochschule**

Hier treffen sich Menschen, die Spaß am Gesellschaftsspiel haben, die gerne mit anderen spielen aber keine Mitspieler\*in finden oder einfach mal ein neues Spiel ausprobieren möchten. Es ist eine offene Gruppe – neue Mitspieler\*innen sind gerne gesehen. Es gibt eine große Spieleauswahl. Weitere Informationen: 0421/ 361 -3636.

**231M15-381 / Einzelveranstaltung**

Andreas Ebert  
30. Aug., 13. Sep., 27. Sep. 11. Okt., 25. Okt., 08. Nov., 22. Nov., 06. Dez., 20. Dez. 2023, 17. Jan., 31. Jan. 2024  
Mi, 18:30 - 22:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**gebührenfrei** - gefördert durch die Anneliese Loose-Hartke Stiftung Bremen

**Die Werwölfe von Düsterwald – das coolste Spiel der Welt!**

Bürger oder Werwolf? Die Bürger versuchen, die Werwölfe zu enttarnen. Die Werwölfe wollen die Bürger erledigen. Aber wer ist wer? Genau das ist die Frage, denn Lügen und Verstellung jeder Art sind ausdrücklich erlaubt. Kommunikation pur. Spannend, witzig, genial und in zwei Minuten erklärt.

**232M15-403 / Einzelveranstaltung**

Philipp Fuhr  
15. Sep., 13. Okt., 17. Nov., 5. Dez. 2023  
Fr, 17:00 - 21:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**gebührenfrei**

**Spiele-Treffen in der Ev. Wilhadi-Gemeinde in Bremen Walle**

Für Menschen, die Spaß am Gesellschaftsspiel haben. Wer gerne spielt, aber keine\*n Mitspieler\*in findet oder ein neues Spiel kennenlernen möchte, kann hier bekannte und neue Spiele ausprobieren. Im Angebot stehen neben leichteren Familienspielen auch komplexere Strategiespiele. Es können gerne eigene Spiele mitgebracht werden.

**In Kooperation mit der Ev. Wilhadi-Gemeinde**

**232M15-485 / Einzelveranstaltung**

Andreas Ebert  
17. Sep., 28. Okt., 25. Nov. 2023 (1x, 6 UStd)  
So, 13:00 - 18:00 Uhr  
Gemeindehaus Wilhadi, Steffensweg 89  
**gebührenfrei**



### Doppelkopf – das Spiel mit Füchsen und Schweinen

#### Einführungsseminar

Das Spiel Doppelkopf ist eine Kulturtechnik. Wer es schon immer einmal erlernen wollte ist hier richtig. Anhand vieler praktischer Übungen werden die Grundregeln des Doppelkopfspiels vermittelt, so dass Sie danach in der Lage sein werden, erste Spiele in einer geselligen Runde mitzuspielen. Keine Vorkenntnisse nötig.

#### 232M15-527 / Wochenendseminar

Monika Brück

22. Sep. + 23. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)

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

vhs im Bamberger, Raum 312

49 € inkl. MwSt.

#### 232M15-528 / Wochenendseminar

Monika Brück

10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)

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

vhs im Bamberger, Raum 312

49 € inkl. MwSt.

#### 241M15-527 / Wochenendseminar

Monika Brück

09. Feb. + 10. Feb. 2024 (2x, 12 UStd)

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

vhs im Bamberger, Raum 312

49 € inkl. MwSt.

### Doppelkopf – das Spiel mit Füchsen und Schweinen

#### Refresher

Sie spielen gerne Doppelkopf, es fehlt Ihnen aber an Möglichkeiten zu spielen oder an Mitspielenden? Hier können Sie mal wieder so richtig nach Herzenslust Doppelkopf spielen und neue Leute kennenlernen. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. Voraussetzung sind Kenntnisse auf dem Niveau des Aufbaukurses.

#### 232M15-529 / Einzelveranstaltung / Minigruppe

Monika Brück

13. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 17:00 - 21:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 312

40 € inkl. MwSt., Ermäßigung nicht möglich

### Doppelkopf – das Spiel mit Füchsen und Schweinen

#### Aufbauseminar

Wenn Sie bereits etwas Doppelkopf spielen oder das Einführungsseminar mitgemacht haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie können Ihre Grundlagenkenntnisse vertiefen, erhalten Spielpraxis und bekommen Einblick in verschiedene Regelvarianten des Doppelkopfspiels, so dass Sie problemlos in jeder „Doppelkopfrunde“ mitspielen können.

#### 232M15-530 / Wochenendseminar

Monika Brück

12. Jan. + 13. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)

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

vhs im Bamberger, Raum 312

54 € inkl. MwSt.

*junge vhs*

### Minecraft – Spielerisch zur digitalen Kooperation (11 bis 16 Jahre)

Das Computerspiel Minecraft ist mehr als ein Spiel – es ist eine Plattform, in der digitale Kooperation, projektorientiertes Handeln und logisches Denken entwickelt und geschult werden. Gemeinsam legen wir Regeln fest, auf deren Basis ein digitales Bauprojekt geplant und umgesetzt wird. Dabei lernen wir einen Sachverhalt aus verschiedenen Perspektiven zu durchleuchten und sich in die Rollen der Mitspieler\*innen hineinzusetzen. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M15-535 / Wochenseminar

Kevin Kerney

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 25 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

97 €, Ermäßigung nicht möglich



## Kostenlose und vielseitige Veranstaltungen bietet deine Bibliothek!

Es ist für alle etwas dabei.  
Neugierde geweckt?  
Schau, was es alles gibt!



Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Veranstaltungsseite





## Interkulturelle Begegnung

### vhs Nord – Sprachcafé

Menschen mit unterschiedlichen Muttersprachen treffen und sich zu alltäglichen Themen austauschen.

#### 232N16-115 / Kurs

Zozan Acar  
07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (19x, 57 UStd)  
Do, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**gebührenfrei**

### Unterstützung und Begleitung bei behördlichen Angelegenheiten für Familien aus afrikanischen Ländern Gefördert aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)

Das Angebot richtet sich an englisch- und twi-sprachige Bewohner\*innen in Tenever, die u.a. Unterstützung bei der Übersetzung und dem Ausfüllen von Anträgen, bei der Verständigung mit Behörden und anderen Institutionen benötigen.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

#### 232O16-218 / Kurs

Emelia Eduah  
Jeden Dienstag (außer in den Schulferien), 08:30 - 11:30 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26,  
**gebührenfrei**



### Begegnung – Information – Orientierung für Frauen aus westafrikanischen Ländern Gefördert aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)

Bei den Gruppentreffen erfahren die Teilnehmerinnen konkrete Hilfen sowie Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags. Sie lernen relevante Einrichtungen und Orte im Quartier kennen, um sich am neuen Wohnort besser zurecht zu finden. Inhalte der Treffen behandeln Themen wie berufliche Perspektiven, Ausbildung, Gesundheitsförderung und Fragen des sozialen Miteinanders.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Vahr e.V.**

#### 232O16-219 / Kurs

Patience Bonsu  
Mit Kinderbetreuung  
07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (16x, 43 UStd)  
Do, 15:00 - 17:00 Uhr  
Mütterzentrum Vahr e.V., In der Vahr 75 (Eingang hinter der Schule)  
**gebührenfrei**



### Gesprächskreis für Frauen aus afrikanischen Ländern in Tenever Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)

Frauen haben die Möglichkeit, sich in ihrer Muttersprache, aber auch in Deutsch über vielfältige Themen zu informieren und alltägliche Probleme auszutauschen. In einem vertrauten Kreis von Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen kulturellen Hintergrund, erhalten sie Beratung, Unterstützung und fachkundige Information.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

#### 232O16-220 / Kurs

Emelia Eduah  
Mit Kinderbetreuung  
22. Aug. 2023 - 30. Jan. 2024 (18x, 54 UStd)  
Di, 11:45 - 14:00 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26  
**gebührenfrei**



### Gesprächskreis für arabisch sprechende Frauen in Tenever Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)

Frauen haben die Möglichkeit, sich in ihrer Muttersprache, aber auch in Deutsch über vielfältige Themen zu informieren und alltägliche Probleme auszutauschen. In einem vertrauten Kreis von Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen kulturellen Hintergrund, erhalten sie Beratung, Unterstützung und fachkundige Information.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

#### 232O16-221 / Kurs

Susi Salih  
Mit Kinderbetreuung  
22. Aug. 2023 - 30. Jan. 2024 (18x, 54 UStd)  
Di, 16:00 - 18:15 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26  
**gebührenfrei**



### Gesprächskreis in russischer Sprache. Für Frauen in Tenever Gefördert aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)

In diesem Gesprächskreis haben Bewohnerinnen die Möglichkeit, sich in ihrer Herkunftssprache über vielfältige Themen zu informieren und über alltägliche Probleme auszutauschen. In einem vertrauten Kreis von Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen kulturellen Hintergrund erhalten sie Beratung, Unterstützung und fachkundige Information.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

#### 232O16-222 / Kurs

Viktoria Lachenmeier, Evgenia Kutz, Olga Kuposava  
Mit Kinderbetreuung  
23. Aug. 2023 - 31. Jan. 2024 (20x, 53 UStd), Mi, 17:00 - 19:00 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26  
**gebührenfrei**

### Ein Quartier im Erzählfieber I Grundlagenkurs für neue und erfahrene Erzähltalente

Der Workshop dient allen, die sich als Erzähler\*innen ausprobieren wollen. Geübt werden das freie mündliche Erzählen, der Einsatz von Mimik und Gestik und die Verwendung von mehreren Sprachen. Sie bearbeiten eine selbstgewählte Geschichte passend zum Thema des Festivals und bereiten sich auf zwei Auftritte vor.

Das Kick-Off am 28.08.2023 um 19:00 Uhr im Torhaus Nord ist eine gute Gelegenheit, sich über die Feuerspuren zu informieren und danach für den Kurs zu entscheiden. Gut geeignet auch für Multiplikator\*innen, die sich mit einer Gruppe am Festival beteiligen wollen. Weitere Infos auf [www.kultur-vor-ort.com](http://www.kultur-vor-ort.com) oder unter Telefon 0421-9899700

**In Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V.**

#### 232W16-516 / Kurs

Julia Klein  
Termine: 04. + 11. + 18. + 25. Sep, 09. + 23. + 30. Okt. 2023 (7x, 14 UStd), Mo, 19.00 - 20.30 Uhr  
Interner Auftritt: 02. Nov. 2023, Do, ab 18:00 Uhr im QBZ Morgenland  
Auftritt bei den „Feuerspuren“: 05. Nov. 2023, So, ab 14:00 Uhr  
Kultur Vor Ort e. V., Liegnitzstraße 63  
**gebührenfrei**

### Ein Quartier im Erzählfieber II – Online Digitaler Grundlagenkurs für neue und erfahrene Erzähltalente

Dieser Online-Kurs dient zur Vorbereitung auf das internationale Erzählfestival „Feuerspuren“, das am 5. November 2023 in Bremen-Gröpelingen stattfindet. Ein Auftritt in Präsenz ist Voraussetzung für die Teilnahme. Im Kurs wird ein selbstgewählter Erzählstoff bearbeitet. Wichtige Aspekte sind der Einsatz von Körpersprache, von Mehrsprachigkeit und die Beziehung zum Publikum.

Das Kick-Off am 28.8.2023 um 19:00 Uhr im Torhaus Nord ist eine gute Gelegenheit, sich über die Feuerspuren zu informieren und danach für den Kurs zu entscheiden. Weitere Infos auf [www.kultur-vor-ort.com](http://www.kultur-vor-ort.com) oder unter Telefon 0421-9899700

**In Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V.**

#### 232W16-517 / Online-Kurs

Julia Klein  
Termine: 06. + 13. + 20. + 27. Sept., 04. + 11. Okt., 01. Nov. 2023 (7x, 14 UStd) Mi, 19.00 - 20.30 Uhr  
Auftritt bei den „Feuerspuren“: 05. Nov. 2023, So, ab 14.00 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**



## Umwelt und Naturwissenschaften

**Andreas Ebert**

Fachbereichsleitung

**Waldemar Fink**

Sachbearbeitung

**Meike Wolff**

Sachbearbeitung

[umwelt@vhs-bremen.de](mailto:umwelt@vhs-bremen.de)

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Umweltbildung ist eine der wesentlichen gesellschaftlichen Aufgaben. Die Volkshochschulen bieten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden und häufig in besonderen und Lernorten.

## Mensch und Natur: Natur in Bremen und umzu

### Bildungsurlaube/ Wochenseminare/ Exkursionen, Vorträge

#### Natur in der Stadt



**241M24-030 / Bildungszeit**

Markus Müller

10. Juni - 14. Juni 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

**95 €**, zzgl. Exkursionskosten

#### Bäume, Sträucher, Wildkräuter erkennen als Grundlage für den Naturschutz



**241M24-035 / Bildungszeit**

Anja Wirthmann, Monica Zöpfigen

10. Juni - 14. Juni 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting,

Amersfoorter Straße 8

**116 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

#### Hinweise

**Bedrohte Vielfalt – bedrohte Menschheit? Biologische Vielfalt im Fokus der Forschung – Online**

232M10-001 / Online-Vortrag

20. Nov. 2023

#### Unser Wald – Mythos, Märchen, Rohstoffquelle, Erholungsraum?!

232M26-045 / Online-Bildungszeit

04. - 08. Dez. 2023 (

241M26-040 / Bildungszeit

18. - 22. März

#### Wichtigkeit und Bedeutung heimischer Wildpflanzen (vs invasiver Neophyten)

232M26-650 / Vortrag

23. Jan. 2024

#### Grünes Gröpelingen Naturräume in der Stadt?!



Die Natur hilft mit schattenspendenden Bäumen und Grünflächen, die Folgen von Hitze, Trockenheit und Starkregen abzumildern. Natürliche Kreisläufe finden sogar auf kleinstem Raum statt – wenn wir sie lassen. Wir werden solche Räume aufspüren und diese Prozesse unter die Lupe nehmen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Wildnis in Gröpelingen steckt.

**In Kooperation mit Bremer Umwelt Beratung**

**232M24-045 / Exkursion**

Claudia Rutsch, Birte Adomat

01. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)

Fr, 15:30 - 17:30 Uhr

Treff: Wird noch bekannt gegeben

**gebührenfrei**

#### Lebensraum Teufelsmoor – Natur, Mensch und Tourismus



Das Teufelsmoor war einst der größte Moorkomplex Nordwestdeutschlands. Wir schauen, wie die Zukunft dieses Lebensraumes vieler bedrohter Tier- und Pflanzenarten sowie für die Bevölkerung aussehen könnte. Sind naturnahe Landwirtschaft und sanfter Tourismus ausreichend für die regionale Entwicklung und können sie das Gebiet langfristig erhalten? Mit Exkursion, um Natur, Landschaft und die Menschen direkt kennen zu lernen.

**In Kooperation mit der (BIOS) Biologische Station Osterholz**

**232M24-050 / Bildungszeit**

Corinna Ahrensfeld

04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Haus im Moor, Osterholz-Scharmbeck

(Nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.)

**120 €**, zzgl. Kosten für Torfkahnfahrt

#### Pilzvergnügen – Einführung in die Pilzbestimmung

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich ein Wochenende mit Pilzen zu beschäftigen. Nach einer Einführung wenden Sie einen „Bestimmungsschlüssel“ auf Ihnen schon bekannte Pilzarten an. Am Samstagabend werden die sicher identifizierten und auf ihren Zustand hin kontrollierten Speisepilze verkostet. Literaturtipp: Rita Lüder, Grundkurs Pilzbestimmung, Quelle & Meyer 2020 (6. Auflage)

#### 232W24-083 / Wochenendseminar

Simon Makhali

06. Okt. - 08. Okt. 2023 (3x, 22 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 20:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:00 Uhr

Tagungshaus Bredbeck, Osterholz-Scharmbeck,

An der Wassermühle 30

**260 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Einzelzimmerzuschlag € 22, inkl. MwSt.

Dieses Wochenendseminar kann nur mit Übernachtung gebucht werden.

#### Pilzexkursion

Wer sein „Pilzauge“ schulen möchte, ist herzlich willkommen bei der Pilzexkursion! Simon Makhali, geprüfter Pilzsachverständiger der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie), erklärt anhand unserer Funde viel Wissenswertes zum Pilz.

**232W24-085 / Exkursion**

Simon Makhali

24. Sep. 1899 (1x, 8 UStd)

So, 10:00 - 16:00 Uhr

Treff: Wird noch bekannt gegeben

**29 € (19 €)**, inkl. MwSt.

**232W24-086 / Exkursion**

Simon Makhali

22. Okt. 1899 (1x, 8 UStd)

So, 10:00 - 16:00 Uhr

Treff: Wird noch bekannt gegeben

**29 € (19 €)**, inkl. MwSt.

Treffpunkt im Wald außerhalb Bremens, wird vor Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben. Der Lernort ist nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

#### Hinweis

**Kann Pilzbio-technologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren?**

232M10-122 / Online-Vortrag

17. Okt. 2023

#### Im Rhythmus der Jahreszeiten – Führungen durch Bremens Stadt-Oasen

Anregende Führungen durch Bremens schönste Parks, Stadtlandschaften und höchste Punkte. Wer Lust hat, Bremens grüne Seite kennenzulernen und in Sachen Stadtnatur ein bisschen mehr zu erfahren, wer poetische Lesungen in bezaubernder Umgebung mag oder sich für die Kulturgeschichte unserer Parkfriedhöfe interessiert, ist hier richtig.

**In Kooperation mit dem Umweltbetrieb Bremen (UBB)**

Informationen zu den Angeboten unter der jeweiligen Veranstaltungsnummer auf [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de).

**Die Teilnahme ist gebührenfrei.**

Anmeldung erforderlich



**Wallanlagen: Ist das Kunst oder kann das weg?**

**232M24-105 / Exkursion**  
08. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Wall-Infocenter/ Ansgaritorhaus,  
Bürgermeister-Smidt-Straße 88

**Geschichten, die das Leben schrieb – Friedhof Buntentor**

**232M24-111 / Exkursion**  
03. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Am Eingang der Friedhofskapelle

**Überlebenskünstler Baum**

**232M24-137 / Exkursion**  
24. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 11:00 - 13:00 Uhr  
Treff: Menke Park (Haupteingang Am Rüten)

**Die Kraft der Bäume – Wallanlagen**

**231M24-139 / Exkursion**  
26. Aug. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Wall-Infocenter/ Ansgaritorhaus,  
Bürgermeister-Smidt-Straße 88

**Wilde Kräuter, Borken, Früchte – Focke-Garten / Wallanlagen**

**232M24-141 / Exkursion**  
16. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Vor Stephanitor 6 - 8

**Mein Lieblingsplatz – Neustadtwallanlagen**

**232M24-143 / Exkursion**  
01. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 15:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Hohentorsheerstr., Hohentorsplatz

**Herbstleuchten im Knoops-Park**

**232M24-155 / Exkursion**  
15. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treff: Knoops Park, Eingang Auf dem Hohen Ufer/  
Ecke Raschenkampsweg

**i Hinweise**

**Unbekannte Orte der Bremer Altstadt**  
232M12-033 / Exkursion  
06. Okt. 2023

**Bremen im Mittelalter**  
232M12-041 / Exkursion  
27. Okt. 2023

**1200 Jahre Bremen**  
232M12-044 / Exkursion  
24. Sep. 2023

**Abenteuer Dom**  
232M12-047 / Exkursion  
03. Nov. 2023

**Der Schnoor**  
232M12-048 / Exkursion  
05. Nov. 2023

**Die Böttcherstraße**  
232M12-052 / Exkursion  
19. Nov. 2023

**Die Überseestadt**  
232M12-060 / Exkursion  
16. Sep. 2023

**Das Doventor-Viertel**  
232M12-062 / Exkursion  
09. Nov. 2023

**Das Stephaniviertel**  
232M12-063 / Exkursion  
18. Nov. 2023

**Ostertor und Steintor**  
232M12-064 / Exkursion  
12. Nov. 2023

BAUMPATENSCHAFTEN



Der beste Platz  
in der Stadt.

Machen Sie Bremen  
schöner!  
Mit Ihrer Baumspende.

[www.umweltbetrieb-bremen.de](http://www.umweltbetrieb-bremen.de)  
Tel 0421 79000





### Veranstaltungsreihe Mensch und Tier

In Deutschland leben immer mehr Menschen alleine und suchen oftmals die Gesellschaft von Katze und Hund. Diese wollen respektvoll und mit Achtung artgerecht behandelt werden. In dieser Reihe gibt es wichtigen Informationen rund um unsere geliebten Vierbeiner.

Informationen zu den Themen siehe [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de).

Bitte melden Sie sich an.

Ort: vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5

Gebühr: 6 €

### Einführung in die Katzensprache

**232S24-460 / Vortrag**

Petra Bauer

06. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)

Fr, 18:30 - 20:00 Uhr

### Mit der Katze zum Tierarzt – aber entspannt

**232S24-463 / Vortrag**

Petra Bauer

10. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Fr, 18:30 - 20:00 Uhr

### Kommunikation zwischen Mensch und Hund

**232S24-468 / Vortrag**

Susanne Wandycz

04. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

### Gelassenheitstraining für Hunde

**232S24-470 / Vortrag**

Susanne Wandycz

08. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

## Natur und Mensch in Nationalparks und Biosphärenreservaten

Anmeldung für Veranstaltungen dieser Reihe unter: [umwelt@vhs-bremen.de](mailto:umwelt@vhs-bremen.de) oder 0421/ 361-3657.

**In Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen**

### Nordsee

#### Ein Nationalpark im Spannungsfeld von Mensch und Umwelt (Spiekeroog)

Als Grundlage unserer Auseinandersetzung werden die Lebensräume Düne, Strand, Salzwiesen und Watt vorgestellt. Im Spannungsverhältnis von Umwelt und Mensch werden die Probleme der Nutzung und Verschmutzung betrachtet. Auch Exkursionen und Aktionen, die die Phantasie und Sinne anregen, stehen auf dem Programm.

**242M25-102 / Bildungszeit**

Birte Weinbecker

15. Sep. - 20. Sep. 2024 (40 UStd)

CVJM Haus Quellerdünen, Spiekeroog

**559 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. DZ mit Vollpension

#### Mensch, Umwelt und Tourismus im Wattenmeer (Amrum)

Inmitten der nordfriesischen Inselwelt liegt die Düneninsel Amrum im Wattenmeer-Nationalpark. Die Inselidylle und Strände sind nicht ungefährdet – z.B. durch Schiffsunglücke – mit weitreichenden Folgen für Mensch, Natur und Tourismus. Es geht um die ökologischen Grundlagen von Wattenmeer und Inselnatur sowie um menschliche Einflüsse und Schutzmöglichkeiten.

**241M25-104 / Bildungszeit**

Thomas-Benjamin Guischart

12. Mai - 17. Mai 2024 (40 UStd)

Haus Eckhart, Wittdün/Amrum

**559 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. DZ mit Frühstück

### Ostsee

#### Im Spannungsfeld zwischen Umwelt, Mensch und Geschichte (Usedom)

Usedom ist geprägt durch einen Wechsel aus naturnaher alter Kulturlandschaft glanzvolle Ostseebäder, vorgeschichtliche Spuren, dem historischen Erbe der Kriegs- und Nachkriegszeiten und der Grenzlage zu Polen. In dieser Woche wird thematisiert, ob sich in diesem Spannungsfeld ein Ausgleich finden lässt zwischen den Ansprüchen von Tourismus, Wirtschaft und Naturschutz.

**232M25-312 / Bildungszeit**

Prof. Dr. Ulf Karsten

10. Sep. - 15. Sep. 2023 (40 UStd)

Seminarhaus Heringsdorf, Heringsdorf

**553 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. DZ (Appartement) mit Frühstück und Abendessen am Anreisetag.

**242M25-312 / Bildungszeit**

Prof. Dr. Ulf Karsten

08. Sep. - 13. Sep. 2024 (40 UStd)

Seminarhaus Heringsdorf, Heringsdorf

**609 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. Übernachtung im DZ (Appartement) mit Frühstück und Abendessen am Anreisetag

#### Idylle und Boheme im Nationalpark – Hiddensee im Zeitenwandel

Die Insel Hiddensee liegt im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. Ihr ganz besonderer Reiz lockt viele Besucher\*innen an. Was macht den Reiz aus und führt die Menschen auf die Insel? Hat das Folgen für die Natur und die „Insulaner\*innen“? Das abwechslungsreiche Programm beschäftigt sich u.a. mit der Inselnatur, dem Nationalpark, den Formen des sanften Tourismus und mit den Menschen vor Ort.

**241M25-331 / Bildungszeit**

Marion Magas,

12. Mai - 17. Mai 2024 (40 UStd)

Hotel Heiderose, Vitte / Hiddensee

**620 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. Übernachtung im DZ mit Frühstück

**242M25-332 / Bildungszeit**

Marion Magas,

15. Sep. - 20. Sep. 2024 (40 UStd)

Hotel Heiderose, Vitte / Hiddensee

**645 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. Übernachtung im DZ mit Frühstück

## Nationalparke im Binnenland

#### Wald – Mensch – Forst: 200 Jahre Waldwirtschaft (Altenau/Harz)

Mit Wald und Bäumen verbinden wir Natur und Erholung, alte Geschichten und die Nutzung des Holzes. Ohne eine nachhaltige Planung ist eine dauerhafte Nutzung des Waldes nicht möglich, unsere Wälder sind das Ergebnis einer Jahrzehnte zurück reichenden Waldwirtschaft. Im Nationalpark Harz, in dem ein „neuer Urwald“ entstehen soll, kann die Geschichte und die Zukunft des Waldes in besonderer Weise vorgestellt werden.

**232M25-502 / Bildungszeit**

Team des Nationalpark Torfhaus

11. Sep. - 15. Sep. 2023 (40 UStd)

EC-Tagungsstätte, Altenau / Oberharz

**399 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. DZ mit Vollpension







**242M25-502 / Bildungszeit**

02. Sep. - 06. Sep. 2024 (40 UStd)  
EC-Tagungsstätte, Altenau / Oberharz  
**Gebühr auf Anfrage**, inkl. DZ mit Vollpension.

**Vom Industrierevier zum Umweltreservat – wie geht das? Die Region Dessau / Bitterfeld**



Das Gebiet um Dessau und Bitterfeld erlebt einen Wandel vom Industrierevier aus DDR-Zeiten hin zum Weltkulturerbe und Biosphärenreservat. Wir erforschen Dessaus Stadtgeschichte, widmen uns dem Bauhaus und den Meisterhäusern, dem Wörlitzer-Gartenreich sowie dem imposanten naturnahen Auenwäldern an der „Mittlere Elbe“. Nahe Bitterfeld gehen wir auf die Suche nach Spuren der Vergangenheit, besuchen Ferropolis, die Stadt aus Eisen, und betrachten, was aus den „Löchern“ des ehemaligen Braunkohletagebaus geworden ist. Zeitzeugen werden uns unterstützen, Einblicke in die Vergangenheit und die Zukunft dieser Region zu bekommen.

**241M25-520 / Bildungszeit**

Markus Müller  
12. Mai - 17. Mai 2024 (40 UStd)  
City Pension, Dessau-Roßlau  
**499 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. DZ mit Frühstück.

**Natur und Wildnis im Nationalpark Sächsische Schweiz**



**232M25-603 / Bildungszeit**

Horst Wülbern  
08. Okt. - 13. Okt. 2023 (40 UStd)  
Stiftungshaus Finkenbaude, Schmilka  
**265 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. DZ und VP.  
**Nur Warteliste möglich**

**Mensch und Gesellschaft**

**Klimawandel: Fakten, Ursachen und Prognosen**



Der Klimawandel ist kein zukünftiges Problem, es betrifft uns heute schon. Wir sprechen über den Klimawandel, seine Ursachen und Folgen. Welche Faktoren beeinflussen das Klima? Wie wird Klimaforschung betrieben und welche Ergebnisse liefern Klimamodelle? Was ist zu tun, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten. Mit Exkursion zum Alfred Wegener Institut und u.U. zum Klimahaus in Bremerhaven.

**232M26-010 / Bildungszeit**

Holger Heß-Borski  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**93 €**, zzgl. Exkursionskosten

**Hinweise**

**Dem Klimawandel widerstehen**

232M10-004 / Einzelveranstaltung  
15. Nov. 2023

**17 Ziele für nachhaltige Entwicklung in Beruf und Alltag**

232M10-007 / Bildungszeit  
06. - 10. Nov. 2023

**Wie lernen wir unsere Umwelt besser zu verstehen?**

232M10-008 / Kurs  
10. Okt. 2023 - 16. Jan. 2024

**Frauen**

**Auf zum Fancy Women Bike Ride!**



Der Fancy Women Bike Ride, 2013 in Izmir ins Leben gerufen, findet inzwischen in vielen Städten der Welt statt. Mit geschmückten Rädern und viel Frauenpower wird bei einer ca. 5 km langen Radstrecke auf das Recht auf Mobilität von Frauen und auf eine Verkehrswende hingewiesen. Gemeinsam wollen wir mit interessierten Frauen und Mädchen aus Gröpelingen zum Fancy Women Bike Ride fahren.

Anmeldung bei Kultur Vor Ort unter 0421-9899700 oder unter 0421-617079 beim Gesundheitstreffpunkt West.

**In Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V. und dem Gesundheitstreffpunkt West**

**232W26-015 / Exkursion**

Andrea Munjic  
17. Sept. 2022 (1x, 3 UStd)  
So, 10:00 - 12:30 Uhr  
Treff: Gröpelinger Bibliotheksplatz  
**gebührenfrei**

**Klimafreundlich handeln Zuhause**



Wir können wir uns Zuhause klimafreundlicher verhalten? Dazu schauen wir in Räume wie Badezimmer und Küche sowie in das Wohnumfeld. Wir besprechen konkrete Veränderungen, die sich einfach umsetzen lassen. Ihr lernt Orte in Bremen kennen, die ein klimafreundliches Alltagsleben unterstützen. Wir sprechen über klimafreundlichen Konsum und Lebensmittelmüll und wie das beim Geld sparen helfen kann.

**232M26-020 / Bildungszeit**

Verena Strebingner  
04. Okt. - 06. Okt. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mi - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**56 €**, ggf. zzgl. Exkursionskosten

**Hinweis**

**Spieleabende zum Thema „Umwelt und Nachhaltige Entwicklung“**

232M15-090 / Einzelveranstaltung  
13. Okt., 08. Dez. 2023

**Den eigenen Alltag nachhaltig(er) gestalten – Handlungsmöglichkeiten entdecken – Online**



Wir reflektieren, wie wir unseren Alltag nachhaltiger gestalten können. Es gibt Beispiele aus der Forschung zu Minimalismus und einem nachhaltigen Lebensstil, zu alternativen Wirtschaftskonzepten und Suffizienzstrategien. Wir schauen, welche Möglichkeiten es gibt und ihr erkundet bei euch Projekte vor Ort. Mit einem eigenen kleinen Projekt, Erkundungen, Austausch und thematischem Input kommen wir gemeinsam in Aktion.

**241M26-026 / Online-Bildungszeit**

Verena Strebingner  
18. März - 22. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**95 €**

**Geplante Obsoleszenz – oder: Wieso Dinge unerwartet früh „kaputt“ gehen? Die gesellschaftlichen Folgen des Konsums**



Die „geplante Obsoleszenz“ – die sog. künstliche Veralterung von Produkten – ist nicht nur für die Konsument\*innen ärgerlich, teuer und unverständlich. Sie ist auch Ausdruck davon, wie wir mit den Ressourcen der Erde umgehen. Wir klären, ob es wirklich eine absichtliche verkürzte Lebenszeit von Geräten gibt. Und wir überprüfen, ob wir nicht sorgsamer mit den Rohstoffen umgehen sollten und wie dieses möglich wäre.

**241M26-035 / Bildungszeit**

Markus Müller  
11. März - 15. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**95 €**

**Unser Wald – Mythos, Märchen, Rohstoffquelle, Erholungsraum?! – Online**



Der Wald ist tief in unserer Kultur verwurzelt. Angsträum, Erholungssuche, Holzlieferant – mit ihm sind Erinnerungen, Aufgaben und Leistungen verknüpft. Wir gehen auf Spurensuche nach alten Mythen und schauen, wie sich der Wald heute präsentiert. Was ist Ihr Lieblingswald, welche Waldtypen gibt es, wie wird der Wald genutzt und können sich die Wälder dem Klimawandel anpassen? Geplant: Eine Exkursion und ein Gespräch mit einem Waldexperten.

**232M26-045 / Online-Bildungszeit**

Markus Müller  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**93 €**



### Unser Wald – Mythos, Märchen, Rohstoffquelle, Erholungsraum?!



#### 241M26-040 / Bildungszeit

Markus Müller

18. März - 22. März 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

95 €

### Wasser: Vom Umgang mit dem blauen Gold



Wasser, unser wichtigstes Lebensmittel, prägt unsere Kultur- und Lebensweisen. Wir betrachten Wasser aus kultureller, historischer, ökonomischer, politischer, und technischer Sicht. Wir werden sehen, wie Wasser durch Bevölkerungswachstum und Umweltverschmutzung zu einem kostbaren und knappen Gut wird, um das künftig vielleicht Kriege geführt werden. Mit Exkursion (hanseWasser Bremen, Vilsa Brunnen)

#### 232M26-050 / Bildungszeit

Holger Heß-Borski

13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

93 €, zzgl. Fahrtkosten und 5 € für Verkostung

#### 241M26-050 / Bildungszeit

Holger Heß-Borski

11. März - 15. März 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 303

99 €, zzgl. Fahrtkosten und 5 € für Verkostung

### Lebensraum Wattenmeer – bedrohtes „Weltnaturerbe“?



#### 241M26-060 / Bildungszeit

Markus Müller

26. Aug. - 30. Aug. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

95 €, zzgl. 10 € Exkursionskosten

### „Unser täglich Brot“ – was steckt da drin?



Neben der Geschichte zu den vielen Brot- und Brötchensorten geht es vor allem um unbequeme Fragen: Ist unser Brot noch ein gesundes Lebensmittel – im Brot stecken bis zu 200 Zusatzstoffe, die nicht angegeben werden müssen. Wo sind die traditionellen Bäcker, woher kommt das Brot im Supermarkt und was passiert schon vorher mit dem Getreide? Vorgestellt werden Güte- und Biosiegel für Lebensmittel und was sie bedeuten. Mit Exkursion

#### 241M26-080 / Bildungszeit

Markus Müller

19. Feb. - 23. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

95 €, zzgl. Exkursionskosten

### Große Fangflotten, wenig Fisch – Das Ende der Meeresfische?



Fische prägten das Leben des Menschen in Religion, Wirtschaft, Kunst und Küche. Aber wie gehen wir mit dem Fischreichtum um, was tun wir gegen Überfischung und Piratenfischerei und kann der Lachs aus der Aquakultur eine Rettung sein? Vermittelt werden Kenntnisse über moderne Fangtechniken und über die Auswirkungen auf das Leben im Meer. Eine Exkursion ist geplant

#### 232M26-084 / Bildungszeit

Markus Müller

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

93 €, zzgl. Exkursionskosten

### Zwischen Tradition und Massenware, Kulturgut und Suchtgefahr – Das deutsche Bier

Was den Franzosen der Wein ist den Deutschen das Bier: Ein Kulturgut. Wir schauen auf die Ursprünge des deutschen Bieres – und warum es trotz Reinheitsgebot zur Massenware geworden ist. Wieso beherrschen Großbrauereien die Märkte mit Einheitsbieren und welche Chancen hat die Craft-Beer-

Szene? Außerdem: Bier als Beschäftigung der Arbeiterklasse, als Steuerquelle, die genusslichen und die gefährlichen Seiten als Suchtmittel, Folgen des Klimawandels für die Bierproduktion. Mit Exkursion

#### 232M26-090 / Bildungszeit

Markus Müller

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

99 €, zzgl. ca. 10 € Exkursionskosten

#### 232M26-092 / Bildungszeit

Markus Müller

18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

99 €, zzgl. ca. 10 € Exkursionskosten

#### 232M26-091 / Bildungszeit

Markus Müller

15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

99 €, zzgl. ca. 10 € Exkursionskosten

#### 241M26-090 / Bildungszeit

Markus Müller

24. Juni - 28. Juni 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

99 €, zzgl. ca. 10 € Exkursionskosten

### Industriellen Nahrungsmittel – Essen vom Bauern oder aus der Fabrik?



Fertigprodukte sind praktisch und Schnellimbisse können lecker sein. Doch wissen wir, was wir da essen? Wir schauen, was es mit den Farb-, Aroma-, Hilfs- und Konservierungsstoffen, den Geschmacksverstärkern und „Light“ – Nahrungsmittel auf sich hat. Werden wir beim Essen systematisch betrogen? Wir klären, wie gut „Bio“ ist und ob gutes Essen teuer sein muss. Geplant: Besuch bei lokalen Betrieben, Bio-Bauern und Lebensmittelkontrolleuren.

#### 232M26-100 / Bildungszeit

Markus Müller

18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

93 €, zzgl. ca. 10 € Eintritte

## Kostenlose und vielseitige Veranstaltungen bietet deine Bibliothek!

Es ist für alle etwas dabei.  
Neugierde geweckt?  
Schau, was es alles gibt!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang zu unserer Veranstaltungsseite

**242M26-100 / Bildungszeit**

Markus Müller  
14. Okt. - 18. Okt. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**95 €**, zzgl. ca. 10 € Eintritte

### Überall Plastik?! Kunststoffzeitalter: Folgen des Plastikkonsums für Meere und Menschen

**242M26-110 / Bildungszeit**

Markus Müller  
25. Nov. - 29. Nov. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**95 €**, zzgl. Exkursionskosten

### Unsere Kleidung: Heute Trend – morgen Müll?

**231M26-125 / Bildungszeit**

Ingeborg Mehser  
28. Aug. - 01. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
**93 €**

## Bauen, Wohnen, Garten

### Rund ums Haus: Haus- und Bautechnik, Gestaltung, Energie

### Zuhause entrümpeln – Überflüssiges aussortieren. Workshop zum nachhaltigen Lebensstil – Online



Es wird immer enger Zuhause, ein Umzug oder eine Veränderung im Leben steht an? Wir zeigen dir, wie du dafür Überflüssiges aussortieren kannst, welche Arten „auszumisten“ es gibt und wie du Aussortiertes gut loswirst. Zum praktischen Üben wähle einen Ort, wo du direkt mit dem Aussortieren loslegen kannst. Es gibt Infos zum minimalistischen Lebensstil und zu den Vorteilen eines entrümpelten Zuhauses.

**232M26-301 / Online-Seminar**

Verena Strebinger  
06. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
Fr, 16:00 - 19:30 Uhr  
Online  
**16 €**

**Hinweise**

**Einblicke in den Prozess eines  
gemeinschaftlichen Wohnprojekts**  
232M10-454 / Einzelveranstaltung  
21. Nov. 2023

**Wie stelle ich einen Wohngeldantrag?**  
232M10-460 / Einzelveranstaltung  
29. Nov. 2023

### Energieverbrauch senken – Einsparmöglichkeiten im Haushalt



Strom- und Heizkosten sind teils rasant gestiegen. Den Verbrauch zu senken reduziert die Kosten und hilft beim Klimaschutz. Wir informieren, wie bei der Heizung ohne hohe Investitionen gespart werden kann, was die großen Stromverbraucher sind und wie der eigene Verbrauch einzuordnen ist. Tipps für den Alltag zeigt zudem die Ausstellung #senkmit. **In Kooperation mit Bremer Umwelt Beratung und energiekensens**

**232M26-305 / Vortrag**

Elke Meier, Bremer Umwelt Beratung  
04. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
Klima Bau Zentrum, Am Brill 15-17  
**gebührenfrei**

### Solar für alle – Stecker-PV oder Photovoltaik?



Wie viel Dachfläche braucht eine Solarstromanlage, wie viel Strom ist dadurch einzusparen und was kostet das alles? Was ist bei einer steckerfertigen PV-Anlage zu beachten? Sie erfahren, ob sich ihr Dach für eine kleine, größere oder doch nur für eine „Balkon“-Solaranlage eignet und was bei der Umsetzung zu beachten ist.

**In Kooperation mit Bremer Umwelt Beratung und energiekensens**

**232M26-310 / Vortrag**

Siecke Martin  
12. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Di, 17:00 - 19:00 Uhr  
Klima Bau Zentrum, Am Brill 15-17  
**gebührenfrei**

### Wohnen und Energiesparen – Vortragsreihe der VHS-Regionalstellen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

**Anmeldung erforderlich!**

**Für die Online-Vorträge bitte auf der Website  
www.vz-hb.de (-> Veranstaltungen) anmelden.  
Die Teilnahme ist gebührenfrei.**

Die/der Referent\*in ist Energieberater\*in für die Verbraucherzentrale Bremen.

### Stecker-PV – Strom vom Balkon – Online



Strom vom Balkon? Mit der heutigen Technologie ist dies möglich. Einfach eine Solarzelle auf den Balkon stellen, den Stecker in die Steckdose und los geht's – ist es wirklich so unkompliziert? Wir informieren darüber, welche Möglichkeiten es gibt und was Sie berücksichtigen müssen.

**232S26-315 / Online-Vortrag**

Inse Ewen  
19. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr



verbraucherzentrale



Energieberatung

KOSTENLOSE  
BERATUNG

verbraucherzentrale

Bremen

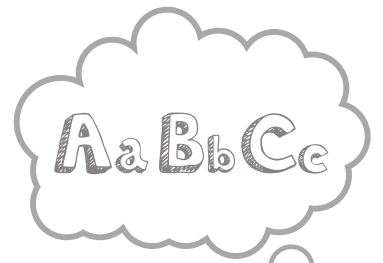
## LEG DEN SCHALTER UM.

Wie beraten unabhängig, kompetent und kostenfrei rund ums Thema Energie. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter 0421- 160 777.

[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Wir suchen Sie!**



# **Werden Sie Dozent\*in. Werden Sie Wissensgeber\*in.**

Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen, um Ihr Wissen bei der Bremer vhs weiterzugeben! Sie haben bereits Unterrichtserfahrung oder besitzen Kenntnisse, von denen andere profitieren können? Dann werden Sie jetzt vhs-Dozent\*in! Ihre Begeisterung und Ihr Wissen sind wertvoll – teilen Sie es mit anderen! Unsere Kolleg\*innen in den Fachbereichen und Regionalstellen freuen sich auf Ihre Bewerbung.



**Bremer  
Volkshochschule**



### Photovoltaik – Ist das etwas für mich? – Online



Die Frage ob Photovoltaik (Stromerzeugung) oder Solarthermie (Warmwasserbereitung oder zur Heizungsunterstützung) auf einem Gebäude möglich ist, ist nicht so leicht zu beantworten. Wir sprechen darüber, welches System für welches Haus am meisten Sinn macht, ob mit oder ohne Speicher, wie viel Energie eingespart werden kann und mit welchen Kosten zu rechnen ist.

#### 232O26-320 / Online-Vortrag

Raymond Krieger  
28. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr

#### 232S26-321 / Online-Vortrag

Jens Büsing  
12. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr

### Heizungsoptimierung oder neue Heizung? – Online



Das ist alt und kann weg – gilt das auch für eine Heizungsanlage? Wir informieren u.a. darüber, ob sich die Optimierung einer alten Anlage lohnt oder ob es besser ist, in eine Neue zu investieren, wie eine Solaranlage für die Warmwasserbereitung zu nutzen ist, was der hydraulische Abgleich ist und was er mit der Heizkurve zu tun hat.

#### 232O26-330 / Vortrag

Raymond Krieger  
05. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

#### 232S26-331 / Online-Vortrag

Jens Büsing  
24. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr

### Wärmedämmung – gewusst wie – Online



Spätestens, wenn die Fassade einen neuen Anstrich bekommt, sollte man über eine Wärmedämmung nachdenken. Doch die Möglichkeiten sind vielfältig. Welches Material ist das richtige? Wie dick muss die Dämmung sein? Welche Fördermittel stehen zur Verfügung? Dieser Vortrag beantwortet nicht nur diese Fragen, sondern räumt auch mit einigen Mythen zum Thema Wärmedämmung auf.

#### 232O26-340 / Online-Vortrag

Raymond Krieger  
16. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr

#### 232S26-341 / Online-Vortrag

Raymond Krieger  
11. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr

### Die Heizkostenabrechnung – Überprüfung leicht gemacht



Die Heizkostenabrechnung – sie kann Fluch oder Segen sein. Was tun, wenn eine hohe Nachzahlung droht? Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Heizkostenabrechnung überprüfen, besser verstehen und schließlich auch Heizkosten sparen können.

#### In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

#### 232N26-345 / Vortrag

Inse Ewen  
05. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27

### Energetische Sanierung – Schritt für Schritt zum energieeffizienten Haus



In Zeiten von Klimawandel und Energiekrise wird die energetische Sanierung des eigenen Gebäudes immer wichtiger. Sie ist sehr aufwändig und kostspielig. Wenn Sie Maßnahmen planen oder sich einen Überblick verschaffen wollen informieren wir zum richtigen Vorgehen und auch zum Thema Fördergelder.

#### In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

#### 232N26-346 / Vortrag

Raymond Krieger  
30. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27

### Schimmelvermeidung in Innenräumen

Schwarze Flecken in den Zimmerecken oder über Fußleisten und Fensterlaibungen bieten Grund zur Sorge. Wie kommt es dazu und wie wird der Schimmel dauerhaft beseitigt? Wir beantworten Fragen rund um das Thema „Feuchtigkeit und Schimmelbildung“.

#### In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

#### 232N26-347 / Vortrag

Inse Ewen  
14. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27

### Schimmel in der Wohnung! Was kann ich tun?

Schimmel gehört nicht ins Haus oder in die Wohnung. Er muss entfernt und seine Ursachen müssen behoben werden. Aber wie? Und wie kommt Schimmel in die Wohnung? Was sollten Sie tun, damit er nicht (wieder) auftritt? Und welche Risiken bestehen für die Gesundheit? Gezeigt werden praxisnahe Lösungen zur Behebung eines Schimmelproblems.

#### In Kooperation mit der Bremer Umwelt Beratung

#### 232M26-350 / Vortrag

Angelika Stiller-Beer, Gesundheitsamt  
Anmeldung erforderlich.  
01. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**gebührenfrei**

### Sicherheit für Grundstück und Gebäude bei Starkregen

Bei Starkregen sind Grundstück und Gebäude der Gefahr von Kanalrückstau, Überflutungen und Wasseraustritt aus schadhafte Grundleitungen ausgesetzt. Der Vortrag führt in das Thema ein, zeigt mögliche Schäden auf, leitet Schutzmaßnahmen ab und benennt weiterführende Beratungsangebote und -stellen. Sichern Sie Ihr Grundstück und Gebäude vor den Folgen von Starkregenereignissen.

#### 232M26-370 / Vortrag

Jens Wurthmann  
12. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**gebührenfrei**

## Jens Wurthmann, Dozent im Fachbereich Gesellschaft



Ich komme aus dem Landkreis Osterholz und habe nach Wehrpflicht, Berufsausbildung und Studium der Geografie an der Universität Trier zunächst in Trier in einem Planungsbüro und dann im Großraum Braunschweig in der Regionalentwicklung gearbeitet. Seit Ende 2014 arbeite ich bei hanseWasser Bremen in der technischen Grundstücksentwässerung und lebe in Achim. Meine bei der VHS angebotene Veranstaltung richtet sich mit komprimierten und anschaulichen Informationen an Grundstückseigentümer\*innen, die ihr Eigentum vor den Folgen von Starkregenereignissen schützen möchten.



## Gärten in Bremen und umzu/ Gartenplanung und -gestaltung

### Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten – Online



Was ist zu tun, damit der Garten besser mit Trockenheit klarkommt und damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Das lernen Sie in diesem Kurs. Mit Live-Videokonferenz zu Beginn und zum Abschluss. Die wesentlichen Inhalte werden online in einer Selbstlernphase mit viel Material vermittelt und Fragen beantwortet. Sie lernen im eigenen Rhythmus und können dabei schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen.

#### 232M26-400 / Online-Kurs

Thomas Oberländer  
11. Okt. + 29. Nov. 2023 (2x, 4 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online  
20 €, Ermäßigung nicht möglich

### Blumen und Wildfrüchte im Herbst

Im Vordergrund stehen Blumen und Wildfrüchte, die im Herbst den Garten nochmals in eine besondere Stimmung bringen. Und wir dekorieren einen kleinen Kranz mit Blumen, Blättern und Früchte, komplett ohne Hilfsmittel. Fragen zur Gartengestaltung, Pflege sowie der Schutz von heimischer Fauna im Herbst können erläutert werden.

#### 232M26-625 / Exkursion

Anja Wirthmann  
27. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 10:30 - 12:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie, Amersfoorter Str. 8  
8 €

### Hinweis

#### Die Intelligenz der Bienen

232M10-140 / Online-Vortrag  
26. Nov. 2023

### Der ökologisch gestaltete Garten



Im ökologischen Garten kommen der Förderung heimischer Pflanzen sowie der Insekten- und Tierwelt eine große Bedeutung zu. Durch Elemente wie Naturmauern, Benjeshecken, Sand- und Lehmsandorte, Wasserstellen, blühende Pflanzen können wir Gärten in Naturoasen verwandeln und einen wichtigen Umweltbeitrag leisten. Vorgestellt wird, wie diese Elemente mit einfachen Mitteln selbst angelegt werden können.

#### 232M26-630 / Exkursion

Monica Zöpfggen  
12. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr  
Arbeit & Ökologie, Amersfoorter Str. 8  
8 €

### Den Garten winterfest machen

Im Herbst müssen im Garten Schutzmaßnahmen für den Winter getroffen werden, z.B. für Stauden, Kräuter, Rosen, Teich und Kompostkiste. Gartenarbeiten, die sich am besten im Herbst/ Winter erledigen lassen wie auch der Sträucherschnitt werden mit vielen praktischen Tipps vorgestellt und erläutert.

#### 232M26-635 / Exkursion

Anja Wirthmann  
24. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:30 - 12:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie, Amersfoorter Str. 8  
8 €

### Wichtigkeit und Bedeutung heimischer Wildpflanzen (vs invasiver Neophyten)

Die Verwendung heimischer Wildpflanzen ist zum Schutz gegen das Bienen- bzw. Insektensterben ein entscheidender Faktor. Wir zeigen, was heimische Pflanzen sind und für welche Standorte sie geeignet sind. Angesichts der Klimakrise müssen aber auch neue Erkenntnisse über die Bedeutung von nichtheimischen Pflanzen, den Neophyten, diskutiert werden.

#### 232M26-650 / Vortrag

Anja Wirthmann  
23. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Di, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
8 €

### Klimafreundlich gärtnern

#### Wie mache ich meinen Garten fit?



Der eigene Garten kann eine kleine Oase für Mensch und Tier sein, die Starkregen, Hitze und langen Trockenperioden trotzen kann. Nicht nur die Auswahl geeigneter Pflanzen trägt zum klimafreundlichen Garten bei. Ein effektiver Einsatz von Wasser, Schattenplätze, geringe „Lichtverschmutzung“, plastikfreie Anzucht oder die Wahl der Gartenmöbel gehören zu einer nachhaltigen Planung.

#### In Kooperation mit Bremer Umwelt Beratung

#### 232M26-659 / Vortrag

Anja Wirthmann  
11. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
gebührenfrei

### Gemüse im Hochbeet

Ein Hochbeet vereint viele Vorteile für den Gemüseanbau. Gezeigt wird der Aufbau eines Hochbeetes und welche Gemüsearten wie und wann gut kombiniert gesetzt werden können. Zudem gibt es Tipps zum Säen, Pflanzen und Ernten.

#### 232M26-662 / Vortrag

Anja Wirthmann  
15. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
8 €

### Der Gemüsegarten im Frühjahr

Das Gemüse im eigenen Garten anzubauen, zu ernten und zu verarbeiten ist ein Genuss! Wir erläutern u.a., welche Arbeiten in einem Gemüsegarten wann anstehen, wie gesät, gepflanzt und geerntet wird, wie wir einen möglichst guten Ertrag bekommen und die Pflanzen gesund erhalten.

#### 241M26-664 / Vortrag

Monica Zöpfggen  
20. Feb. 2024 (1x, 2 UStd)  
Di, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
8 €

### Cooler Ernte – Balkon-Garten in Herbst und Winter

Hier erfahren Sie, welche Arbeiten auf dem Balkon für Herbst und Winter anstehen, welche Pflanzen sich für eine Winterernte eignen und wie Sie Ihren Balkon winterfest machen.

#### 232M26-665 / Vortrag

Melanie Öhlenbach  
25. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
8 €

### Frisches Grün von der Fensterbank: Sprossen, Microgreen & Co

Wer in der kalten, dunklen Jahreszeit keine Lust auf Gartenarbeit hat, muss auf frisches Grün nicht verzichten. Sie erfahren, wie Sie mit selbst gezogenen Sprossen, Microgreen und Kräutern die Fensterbank in einen kleinen Indoor-Garten verwandeln.

#### 232M26-667 / Vortrag

Melanie Öhlenbach  
24. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
8 €

### Gemüse, Kräuter und Blumen vorziehen – nachhaltig und plastikfrei



Jungpflanzen für Garten und Balkon aus Samen selber ziehen. Vieles dafür müssen wir nicht unbedingt kaufen: Anzuchttöpfe und Pflanzenstecker können wir selber basteln, re- oder upcyclen. Außerdem: Tipps zu Saatgut und Erde. Das Angebot richtet sich insbesondere an Hobbygärtner\*innen, die noch wenig Erfahrung haben. Bringen Sie eigene Ideen und Bio-Saatgut zum Tauschen mit.



**241M26-669 / Wochenendseminar**

Melanie Öhlenbach  
10. Feb. 2024 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**16 €**, zzgl. ca. 2,50 € für Material

**Umwelt und Garten**

Vortagsreihe in Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.

**Anmeldung erforderlich!**

**Gemüseanbau nachhaltig**



Kreisläufe schließen im eigenen Garten und mit der Natur.

**232N26-671 / Einzelveranstaltung**

Dorothee Meier  
25. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
Abendkasse **5 €** / NABU-Mitglieder frei

**Vogelfutter selbst gemacht**

Nach einer kurzen Einführung ins Thema „Vogelfütterung“ werden wir – ausgestattet mit Fettmasse, Einzelsaaten und Futterbehältern – uns nahrhaftes Fettfutter und eigene Körnermischungen für den heimischen Vogelfutterplatz selber herstellen.

**232O26-675 / Einzelveranstaltung**

Florian Scheiba  
05. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
Abendkasse **8 €** / NABU-Mitglieder 6 €

**232N26-676 / Einzelveranstaltung**

Florian Scheiba  
12. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
Abendkasse **8 €** / NABU-Mitglieder 6 €

**Nachhaltiger Nutzpflanzenanbau im eigenen Garten**



Dieser Workshop vermittelt Wissenswertes zu Fruchtfolgeplanung, Mischkultur, Dünger, Bodengesundheit u.v.m., was bei einem nachhaltigen Nutzpflanzenanbau zu beachten ist.

**232O26-679 / Einzelveranstaltung**

Dorothee Meier  
08. Feb. 2024 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:15 - 19:30 Uhr  
Stadtbibliothek Vahr, im Einkaufszentrum Berliner Freiheit, Großer Bibliotheksraum  
Abendkasse **5 €** / NABU-Mitglieder frei

**Grüne Vitamine von der Fensterbank**

Sprossen, Microgreens und viele Küchenkräuter lassen sich leicht auf der Fensterbank ziehen und versorgen uns mit frischen Vitaminen für den Winterseisplan. Sie erfahren, worauf es beim Anbau ankommt.

**232N26-680 / Einzelveranstaltung**

Dorothee Meier  
09. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
Abendkasse **5 €** / NABU-Mitglieder frei

**232O26-681 / Einzelveranstaltung**

Dorothee Meier  
16. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:15 - 19:30 Uhr  
Stadtbibliothek Vahr, im Einkaufszentrum Berliner Freiheit, Großer Bibliotheksraum  
Abendkasse **5 €** / NABU-Mitglieder frei

**Schnitt von Ziersträuchern und Rosen**

Lässt man Ziersträucher und Rosen frei wachsen wie in der Natur, erschöpfen sie sich relativ schnell. Durch sachgemäßen Schnitt wird erreicht, dass die Pflanzen gesund, jung und formschön bleiben. Pflege und Schnitt von Gehölzen und Rosen werden theoretisch und praktisch erläutert.

**241M26-750 / Einzelveranstaltung**

Anja Wirthmann  
Anmeldung erforderlich.  
10. März 2024 (1x, 4 UStd)  
So, 09:30 - 12:30 Uhr  
Arbeit & Ökologie, Amersfoorter Str. 8  
**22 €**, zzgl. ca. 2 € Materialkosten

**Saatgutgewinnung und Pflanzenvermehrung aus dem Garten**



Wie vermehre ich meine Gartenpflanzen? Wir zeigen in Theorie und Praxis die erfolgreiche Vermehrung von Stauden und Kräutern sowie die Gewinnung von keimfähigem und sortenreinem Saatgute von Sommerblumen und manchem Gemüse. Bitte wetterfeste Kleidung, etwas zu schreiben und Gartenschere mitbringen.

**232M26-755 / Einzelveranstaltung**

Monica Zöpfgen  
14. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
Do, 14:00 - 17:00 Uhr  
Treff: Arbeit & Ökologie, Amersfoorter Str. 8  
**16 €**, zzgl. 2 € Materialkosten

**Obstbaumschnitt**

Der Schnitt ist im Obstbaum eine wichtige Pflegemaßnahme zum Erreichen eines höheren Ertrages, einer längeren Lebensdauer sowie einer harmonischen und tragfähigen Krone. Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Obstbaumschnittes. Im praktischen Teil wird das Erlernete umgesetzt. Pflanz-, Erziehungs- und Instandhaltungsschnitt werden ebenso behandelt wie das Auslichten und Verjüngen älterer Obstbäume.

**232N26-765 / Einzelveranstaltung**

Ingo Stünker  
04. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
Ökologiestation Bremen, Am Gütpohl 11  
**36 €**

**Mensch, Umwelt und Garten: Der Nutzgarten**

Gemüse-, Obst-, und Kräutergärten haben im städtischen Raum auch angesichts der Klimaveränderungen eine wichtige Rolle. Vorgestellt wird, wie sich bei Auswahl, Anbau und Pflege von Nutzpflanzen die Belange von Mensch, Gesundheit und Umwelt gleichermaßen berücksichtigen lassen. Neben Kenntnisse über ökologische Zusammenhänge wird die die Bedeutung von Nutzpflanzen erläutert. Eine Exkursion ist geplant (mit PKW, Fahrgemeinschaften).

**241M26-905 / Bildungszeit**

Anja Wirthmann, Monica Zöpfgen  
22. Apr. - 26. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8  
**116 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

**Thomas Oberländer, Dozent im Fachbereich Umwelt**



Ich bin im Ruhrgebiet geboren, dort lebe ich noch heute. Dort habe ich auch Mathematik studiert und ich arbeite als Mathe-Dozent an Universitäten. Aber das ist nicht der Grund, weshalb ich für die Bremer vhs arbeite. Ich bin nämlich auch seit langer Zeit leidenschaftlicher Gärtner. Dabei habe ich viel über die Rolle gelernt, die Wasser rund um Haus und Garten spielt. Inzwischen weiß ich, dass es sogar eine wichtige Rolle bei der Anpassung an den Klimawandel spielen könnte. Wie Sie dazu beitragen können, das können Sie in meinem Online-Kurs „Wasser ernten“ lernen. Ihr Garten kommt besser mit Dürre und Starkregen zu recht und ganz nebenbei leisten Sie Ihren Beitrag zu einem besseren Klima.



### Urban Gardening – gemeinsames nachhaltiges Gärtnern und frische Nahrungsmittel in der Stadt



Urban Gardening bedeutet gemeinsames Gärtnern auf oft brachliegenden Flächen in Städten. Wir zeigen Beispiele des Urban Gardenings und deren gesellschaftliche Bedeutung. Dort können z.B. Menschen ohne eigenen Garten in Gemeinschaft aktiv werden. Aber auch praktische Aspekte wie Pflanzbehälter, Substrate, Bewässerung, Pflanzenschutz und Standorte werden angesprochen. Mit Infos zu geeigneten Pflanzen, Pflege, Ernte und Verwendung. Eine Exkursion ist geplant (PKW, Fahrgemeinschaften).

#### 241M26-910 / Bildungszeit

Anja Wirthmann, Monica Zöpfgen  
13. Mai - 17. Mai 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting,  
Amersfoorter Straße 8  
**116 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

### Ökologische Gartengestaltung zur Steigerung der Lebensqualität für Mensch und Umwelt



Ökologische Gartengestaltung kann die biologische Vielfalt im städtischen Raum verbessern. Besprochen wird die Bedeutung von Gärten für Natur- und Artenschutz und gemeinsam wird erarbeitet, wie die Verwendung heimischer Pflanzen, Fassaden- und Dachbegrünung sowie biologische Düngemittel die Lebensbedingungen für Menschen, Pflanzen und Tiere verbessern. Mit Infos zu gestalterischen Grundlagen für einen ökologischen Garten. Eine Exkursion ist geplant (PKW, Fahrgemeinschaften).

#### 231M26-916 / Bildungszeit

Anja Wirthmann, Monica Zöpfgen  
21. Aug. - 25. Aug. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting,  
Amersfoorter Straße 8  
**114 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

#### 242M26-916 / Bildungszeit

Anja Wirthmann, Monica Zöpfgen  
02. Sep. - 06. Sep. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting,  
Amersfoorter Straße 8  
**116 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

### Stressabbau in Natur und Garten? – Neue Kräfte für Beruf, Arbeit und Alltag sammeln!

Stress im Beruf und Alltag zehrt an der Gesundheit. Ein Ausgleich kann die Entschleunigung und sinnliche Wahrnehmung durch die Beschäftigung mit Umwelt sein. Vermittelt wird, wie Natur und Garten durch Sinneserlebnisse den Stressabbau ermöglichen, welche Wirkung verschiedene Orte in Natur und Garten haben, welche Pflanzen und Tiere uns im Garten umgeben, welche Ansprüche sie haben und wie sie die Entspannung fördern können? Im Wechsel zwischen aktiven und sanften Phasen werden neue Kräfte für Arbeit und Alltag gesammelt. Eine Exkursion ist geplant (PKW, Fahrgemeinschaften).

#### 232M26-920 / Bildungszeit

Anja Wirthmann, Monica Zöpfgen  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting,  
Amersfoorter Straße 8  
**117 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

#### 242M26-920 / Bildungszeit

Anja Wirthmann, Monica Zöpfgen  
23. Sep. - 27. Sep. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Arbeit & Ökologie / Bürgerzentrum Huchting,  
Amersfoorter Straße 8  
**116 €**, zzgl. 5 € Materialkosten

### Ökologie für Eltern und Kinder

*Lernen im Alter* *junge vhs*

#### Der Natur auf der Spur – Ökologie für (Groß-) Eltern, Jugendliche und Kinder

Eine Veranstaltungsreihe im Garten für Generationen in Huchting, in Kooperation mit dem KTH Robinsbalje, Haus Huchting (Bremer Heimstiftung) sowie Arbeit & Ökologie. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen aus dem Stadtteil sind herzlich willkommen. Bitte anmelden: 0421/ 361-11911. Die Teilnahme ist **gebührenfrei**. Ort: Stadtteilhaus Huchting, Tegeler Plate 23, Garten der Generationen. Informationen siehe [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de).

### Spannendes zu Kräutern

#### 232S27-160 / Einzelveranstaltung

05. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

### Rund um den Apfel

#### 232S27-162 / Einzelveranstaltung

07. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

### Das Eichhörnchen

#### 232S27-163 / Einzelveranstaltung

05. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

### Müllalarm

#### 232S27-164 / Einzelveranstaltung

23. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

### Naturwissenschaft

#### Informationsquellen aus dem Kosmos – Online

In dunklen Nächten betrachten wir gern den Sternhimmel. Dabei fällt auf, dass die Sterne unterschiedlich hell sind und verschiedene Farben aufweisen – leicht gelblich, rötlich, nahezu weiß oder bläulich. Was hat es damit auf sich? Sie erfahren, was das Licht der Sterne über seine Quellen und den Kosmos verrät.

#### In Kooperation mit der vhs Lilienthal

#### 232M27-700 / Online-Vortrag

Gerald Willems  
22. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Mi, 19:00 - 21:15 Uhr  
Online  
**16 €**, Ermäßigung nicht möglich







## In der Welt zu Hause

Lasst uns miteinander reden – denn wer sich austauschen kann, ist mittendrin. Die zunehmende Internationalisierung und eine sich verstärkende Zuwanderung erfordern von allen Beteiligten die Beseitigung von Sprachbarrieren und den Aufbau interkultureller Kompetenzen.

Als Bildungseinrichtung fördern wir das Zusammenwachsen Europas. Dazu unterstützen wir Menschen aus aller Welt, das sprachpolitische Ziel des Europarates „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie oder beruflichen Karriere geworden. Zur europäischen Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) ein. Ihr Sprachschatz ist bei uns in besten Händen!

Was ist Heimat



FLÜCHTLING



## Sprachen

<b>Deutsch als Fremdsprache</b> .....	48
Beratung zu Deutschkursen in Bremen-Mitte.....	48
Beratung zu privat finanzierten Kursen .....	48
Beratung zu Integrationskursen.....	48
Beratung zu Deutschkursen der Kommunalen Sprachförderung.....	49
Beratung zu berufsbezogenen Deutschkursen.....	49
Beratung zu Deutschkursen in den Regionalstellen .....	49
Language advisory service for German courses in Bremen-Mitte (city center) .....	50
Qualität ist uns wichtig!.....	50
Fortbildungen für Dozent*innen im Fach Deutsch als Fremdsprache.....	51
Alphabetisierung in Integrationskursen – Alpha-Austausch für Lehrende.....	51
Deutsch lernen im TANDEM.....	51
Deutschkurse im Überblick.....	52
Integrationskurse an der Bremer Volkshoch- schule .....	52
Gut zu wissen.....	52
Deutschkurse für Geflüchtete/ Kommunale Sprachförderung.....	52
Erstorientierungskurse – das Projekt Elma.....	52
Beratung zu Deutschkursen und Erstorientierungskursen für Geflüchtete und Asylbewerber*innen .....	54
Privat finanzierte Kurse.....	54
Deutsch Intensivkurse A1 bis C1 .....	54
Teilzeitkurse am Abend A1 bis B2.....	55
Deutschkurse in den Stadtteilen .....	56
Deutschprüfungen und Einbürgerungstest .	57
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER*) .....	59

### Deutsch für den Beruf

Ausführliche Hinweise zu unseren  
berufsbezogenen Deutschkursen  
finden Sie auf der Seite 108

## Deutsch als Fremdsprache

### Information Deutschkurse

Telefon: 0421 361-3624  
E-Mail: [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)

### Jasmina Heritani

Fachbereichsleitung

### Marinela Kolar-Lukic

Assistenz der Fachbereichsleitung

### Amely Schulze

Leitung der Beratung

### Katja Fritsche

Leitung der Prüfungsabteilung

### Olga Mannes

Projektleitung

### Anastasia Er

Assistenz der Projektleitung

### Yvonne Heckmann

Sachbearbeitung

### Yasmin Heckmann

Sachbearbeitung

### Yasemin Demirkaya

Sachbearbeitung

### Dzmitry Kukhta

Sachbearbeitung

### Jens Grund

Sachbearbeitung

### Holger Beyer

Sachbearbeitung Projekte

### Beratungsteam

Viveka Caldicott, Nora Havemann, Azadeh Keshtkar,  
Angela Krol, Dzmitry Kukhta, Regine Köhler, Gesine  
Marz, Claudia Mühlfeld, Susanne Paas, Luis Ramella,  
Kerstin Urbrock, Anna Volodina, Anastasiia Lich-  
mann, Kenana Alkhwandi

### Unterrichtshospitationen

Martin Fischer, Petra Lindner, Annette Meier

### Julia Pertueva

Deutsch für den Beruf  
Telefon: 0421 361-59004  
[berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de](mailto:berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de)

## Beratung zu Deutschkursen in Bremen-Mitte

### Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus, Faulenstraße 69, Raum 401

Sie haben Interesse an einem neu startenden  
Deutschkurs? Wir beraten Sie gerne! Kontaktieren  
Sie uns bitte per E-Mail unter [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)  
oder telefonisch unter 0421 361-3624. Unsere  
Berater\*innen informieren Sie umfassend und emp-  
fehlen Ihnen den passenden Kurs. Bitte fragen Sie  
auch nach unserem Übersetzungsangebot wäh-  
rend der Beratung.

Sie können vorab zu Hause einen Einstufungstest  
machen und uns das Ergebnis als Screenshot per  
E-Mail schicken. Sie finden den Test (für die Niveaustufen  
A1 bis B1) auf der Homepage der Deutschen  
Welle: <https://learngerman.dw.com/de/placement-Dashboard>

Für die Niveaustufen B2 und C1 machen Sie bitte  
den Einstufungstest auf der Homepage des Hue-  
ber-Verlages: <https://www.hueber.de/sicher/einstufungstest>

Weitere Informationen finden Sie auf der Home-  
page der Bremer Volkshochschule: <https://www.vhs-bremen.de/veranstaltungen/deutsch>

## Beratung zu privat finanzierten Kursen

Zu unseren privat finanzierten Kursen können  
Sie sich gerne telefonisch unter 0421 361-3624  
und per E-Mail unter [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de) beraten  
lassen und anmelden.

Telefonische Beratung  
Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr  
bis 13:00 Uhr  
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

## Beratung zu Integrationskursen

Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr  
bis 13:00 Uhr  
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
Faulenstraße 69, Raum 401  
Telefonische Beratung unter 0421 361-3624 oder  
per E-Mail unter [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)

**Während der Bremer Schulferien findet  
keine persönliche Beratung statt.**





### Beratung zu Deutschkursen der Kommunalen Sprachförderung

Persönliche Beratung  
Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Telefonische Beratung Montag von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr unter 0421 361-3624 oder per E-Mail unter daf-refugees@vhs-bremen.de

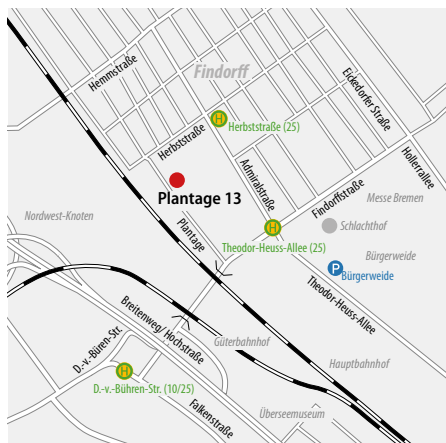
**Während der Bremer Schulferien findet keine persönliche Beratung statt.**  
Bremer Volkshochschule, Faulenstr. 69, 28195 Bremen, 4. Etage



### Beratung zu berufsbezogenen Deutschkursen

Montag, Dienstag, Donnerstag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung unter 0421 361- 59004 oder per E-Mail unter berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de

**Während der Bremer Schulferien ist die Beratung berufsbezogene Deutschkurse geschlossen.**  
Weitere Informationen zu berufsbezogenen Deutschkursen finden Sie auf Seite 108  
Bremer Volkshochschule, Berufsdeutschkurse, Breitenweg 2, 28195 Bremen, Raum 2.2. (2. Etage)

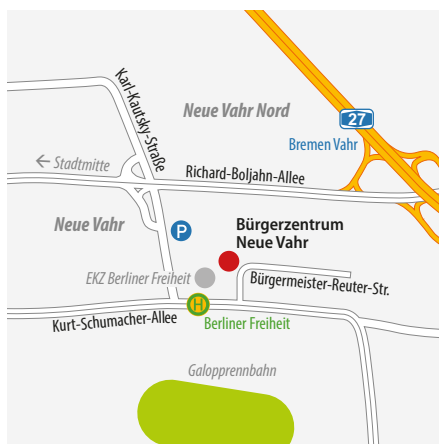


### Beratung zu Deutschkursen in den Regionalstellen

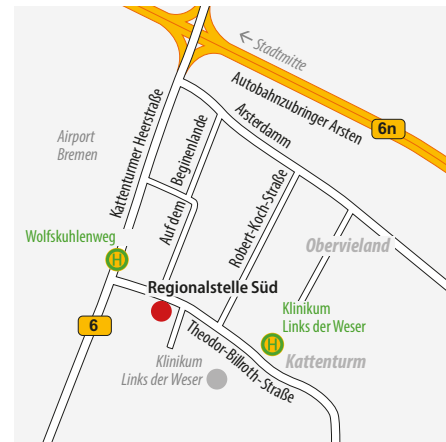
**Beratung Deutschkurse in Bremen-Nord**  
Montag, Dienstag von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung unter 0421 361-7380 und 0421 361-7319 oder per E-Mail unter nord@vhs-bremen.de  
Bremer Volkshochschule Regionalstelle Nord, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49



**Beratung Deutschkurse in Bremen-Ost**  
Montag und Dienstag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr  
Mittwoch von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Donnerstag von 14:00 bis 18:00 Uhr  
Freitag geschlossen  
Deutschberatung findet nach vorheriger Terminabsprache unter 0421 361-3566 statt (nicht in den Ferien).  
Während der Feiertage oder der Ferien bitte die bweichenden Öffnungszeiten beachten!  
Abweichende Öffnungszeiten:  
Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Bremer Volkshochschule Regionalstelle Ost, Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10



**Beratung Deutschkurse in Bremen-Süd**  
Telefonisch unter 0421 361-11911  
Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
Persönliche Beratung ohne Termin:  
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17.30 Uhr  
Bremer Volkshochschule Regionalstelle Süd, Theodor-Billroth-Straße 5



**Beratung Deutschkurse in Bremen-West**  
Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung unter 0421 361-8208  
Bremer Volkshochschule Regionalstelle West, Gröpelinger Heerstraße 226



**Während der Bremer Schulferien ist die Beratung in den Regionalstellen geschlossen.**



### Language advisory service for German courses in Bremen-Mitte (city center)



#### Bremer Volkshochschule, Faulenstraße 69, 28195 Bremen, 4th floor

Are you interested in a new German course? We are happy to help! Please contact us by e-mail ([daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)) or by phone (0421 361- 3624). Our advisors will provide you with comprehensive information and recommend the appropriate course for you.

In advance, you can also take an assessment test at home and send us the result as a screenshot via e-mail. You can find the test on the website of Deutsche Welle: <https://learngerman.dw.com/de/place-mentDashboard> (level A1-B1). For level B2 and C1 you find the placement test on the following website of Hueber: <https://www.hueber.de/sicher/einstufungstest>

You will find further information on the website of Bremer Volkshochschule: <https://www.vhs-bremen.de/veranstaltungen/deutsch>

### Language advisory service for privat financed courses

Advice and inscription via phone 0421- 361-3624 or via email [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)  
Monday, Tuesday, Wednesday from 9 am to 1 pm  
Thursday from 2 pm to 5:30 pm

### Language advisory service for Integration courses

Monday, Tuesday, Wednesday from 9 am to 1 pm  
Thursday from 2 pm to 5:30 pm  
Faulenstraße 69, 4<sup>th</sup> floor  
Advice and appointments via phone 0421 361-3624 or via email [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)

### There are restricted consultation hours during official Bremen school holidays.

### Language advisory service for German courses for refugees

Tuesday, Wednesday from 9 am to 1 pm  
Advice and appointments via phone (Monday from 9 am to 1 pm) 0421 361-3624 or via email [daf-refugees@vhs-bremen.de](mailto:daf-refugees@vhs-bremen.de)

### There are no consultation hours during official Bremen school holidays.

### Language advisory service for German vocational language courses

Monday – Friday from 9 am to 12 am  
Advice and appointments via phone 0421 361-7319 or via e-mail [berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de](mailto:berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de)  
vhs German vocational language courses, Breitenweg 2, 28195 Bremen, room 2.2. (2. floor)

### Warum uns Deutschkurse am Herzen liegen!

Millionen Menschen müssen ihre Heimat wegen Krieg, Bürgerkrieg und Verfolgung verlassen und flüchten in andere Länder. Hunderttausende suchen Schutz auch in Deutschland. Es ist eine moralische Pflicht, ihnen sowohl Schutz zu geben als auch ein angemessenes Leben in unserem Land zu ermöglichen. Dazu zählt der elementare Zugang zur deutschen Sprache genauso wie eine erste Orientierung in der neuen Lebenswelt und im Zusammenleben. Die Volkshochschulen wirken aus Überzeugung und mit Kompetenz an diesen Aufgaben mit und tragen zum erfolgreichen Zusammenleben bei. Andere Menschen kommen in unser Land, weil sie hier in Zukunft arbeiten und sich dauerhaft mit ihren Familien niederlassen wollen. Ihre Integration in das gesellschaftliche und politische Leben, in das System an Bildungsangeboten wie in die Arbeitswelt ist eine langfristige gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der die Volkshochschulen als offene und freie kommunale Bildungseinrichtung für Erwachsene aus ihrer breiten Verankerung in den Städten und Gemeinden sehr viel beitragen können.

Volkshochschulen sind überzeugt davon, dass Bildung zu jedem Zeitpunkt und unter allen Umständen eine sinnvolle Investition in die Zukunft ist – auch für diejenigen, die ohne sichere Bleibeperspektive einen längeren Zeitraum in Deutschland verbringen. Wir unterstützen dabei alle Initiativen für Bildung von Anfang an und in allen Abschnitten der persönlichen Lebensbiographie. Für Bildung und ausdrücklich auch für Weiterbildung ist es nie zu spät.

(Quelle: Weimarer Erklärung des Dachverbandes der Volkshochschulen, 08.05.2019)

### There are no consultation hours for vocational language courses during official Bremen school holidays.

You can find more information on German vocational courses on page 108

### Language advisory service for German courses at regional offices

#### Advisory service in Bremen-Nord (North)

Monday, Tuesday from 9 am to 3 pm  
Thursday from 2 pm to 6 pm  
Advice and appointments via phone 0421 361-7319 or via e-mail [nord@vhs-bremen.de](mailto:nord@vhs-bremen.de)  
vhs branch north, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49

#### Advisory service in Bremen-Ost (East)

Monday, Tuesday from 9 am to 12.30 am and 2 pm to 4 pm  
Wednesday from 9 am to 12 am  
Thursday from 2 pm to 6 pm  
Friday closed  
German consultation hours only with an appointment via phone 0421 361-3566 except during official holidays  
Exceptional opening hours during official Bremen school holidays: Thursday 2 pm to 4 pm  
Advice and appointments via phone 0421 361-3566  
vhs branch east, Bürgerzentrum (community center) Neue Vahr, Berliner Freiheit 10

#### Advisory service in Bremen-Süd (South)

Monday, Tuesday, Wednesday from 9 am to 12.30 am  
Personal consultation without appointment:  
Thursday from 2 pm to 5.30 pm  
Advice and appointments via phone 0421 361-11911  
vhs branch south, Theodor-Billroth-Straße 5

#### Advisory service in Bremen-West (West)

Monday, Tuesday, Wednesday from 9 am to 12:30 pm  
Thursday from 2 pm to 6 pm  
Advice and appointments via phone 0421 361-8208  
vhs branch west, Gröpelinger Heerstrasse 226

### There are no consultation hours during official Bremen school holidays in the regional offices.

### Qualität ist uns wichtig!

Als kommunale Einrichtung ist die Bremer Volkshochschule dem Gemeinwohl und dem gesellschaftlichen Zusammenhalt verpflichtet. Deshalb bieten wir kostengünstig ein qualitativ hochwertiges Programm an Deutschkursen an.

Die Beratung zu unseren Deutschkursen, das breit angelegte Kursangebot, Fortbildungen, ergänzende Veranstaltungen und Prüfungen werden von Expert\*innen in Fachdidaktik Deutsch als Zweitsprache (DaZ) entwickelt und begleitet.

Der Unterricht findet in Räumen statt, die mit moderner Technik ausgestattet und - bis auf wenige Ausnahmen - barrierefrei zugänglich sind.

Unsere Berater\*innen verwenden viel Zeit, um Lerngruppen zusammen zu stellen, in denen Teilnehmer\*innen mit ähnlichen Vorkenntnissen und Bildungsbiografien gemeinsam lernen. In diesen Lerngruppen ist der Unterricht besonders effizient.

DaZ-Dozent\*innen der Bremer Volkshochschule sind für ihre herausfordernde Tätigkeit gut qualifiziert. Sie haben die vom Bundesamt für Migration vorgesehenen Fortbildungen für Lehrkräfte besucht oder auf andere Weise Fachwissen in Fremdsprachendidaktik erworben und nachgewiesen.

Um guten Unterricht zu fördern, bietet unsere Einrichtung regelmäßig Fortbildungen für DaZ-Lehrkräfte an sowie fachlichen Austausch auf Konferenzen. Ein Team besonders erfahrener und geschulter Fachkräfte unterstützt die Kolleginnen und Kollegen durch regelmäßige Hospitationen im Unterricht.

Dieses alles tun wir für einen qualitativ hochwertigen Unterricht. Denn wer effizient und mit Freude eine neue Sprache lernt, bleibt auch nach dem Deutschkurs interessiert dabei. Und das ist für das Zusammenleben und den Zusammenhalt in unserer Stadt wichtig!



## Fortbildungen für Dozent\*innen im Fach Deutsch als Fremdsprache

### Einstiegsseminar Unterrichtsvorbereitung

Dieses Seminar soll ein erster Einstieg für neue Dozenten: innen für das Fach Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache sein. Im Rahmen dieses Seminars beschäftigen wir uns mit den Grundlagen für einen guten Unterricht:

- Formulierungen von Lernzielen
- Semester- und Unterrichtsplanung
- Sozialformen
- Fertigkeiten
- Basiskompetenzen und entwickeln gemeinsam einen Leitfaden für Ihre Unterrichtsstunden.

### 231M30-004 / Einzelveranstaltung

Jasmina Heritani

02. Aug. 2024 (1x, 5 UStd)

Do, 14:00 - 18:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

**gebührenfrei**

### Neue Formen des kreativen Sprachunterrichts: Das Kamishibai

Das Kamishibai ist ein Minitheater, das zu wechselnden Bildern mit kurzen Texten Geschichten erzählt. In diesem Workshop wird das Kamishibai vorgestellt und es werden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für den Sprachunterricht gemeinsam ausprobiert. Kreative Arbeit mit Sprache, die allen Beteiligten Spaß macht! Auch für den handlungsorientierten Unterricht in EOK-Kursen geeignet.

### 232M30-001 / Einzelveranstaltung

Annette Meier, Petra Lindner

18. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 205

**gebührenfrei**

### Neurodidaktik – didaktische Konsequenzen aus der Gehirnforschung für den Sprachunterricht

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Stand und Erkenntnissen der Gehirnforschung für das Lernen. Wir stellen uns die Fragen, welche didaktischen Prinzipien lassen sich aus der Funktion des Hippocampus ableiten, welche speziellen Lernmethoden fördern positive Lernergebnisse im Sprachunterricht. Im Seminar lernen Sie die thematischen Schwerpunkte „Neurodidaktik“, „Spracherwerbstheorien“ und darauf aufbauend kreative Unterrichtsdidaktik kennen.

Anmeldung per E-Mail an: [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)

### 232M30-002 / Einzelveranstaltung

Jasmina Heritani

12. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Fr, 15:00 - 18:00 Uhr

Online

**gebührenfrei**

### Methodikkoffer für den Alphabetisierungs- und Zweitschriftunterricht

In diesen beiden Unterrichtsformaten braucht es andere Herangehensweisen als in herkömmlichen Deutschkursen. Es wird nicht nur die Sprache vermittelt, sondern auch die Grundlagen des Lesens und Schreibens. Zum Schriftspracherwerb müssen verschiedene Teilkompetenzen aufgebaut werden, dazu gehören das phonologische Bewusstsein, eine gute Lautwahrnehmung, motorische Fertigkeiten und vieles mehr. Die Lehrkraft muss unter anderem über unterschiedliche methodische Vermittlungsangebote verfügen, um die unterschiedlichen Lern-typen der Teilnehmenden ansprechen zu können. In diesem Seminar werden Sie auf diese besondere Arbeit und die Bedürfnisse dieser speziellen Zielgruppe vorbereitet.

### 232M30-003 / Einzelveranstaltung

Nora Havemann

20. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 415

**gebührenfrei**

## Alphabetisierung in Integrationskursen – Alpha-Austausch für Lehrende

Hier tauschen sich Dozent\*innen in Integrationskursen zur Alphabetisierung aus.

Termine nach Absprache. Anmeldung und

Information per E-Mail unter

[Nora.Havemann@vhs-bremen.de](mailto:Nora.Havemann@vhs-bremen.de)

## Deutsch lernen im TANDEM

Teilnehmer\*innen unserer Kurse haben außerhalb des Unterrichts oft wenig Gelegenheit Deutsch zu sprechen. Über die TANDEM-Vermittlung des Fremdsprachenzentrums der Hochschulen in Bremen können Sie Menschen in Bremen kennen lernen, die eine Fremdsprache lernen und an einem sprachlichen und kulturellen Austausch interessiert sind. Vielleicht finden Sie auf diese Weise einen TANDEM-Partner, mit dem Sie sich regelmäßig verabreden und Ihre beiden Sprachen üben können. Die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch sind besonders nachgefragt.

**In Kooperation mit dem Fremdsprachenzentrum der Hochschulen in Bremen.**

Weitere Informationen unter: [www.fremdsprachenzentrum.uni-bremen.de/189.0.html](http://www.fremdsprachenzentrum.uni-bremen.de/189.0.html)

## Yasemin Demirkaya, Dozentin im Fachbereich DaF



Ich bin in Bremen geboren und aufgewachsen, kenne die Stadt also seit meiner Kindheit. Heute lebe ich mit meinem Mann und meinen zwei Kindern immer noch gerne in Bremen. Meine

Familie stammt aus der Türkei und so habe ich zwei Sprachen gelernt, die türkische und die deutsche Sprache. Nach meiner Schulzeit in Bremen und meiner Ausbildung zur Wirtschaftsassistentin mit der Fachrichtung Fremdsprachen für die Sprachen Englisch und Französisch habe ich ehrenamtlich in einem Übersetzungsbüro gearbeitet. Für Sprachen und Kulturen hatte ich schon immer ein tiefes Interesse. Das Erlernen von neuen Sprachen macht mir besonders Spaß. Als nächste Sprache möchte ich Arabisch lernen. Mit der Zeit habe ich bemerkt, dass ich auch gerne mein Erlerntes weitergeben möchte. Ich wollte Frauen unterstützen, die deutsche Sprache zu erlernen. In Gröpelingen, wo ich heute wohne, gibt es viele Frauen, die nie die Chance hatten, Deutsch zu lernen, und immer wieder

auf Hilfe im Alltag angewiesen sind. Sie wollten sich befähigen, mehr Selbstständigkeit zu erlangen. Im Quartiersbildungszentrum Morgenland habe ich als erstes Projekt ein Quartierscafé geleitet und so Kontakte zu Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen bekommen. Das hat mich fasziniert und motiviert, mich in diesem Bereich weiterzubilden. Ich habe dann an einer Weiterbildung zur Dozentin für Fremdsprachenvermittlung/DaF teilgenommen und in Gröpelingen und an der vhs unterrichtet. Heute kennen mich viele als Sachbearbeiterin im Fachbereich Deutsch als Fremdsprache. Dort arbeite ich seit 2022. Mir hat die Arbeit an der vhs viel Spaß gemacht und als es die Chance gab, hier eine feste Stelle zu bekommen, habe ich das Angebot gerne angenommen.



## Deutschkurse im Überblick

### Integrationskurse an der Bremer Volkshochschule

Nach dem Integrationsgesetz haben Migrant\*innen, die auf Dauer in Deutschland leben und nicht über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen, einen Anspruch oder die Verpflichtung, an Deutschkursen teilzunehmen. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt in diesen Fällen die Kursgebühr voll oder teilweise.

Die Zulassung oder die Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs erteilt das Migrationsamt, das Jobcenter, das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder das Amt für Soziale Dienste. Das Schaubild auf der nächsten Seite des Programmheftes informiert zu den Zielen, zum Aufbau, zu den Teilnehmenden, zu Einstufungs- und Abschluss-tests sowie zu speziellen Kursformaten von Integrationskursen.

Die Bremer Volkshochschule ist der größte Sprachkursträger für Integrationskurse im Bundesland Bremen.

Vor der Anmeldung zum Integrationskurs legen Sie einen Einstufungstest ab und wir beraten Sie ausführlich. Der Test und die persönliche Beratung sind vom Bundesamt verpflichtend vorgeschrieben.

**Deshalb können Sie sich zum Integrationskurs nicht im Internet oder telefonisch, sondern nur persönlich anmelden.**

Die Bremer Volkshochschule führt Integrationskurse in Bremen-Mitte und in den Stadtteilen in folgenden Formaten durch:

- Kurse zur Alphabetisierung, die **drei oder vier Mal wöchentlich** am Vormittag oder am Nachmittag stattfinden (12 bis 20 Wochenstunden)
- Integrationskurse, die **drei Mal wöchentlich** am Vormittag oder am Nachmittag stattfinden (15 Wochenstunden)
- Integrationskurse, die **vier Mal wöchentlich** am Vormittag oder am Nachmittag stattfinden (20 Wochenstunden)
- Integrationskurse **am Abend**, die drei Mal wöchentlich stattfinden (12 Wochenstunden)

Neben Standard-Integrationskursen mit 700 Unterrichtseinheiten bietet die Bremer Volkshochschule folgende spezielle Integrationskurse an:

- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Integrationskurse für Zweitschriftlernende
- Eltern- und Frauenintegrationskurse

Diese Kurse umfassen 1.000 Unterrichtseinheiten.

### Gut zu wissen

Für Kund\*innen des Jobcenters und bei Bezug von Wohngeld ist der Besuch des Integrationskurses kostenlos. Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Sie auch einen Zuschuss zu den Fahrtkosten. Nicht kostenbefreite Teilnehmende zahlen den Eigenanteil von € 220 pro Kursmodul (100 Unterrichtseinheiten). Nach dem erfolgreichen Abschluss vom Integrationskurs können Sie die Rückerstattung von 50% dieser Kosten beantragen.

**In den Schulferien findet in Integrationskursen der Bremer Volkshochschule kein Unterricht statt.**

## Deutschkurse für Geflüchtete / Kommunale Sprachförderung

Die Bremer Volkshochschule unterstützt seit vielen Jahren Menschen, die aufgrund von Krieg und Verfolgung ihre Heimat verlassen mussten. Der Besuch eines Deutschkurses bedeutet für geflüchtete Menschen nach den oft traumatischen Erlebnissen in der Heimat und auf der Flucht ein Stück Normalität und hilft Ihnen sich im Alltag und in Bremen zurecht zu finden. In den Kursen werden Kenntnisse von der Alphabetisierung bis zum Sprachniveau B2 vermittelt. Die Deutschkurse für Geflüchtete/ Kommunale Sprachförderung werden aus Mitteln der Bremer Sozialbehörde finanziert.

## Erstorientierungskurse – das Projekt Elma

Um Geflüchteten in der ersten Phase des Ankommens zu unterstützen, bietet die Bremer Volkshochschule in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zudem sogenannte Erstorientierungskurse an.

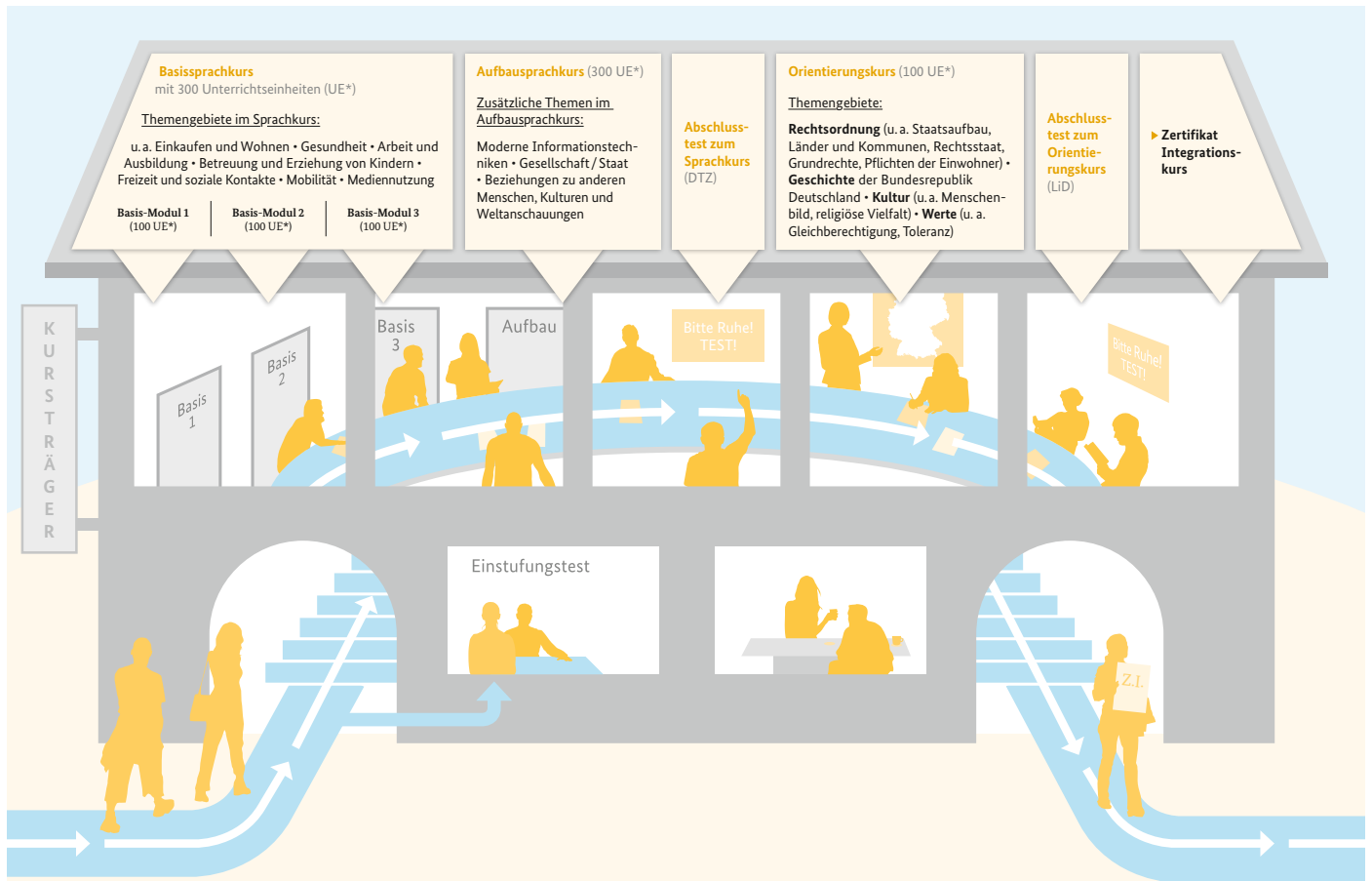
Im Projekt Elma – erfahren, lernen, miteinander ankommen – erwerben Menschen im Asylverfahren landeskundliches und lebenspraktisches Wissen in Themenfeldern wie z.B. Wohnen, Arbeit, Gesundheit verbunden mit der Vermittlung von einfachen Deutschkenntnissen. Gemeinsame Aktivitäten und Exkursionen sind fester Bestandteil des Unterrichts. Die Kurse finden viermal pro Woche in den Räumen der Bremer Volkshochschule statt und umfassen jeweils 300 Unterrichtseinheiten.

# Der Integrationskurs

## Information des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge



### Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zugewanderten zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** mit insgesamt 600 UE\* und
- dem **Orientierungskurs** mit 100 UE\*.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Hierdurch können sie sich im Alltag zu rechtfinden und sprachlich selbstständig handeln.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren die Teilnehmenden im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

### Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Lernbedarfen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten\*:

- Jugendintegrationskurse,
- Eltern- bzw. Frauenintegrationskurse,
- Integrationskurse mit Alphabetisierung,
- Förderkurse (für bereits länger in Deutschland lebende Menschen, welche die deutsche Sprache nur unvollständig erlernt haben),
- Integrationskurse für Zweitschriftlernende.

Angeboten werden auch Intensivkurse für Schnelllerner mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten\*.

### Zielgruppe

**Berechtigt zur Teilnahme sind:**

- alle Spätaussiedler/innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer/innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger/innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

**Verpflichtet zur Teilnahme sind:**

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer/innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer/innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden.
- Ab 01.01.2017 können auch Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

### Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Nach Anmeldung beim Kursträger soll der Integrationskurs innerhalb von sechs Wochen beginnen, ansonsten kann das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge steuernd eingreifen.

### Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.



Weitere Informationen auf  
[www.bamf.de/integrationskurs](http://www.bamf.de/integrationskurs)

\* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

Juli 2017

Herausgeber: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge,  
90343 Nürnberg  
Druck: Silber Druck oHG, 34266 Niestetal





## Beratung zu Deutschkursen und Erstorientierungskursen für Geflüchtete und Asylbewerber\*innen

Persönliche Beratung

Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Telefonische Beratung Montag von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr unter 0421 361-3624 oder per E-Mail unter [daf-refugees@vhs-bremen.de](mailto:daf-refugees@vhs-bremen.de)

**Während der Bremer Schulferien findet keine persönliche Beratung statt.**

## Privat finanzierte Kurse

Privat finanzierte Kurse bieten wir in den Niveaustufen A1 bis C1 an. Diese Kurse richten sich hauptsächlich an Studierende, Aupairs und Erwerbstätige. Sie finden entweder als Intensivkurse (A1 bis C1) vormittags bzw. nachmittags, an drei bis vier Tagen pro Woche statt oder als Teilzeitkurse (A1 bis B2) an zwei Abenden pro Woche. Die Anmeldung zu privat finanzierten Kursen erfolgt telefonisch unter 0421 361-3624 oder per E-Mail unter [daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)  
Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Zu Kursen der Niveaustufe A1 bzw. A1.1 können Sie sich auch über unsere Homepage online anmelden: <https://www.vhs-bremen.de/veranstaltungen/deutsch>

## Deutsch Intensivkurse A1 bis C1

**Die Intensivkurse eignen sich für all diejenigen, die tagsüber Zeit haben und sich Deutschkenntnisse bis zum Niveau des Goethe-Zertifikats C1 erarbeiten wollen. Dabei setzen wir eine regelmäßige aktive Teilnahme am Unterricht und entsprechend gute bis sehr gute Lernfortschritte voraus. Die Lehrbücher werden von Dozent\*innen im Unterricht bekanntgegeben.**

### Deutsch Intensiv A1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

#### 232M37-711 / Kurs

Oryna Reshetnyak, Olga Samojlova  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
04. Sep. - 01. Dez. 2023 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Fr, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.1  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-712 / Kurs

Rando Bratek, Anna Volodina  
04. Sep. - 01. Dez. 2023 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Do + Fr, 09:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 4.4  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-713 / Kurs

Karin Glinder, Chiara Herzberg  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
11. Dez. 2023 - 04. März 2024 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 201  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-714 / Kurs

Gennady Kuznetsov, N.N.  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
11. Dez. 2023 - 04. März 2024 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Fr, 08:30 - 12:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 205  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensiv A2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

#### 232M37-720 / Kurs

Rando Bratek, Marion Machtan  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
04. Sep. - 30. Nov. 2023 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:30 - 12:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.3  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-721 / Kurs

Oryna Reshetnyak, Olga Samojlova  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
11. Dez. 2023 - 04. März 2024 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Fr, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.1  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-722 / Kurs

Rando Bratek, Anna Volodina  
11. Dez. 2023 - 05. März 2024 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Do + Fr, 09:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 4.4  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensiv B1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

#### 232M37-731 / Kurs

Karin Glinder, Chiara Herzberg  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
04. Sep. - 30. Nov. 2023 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 201  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-732 / Kurs

Gennady Kuznetsov, N.N.  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
04. Sep. - 01. Dez. 2023 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Fr, 08:30 - 12:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 205  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-735 / Kurs

Rando Bratek, Marion Machtan  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
11. Dez. 2023 - 04. März 2024 (40x, 200 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:30 - 12:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.3  
**400 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensiv B2.1

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

#### 232M37-740 / Kurs

Martin Fischer  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
04. Sep. - 02. Nov. 2023 (25x, 125 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**285 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M37-743 / Kurs

Martin Fischer  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
08. Jan. - 20. Feb. 2024 (25x, 125 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**285 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensiv B2.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

#### 232M37-750 / Kurs

Martin Fischer  
09. Nov. - 21. Dez. 2023 (25x, 125 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 13:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**285 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensiv C 1.1

Lehrwerk:

Aspekte neu Mittelstufe Deutsch, Lehrbuch und Arbeitsbuch C1  
Klett Verlag

#### 232M37-760 / Kurs

Danuta Riechel, Claudia Kuzla  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
04. Sep. - 06. Nov. 2023 (25x, 125 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 09:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 302  
**285 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensiv C 1.2

Lehrwerk:

Aspekte neu Mittelstufe Deutsch, Lehrbuch und Arbeitsbuch C1  
Klett Verlag

#### 232M37-770 / Kurs

Danuta Riechel, Claudia Kuzla  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
09. Nov. - 21. Dez. 2023 (25x, 125 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 09:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 302  
**285 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Deutsch Intensives Prüfungstraining C1

Lehrwerk: Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C1  
Übungsbuch Klett Verlag



**232M37-780 / Kurs**

Danuta Riechel, Claudia Kuzla  
Kein Unterricht in den Schulferien!  
08. Jan. - 05. Feb. 2024 (16x, 80 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 09:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 302  
**182 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Teilzeitkurse am Abend A1 bis B2**

**In den Teilzeitkursen am Abend haben Sie wöchentlich sechs Stunden Unterricht. In den Kursen werden Kenntnisse von A1 bis B2 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen vermittelt. Die Lehrbücher werden von Dozent\*innen im Unterricht bekanntgegeben.**

**Deutsch Teilzeit 1 – A1.1**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-701 / Kurs**

N.N.  
Kein Unterricht in den Schulferien  
04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Mo + Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 4.2  
**198 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 2 – A1.2**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-702 / Kurs**

Sonata Stannick  
Kein Unterricht in den Schulferien  
04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Mo + Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 602  
**198 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 3 – A2.1**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-703 / Kurs**

Susanne Simon  
Kein Unterricht in den Schulferien.  
12. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024 (33x, 99 UStd)  
Di + Do, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 108  
**198 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 4 – A2.2**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-704 / Kurs**

Amra Türkcan  
Kein Unterricht in den Schulferien  
04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Mo + Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 601  
**198 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 5 – B1.1**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-705 / Kurs**

Karin Glinder  
Kein Unterricht in den Schulferien  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Di + Do, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 210  
**198 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 6 – B1.2**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-706 / Kurs**

Maria Kalli  
Kein Unterricht in den Schulferien  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Di + Do, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 602  
**198 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 7 – B2.1**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-707 / Kurs**

Rando Bratek  
Kein Unterricht in den Schulferien  
04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Mo + Mi, 18:15 - 20:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße. 67, Raum 4.1  
**224 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Deutsch Teilzeit 8 – B2.2**

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

**232M37-708 / Kurs**

Gennady Kuznetsov  
Kein Unterricht in den Schulferien.  
06. Sep. 2023 - 24. Jan. 2024 (33x, 99 UStd)  
Mi + Do, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 108  
**224 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Parasto Norouzi, Dozentin im Fachbereich DaF**

Mit 10 Jahren bin ich mit meiner Familie aus dem Iran nach Deutschland gezogen. Zwar mussten wir nicht flüchten, dennoch hatten auch wir unsere Startprobleme. Ich stand sehr oft zwischen zwei völlig unterschiedlichen Welten und wusste ganz lange nicht, wohin ich nun hingehöre. Da meine Eltern der deutschen Sprache nicht mächtig waren, haben wir Kinder sie immer begleitet. Während meines Auslandsstudiums in Mexiko stand ich vor einer neuen Herausforderung, die aber dieses Mal viel besser bewältigen konnte. Was ich in meinem Leben gelernt habe ist, das egal wo du lebst, das Wichtigste und Essenzielle ist, die Sprachen zu lernen. Denn das Erwerben und Verstehen der fremden Sprachen öffnen sich viele Türen und Möglichkeiten. 2022 hat sich für mich die Möglichkeit ergeben, als EOK-Dozentin (Deutsch als Fremdsprache für Flüchtlinge) an der Bremer vhs tätig zu werden. Die Gelegenheit zu erhalten,

geflüchteten Menschen die deutsche Sprache, Normen, Werte und das Zusammenleben in Deutschland näher zu bringen, empfinde ich als äußerst sinnvoll. Die Dozententätigkeit bereitet mir viel Freude und erfüllt mich mit Stolz. Besonders viel Wert lege ich drauf, dass Erwachsene, vor allem Eltern, Deutsch lernen, damit sie an dem Schul- und Sozialleben ihrer Kinder teilhaben, und sich ebenfalls ein soziales Umfeld mit den Einheimischen oder anderen Nationalitäten aufbauen können. Meines Erachtens ist es gleichwohl notwendig, Mädchen und Frauen über ihre Rechte, die sie in Deutschland haben, aufzuklären und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Genauso wichtig ist es, den jungen Männern, die meistens zwischen zwei Welten stehen, zu vermitteln, dass Frauen ihnen gleichgestellt sind. Auch das Thema Diversity liegt mir sehr am Herzen.



## Deutschkurse in den Stadtteilen

### Frauen

#### Vorkurs Deutsch – für Frauen in Blockdiek

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)

In Kooperation mit dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek

#### 232037-991 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 13. Sep. 2023

Mi, 11.30 - 13.00 Uhr

Quartiersbildungszentrum Blockdiek,  
Düsseldorfer Straße 2a, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**

### Frauen

#### Grundkurs Deutsch – für Frauen in Blockdiek

Für Teilnehmerinnen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)

In Kooperation mit dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek

#### 232037-992 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 13. Sep. 2023

Mi, 08.30 - 11.30 Uhr

Quartiersbildungszentrum Blockdiek,  
Düsseldorfer Straße 2a, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**

### Frauen

#### Aufbaukurs Deutsch – für Frauen in Blockdiek

Für Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen

Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)

In Kooperation mit dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek

#### 232037-993 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 15. Sep. 2023

Fr, 08:30 - 11:30 Uhr

Quartiersbildungszentrum Blockdiek,  
Düsseldorfer Straße 2a, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**

### Frauen

#### Deutsch lernen für Familie und Beruf

Für Frauen in der Vahr

Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)

#### 232037-994 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 04. Sep. 2023  
Mo + Di, 09:00 - 12:00 Uhr  
Islamische Föderation Bremen,  
Sonneberger Straße 18, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**

### Frauen

#### Konversationstraining Deutsch

Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)

Durch gemeinsame Gespräche über aktuelle Themen und Alltagsfragen sowie Einblicke in gesellschaftspolitische und geschichtliche Themen wird die deutsche Sprache aktiv geübt. Nach Bedarf werden Probleme der Grammatik und des Wortschatzes aufgegriffen und besprochen.

In Kooperation mit dem Mütterzentrum Blockdiek und dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek/Hans-Wendt-Stiftung

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen A1/A2

#### 232037-995 / Kurs

Silvia Ketteniß  
Mit Kinderbetreuung  
ab 06. Sep. 2023,  
Mi, 09:30 - 12.30 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen A2 / B1

#### 232037-996 / Kurs

Silvia Ketteniß  
Mit Kinderbetreuung  
ab 06. Sep. 2023,  
Mi, 13:30 - 16:30 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

## Internationales Sprachcafé Schweizer Viertel

Gefördert aus Mitteln des Landesprogramms Lebendige Quartiere

Das Sprachcafé ist ein Treffpunkt für Deutschlernende aus allen Ländern im Quartier Schweizer Viertel. Hier kannst du Gespräche auf Deutsch über ein frei gewähltes Thema führen, aktiv dein mündliches Deutsch verbessern und dich mit anderen austauschen. Du kannst einfach vorbeikommen und mitmachen.

In Kooperation mit „bras e.V. / Café Schweizer Viertel“

#### 232037-997

Abinadab Manicam  
ab 23. Aug. 2023, Mi, 10:00 - 11:30 Uhr  
Café Schweizer Viertel, St.-Gotthard-Straße 37  
**gebührenfrei**

### Frauen

#### Deutsch sprechen und Nähen lernen Für Frauen in Blockdiek und im Schweizer Viertel

Gefördert durch die Senatorin für Kinder und Bildung

In diesem Kurs können Sie das Nähen mit der Nähmaschine lernen oder vorhandene Nähkenntnisse vertiefen. Dabei steht aber nicht nur das Nähen im Vordergrund, sondern auch das Deutsch sprechen. Denn alle Fertigkeiten rund ums Nähen werden in deutscher Sprache vermittelt.

In Kooperation mit dem Mütterzentrum Blockdiek

#### 232037-998 / Kurs / Kleingruppe

Silvia Ketteniß  
Mit Kinderbetreuung  
16. Okt. - 19. Okt. 2023  
Mo - Do, 10:00 - 14:00 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

## Kreatives Schreiben ab Niveau B1

Trainieren Sie Ihre Sprech- und Schreibfähigkeiten und erweitern den eigenen Wortschatz. Es wird Handwerkszeug zum kreativen Schreiben sowie thematische und formale Anregungen geben. Wir experimentieren mit Worten, in dem wir über Alltägliches und Gegenstände schreiben. Ebenso werden wir uns Lieder anhören und analysieren. Gern werden die Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

#### 232537-970 / Kurs / Kleingruppe

Stephanie Süß  
07. Nov. - 28. Nov. 2023 (4x, 8 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billoth-Straße 5, Kunstraum  
**28 €**



## Deutschprüfungen und Einbürgerungstest

Die Bremer Volkshochschule führt folgende Deutschprüfungen durch:

### Goethe-Zertifikat Start Deutsch A1

Mit dieser Prüfung können Sie „einfache Deutschkenntnisse“ auf der Stufe A1 nachweisen. Das Zertifikat wird von der Ausländerbehörde anerkannt, um im Rahmen des Ehegattennachzugs ein Visum zu beantragen. Informationen zur Prüfung, Modelltests und die Prüfungsordnung finden Sie unter [www.goethe.de](http://www.goethe.de)

### Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) – nur für Teilnehmende der Integrationskurse

Mit dem Deutschtest für Zuwanderer und dem Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“ schließen Sie den Integrationskurs ab. Die Kosten für die Prüfung werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernommen. Sie können den Deutschtest für Zuwanderer bei einem Ergebnis B1 auch für die Einbürgerung verwenden. Die Termine für den DTZ werden in Ihrem Kurs bekanntgegeben.

### Zertifikat Deutsch B1

Es gibt viele Gründe, die B1-Prüfung abzulegen: zum Beispiel für die Bewerbung und zum Nachweis der Sprachkenntnisse gegenüber dem Arbeitgeber. Für die Einbürgerung ist das Zertifikat Voraussetzung. Informationen zur Prüfung, Modelltests und die Prüfungsordnung finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

### Zertifikat Deutsch B2

Mit dem Zertifikat Deutsch B2 dokumentieren Sie gute Deutschkenntnisse in Ihrem Fachgebiet und in den meisten allgemeinsprachlichen Bereichen. Viele Arbeitgeber\*innen verlangen heute den Nachweis der Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2. Für die meisten Berufsausbildungen ist es ebenfalls Voraussetzung. Informationen zur Prüfung, Modelltests und die Prüfungsordnung finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

### Goethe-Zertifikat C1

Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat C1 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Sie können sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und auch schwierige Texte verstehen. Das Goethe-Zertifikat C1 ist weltweit bekannt und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt. Das Zeugnis befreit bei manchen Studienkollegs sowie an einigen deutschen Fachhochschulen und Universitäten (z.B. in Bremen) von der sprachlichen Aufnahmeprüfung. Informationen zur Prüfung, Modelltests und die Prüfungsordnung finden Sie unter [www.goethe.de](http://www.goethe.de)

**Achtung: Anmeldeschluss für die meisten Prüfungen ist fünf Wochen vor dem Prüfungstermin!**

Bitte bringen Sie zu allen Prüfungen Ihren gültigen Pass oder Ausweis mit. Aktuelle Informationen über die Zugangsvoraussetzungen, Übungsmaterialien, die nächsten Prüfungstermine sowie die Möglichkeit sich anzumelden, finden Sie auf unserer Internetseite: <https://www.vhs-bremen.de/veranstaltungen/deutsch/deutschpruefungen>

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail unter [daf.test@vhs-bremen.de](mailto:daf.test@vhs-bremen.de)

### Einbürgerungstest (EBT)

Die Bremer Volkshochschule bietet regelmäßig den Einbürgerungstest an. Bei der Anmeldung muss ein Teilnahmemeldebogen ausgefüllt und persönlich unterschrieben werden. Eine Anmeldung ist per E-Mail ([daf@vhs-bremen.de](mailto:daf@vhs-bremen.de)) möglich oder persönlich zu den Kassenöffnungszeiten an der Kasse im Erdgeschoss der vhs im Bamberger, Faulenstraße 69, Montag, Dienstag, Mittwoch von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr und Donnerstag von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Der Einbürgerungstest findet in der vhs im Bamberger, Faulenstraße 69, statt und kostet € 25. Für die Identitätskontrolle und den Einbürgerungstest planen Sie bitte ca. 90 Minuten ein. Den Pass bitte nicht vergessen!

**Achtung: Die Anmeldung zum Einbürgerungstest sowie der vollständig ausgefüllte Teilnahmemeldebogen müssen spätestens fünf Wochen vor dem Termin vorliegen! Spätere Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.**



## Kostenlose und vielseitige Veranstaltungen bietet deine Bibliothek!

Es ist für alle etwas dabei. Neugierde geweckt? Schau, was es alles gibt!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen

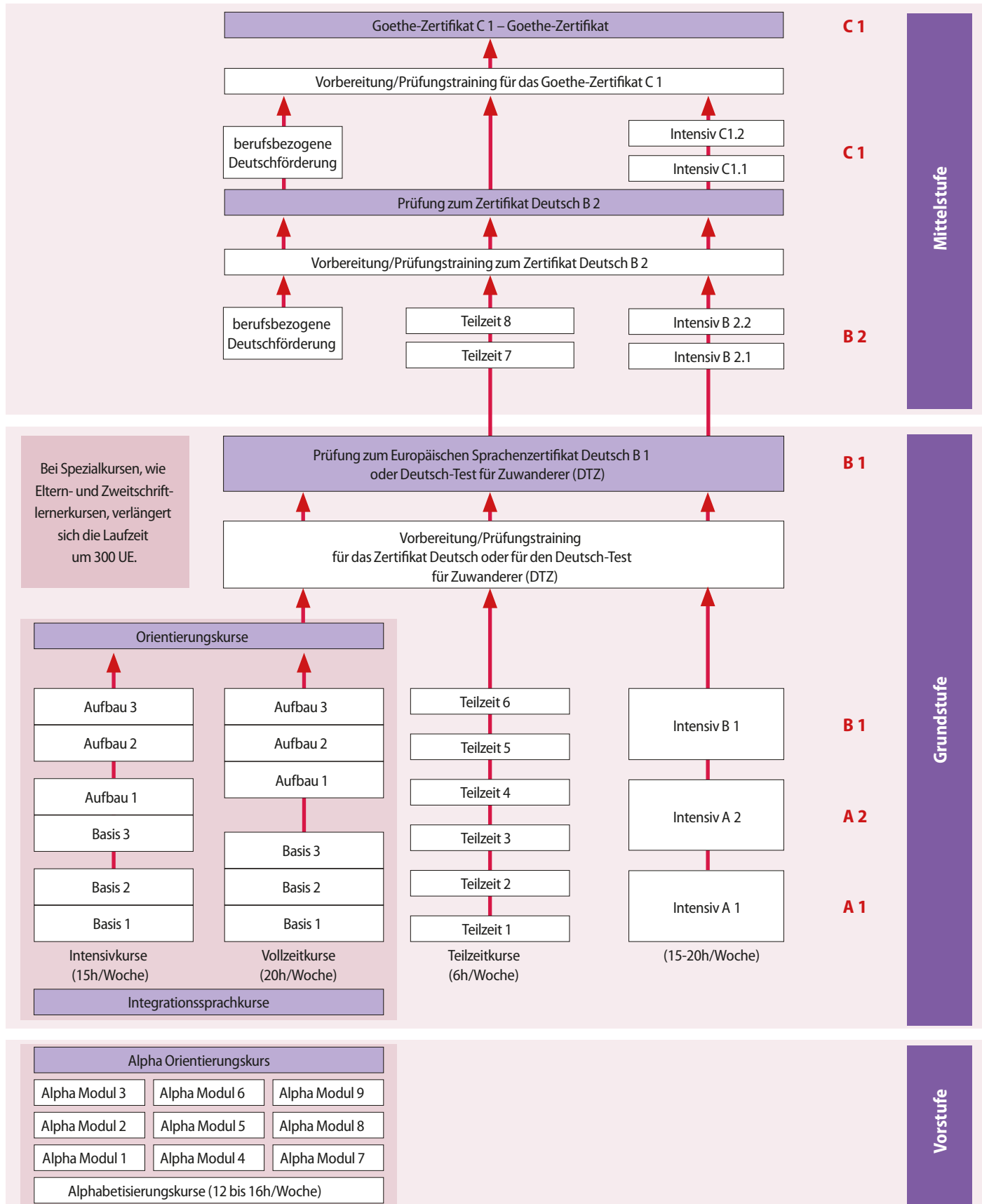


Hier entlang zu unserer Veranstaltungsseite



## Deutschkurse auf einen Blick

Bitte besuchen Sie unsere Beratung.





## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER\*)

<b>A</b> Elementare Sprachverwendung	<b>A1</b>	Am Ende der Stufe A1 können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
	<b>A2</b>	Am Ende der Stufe A2 können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
<b>B</b> Selbstständige Sprachverwendung	<b>B1</b>	Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Ereignisse berichten und Meinungen begründen.
	<b>B2</b>	Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
<b>C</b> Kompetente Sprachverwendung	<b>C1</b>	Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
	<b>C2</b>	Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.

\* Der GER beschreibt Ziele und Lernstandards für das Fremdsprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen. Er ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.



<b>Fremdsprachen</b> .....	60
Die passende Veranstaltung für Ihr Sprachniveau .....	61
Arabisch .....	61
Chinesisch .....	62
Dänisch .....	62
Deutsche Gebärdensprache (DGS) .....	63
Englischprüfungen .....	63
Englisch .....	63
Finnisch .....	71
Französisch .....	72
Italienisch .....	74
Japanisch .....	77
Koreanisch Kurse .....	78
Latein Kurse .....	78
Neugriechisch .....	78
Niederländisch .....	79
Norwegisch .....	79
Persisch .....	79
Plattdeutsch .....	80
Polnisch .....	80
Portugiesisch .....	80
Rumänisch .....	81
Russisch .....	81
Schwedisch .....	83
Spanisch .....	83
Thailändisch .....	88
Tschechisch .....	88
Türkisch .....	88



## Fremdsprachen

### Beratung und Anmeldung

Telefon 0421 361-18401

#### Vom 17.08. bis 22.09.2023

Montag - Mittwoch: 09:00 - 15:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

#### Vom 25.09. bis 20.12.2023

Montag - Mittwoch: 10:00 - 14:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 - 18:00 Uhr

Eingeschränkte Öffnungszeiten während der Schulferien möglich.

Um sich gezielt in das passende Kursniveau einstudieren zu können und weitere Informationen rund um unser Programm zu erhalten, empfehlen wir Ihnen unsere Fremdsprachen-Beratung. Diese können Sie telefonisch oder persönlich in Raum 424 (vhs im Bamberger) in Anspruch nehmen.

Hier können Sie außerdem in Ruhe einen Blick in die Bücher werfen, die in unseren Sprachveranstaltungen benutzt werden.

### Das Team Fremdsprachen

#### Patrick Sahlmen

Fachbereichsleitung

#### Heinke Kleinichen

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

#### Mirjam Aksoy

Sachbearbeitung

#### Susanne Habben

Sachbearbeitung

### Kontakt

[sprachen@vhs-bremen.de](mailto:sprachen@vhs-bremen.de)

## Gut zu wissen

Die Bremer Volkshochschule bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, eine Fremdsprache systematisch zu erlernen: im Kurs, in einer Bildungszeit und/oder in einem Wochenendseminar.

### Kurse

Unsere wöchentlichen Kurse laufen in der Regel über 12 bis 15 Termine. Die Standardkurse haben zwei Unterrichtsstunden pro Termin, ein gesamter Kurs also 24 bis 30 Unterrichtsstunden. Normalerweise findet in den Schulferien kein Unterricht statt.

### Bildungszeiten

Alle Beschäftigten mit Arbeitsplatz im Land Bremen haben Anspruch – zusätzlich zum normalen Jahresurlaub – auf bis zu zehn Tage Bildungszeit innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren. Alle unsere Kompaktseminare (jeweils Montag bis Freitag, 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr, 30 Unterrichtsstunden) sind nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt. Bildungsurlaubsbescheinigungen anderer Bundesländer können nicht ausgestellt werden. Teilnehmen können nicht nur Arbeitnehmer\*innen, sondern alle, die Lust und Zeit haben, sich eine

Woche ganz intensiv mit einer Fremdsprache zu beschäftigen. Durch die Kombination des Besuchs von Kursen und Bildungszeitwochen lässt sich die Sprache schneller und effektiver lernen.

### Wochenendseminare

Insbesondere als leichten Einstieg oder zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse bieten wir Wochenendseminare an.

### Gruppengrößen

Die Veranstaltungen im Bereich der Fremdsprachen sind in drei Gruppengrößen unterteilt.

Standardgruppe: 13 bis 16 Teilnehmende,

Kleingruppe: 9 bis 12 Teilnehmende,

Minigruppe: 5 bis 8 Teilnehmende.

Klein- und Minigruppen sind im Programm explizit gekennzeichnet. Veranstaltungen ohne weitere Angabe werden als Standardgruppe durchgeführt.

In unseren Regionalstellen können Gruppengrößen vereinzelt abweichend organisiert sein.

### Angaben zum Niveau

Alle Sprachveranstaltungen sind im Programm mit einer Niveauebene angekündigt. Diese Information bezieht sich auf den „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER, siehe vorherige Seite) und definiert das Ziel einer Veranstaltungsreihe. Ausnahme: Bei Konversationsveranstaltungen beschreibt die Angabe das Niveau, das Teilnehmende bereits erreicht haben sollten.

### Lehrwerke

Für viele unserer Veranstaltungen benötigen Sie ein Lehrwerk. Die Angaben zum Buch finden Sie in der Kursbeschreibung sowie detailliert in Ihrer Anmeldebestätigung. Wir empfehlen, mit dem Erwerb des Lehrwerks bis kurz vor Veranstaltungsbeginn zu warten, da bei zu geringen Anmeldezahlen Kursabsagen möglich sind.

### Altersgrenze

Nach oben gibt es keine Altersgrenze. Da unsere Sprachkurse aber für Erwachsene konzipiert sind, ist eine Teilnahme erst ab 16 Jahren möglich.

### Teilnahmebescheinigungen

Für Bildungszeiten aus dem Bereich Fremdsprachen erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung am letzten Unterrichtstag. Für andere Veranstaltungen werden Teilnahmebescheinigungen auf Anfrage ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kurstermine besucht wurden.

### Anmeldefristen

Falls es für eine Veranstaltung zu wenige Anmeldungen gibt, kann diese leider nicht stattfinden. Mit einer gewissen Frist vor Veranstaltungsbeginn müssen wir anhand der Anmeldezahlen hierzu eine Entscheidung treffen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig an, da sonst Ihre Wunsch-Veranstaltung vielleicht nicht stattfindet, obwohl es eigentlich ausreichend Interessierte gäbe.

Sollten Sie für einen Kurs den Beginn verpasst haben, ist oft ein späterer Einstieg trotzdem möglich. Kontaktieren Sie in diesem Fall bitte unsere Fremdsprachenberatung (Tel.: 0421 361-18401).

## Die passende Veranstaltung für Ihr Sprachniveau

A1	<b>Grundstufe (A1)</b> (Ziel-Niveau*)	
	Grundstufe 1	
	Grundstufe 2	
	Grundstufe 3	
	Grundstufe 4	
	Grundstufe 5	
	Auffrischkurs Grundstufe (A1)	
A2	<b>Mittelstufe (A2)</b> (Ziel-Niveau*)	
	Mittelstufe 1	Konversation auf Niveau A2 **(Ist-Niveau)
	Mittelstufe 2	
	Mittelstufe 3	
	Mittelstufe 4	
	Mittelstufe 5	
	Auffrischkurs Mittelstufe (A2)	
B1	<b>Aufbaustufe (B1)</b> (Ziel-Niveau*)	
	Aufbaustufe 1	Konversation auf Niveau B1 **(Ist-Niveau)
	Aufbaustufe 2	
	Aufbaustufe 3	
	Aufbaustufe 4	
	Aufbaustufe 5	
	Auffrischkurs Aufbaustufe (B1)	
B2	<b>Für Fortgeschrittene (B2)</b> (Ziel-Niveau*)	Konversation auf Niveau B2 **(Ist-Niveau)
C1	<b>Für Fortgeschrittene (C1)</b> (Ziel-Niveau*)	Konversation auf Niveau C1 **(Ist-Niveau)

\* Ziel-Niveau = Am Ende einer Stufe haben Sie dieses Niveau erreicht.

\*\* Ist-Niveau = Dieses Niveau wird vorausgesetzt.

## Arabisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Arabisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der arabischen Sprache und Schrift.

#### 232M41-501 / Bildungszeit / Kleingruppe

Belal Burghol  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

### Arabisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M41-503 / Bildungszeit / Minigruppe

Belal Burghol  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**156 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

## Arabisch Kurse

### Arabisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der arabischen Sprache und Schrift.

#### 232M41-511 / Kurs / Kleingruppe

Sara Thalmann  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.1  
**98 €**

#### 232N41-513 / Kurs / Minigruppe

Abdulazez Abdulazez  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
01. Nov. 2023 - 17. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Mi, 15:15 - 16:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**97 €**



### Hinweis

Erläuterungen zu den Sprachniveaus A1, A2, B1, B2 und C1 finden Sie im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) auf Seite 59.



### Arabisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M41-521 / Kurs / Kleingruppe

Sara Thalmann  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.1  
**98 €**

#### 232N41-523 / Kurs / Minigruppe

Abdulazez Abdulazez  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**116 €**

### Arabisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M41-531 / Kurs / Kleingruppe

Belal Burghol  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**123 €**

### Arabisch Grundstufe 5 (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232M41-551 / Kurs / Minigruppe

Belal Burghol  
Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 8  
13. Sep. - 20. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**126 €**

## Chinesisch Kurse

### Chinesisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M42-131 / Kurs / Minigruppe

Rong Fang Cao  
Lehrwerk: „Lóng neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 19:45 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 102  
**145 €**

### Chinesisch Grundstufe 5 (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232M42-151 / Kurs / Minigruppe

Rong Fang Cao  
Lehrwerk: „Lóng neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 302  
**126 €**

### Chinesisch Grundstufe 6 – Online (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232M42-156 / Online-Kurs / Minigruppe

Rong Fang Cao  
Lehrwerk: „Lóng neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 8  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 19:45 - 21:15 Uhr  
Online  
**126 €**

### Chinesisch Mittelstufe 6 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M42-166 / Kurs / Minigruppe

Rong Fang Cao  
Lehrwerk: „Lóng neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 14  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 102  
**145 €**

### Chinesisch für Fortgeschrittene – Online (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M42-171 / Online-Kurs / Minigruppe

Rong Fang Cao  
Lehrwerk: „Das neue praktische Chinesisch 3“,  
Chinabooks E. Wolf, ab Lektion 30  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online  
**126 €**

### Hinweis

#### Das Chinesische Jahrhundert

232M10-070 / Bildungszeit  
25. - 29. Sep. 2023  
241M10-070 / Bildungszeit  
05. - 09. Feb. 2024

## Dänisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Dänisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M43-101 / Bildungszeit / Kleingruppe

Kerstin Schöttner  
Lehrwerk: „Vi snakkes ved! aktuell A1+“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 1  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Dänisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M43-103 / Bildungszeit / Kleingruppe

Kerstin Schöttner  
Lehrwerk: „Vi snakkes ved! aktuell A1+“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 3  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Dänisch Kurse

### Dänisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M43-111 / Kurs / Kleingruppe

Ole Davidsen  
Lehrwerk: „Vi snakkes ved! aktuell A1+“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 1  
18. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**98 €**

### Dänisch Grundstufe 5 (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232M43-151 / Kurs

Kerstin Schöttner  
Lehrwerk: „Vi snakkes ved! aktuell A1+“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 9  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.2  
**78 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)





**Dänisch Mittelstufe 5**

(A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M43-165 / Kurs / Kleingruppe**

Kerstin Schöttner  
Lehrwerk: „Vi snakkes ved! aktuell A2“, Hueber Verlag, ab Lektion 20  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.2  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Dänisch Konversationskurse**

**Dänisch Konversation auf Niveau B1  
Dansk konversation på B1 niveau**

For deltagere, der uden forberedelse kan tale om kendte emner, film eller historier, selvom de nogle gange har brug for hjælp til at finde de rigtige ord. På dette konversationskursus øver du dig i at udtrykke dig og begrunde din mening om kendte emner. Dette vil hjælpe dig til at tale mere flydende og selvsikkert.

**232M43-181 / Kurs / Kleingruppe**

Ole Davidsen  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 25 UStd)  
Mi, 17:30 - 18:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**103 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) Bildungszeiten**

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin ist gehörlos. Es kann nicht auf die speziellen Bedürfnisse und Kommunikationsmöglichkeiten von mehrfachbehinderten Hörgeschädigten eingegangen werden.

**232M43-501 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Doris Geist  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**, zzgl. Materialkosten: 9 € (bar vor Ort)

**232M43-503 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Doris Geist  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**, zzgl. Materialkosten: 9 € (bar vor Ort)

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2**

Für Teilnehmende, die bereits an einer ersten Bildungszeit bzw. einem ersten Kurs zur Deutschen Gebärdensprache teilgenommen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse besitzen. Die Dozentin ist gehörlos.

**232M43-505 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Doris Geist  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**, zzgl. Materialkosten: 9 € (bar vor Ort)

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) Kurse**

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin ist gehörlos.

**232M43-541 / Kurs**

Doris Geist  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**78 €**, zzgl. Materialkosten: 9 € (bar vor Ort)

**Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die Dozentin ist gehörlos.

**232M43-551 / Kurs / Kleingruppe**

Doris Geist  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**98 €**, zzgl. Materialkosten: 9 € (bar vor Ort)

**Englischprüfungen**



**IELTS Prüfungen**

IELTS (International English Language Testing System) ist eine international anerkannte Sprachprüfung für Personen, die in englischsprachigen Ländern arbeiten oder studieren möchten. IELTS wird von Universitäten und Arbeitgeber\*innen in England, den USA sowie anderen englischsprachigen Ländern als Qualifikationsnachweis akzeptiert. Die Prüfungen finden in über 500 Zentren in 125 Län-

dern statt. Über eine Million Kandidat\*innen weltweit nehmen jährlich an der Prüfung teil.

IELTS-Prüfungen finden regelmäßig in den Räumen der Bremer Volkshochschule im Bamberger Haus statt.

**Alle notwendigen Informationen zu den Prüfungen (Termine, Anmeldeverfahren, Gebühren usw.) finden Sie unter [www.britishcouncil.de/ielts](http://www.britishcouncil.de/ielts).**

**Englisch Bildungszeit**

Vor der Anmeldung zu einer Englisch-Bildungszeit ist eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus erforderlich.  
Telefonische Beratung unter 0421 361-18401.

**Englisch für den Urlaub (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die englische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

**232M44-101 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Annika Schindel  
Lehrwerk: „Hooray for Holidays! Neu“, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**102 €**

**Englisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232M44-111 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**102 €**

**Englisch Grundstufe 2 (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M44-113 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**102 €**

**232M44-115 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 3

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

**102 €****Englisch Auffrischkurs Grundstufe – (A1) Teil 1**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M44-121 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Hans-Martin Sänger

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**102 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232M44-123 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Janaina Völker

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 214

**102 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232M44-124 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Hans-Martin Sänger

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27

**102 €**, zzgl. Kopierkosten 4 € (bar vor Ort)**Englisch Auffrischkurs Grundstufe – (A1) Teil 2**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M44-127 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Hans-Martin Sänger

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 4

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**102 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**Englisch für Beruf und Reise (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen. Diese Bildungszeit möchte Ihr Englisch praxisbezogen auffrischen. Die Themen decken typische Situationen aus Büro und Tourismus ab: eine Reise buchen, Verkehrsmittel benutzen, sich in der Stadt orientieren, ein Telefonat führen, sich Mitarbeitenden vorstellen, mit Geräten umgehen, eine einfache Rede oder Präsentation vortragen, einen Geschäftsbrief schreiben, auf Notfälle reagieren.

**232M44-131 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Hans-Martin Sänger

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

**102 €**, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)**English for Your Journey (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen. Sie benötigen Englisch für eine Reise, aber Ihr Englisch verblasst bereits ein wenig? Der Fokus dieser Bildungszeit liegt auf dem Sprechen sowie auf reiserlevanten Themen (Kommunikation im Hotel, im Restaurant, am Flughafen oder in Geschäften etc.).

**232M44-133 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Heiko de Beaufort

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 104

**102 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**Improve your grammar (A2) Keine Scheu vor der Englischen Grammatik**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen. Die Englische Grammatik hat einige Tücken. Sie lernen typische Fehler zu vermeiden – wie z.B. beim Gebrauch der unterschiedlichen Zeiten. Wir wiederholen grundlegende grammatikalische Strukturen anschaulich und festigen sie durch kommunikative Übungen. Sie lernen Vertrauen in Ihre Englisch-Kenntnisse aufzubauen und die Sprache korrekt zu verwenden.

**232M44-135 / Bildungszeit / Minigruppe**

Hans-Martin Sänger

01. Nov. - 03. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)

Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 214

**65 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**Englisch Aufbaustufe 1 (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M44-141 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Janaina Völker

Lehrwerk: „Great! B1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 104

**129 €****232M44-143 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Melania F. Mulder

Lehrwerk: „Great! B1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1

22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**129 €****Englisch Aufbaustufe 2 (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M44-145 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Jonathan Louis Desselle

Lehrwerk: „Great! B1, 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 3

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 214

**129 €****On the Road – English for Travellers (B1)**

Planning a trip to an English-speaking country? You probably learned quite a lot of English at one time or another but now you're feeling rusty and you need a little time and effort to put it into practice. We will concentrate on typical situations travellers might find themselves in – not only asking the times of buses or trains, but also chatting with the people you meet along the way.

**232M44-151 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Heiko de Beaufort

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 208

**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)**Englisch Konversation auf Niveau B1 English conversation at level B1**

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words.

In this conversation course you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

**232M44-153 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Janaina Völker

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)**232M44-155 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Patrick Scanlon

13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)



**232M44-157 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Annika Schindel  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Englisch für Fortgeschrittene (B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M44-163 / Bildungszeit / Minigruppe**

Patrick Scanlon  
Lehrwerk: „Great! B2 - 2nd edition“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**156 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Englisch Konversation auf Niveau B2  
English conversation at level B2**

For participants who can spontaneously and fluently take part in discussions on topics regarding their interests and are good at justifying their point of view.

In this conversation course you will train to speak English more confidently. You will also practise justifying your views on different topics and expressing advantages and disadvantages.

**232M44-181 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Heiko de Beaufort  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**232M44-183 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Jonathan Louis Desselle  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Englisch Konversation auf Niveau B2  
English conversation at level B2 –  
Talking about movies**

For participants who can spontaneously and fluently take part in discussions on a variety of familiar topics.

This Bildungszeit is inspired by movies. After class you'll receive homework (PDF) that contains key dialogue and vocabulary exercises. In class, before watching a movie, you'll first check homework in pairs and then take part in paired discussion after watching each film.

**232M44-187 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Frank Mc Girr  
You will need an e-mail address for this class which will be used by the teacher. Additional material has to be downloaded from the teacher's website.  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

**Englisch Konversation auf Niveau C1  
English conversation at level C1**

For participants who can almost always say what they mean with little need to search for the right expression. You should be able to use the language flexibly and effectively for different purposes. In this conversation course you will train to speak in a detailed and well-structured manner on complex subjects.

**232M44-189 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Patrick Scanlon  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)



**Hinweis**

**Aufbruch ins Ungewisse: Auswanderung –  
Deutsche in Amerika**  
232M12-156 / Bildungszeit  
04. - 08. Dez. 2023

**Englisch  
Wochenendveranstaltungen**

**A Weekend of English (B1)  
English conversation at level B1**

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words.

This weekend you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

**232M44-301 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Elizabeth Stewart  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**49 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Englischkurse am  
Vor- und Nachmittag**

**Englisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232O44-502 / Kurs / Minigruppe**

Priskila Grasse  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 11:15 - 12:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02  
**108 €**

**Englisch Grundstufe 2 am Nachmittag (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232W44-504 / Kurs / Kleingruppe**

Flora Seifzadeh  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag,  
ab Lektion 2  
06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs-West, Seminarraum 3  
**98 €**

**Englisch Grundstufe 4 am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232M44-507 / Kurs / Minigruppe**

Janaina Völker  
Lehrwerk: „New Inside Out - Elementary“, Hueber Verlag, ab Lektion 10  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**108 €**

**Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)  
am Nachmittag – Teil 2**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**In Kooperation mit dem Bürgerhaus Mahndorf**

**232O44-515 / Kurs / Minigruppe**

Kordula Schaller-Jones  
Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag,  
ab Lektion 3  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 16:15 - 17:45 Uhr  
Bürgerhaus Mahndorf, Mahndorfer Bahnhof 10,  
Konferenzraum Obergeschoss  
**91 €**



### Englisch Mittelstufe 1 am Vormittag (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M44-521 / Kurs / Minigruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „Great! A2 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1

29. Sep. - 22. Dez. 2023 (11x, 22 UStd)

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

99 €

### Englisch Mittelstufe 2 am Vormittag (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M44-523 / Kurs / Minigruppe

Burkhard Koch

Lehrwerk: „Great! A2 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 4

14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 101

108 €

### Englisch Mittelstufe 3 am Vormittag (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M44-525 / Kurs / Kleingruppe

Barbara Gerkmann

Lehrwerk: „Great! A2 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 6

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Do, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 106

95 €

### Englisch Mittelstufe 5 am Vormittag (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232O44-528 / Kurs / Kleingruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „NEXT A2/1 - Aktualisierte Ausgabe“, Hueber Verlag, ab Lektion 9

05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Di, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

102 €

### Englisch Aufbaustufe 2 am Vormittag (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232O44-533 / Kurs / Kleingruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 3

05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Di, 10:45 - 12:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

123 €

### 232S44-535 / Online-Kurs / Minigruppe

Janaina Völker

Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 3

08. Sep. - 08. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Fr, 10:00 - 11:30 Uhr

Online

116 €

### Englisch Aufbaustufe 5 am Vormittag (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M44-537 / Kurs / Minigruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 7

15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Fr, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 312

116 €

### Englisch für Fortgeschrittene 5 am Nachmittag (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232W44-557 / Kurs / Minigruppe

Flora Seifzadeh

Lehrwerk: „New Inside Out - Intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 12

06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs-West, Seminarraum 3

116 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)

### Englisch Konversationskurse am Vor- und Nachmittag

#### Englisch Konversation auf Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

#### 232M44-571 / Kurs / Kleingruppe

Heidi Hähnel

12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 10:50 - 12:20 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 312

88 €, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

#### 232N44-573 / Kurs / Kleingruppe

Flora Seifzadeh

11. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mo, 15:15 - 16:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

82 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

### 232N44-575 / Kurs / Kleingruppe

Elaine Lubenow

12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Di, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

102 €

### 232O44-577 / Kurs / Kleingruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „NEXT A2/2 - Aktualisierte Ausgabe“, Hueber Verlag, ab Lektion 7

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

102 €

### Englisch Konversation auf Niveau B1

#### English conversation at level B1

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words.

In this conversation course you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

#### 232M44-581 / Kurs

Elizabeth Stewart

Lehrwerk: „In conversation“, Klett Verlag, ab Lektion 16

18. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 106

78 €

#### 232M44-583 / Kurs / Kleingruppe

Barbara Gerkmann

Lehrwerk: „Outcomes - Pre-Intermediate“, National Geographic Learning, ab Lektion 12

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Do, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 106

115 €

#### 232N44-585 / Kurs / Kleingruppe

Mi Kyung Park-Meyer

28. Sep. - 14. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Do, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

82 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)

#### 232O44-587 / Kurs / Kleingruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „Outcomes Pre-Intermediate“, National Geographic Learning, ab Lektion 11

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 10:45 - 12:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

123 €





**Englisch Konversation auf Niveau B2**  
**English conversation at level B2**

Für Teilnehmer\*innen, die spontan und fließend an Diskussionen teilnehmen können und gut darin sind, ihre Standpunkte zu begründen.

In diesem Konversationskurs werden Sie trainiert, Englisch mit mehr Selbstvertrauen zu sprechen. Sie werden auch üben, Ihre Standpunkte zu verschiedenen Themen und die Vor- und Nachteile darzustellen.

**232M44-591 / Kurs**

Elizabeth Stewart  
18. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**78 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**232M44-593 / Kurs**

Elizabeth Stewart  
19. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**78 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Englisch**  
**Sonderveranstaltungen**

**Englisch – Lektüre und Konversation (B1)**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Kenntnissen. Do you like reading and talking about it? In this course, we will read English books together. In class, we will look at interesting expressions and words and discuss grammatical aspects. You will expand your vocabulary and improve your language skills.

**232M44-599 / Kurs / Minigruppe**

Burkhard Koch  
Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 11:30 - 13:00 Uhr  
Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**116 €**

**Englisch Abendkurse**

**Englisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.

**232M45-101 / Kurs / Kleingruppe**

Michael Pude  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
06. Nov. 2023 - 15. Jan. 2024 (9x, 18 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.1  
**56 €**

**Englisch Grundstufe 2 (A1)**

Für Teilnehmer\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M45-201 / Kurs**

Janaina Völker  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**75 €**

**232N45-231 / Kurs / Kleingruppe**

Elaine Lubenow  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**93 €**

**Englisch Grundstufe 2 Plus (A1)**

Für Teilnehmer\*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der englischen Sprache beschäftigen wollen.

**232N45-233 / Kurs / Kleingruppe**

Sarah Alberti  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Di, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**74 €**

**Englisch Grundstufe 3 (A1)**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

**232M45-301 / Kurs / Kleingruppe**

Kordula Schaller-Jones  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 6  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**93 €**

**232M45-303 / Kurs / Kleingruppe**

Michael Pude  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 6  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.2  
**93 €**

**232S45-351 / Kurs / Kleingruppe**

Heidrun Gollub  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 5  
05. Okt. 2023 - 18. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**74 €**

**Michael Pude, Dozent im Fachbereich Fremdsprachen**



Ich komme aus Asheville, North Carolina im schönen Appalachen-Gebirge der USA. Dort habe ich Geschichte und Bildungswissenschaften an der Western Carolina University studiert. 2010 bin ich nach Deutschland ausgewandert und habe an der Uni Essen-Duisburg Englisch und Geschichte auf Lehramt studiert. Danach habe ich viele Jahre lang in verschiedenen Bildungseinrichtungen gearbeitet. Seit 2022 bin ich in Bremen, um hier ein Studium zu absolvieren. Ich bin froh bei der Bremer Volkshochschule Englisch unterrichten zu können, denn es bietet mir die Gelegenheit neben dem Studium das zu machen, was mich am meisten erfüllt: Bremer\*innen dabei zu helfen, meine Muttersprache zu erlernen, die auch in Deutschland immer wichtiger wird. Lernende können sich bei mir auf eine tolle Atmosphäre sowie über meine Fachkompetenz und Begeisterung für die Sprache freuen. Egal ob wir Grammatik lernen oder einfach ein Gespräch über aktuelle Ereignisse führen, alle werden Spaß haben und viel Neues lernen.



### Englisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M45-401 / Kurs / Minigruppe

Kordula Schaller-Jones

Lehrwerk: „New Inside Out - Elementary“, Hueber Verlag, ab Lektion 8

11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 302

99 €

### Englisch Auffrischkurs Grundstufe – Teil 1 (A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232M45-551 / Kurs / Minigruppe

Flora Seifzadeh

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

19. Sep. - 19. Dez. 2023 (11x, 22 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.2

84 €

### Englisch Auffrischkurs Grundstufe – Teil 2 (A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232M45-555 / Kurs / Minigruppe

Janaina Völker

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 4

14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

91 €

### Englisch Auffrischkurs Grundstufe – Teil 3 (A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

### 232O45-559 / Kurs / Kleingruppe

Janaina Völker

Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 5

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum E 03

93 €

### Englisch Mittelstufe 1 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M45-611 / Kurs / Kleingruppe

Melânia F. Mulder

Lehrwerk: „Great! A2 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1

28. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Do, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

81 €

### Englisch Mittelstufe 2 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M45-621 / Kurs / Kleingruppe

Janaina Völker

Lehrwerk: „New Inside Out - Elementary“, Hueber Verlag, ab Lektion 13

12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 18:10 - 19:40 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 301

81 €

### Business English (A2)

If you have a good level of basic English, this class will help you develop language skills that are useful for business or in the workplace. You will practise your presentation and interview skills, speaking on the telephone and in online and face-to-face meetings as well as writing professional emails in English. Join us to discuss various business topics to make the most of your career opportunities.

#### 232W45-691 / Kurs / Kleingruppe

Martyn Hawthorne

Lehrwerk: „Simply Business A2“, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs-West, Seminarraum 1

93 €

### Englisch Aufbaustufe 1 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M45-711 / Kurs / Kleingruppe

Michael Pude

Lehrwerk: „Great! B1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 1

07. Nov. 2023 - 16. Jan. 2024 (9x, 18 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 5.1

74 €

### Englisch Aufbaustufe 3 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M45-731 / Kurs / Kleingruppe

Heiko de Beaufort

Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 6

11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 206

107 €

### Englisch Aufbaustufe 5 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M45-751 / Kurs / Minigruppe

Kordula Schaller-Jones

Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 7

12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 214

126 €

### Englisch Aufbaustufe 6 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232O45-763 / Kurs

Janaina Völker

Lehrwerk: „New Inside Out - Pre-Intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 11

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

98 €

### Englisch Auffrischkurs Aufbaustufe (B1)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe B1 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Aufbaustufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232O45-769 / Kurs / Kleingruppe

Maureen Trinder

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Do, 17:15 - 18:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

107 €

### Englisch für Fortgeschrittene 5 (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.



**232M45-773 / Kurs / Kleingruppe**

Heiko de Beaufort  
Lehrwerk: „New Inside Out - Intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 10  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 102  
**107 €**

**Englisch für Fortgeschrittene 6 (B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M45-775 / Kurs / Kleingruppe**

Frances Tye  
Lehrwerk: „Global Revised Edition - Upper Intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 3  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:10 - 19:40 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 215  
**107 €**

**Englisch für Fortgeschrittene 8 (B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M45-777 / Kurs / Minigruppe**

N.N.  
Lehrwerk: „Outcomes - Upper Intermediate“, National Geographic Learning, ab Lektion 9  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**126 €**

**Englisch für Fortgeschrittene 9 (B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M45-779 / Kurs / Minigruppe**

Jonathan Louis Desselle  
Lehrwerk: „Global Revised Edition - Advanced“, Hueber Verlag, ab Lektion 3  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.1  
**145 €**

**Englisch Konversationskurse am Abend**

**Englisch Konversation auf Niveau A2**

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

**In Kooperation mit dem Bürgerhaus Mahndorf**

**232O45-804 / Kurs / Kleingruppe**

Kordula Schaller-Jones  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerhaus Mahndorf, Mahndorfer Bahnhof 10, Konferenzraum Obergeschoss  
**74 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Englisch Konversation auf Niveau B1**

**English conversation at level B1**

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words.

In this conversation course you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

**232M45-821 / Kurs / Minigruppe**

Flora Seifzadeh  
12. Sep. - 19. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Di, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.2  
**116 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**232M45-823 / Kurs / Kleingruppe**

Michael Pude  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.2  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**232N45-831 / Kurs / Kleingruppe**

Flora Seifzadeh  
11. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**232O45-837 / Kurs / Kleingruppe**

Abigail Tomlinson  
07. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Englisch Konversation auf Niveau B2**

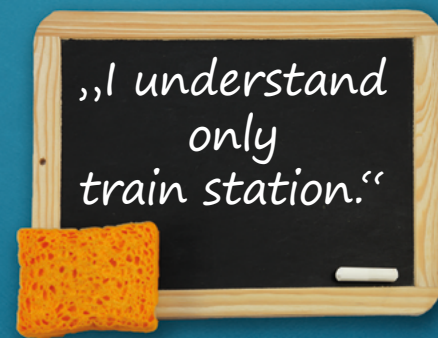
**English conversation at level B2**

For participants who can spontaneously and fluently take part in discussions on topics regarding their interests and are good at justifying their point of view.

In this conversation course you will train to speak English more confidently. You will also practise justifying your views on different topics and expressing advantages and disadvantages.

**232M45-851 / Kurs / Minigruppe**

Janaina Völker  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
Aristoteles Institut, Argonnenstraße 3, Raum 1  
**116 €**, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)



Just a catjump!

**Nicht nur Bahnhof verstehen.**

Literatur zu und in Fremdsprachen erhalten Sie in unserer Buchhandlung in der Balgebrückstraße 16 in Bremen. Und das Beste dabei:

„It’s just a catjump from Domsheide!“

- Fremdsprachenliteratur
- Lehrbücher
- Lernsoftware
- Oxford University Press (English Language Teaching)
- sowie weitere Fachliteratur

**Schweitzer Fachinformationen**

Bremen

Balgebrückstr. 16 | 28195 Bremen

Tel: 0421 33937-48

[bremen-laden@schweitzer-online.de](mailto:bremen-laden@schweitzer-online.de)

**Öffnungszeiten:**

Mo – Fr: 10.00 – 18.30 Uhr

Sa: 10.00 – 14.00 Uhr



Oder bestellen Sie direkt online!

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



**232M45-853 / Kurs / Kleingruppe**

Michael Pude  
07. Nov. 2023 - 16. Jan. 2024 (9x, 18 UStd)  
Di, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 5.1  
**74 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**232M45-855 / Kurs / Kleingruppe**

Heiko de Beaufort  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)

**232M45-857 / Kurs / Kleingruppe**

Alina Becker  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.1  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**232045-865 / Kurs / Kleingruppe**

Abigail Tomlinson  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**123 €**

**Englisch Konversation auf Niveau C1****English conversation at level C1**

For participants who can almost always say what they mean with little need to search for the right expression. You should be able to use the language flexibly and effectively for different purposes. In this conversation course you will train to speak in a detailed and well-structured manner on complex subjects.

**232M45-871 / Kurs / Kleingruppe**

Jonathan Louis Desselle  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.1  
**107 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Englisch Sonderveranstaltungen

**English Film Club****(B1-C1)**

Improve your English while watching and talking about great movies. Each week, access a PDF file in advance that contains key dialogue, vocabulary exercises and weblinks. Compare homework exercises in class before screening, and take part in paired discussion after watching the film. Please allow two hours each week for homework.

**232M45-901 / Kurs**

Frank Mc Girr  
You will need an e-mail address for this class which will be used by the teacher. Additional material has to be downloaded from the teacher's website.  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 48 UStd)  
Mo, 17:45 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**101 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**232M45-903 / Kurs**

Frank Mc Girr  
You will need an e-mail address for this class which will be used by the teacher. Additional material has to be downloaded from the teacher's website.  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 48 UStd)  
Mi, 17:45 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**101 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**232M45-905 / Kurs**

Frank Mc Girr  
You will need an e-mail address for this class which will be used by the teacher. Additional material has to be downloaded from the teacher's website.  
15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 48 UStd)  
Fr, 17:45 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306  
**101 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**Englisch für Ältere**

Für Teilnehmende, die sich mit mehr Zeit und Müße mit der englischen Sprache beschäftigen wollen. Das Lerntempo ist etwas langsamer als in den allgemeinen Sprachkursen.

## Englisch für Ältere Wochenendveranstaltungen

**Lernen im Alter****A Weekend of English****Englisch Konversation auf Niveau A2**

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können. Hier lernen Sie, flüssiger Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

**232M46-001 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Heidi Hähnel  
06. Okt. + 07. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 15:00 - 18:15 Uhr, Sa, 11:00 - 14:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**33 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**232M46-003 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Heidi Hähnel  
10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 15:00 - 18:15 Uhr, Sa, 11:00 - 14:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**33 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Englisch für Ältere Kurse****Lernen im Alter****Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden in langsamen Tempo die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M46-519 / Kurs / Minigruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**118 €**

**Lernen im Alter****Englisch Mittelstufe 2 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232046-623 / Kurs / Minigruppe**

Maureen Trinder  
Lehrwerk: „At your leisure - A2“, Hueber Verlag, ab Lektion 3  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Do, 15:30 - 17:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**99 €**

**Lernen im Alter****Englisch Mittelstufe 3 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232046-633 / Kurs / Minigruppe**

Priskila Grasse  
Lehrwerk: „English Network Now A2.1“, Klett Verlag, ab Lektion 6  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 09:30 - 11:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**91 €**

**Lernen im Alter****Englisch Aufbaustufe 8 (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M46-777 / Kurs / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „Easy English B1.2“, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**89 €**



**Lernen im Alter****Time for English****(B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. Das freie Sprechen, Hör- und Leseverstehen stehen im Vordergrund. Grammatik wird bei Bedarf wieder aufgefrischt.

**232M46-901 / Kurs / Kleingruppe**

Heidi Hähnel

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 09:10 - 10:40 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 111

**103 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232M46-903 / Kurs / Kleingruppe**

Heidi Hähnel

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 10:50 - 12:20 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 111

**103 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232M46-905 / Kurs / Kleingruppe**

Heidi Hähnel

15. Sep. 2023 - 19. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Fr, 11:00 - 12:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

**103 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232N46-913 / Kurs / Minigruppe**

Janaina Völker

12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Di, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

**108 €**, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)**232N46-915 / Kurs / Kleingruppe**

Elaine Lubenow

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

**103 €**, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)**Lernen im Alter****Time for English****(B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen. Das freie Sprechen, Hör- und Leseverstehen stehen im Vordergrund. Grammatik wird bei Bedarf wieder aufgefrischt.

**232N46-921 / Kurs / Minigruppe**

Annegret Achner

12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Di, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

**90 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)**232N46-923 / Kurs / Minigruppe**

Annegret Achner

14. Sep. - 30. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)

Do, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

**90 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)**Finnisch****Wochenendveranstaltungen****Finnisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)**

Für Teilnehmende, die ungefähr die Hälfte eines Lehrwerks der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe 1 und 2 wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M47-501 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Onni Pyökäri

Lehrwerk: „Hei! Moi! Terve! 1 - Lehrbuch der finnischen Sprache“, Buske Verlag.

02. Dez. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 12:00 - 17:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.4

**29 €****Finnisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)**

Für Teilnehmende, die ungefähr die Hälfte eines Lehrwerks der Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe 1 und 2 wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M47-503 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Onni Pyökäri

Lehrwerk: „Hei! Moi! Terve! 2 - Lehrbuch der finnischen Sprache“, Buske Verlag.

09. Dez. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 12:00 - 17:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.4

**29 €****Finnisch Kurse****Finnisch Grundstufe 3 (A1)**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**232M47-531 / Kurs / Minigruppe**

Onni Pyökäri

Lehrwerk: „Hei! Moi! Terve! 1 - Lehrbuch der finnischen Sprache“, Buske Verlag, ab Lektion 7

28. Nov. 2023 - 16. Jan. 2024 (6x, 12 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.4

**58 €****Finnisch Mittelstufe 3 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M47-563 / Kurs / Minigruppe**

Onni Pyökäri

Lehrwerk: „Hei! Moi! Terve! 2 - Lehrbuch der finnischen Sprache“, Buske Verlag, Lektion 5

28. Nov. 2023 - 16. Jan. 2024 (6x, 12 UStd)

Di, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.4

**58 €**

Vom Bollerwagen bis zur Ukulele ist vieles dabei!

Neugierde geweckt?

Schaut selbst, was man alles bei uns ausleihen kann!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Bibliothek  
der Dinge



## Finnisch Konversationskurse

### Finnisch Konversation auf Niveau A2 – Online

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.  
In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Finnisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

#### 232M47-581 / Online-Kurs / Kleingruppe

Inga Jantunen  
Lehrwerk: „Hei! Moi! Terve! 2 - Lehrbuch der finnischen Sprache“, Buske Verlag, Lektion 5  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
Online  
**98 €**

## Französisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Französisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M48-011 / Bildungszeit / Kleingruppe

Annelore Bercu  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**

### Französisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M48-021 / Bildungszeit / Kleingruppe

Annelore Bercu  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**

### Französisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M48-031 / Bildungszeit / Kleingruppe

Alia Yousuf  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**129 €**

### Französisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M48-041 / Bildungszeit / Kleingruppe

Alia Yousuf  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 10  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**

## Französisch Kurse am Vormittag

### Französisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M48-101 / Kurs / Minigruppe

Elmer Szymanek  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
07. Nov. 2023 - 16. Jan. 2024 (9x, 18 UStd)  
Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**87 €**

#### 232N48-103 / Kurs / Minigruppe

Beate Brede  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**116 €**

#### 232O48-105 / Kurs / Minigruppe

Amina Merdaoui  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 09:00 - 10:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**116 €**

### Französisch Grundstufe 2 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M48-107 / Kurs / Minigruppe

Susanne Meyer  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
15. Sep. 2023 - 19. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Fr, 09:15 - 10:45 Uhr  
Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**145 €**

### Französisch Grundstufe 3 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M48-109 / Kurs / Minigruppe

Annelore Bercu  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 6  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**116 €**

#### 232O48-111 / Kurs / Kleingruppe

Amina Merdaoui  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Fr, 09:00 - 10:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**98 €**

### Französisch Mittelstufe 3 am Vormittag (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M48-123 / Kurs / Kleingruppe

Susanne Meyer  
Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Klett Verlag, ab Lektion 5b  
15. Sep. 2023 - 19. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Fr, 11:00 - 12:30 Uhr  
Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**123 €**

### Französisch Konversation auf Niveau B2 Conversation en français au niveau B2

Pour des participants capables de participer spontanément et couramment à des discussions concernant leurs centres d'intérêt et qui arrivent bien à justifier leur point de vue.  
Dans ce cours de conversation, nous nous entraînerons à parler avec plus d'assurance et à justifier nos opinions sur différents sujets et à exprimer les avantages et inconvénients.

#### 232M48-151 / Kurs / Kleingruppe

Valérie Strauss  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 09:00 - 10:30 Uhr  
Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)



## Französisch Abendkurse

### Französisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M48-171 / Kurs / Kleingruppe

Jérémy Caro  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
27. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**107 €**

### Französisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M48-271 / Kurs / Kleingruppe

Jérémy Caro  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**107 €**

### Französisch Grundstufe 2 Plus (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der französischen Sprache beschäftigen wollen.

#### 232N48-283 / Kurs / Minigruppe

Nzir Haj  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Di, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**116 €**

### Französisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M48-371 / Kurs / Kleingruppe

N.N.  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 206  
**107 €**

### Französisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232M48-569 / Kurs / Minigruppe

Annelore Bercu  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**135 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Französisch Mittelstufe 1 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M48-611 / Kurs / Kleingruppe

N.N.  
Lehrwerk: „Rencontres en français A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**107 €**

#### 232N48-615 / Kurs / Minigruppe

Jenny Denker  
Lehrwerk: „Rencontres en français A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
11. Sep. - 27. Nov. 2023 (8x, 16 UStd)  
Mo, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**77 €**

### Französisch Mittelstufe 2 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M48-621 / Kurs / Kleingruppe

Michel Roos  
Lehrwerk: „Rencontres en français A2“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Aristoteles Institut, Argonnenstraße 3, Raum 7  
**107 €**

### Französisch Mittelstufe 5 – Online (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M48-651 / Online-Kurs / Kleingruppe

Jérémy Caro  
Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Klett Verlag, ab Lektion 8  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
Online  
**107 €**

### Französisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232O48-669 / Kurs / Minigruppe

Michel Roos  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 17:45 - 19:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
**116 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Französisch Aufbaustufe 2 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M48-721 / Kurs / Kleingruppe

Valérie Strauss  
Lehrwerk: „Rencontres en français B1“, Klett Verlag, ab Lektion 3  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**98 €**

### Französisch Aufbaustufe 4 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M48-741 / Kurs / Kleingruppe

Michel Roos  
Lehrwerk: „Voyages neu B1“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
Aristoteles Institut, Argonnenstraße 3, Raum 7  
**123 €**

### Französisch Auffrischkurs Aufbaustufe (B1)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe B1 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Aufbaustufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232M48-769 / Kurs / Minigruppe

Valérie Strauss  
Lehrwerk: „Rencontres en français B1“, Klett Verlag  
11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**97 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Französisch Konversationskurse

### Französisch Konversation auf Niveau B1 Conversation en français au niveau B1

Pour des participants capables de parler de sujets familiers, de films ou d'histoires, sans se préparer à l'avance, même si parfois ils ont besoin d'aide pour trouver les mots justes.

Dans ce cours de conversation nous allons nous exercer à exprimer et à justifier nos opinions et positions sur des sujets familiers. Cela aidera à parler avec plus de fluidité et d'assurance.

**232M48-801 / Kurs / Minigruppe**

Michel Roos

05. Okt. 2023 - 18. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 102

**116 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**Französisch Konversation auf Niveau B2  
Conversation en français au niveau B2**

Pour des participants capables de participer spontanément et couramment à des discussions concernant leurs centres d'intérêt et qui arrivent bien à justifier leur point de vue.

Dans ce cours de conversation, nous nous entraînerons à parler avec plus d'assurance et à justifier nos opinions sur différents sujets et à exprimer les avantages et inconvénients.

**232M48-811 / Kurs / Kleingruppe**

Valérie Strauss

Lehrwerk: „Rencontres en français B1“, Klett Verlag

14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 19:15 - 20:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 208

**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**Französisch für Ältere**

Für Teilnehmende, die sich mit mehr Zeit und Mühe mit der französischen Sprache beschäftigen wollen. Das Lerntempo ist etwas langsamer als in den allgemeinen Sprachkursen.

**Lernen im Alter****Französisch Konversation auf Niveau B1  
Conversation en français au niveau B1**

Pour des participants capables de parler de sujets familiers, de films ou d'histoires, sans se préparer à l'avance, même si parfois ils ont besoin d'aide pour trouver les mots justes.

Dans ce cours de conversation nous allons nous exercer à exprimer et à justifier nos opinions et positions sur des sujets familiers. Cela aidera à parler avec plus de fluidité et d'assurance.

**232M48-951 / Kurs / Kleingruppe**

Annelore Bercu

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Do, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

**96 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232N48-955 / Kurs / Kleingruppe**

Annick Schwenke

13. Sep. 2023 - 10. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

**103 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)**232O48-957 / Kurs / Minigruppe**

Amina Merdaoui

15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Fr, 10:45 - 12:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum E 02

**108 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**Lernen im Alter****Französisch Konversation auf Niveau B2  
Conversation en français au niveau B2**

Pour des participants capables de participer spontanément et couramment à des discussions concernant leurs centres d'intérêt et qui arrivent bien à justifier leur point de vue.

Dans ce cours de conversation, nous nous entraînerons à parler avec plus d'assurance et à justifier nos opinions sur différents sujets et à exprimer les avantages et inconvénients.

**232M48-961 / Kurs / Kleingruppe**

Annelore Bercu

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Do, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

**96 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)**232N48-965 / Kurs / Kleingruppe**

Nicole Speicher

11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

**103 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)**Italienisch Bildungszeiten**

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

**Italienisch für den Urlaub (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre Italienreise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

**232M50-007 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Valentina Merro

Lehrwerk: „Italienisch à la carte neu - Einstiegskurs für Reisende“, Klett Verlag, ab Lektion 1

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 104

**129 €****232N50-009 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Angelo Papasidero

29. Jan. - 02. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 10 € (bar vor Ort)**Italienisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232M50-011 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Cecilia Dupre

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

**129 €****232M50-013 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Michael Wedekind

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

**129 €****232N50-017 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Angelo Papasidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

**129 €****Italienisch Grundstufe 2 (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M50-021 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Cecilia Dupre

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 3

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 208

**129 €****232M50-023 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Michael Wedekind

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 3

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

**129 €****232N50-027 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Angelo Papasidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

**129 €**





**Italienisch Grundstufe 3 (A1)**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**232M50-031 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Michael Wedekind  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**

**232N50-037 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Angelo Papisidero  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 6  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**129 €**

**Italienisch Grundstufe 4 (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232M50-041 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Michael Wedekind  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab  
Lektion 9  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**

**Italienisch Konversation auf Niveau B1  
Italiano Conversazione Al Livello B1**

Per partecipanti in grado di parlare, senza apposita  
preparazione, di temi conosciuti, film, racconti, es-  
perienze personali – anche se a volte hanno biso-  
gno d'aiuto per trovare le parole giuste.  
In questo corso imparerete ad esprimere e spiegare  
la vostra opinione sui vostri argomenti preferiti.  
Questo vi aiuterà a parlare con maggiore sicurezza  
e facilità.

**232M50-067 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Francesca Montinaro  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Italienisch  
Wochenendveranstaltungen**

**Italienisch für den Urlaub (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieses  
Seminar bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die  
italienische Sprache und dient zur Vorbereitung auf  
Ihre Italienreise. Wir werden anhand von Reisesitua-  
tionen das freie Sprechen und das Hörverstehen

üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, ein-  
kaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird  
nur am Rande behandelt.

**232M50-081 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Valentina Merro  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**57 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Italienisch Kurse am  
Vor- und Nachmittag**

**Italienisch Grundstufe 1  
am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232M50-101 / Kurs / Kleingruppe**

Clementina Panzera  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**82 €**

**232O50-103 / Kurs / Minigruppe**

Vincenza Cappelli  
Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, Hueber Verlag,  
ab Lektion 1  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 09:15 - 10:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**126 €**

**Italienisch Grundstufe 2  
am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M50-105 / Kurs / Kleingruppe**

Clementina Panzera  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**98 €**

**Italienisch Grundstufe 3  
am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**232M50-107 / Kurs / Kleingruppe**

Clementina Panzera  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**82 €**

**Italienisch Grundstufe 4  
am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232M50-109 / Kurs / Kleingruppe**

Dr. Cecilia Dupre  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
06. Okt. 2023 - 19. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Fr, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**98 €**

**Italienisch Grundstufe 4  
am Nachmittag (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232N50-111 / Kurs / Minigruppe**

Angelo Papisidero  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 8  
15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Fr, 15:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**98 €**

**Italienisch Mittelstufe 4  
am Vormittag (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M50-114 / Kurs / Kleingruppe**

Cristina De Arcangelis  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 6  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 5.1  
**107 €**

**Italienisch Aufbaustufe 2  
am Vormittag (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M50-122 / Kurs / Kleingruppe**

Clementina Panzera  
Lehrwerk: „Con piacere nuovo B1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 2  
11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**82 €**





### Italienisch Aufbaustufe 9 am Vormittag

(B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M50-128 / Kurs / Kleingruppe

Dr. Cecilia Dupre

Lehrwerk: „Allegro B1“, Klett Verlag, ab Lektion 8.

Es wird zudem mit einer Lernlektüre gearbeitet.

06. Okt. 2023 - 19. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Fr, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 106

98 €

### Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag

(B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M50-141 / Kurs / Minigruppe

Francesca Montinaro

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

13. Sep. 2023 - 10. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Mi, 10:20 - 11:50 Uhr

Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A  
VHS-Raum 3

135 €

### Italienisch Konversation auf Niveau B2 Italiano Conversazione Al Livello B2

Per partecipanti in grado di prendere parte in maniera disinvolta e spontanea a discussioni su temi di proprio interesse e motivare bene le proprie opinioni.

In questo corso di conversazione lavorerete al fine di parlare con maggiore sicurezza. Inoltre vi eserciterete a esprimere i vostri punti di vista su diversi temi spiegandoli e evidenziandone vantaggi e svantaggi.

#### 232M50-151 / Kurs / Minigruppe

Francesca Montinaro

11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Mo, 09:15 - 10:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 111

116 €, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Italienisch Konversation auf Niveau C1 Italiano Conversazione Al Livello C1

Per partecipanti che di solito riescono a esprimere quello che pensano senza dover cercare l'espressione giusta. Questo corso è indicato per coloro che sanno usare la lingua con sicurezza nelle sue diverse sfumature.

In questo corso vi eserciterete ad esprimervi in maniera dettagliata e strutturata su temi complessi.

#### 232M50-155 / Kurs / Minigruppe

Francesca Montinaro

Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Mo, 12:10 - 13:40 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 111

116 €, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Italienisch Abendkurse

### Italienisch für den Urlaub – Online (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Online-Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre Italienreise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Auch werden für das Verständnis wichtige Strukturen und Regeln der italienischen Grammatik behandelt.

#### 232050-169 / Online-Kurs / Minigruppe

Elena Fornero

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

11. Sep. 2023 - 22. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

135 €

### Italienisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M50-171 / Kurs / Kleingruppe

Valentina Merro

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

98 €

#### 232N50-175 / Kurs / Kleingruppe

Maria Zannin de Haan

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

123 €

### Italienisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M50-271 / Kurs

Valentina Merro

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2

98 €

### Italienisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M50-371 / Kurs

Cristina De Arcangelis

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 5

12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 307

85 €

#### 232050-375 / Kurs / Minigruppe

Vincenza Cappelli

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, Hueber Verlag, ab Lektion 6

04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (16x, 32 UStd)

Mo, 18:45 - 20:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

155 €

### Italienisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M50-471 / Kurs / Kleingruppe

Cristina De Arcangelis

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 8

11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.4

107 €

#### 232M50-473 / Kurs / Kleingruppe

Valentina Merro

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 8

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2

123 €

#### 232M50-475 / Kurs / Minigruppe

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 8

14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 20:00 - 21:30 Uhr

Aristoteles Institut, Argonnenstraße 3, Raum 1

116 €

### Italienisch Mittelstufe 5 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M50-651 / Kurs / Minigruppe

N.N.

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A2“, Klett Verlag, ab Lektion 9

13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 18:20 - 19:50 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 302

116 €





**Italienisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)**

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232050-659 / Kurs / Kleingruppe**  
 Vincenza Cappelli  
 Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
 04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (16x, 32 UStd)  
 Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
 Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**131 €**

**Italienisch Aufbaustufe 3 – Online (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232050-733 / Online-Kurs / Minigruppe**  
 Elena Fornero  
 Lehrwerk: „Nuovo Espresso 3“, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
 12. Sep. 2023 - 23. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
 Di, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Online  
**135 €**

**Italienisch für Fortgeschrittene (B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M50-791 / Kurs / Kleingruppe**  
 Francesca Montinaro  
 Lehrwerk: „Un nuovo giorno in Italia B2“, Bonacci Editore  
 13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
 Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
 vhs im Bamberger, Raum 105  
**123 €**

**Italienisch für Fortgeschrittene (C1)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M50-793 / Kurs / Minigruppe**  
 Francesca Montinaro  
 12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
 Di, 17:00 - 18:30 Uhr  
 Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**126 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**232M50-795 / Kurs / Kleingruppe**  
 Francesca Montinaro  
 12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
 Di, 18:45 - 20:15 Uhr  
 Haus im Viertel, Altes Fundamt, Auf der Kuhlen 1A, VHS-Raum 4  
**107 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Italienisch Konversationskurse**

**Italienisch Konversation auf Niveau A2**

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituationen und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Italienisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

**232N50-801 / Kurs / Minigruppe**  
 Maria Zannin de Haan  
 13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
 Mi, 19:15 - 20:45 Uhr  
 vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**145 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Italienisch Konversation auf Niveau C1 Italiano Conversazione Al Livello C1**

Per partecipanti che di solito riescono a esprimere quello che pensano senza dover cercare l'espressione giusta. Questo corso è indicato per coloro che sanno usare la lingua con sicurezza nelle sue diverse sfumature.  
 In questo corso vi eserciterete ad esprimervi in maniera dettagliata e strutturata su temi complessi.

**232M50-811 / Kurs / Minigruppe**  
 Angelo Papisidero  
 Lehrwerk: „NUOVO magari C1/C2“, Hueber Verlag, ab Lektion 2  
 14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
 Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
 Aristoteles Institut, Argonnenstraße 3, Raum 1  
**116 €**

**Italienisch Sonderveranstaltungen**

**Italienische Lesematinées – Mattinate di lettura (C1)**  
**Per una topografia della letteratura italiana: luoghi e ambienti**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen. In diesem Kurs werden an sechs Vormittagen Lektüreauszüge und Werke der bildenden Kunst Italiens gemeinsam besprochen.

**232M50-819 / Kurs / Minigruppe**  
 Dr. Michael Wedekind  
 Lektüretexte und Materialien werden zu Kursbeginn digitalisiert zur Verfügung gestellt.  
 16. Sept., 14. Okt., 11. + 25. Nov., 09. Dez. 2023, 13. Jan. 2024, (6x, 24 UStd), Sa, 10.00 - 13.15 Uhr  
 vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.4  
**186 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Italienisch für Ältere**

Für Teilnehmende, die sich mit mehr Zeit und Muße mit der italienischen Sprache beschäftigen wollen. Das Lerntempo ist etwas langsamer als in den allgemeinen Sprachkursen.

**Lernen im Alter**

**Italienisch mit Musik (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen. Wir üben das Sprechen und Verstehen einfacher Sätze, Grammatik wird auf Deutsch erklärt. Dazwischen singen wir italienische Lieder aus Folk, Oper und Pop.

**232W50-901 / Kurs / Kleingruppe**  
 Susanne Schrenk  
 Lehrwerk: „Colpo di fulmine a Milano“, Pons Verlag  
 05. Okt. 2023 - 25. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
 Do, 11:15 - 12:45 Uhr  
 Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**103 €**

**Lernen im Alter**

**Italienisch Konversation auf Niveau B1 Italiano Conversazione Al Livello B1**

Per partecipanti in grado di parlare, senza apposita preparazione, di temi conosciuti, film, racconti, esperienze personali – anche se a volte hanno bisogno d'aiuto per trovare le parole giuste. In questo corso imparerete ad esprimere e spiegare la vostra opinione sui vostri argomenti preferiti. Questo vi aiuterà a parlare con maggiore sicurezza e facilità.

**232N50-998 / Kurs / Minigruppe**  
 N.N.  
 06. Nov. 2023 - 22. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
 Mo, 10:45 - 12:15 Uhr  
 vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**90 €**

**i Hinweis**

**Kulturgeschichte der italienischen Küche – Wo die Zitronen blühen**

232M10-138 / Online-Vortrag  
 23. Nov. 2023

**Japanisch Kurse**

**Japanisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der japanischen Sprache und Schrift.

**232M51-111 / Kurs**  
 Kayo Kobayashi  
 12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
 Di, 18:05 - 19:35 Uhr  
 vhs im Bamberger, Raum 106  
**85 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)



### Japanisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M51-121 / Kurs

Kayo Kobayashi  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 16:20 - 17:50 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**85 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M51-131 / Kurs

Kayo Kobayashi  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 16:20 - 17:50 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**85 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch Grundstufe 5 (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232M51-151 / Kurs / Kleingruppe

Kayo Kobayashi  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 19:50 - 21:20 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch Mittelstufe 2 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M51-162 / Kurs / Kleingruppe

Kayo Kobayashi  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 19:50 - 21:20 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**107 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch Mittelstufe 4 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M51-164 / Kurs / Kleingruppe

Kayo Kobayashi  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:05 - 19:35 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch Aufbaustufe 1 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M51-171 / Kurs / Minigruppe

Kayo Kobayashi  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:05 - 19:35 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**145 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch Aufbaustufe 2 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M51-173 / Kurs / Minigruppe

Kayo Kobayashi  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 16:20 - 17:50 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**145 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch für Fortgeschrittene (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M51-181 / Kurs / Kleingruppe

Kayo Kobayashi  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 16:20 - 17:50 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

#### 232M51-185 / Kurs / Minigruppe

Kayo Kobayashi  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 19:50 - 21:20 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**145 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Japanisch für Fortgeschrittene (C1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M51-193 / Kurs / Minigruppe

Kayo Kobayashi  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:05 - 19:35 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**126 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Koreanisch Kurse

### Koreanisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der koreanischen Sprache und Schrift.

#### 232M52-311 / Kurs / Kleingruppe

Eun Jung Kim  
Lehrwerk: „Koreanisch für absolute Anfänger - TOPIK I: Level 1“, Schmetterling Verlag, ab Lektion 1  
05. Okt. 2023 - 18. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**98 €**

## Latein Kurse

### Latein Grundstufe 2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M52-921 / Kurs / Minigruppe

Bruno Höhmann  
Lehrwerk: „prima nova - Latein lernen“, C.C. Buchner Verlag, ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 102  
**116 €**

### Latein: Sprache und Kultur

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M52-951 / Kurs / Minigruppe

Bruno Höhmann  
Lehrwerk: „Cicero in Verrem – Kulturkriminalität oder: Redekunst als Waffe“, C.C. Buchner Verlag  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 102  
**116 €**

## Neugriechisch Kurse

### Neugriechisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M53-131 / Kurs / Kleingruppe

Fotis Karalivanos  
Lehrwerk: „Griechisch aktiv - Ein Lehr- und Arbeitsbuch für Anfänger“, Buske Verlag, ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**107 €**

#### 232M53-133 / Kurs / Kleingruppe

Fotis Karalivanos  
Lehrwerk: „Griechisch aktiv - Ein Lehr- und Arbeitsbuch für Anfänger“, Buske Verlag, ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 19:45 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**107 €**







## Niederländisch Kurse

### Niederländisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M53-511 / Kurs / Kleingruppe

Lena Aschmann  
Lehrwerk: „Welkom! neu A1- A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2  
**123 €**

### Niederländisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M53-521 / Kurs

Eline Sauer  
Lehrwerk: „Welkom! neu A1- A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 309  
**85 €**

### Niederländisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M53-531 / Kurs

Martina Lottermoser  
Lehrwerk: „Welkom! neu A1- A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 6  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**78 €**

### Niederländisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M53-541 / Kurs / Kleingruppe

Martina Lottermoser  
Lehrwerk: „Welkom! neu A1- A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 9  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**98 €**

### Niederländisch Mittelstufe 1 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M53-561 / Kurs / Minigruppe

Martina Lottermoser  
Lehrwerk: „Welkom! neu A1- A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 11  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**116 €**

### Niederländisch für Fortgeschrittene (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M53-581 / Kurs / Kleingruppe

Martina Lottermoser  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Niederländisch für Fortgeschrittene (C1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M53-591 / Kurs / Kleingruppe

Martina Lottermoser  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Norwegisch Sonderveranstaltungen

### Norwegisch – Lektüre und Konversation (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.  
Like du å lese like mye som det å snakke? På dette  
kurset leser vi en norsk bok som vi diskuterer i klas-  
sen. Vi tar for oss innholdet, ord og uttrykk, samt  
noe grammatikk ved behov. Du vil få utvidet ordforrå-  
det ditt, og føle deg tryggere muntlig.

#### 232M53-791 / Kurs / Kleingruppe

Siw Shehata  
Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.2  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Persisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen  
wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus  
unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Persisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der  
persischen Sprache und Schrift.

#### 232M54-101 / Bildungszeit / Kleingruppe

Iraj Shokati  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Persisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M54-103 / Bildungszeit / Minigruppe

Iraj Shokati  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**156 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Persisch Kurse

### Persisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der  
persischen Sprache und Schrift.

#### 232M54-111 / Kurs / Minigruppe

Iraj Shokati  
01. Nov. 2023 - 17. Jan. 2024 (9x, 18 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**87 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Persisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M54-121 / Kurs / Minigruppe

Iraj Shokati  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**135 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Persisch Mittelstufe 1 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M54-161 / Kurs / Kleingruppe

Iraj Shokati  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Persisch Mittelstufe 3 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M54-163 / Kurs / Minigruppe

Iraj Shokati  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**116 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)



## Plattdeutsch Wochenendveranstaltungen

### Plattdüütsch an't Wekenenn

„Platt is nicht uncool“, sagt Ina Müller. Seit einiger Zeit ist die alte Sprache der Hansezeit wieder im Kommen. Junge Leute schnacken platt und posten plattdeutsche Musik- und Videobeiträge auf sozialen Netzwerken. Zusammen mit einem plattdeutschen Muttersprachler erkunden Sie das Niederdeutsche. Sie werden überrascht sein, wie schnell sie ins Klönen kommen.

#### 232S54-305 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Hinrich Claussen  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 1  
**49 €**

## Plattdeutsch Konversationskurse

### Plattdüütsch lesen un vertellen

Snacks du gern „Platt“ över dit un dat un hest banig veel Pläseer dor an? Du kannst dat nich recht, scheneer di man nich, kumm man driest un ööv mit us. Wi leest, wi snackt un singt up Platt, dat maakt veel Spaaß, dor warrt weel lacht. Keeneen kummt dor to kört, de gern platt leest un Plattdüütsch hört.

#### 232S54-381 / Kurs

Gertrud Oyen  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 15:00 - 16:30 Uhr  
Stadtbibliothek Huchting, im Einkaufszentrum  
Rolandcenter, Veranstaltungsraum  
**78 €**

### Hinweis

#### Genderbewusster Sprachgebrauch – Online

232M10-052 / Online-Vortrag  
16. Nov. 2023

## Polnisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 361-18401.

### Polnisch Grundstufe 1 (A1) Polen: Sprache, Land und Kultur

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M54-501 / Bildungszeit / Minigruppe

Barbara Metschke, Uwe Metschke  
Lehrwerk: „Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**156 €**

## Polnisch Kurse

### Polnisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M54-511 / Kurs / Kleingruppe

Barbara Metschke, Uwe Metschke  
Lehrwerk: „Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
27. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**107 €**

### Polnisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M54-521 / Kurs / Kleingruppe

Barbara Metschke, Uwe Metschke  
Lehrwerk: „Witam! aktuell A1 - Der Polnischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 19:45 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**123 €**

### Polnisch Mittelstufe 2 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M54-562 / Kurs / Kleingruppe

Barbara Metschke, Uwe Metschke  
Lehrwerk: „Witam! aktuell A2 - Der Polnischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 12  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**123 €**

## Portugiesisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 361-18401.

### Portugiesisch für den Urlaub (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal gesprochen wird.

Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise. Wir werden anhand von typischen Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

#### 232M54-701 / Bildungszeit / Kleingruppe

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
Lehrwerk: „Vivam as férias! - Portugiesisch für die Reise“, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**

## Portugiesisch Wochenendveranstaltungen

### Portugiesisch Grammatik am Wochenende (Portugal) (A2)

#### Wiederholen und festigen

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen. Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal gesprochen wird.

In diesem Seminar werden grundlegende grammatikalische Strukturen (Vergangenheit und Futur) wiederholt und durch kommunikative Übungen gefestigt.

#### 232M54-709 / Wochenendseminar / Minigruppe

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
29. Sep. + 30. Sep. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:30 - 20:30 Uhr, Sa, 11:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**48 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Portugiesisch Kurse

### Portugiesisch Grundstufe 1 (Brasilien) (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Brasilien gesprochen wird.

#### 232M54-711 / Kurs / Minigruppe

Rita de Cássia Lorenzon Violante  
Lehrwerk: „Oi, Brasil! aktuell A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 1  
04. Okt. 2023 - 17. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 203  
**116 €**

### Portugiesisch Grundstufe 2 (Portugal) (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal gesprochen wird.



**232M54-721 / Kurs**

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
Lehrwerk: „Olá Portugal! neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2  
**85 €**

**Portugiesisch Grundstufe 3 (Brasilien) (A1)**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Brasilien  
gesprochen wird.

**232M54-731 / Kurs / Minigruppe**

Rita de Cássia Lorenzon Violante  
Lehrwerk: „Oi, Brasil! aktuell A1“, Hueber Verlag,  
ab Lektion 6  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 302  
**145 €**

**Portugiesisch Mittelstufe 1 (Portugal) (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal  
gesprochen wird.

**232M54-761 / Kurs / Kleingruppe**

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
Lehrwerk: „Olá Portugal! neu A1-A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 10  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**107 €**

**Portugiesisch Mittelstufe 4 (Portugal) (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal  
gesprochen wird.

**232M54-764 / Kurs / Minigruppe**

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
Lehrwerk: „Olá Portugal!“, Klett Verlag, ab Lektion 8  
04. Okt. 2023 - 17. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 215  
**116 €**

**Portugiesisch Mittelstufe 6 (Brasilien) (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Brasilien  
gesprochen wird.

**232M54-766 / Kurs / Minigruppe**

Rita de Cássia Lorenzon Violante  
Lehrwerk: „Novo Avenida Brasil 2 (A2)“, Klett Verlag,  
ab Lektion 6  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 302  
**145 €**

**Portugiesisch Aufbaustufe 3 (Portugal) – Online (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal  
gesprochen wird.

**232M54-773 / Online-Kurs / Kleingruppe**

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
Lehrwerk: „Português em Foco 2“, Editora LIDEL,  
ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
Online  
**107 €**

**Portugiesisch für Fortgeschrittene (Brasilien) – Online (B2)**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Brasilien  
gesprochen wird.

**232M54-775 / Online-Kurs / Minigruppe**

Rita de Cássia Lorenzon Violante  
Lehrwerk: „Português via Brasil - Portugiesisch für  
Fortgeschrittene“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
Online  
**126 €**

**Portugiesisch Konversationskurse**

**Portugiesisch Konversation auf Niveau A2 (Portugal)**

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen  
reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen,  
Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschrei-  
ben können.  
In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger  
Portugiesisch zu sprechen, Redehemmungen abzu-  
bauen und sich über Alltägliches auszutauschen.  
Unterrichtet wird Portugiesisch, wie es in Portugal  
gesprochen wird.

**232M54-781 / Kurs / Kleingruppe**

Maria Fernanda Dias Meireles Pimenta  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Rumänisch Kurse**

**Rumänisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232M54-911 / Kurs / Minigruppe**

Dr. Michael Wedekind  
Lehrwerk: „Cu succes! Rumänisch für Anfänger A1“,  
Klett Verlag, ab Lektion 1  
15. + 29. Sept., 13. Okt., 10. + 24. Nov., 08. Dez.  
2023, 12. Jan. 2024 (7x, 14 UStd), Fr. 16:15 - 17:45  
Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.4  
**68 €**

**Rumänisch Mittelstufe (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M54-961 / Kurs / Minigruppe**

Dr. Michael Wedekind  
Lehrwerk: „Limba română“, Editura Universităţii din  
Bucureşti, ab Lektion 6 oder 14 (je nach Kenntnis-  
stand)  
15. + 29. Sept., 13. Okt., 10. + 24. Nov., 08. Dez.  
2023, 12. Jan. 2024 (7x, 28 UStd), Fr. 18:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Faulenstraße 67, Raum 5.4  
**135 €**

**Russisch Bildungszeiten**

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen  
wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus  
unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

**Russisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der  
russischen Sprache und Schrift.

**232M55-011 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Irene Baumann, Gennady Kuznetsov  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Russisch Grundstufe 2 (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M55-021 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Irene Baumann  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)



### Russisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232M55-031 / Bildungszeit / Minigruppe

Irene Baumann

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 4c

18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**156 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Russisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M55-041 / Bildungszeit / Minigruppe

Irene Baumann

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 5c

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 208

**156 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Russisch

### Sonderveranstaltungen

#### Russische Lyrik im Spiegel der Zeit

**Die Kunst der zeitgenössischen Lieder Bulat Okudschawas in Wort und Klang.**

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen in der russischen Sprache.

Ab Ende der 1950er Jahre gab es in Russland einen enormen Aufstieg in unterschiedlichen Kunstbereichen. Bekannt wurde damals auch Bulat Okudschawas. Er vertonte seine Gedichte und sang sie zur Gitarre. [...] Lesen Sie die vollständige Beschreibung auf unserer Website!

**In Kooperation mit dem Verein Deutsch-Russische-Friedenstag e. V.**

#### 232M55-081 / Einzelveranstaltung

Irene Baumann

10. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)

Fr, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 103 Saal

**gebührenfrei**

## Russisch

### Wochenendveranstaltungen

#### Einführung in die russische Sprache (A1)

Dieses Seminar bietet einen Einstieg für Interessierte an der russischen Sprache. Es werden vor allem das Lesen und Sprechen geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### 232M55-086 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Natalie Savcenko

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)

Sa + So, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

**33 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Russisch Kurse

#### Russisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der russischen Sprache und Schrift.

#### 232M55-141 / Kurs / Kleingruppe

Galina Kolk

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**107 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

#### Russisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M55-241 / Kurs

Gennady Kuznetsov

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 4

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 106

**98 €**

#### Russisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M55-441 / Kurs / Kleingruppe

Natalie Savcenko

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 8

25. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 215

**82 €**

#### 232M55-443 / Kurs / Kleingruppe

Irene Baumann

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 6c

12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 104

**107 €**

### Russisch Grundstufe 5 (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232M55-541 / Kurs / Minigruppe

Galina Kolk

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 10

11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**126 €**

### Russisch Mittelstufe 4 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232M55-641 / Kurs / Minigruppe

Gennady Kuznetsov

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 17

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 105

**145 €**

#### 232M55-643 / Kurs / Kleingruppe

Irene Baumann

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Anfänger A1-A2“,

Klett Verlag, ab Lektion 16

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 104

**123 €**

### Russisch Aufbaustufe 3 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232S55-662 / Kurs / Minigruppe

Natalie Savcenko

Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Fortgeschrittene B1“,

Klett Verlag, ab Lektion 4

16. Sept., 21. Okt., 04. Nov. + 02. Dez. 2023 (4x, 24 UStd)

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,

Unterrichtsraum 3

**116 €**

### Russisch für Fortgeschrittene (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

#### 232M55-771 / Kurs / Minigruppe

Natalie Savcenko

Lehrwerk: „Transsib - Ein Russisch-Lehrwerk für Fortgeschrittene“, Buske Verlag, ab Lektion 2 „Den pervyj“

28. Sep. - 14. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 111

**97 €**





## Schwedisch Kurse

### Schwedisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M56-171 / Kurs / Kleingruppe

Charlotta Nilsson  
Lehrwerk: „Hejsan! Schwedisch für Anfänger - A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 301  
**107 €**

### Schwedisch Grundstufe 4 (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232M56-471 / Kurs / Kleingruppe

Katja Köhne  
Lehrwerk: „Hejsan! Schwedisch für Anfänger - A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 10  
21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 206  
**82 €**

### Schwedisch Aufbaustufe 3 (B1) – Online

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M56-731 / Online-Kurs / Kleingruppe

Viveka Caldicott  
Lehrwerk: „Hejsan! Schwedisch für Fortgeschrittene - B1“, Klett Verlag, ab Lektion 5  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online  
**115 €**

## Schwedisch Konversationskurse

### Schwedisch Konversation auf Niveau B1 Svensk konversation på nivå B1

Denna kurs är för dig som utan att förbereda dig kan prata om bekanta teman, filmer eller historier – även om du ibland behöver hjälp för att hitta de rätta orden.

I denna konversationskurs övar du att uttrycka och förklara din mening om förtrogna ämnen. Det kommer att hjälpa dig att tala mer flytande och säkrare.

#### 232M56-801 / Kurs / Kleingruppe

Charlotta Nilsson  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 301  
**107 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Schwedisch Sonderveranstaltungen

### Schwedisch – Lektüre und Konversation – Online (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.  
Tycker du lika mycket om att läsa som att tala? I den här kursen läser vi en svensk bok som vi på lektionerna diskuterar. Vi tar upp innehåll, ord, uttryck och ibland grammatiska aspekter. Du kommer att utvidga ditt ordförråd samtidigt som din muntliga svenska blir säkrare och bättre.

#### 232M56-811 / Online-Kurs / Kleingruppe

Charlotta Nilsson  
Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 20:00 - 21:30 Uhr  
Online  
**107 €**

### Schwedisch – Lektüre und Konversation – Online (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.  
Tycker du lika mycket om att läsa som att tala? I den här kursen läser vi en svensk bok som vi på lektionerna diskuterar. Vi tar upp innehåll, ord, uttryck och ibland grammatiska aspekter. Du kommer att utvidga ditt ordförråd samtidigt som din muntliga svenska blir säkrare och bättre.

#### 232M56-821 / Online-Kurs / Kleingruppe

Viveka Caldicott  
Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:45 Uhr  
Online  
**115 €**

## Spanisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Spanisch für den Urlaub (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die spanische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

#### 232M57-005 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. phil. Juan José Velez  
Lehrwerk: „Spanisch à la carte neu - Einstiegskurs für Reisende“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**

#### 232M57-007 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. phil. Juan José Velez  
Lehrwerk: „Spanisch à la carte neu - Einstiegskurs für Reisende“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**

#### 232N57-009 / Bildungszeit / Kleingruppe

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Spanisch à la carte neu - Einstiegskurs für Reisende“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 08:45 - 13:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**129 €**

### Spanisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M57-010 / Bildungszeit / Kleingruppe

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**

#### 232M57-011 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. phil. Juan José Velez  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**129 €**

#### 232M57-012 / Bildungszeit / Kleingruppe

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 307  
**129 €**

#### 232N57-014 / Bildungszeit / Kleingruppe

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 08:45 - 13:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**129 €**

### Spanisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M57-021 / Bildungszeit / Kleingruppe

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**129 €**

**232M57-023 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. phil. Juan José Velez  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**129 €**

**232N57-027 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 08:45 - 13:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**129 €**

**Spanisch Grundstufe 3 (A1)**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**232M57-031 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**

**Spanisch Grundstufe 4 (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232M57-041 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 10  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**129 €**

**Spanisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M57-049 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Ramón Chero  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Spanisch Mittelstufe 1 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-051 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**

**Spanisch Mittelstufe 2 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-053 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**129 €**

**Spanisch Konversation auf Niveau B1  
Conversación en español – Nivel B1**

Para participantes que saben expresarse con cierto nivel de espontaneidad sobre temas familiares, películas o historias, aunque a veces necesitan ayuda para encontrar las palabras correctas. En este curso de conversación usted practicará expresarse mejor, fundamentar sus opiniones sobre temas cotidianos. El objetivo es hablar con más fluidez y confianza.

**232M57-075 / Bildungszeit / Minigruppe**

Dr. phil. Juan José Velez  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 105  
**156 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Spanisch  
Wochenendveranstaltungen****Spanisch für den Urlaub (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieses Seminar bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die spanische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

**232M57-081 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Dr. phil. Juan José Velez  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**57 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**232W57-083 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Dr. phil. Juan José Velez  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-West, Seminarraum 1  
**66 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Spanisch Grammatik am Wochenende (A2)  
Wiederholen und festigen**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen. In diesem Seminar werden grundlegende grammatikalische Strukturen (ser y estar, por y para, indefinido e imperfecto etc.) wiederholt und durch kommunikative Übungen gefestigt.

**232M57-087 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Ramón Chero  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**41 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Spanisch Grammatik am Wochenende (B1)  
Wiederholen und festigen**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. In diesem Seminar werden grundlegende grammatikalische Strukturen (subjuntivo, futuro perfecto etc.) wiederholt und durch kommunikative Übungen gefestigt.

**232M57-089 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Ramón Chero  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 214  
**41 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Spanisch Kurse am  
Vor- und Nachmittag****Spanisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232M57-101 / Kurs / Minigruppe**

Virginia de Blas  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
06. Okt. 2023 - 19. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Fr, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**116 €**





**Spanisch Grundstufe 2 am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M57-103 / Kurs / Kleingruppe**

Gaby Salinas de Heine  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
13. Sep. - 29. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mi, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**82 €**

**232N57-105 / Kurs / Minigruppe**

Lilia Dürre-Ramos  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mo, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**145 €**

**Spanisch Grundstufe 4 am Nachmittag (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232O57-107 / Kurs / Kleingruppe**

Ana Margarita González-Kross  
Lehrwerk: „Con gusto A1“, Klett Verlag, ab Lektion 9  
05. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 15:30 - 17:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**107 €**

**Spanisch Grundstufe 5 am Mittag (A1)**

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

**232M57-109 / Kurs**

Martha Gymnich  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 11  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 11:45 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**78 €**

**Spanisch Grundstufe 5 am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

**232O57-111 / Kurs / Kleingruppe**

Maria Tegeler Cabrero  
Lehrwerk: „Con gusto A1“, Klett Verlag, ab Lektion 11  
08. Sep. 2023 - 12. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Fr, 11:15 - 12:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**123 €**

**Spanisch Auffrischkurs Grundstufe (A1) am Vormittag**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232O57-119 / Kurs / Kleingruppe**

Raquel Trigo Iñigo  
Lehrwerk: „Con gusto A1“, Klett Verlag, ab Lektion 11  
07. Sep. - 14. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)  
Do, 10:45 - 12:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**107 €**

**Spanisch Mittelstufe 3 am Vormittag (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-123 / Kurs / Kleingruppe**

Rebeca Santos Marino  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag, ab Lektion 6  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**107 €**

**Spanisch Mittelstufe 4 am Vormittag (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-125 / Kurs / Minigruppe**

Gaby Salinas de Heine  
Lehrwerk: „Con gusto A2“, Klett Verlag, ab Lektion 10  
11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 10:50 - 12:20 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**97 €**

**Spanisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2) am Vormittag**

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232N57-129 / Kurs / Minigruppe**

Lilia Dürre-Ramos  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mo, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**145 €**

**Spanisch Auffrischkurs Aufbaustufe (B1) am Vormittag**

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe B1 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Aufbaustufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232M57-137 / Kurs / Kleingruppe**

Virginia de Blas  
Lehrwerk: „Impresiones B1“, Klett Verlag, ab Lektion 9  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**123 €**

**232M57-139 / Kurs / Kleingruppe**

Martha Gymnich  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 10:00 - 11:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**98 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

**Spanisch für Fortgeschrittene (B2) am Vormittag**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M57-141 / Kurs / Kleingruppe**

Virginia de Blas  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo B2“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**123 €**

**Spanisch Abendkurse**

**Spanisch Grundstufe 1 (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232M57-171 / Kurs / Kleingruppe**

Virginia de Blas  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 19:45 - 21:15 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2  
**107 €**

**232M57-173 / Kurs / Kleingruppe**

Rebeca Santos Marino  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**107 €**

**232M57-175 / Kurs / Kleingruppe**

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
04. Okt. 2023 - 17. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mi, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 301  
**98 €**

**Spanisch Grundstufe 1 Plus (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der spanischen Sprache beschäftigen wollen.

**232N57-181 / Kurs / Minigruppe**

Lilia Dürre-Ramos  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Di, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
**116 €**

**Spanisch Grundstufe 2 (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M57-271 / Kurs / Kleingruppe**

Virginia de Blas  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2  
**107 €**

**232M57-273 / Kurs / Kleingruppe**

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**107 €**

**232M57-275 / Kurs / Kleingruppe**

Rebeca Santos Marino  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 104  
**123 €**

**232O57-286 / Kurs / Kleingruppe**

Ana Margarita González-Kross  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
05. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 17:15 - 18:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**107 €**

**Spanisch Grundstufe 3 (A1)**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**232M57-371 / Kurs / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**107 €**

**232M57-373 / Kurs / Minigruppe**

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 301  
**145 €**

**Spanisch Grundstufe 4 (A1)**

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

**232M57-471 / Kurs / Kleingruppe**

Sonia Sicilia-Dominguez  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 10  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.2  
**107 €**

**232M57-473 / Kurs**

Gaby Salinas de Heine  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 9  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 18:10 - 19:40 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**65 €**

**Spanisch Mittelstufe 3 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-631 / Online-Kurs / Kleingruppe**

Dr. phil. Juan José Velez  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
Online  
**107 €**

**232S57-637 / Kurs / Kleingruppe**

Maria Dolores Garcia Garrucho  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
04. Okt. 2023 - 07. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 3  
**123 €**

**Spanisch Mittelstufe 4 (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-641 / Kurs / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 10  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 301  
**123 €**

**Spanisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)**

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232O57-679 / Kurs mit Online-Anteil / Kleingruppe**

Maria del Pilar Hermoza-Horn  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
14. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 17:45 - 19:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02  
**123 €**

**Spanisch Aufbaustufe 2 (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M57-721 / Kurs / Kleingruppe**

Claudia Lopez Olivera Ovando  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**107 €**

**Spanisch Aufbaustufe 3 (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M57-731 / Kurs / Kleingruppe**

Claudia Lopez Olivera Ovando  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 208  
**107 €**





**Spanisch Aufbaustufe 4**

(B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232M57-741 / Kurs / Kleingruppe**

Ramón Chero  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
12. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Sprachenzentrum, Raum 5.2  
**107 €**

**Spanisch für Fortgeschrittene**

(B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232M57-771 / Kurs / Minigruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo B2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
18. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 207  
**116 €**

**232M57-781 / Kurs / Kleingruppe**

Julio Ardila  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo B2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 301  
**123 €**

**Spanisch Konversationskurse**

**Spanisch Konversation auf Niveau A2**

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituationen und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Spanisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

**232N57-801 / Kurs / Minigruppe**

Lilia Dürre-Ramos  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**145 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Spanisch für Ältere**

Für Teilnehmende, die sich mit mehr Zeit und Muße mit der spanischen Sprache beschäftigen wollen. Das Lerntempo ist etwas langsamer als in den allgemeinen Sprachkursen.

**Lernen im Alter**

**Spanisch Grundstufe 2**

(A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232M57-921 / Kurs / Kleingruppe**

Martha Gymnich  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 14:30 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 304  
**82 €**

**232O57-925 / Kurs / Minigruppe**

Raquel Trigo Iñigo  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4  
07. Sep. - 14. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)  
Do, 09:00 - 10:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**118 €**

**Lernen im Alter**

**Spanisch Grundstufe 3**

(A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**232M57-931 / Kurs / Kleingruppe**

Claudia Lopez Olivera Ovando  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 7  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 14:45 - 16:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**103 €**

**Lernen im Alter**

**Spanisch Auffrischkurs Grundstufe**

(A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232O57-959 / Kurs / Minigruppe**

Maria del Pilar Hermoza-Horn  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5  
14. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 09:30 - 11:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02  
**136 €**

**Lernen im Alter**

**Spanisch Mittelstufe 4**

(A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232M57-964 / Kurs / Minigruppe**

Claudia Lopez Olivera Ovando  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 9  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**136 €**

**Lernen im Alter**

**Spanisch Auffrischkurs Mittelstufe**

(A2)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**232O57-977 / Kurs / Minigruppe**

Maria del Pilar Hermoza-Horn  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
12. Sep. 2023 - 06. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)  
Di, 11:00 - 12:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02  
**136 €**

**232O57-979 / Kurs / Minigruppe**

Maria del Pilar Hermoza-Horn  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
14. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 11:30 - 13:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02  
**136 €**

**Lernen im Alter**

**Spanisch Aufbaustufe 3 – für Ältere**

(B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232O57-985 / Kurs / Kleingruppe**

Maria Tegeler Cabrero  
Lehrwerk: „Con gusto B1“, Klett Verlag, ab Lektion 5  
04. Sep. 2023 - 22. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 12:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**103 €**





### Lernen im Alter

#### Spanisch Konversation auf Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Spanisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

#### 232057-991 / Kurs / Kleingruppe

Maria Tegeler Cabrero

Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

08. Sep. 2023 - 12. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

**103 €**

## Thailändisch Kurse

#### Thailändisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der thailändischen Sprache und Schrift.

#### 232M58-311 / Kurs / Minigruppe

Nimnual Bagherzadegan Saravi

Lehrwerk: „Sanüg sabaai“ - Thai für Anfänger, Klett Verlag, ab Lektion 1

12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Di, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.1

**97 €**

#### Thailändisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232M58-351 / Kurs / Minigruppe

Nimnual Bagherzadegan Saravi

13. Sep. - 29. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.4

**97 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

## Tschechisch Kurse

#### Tschechisch Aufbaustufe (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232M58-571 / Kurs / Minigruppe

Vanda Müllerová

Lehrwerk: „Tschechisch Schritt für Schritt 2 / Czech Step by Step 2 / Cesky krok za krokem 2“, Akropolis Verlag, ab Lektion 7

13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 1.1

**116 €**

## Türkisch Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

#### Türkisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232M59-101 / Bildungszeit / Kleingruppe

Semsigül Akyol

Lehrwerk: „Ne güzel! A1 - Der Türkischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 104

**129 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

## Türkisch Kurse

#### Türkisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232M59-121 / Kurs / Kleingruppe

Tansu Kemal Acar

Lehrwerk: „Ne güzel! A1 - Der Türkischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 5

11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 309

**107 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

#### Türkisch Mittelstufe 1 Plus (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der türkischen Sprache beschäftigen wollen.

#### 232M59-161 / Kurs / Kleingruppe

Semsigül Akyol

Lehrwerk: „Ne güzel! A2 - Der Türkischkurs“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

14. Sep. - 30. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)

Do, 17:30 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 106

**123 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)







## Auf dem Laufenden bleiben

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie, Neuen Medien und Digitalisierung stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Computer & IT dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen. Zusätzlich bieten wir Seminare rund um Querschnittskompetenzen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstechniken an, die Ihnen im beruflichen Alltag zugute kommen.

Mit umfangreichen Kurs- und Lehrgangs-Angeboten im Themenfeld Berufsbezogene Deutschförderung leistet der Programmbereich einen wichtigen Beitrag zur Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in unsere Gesellschaft.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche, zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge, oder berufsbezogene Sprachkurse.



BAMBERGER



## Beruf

<b>Berufliche Bildung</b> .....	90
Berufswege .....	90
Persönlichkeit und Psychologie.....	90
Kommunikation und Gesprächsführung.....	92
Rhetorik und Stimme .....	93
NLP.....	94
Coaching.....	94
Arbeitstechniken und Führungskompetenzen.....	95
Pädagogik und Soziales .....	97
Fortbildung für Lehrende.....	99
Fortbildung für Lehrende im Fachbereich DaF .....	100
Online Lehren an der vhs.....	100
Fortbildung für Lehrende im Fachbereich Computer & IT .....	101
Wirtschaft und Finanzen .....	102
Deutsch für den Beruf.....	108
<b>Computer &amp; IT</b> .....	110
Grundlagen und Systeme.....	110
Internet und Social Media .....	112
Office Anwendungen.....	114
Apple.....	118
Smartphones.....	118
Webentwicklung und -design.....	120
CAD – Computer Aided Design .....	122
Digitaltechnik .....	122

### Hinweis

Alle Veranstaltungen zur digitalen Bildbearbeitung finden Sie im Programmbereich Kultur ab Seite 128



## Berufliche Bildung

### Sabine Flory

Fachbereichsleitung

### Bärbel Lunemann

Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

### Julia Pertueva

Projektkoordination Deutsch für den Beruf

### N.N.

Sozialpädagogik

### Amadou Diallo

### Daniela Golla

### Michaela Machinek

### Antonia Pakzad

Sachbearbeitung

### Karen Al-Shanti

### Olena Müstak

### Nailya Shtykova

Unterricht und Beratung Deutsch für den Beruf

[beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de)

## Computer & IT

Siehe Seite 110

## Berufswege

### Online- und E-Mail-Bewerbungen – Online

#### Tipps für die Erstellung Ihrer elektronischen Bewerbungsunterlagen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine zeitgemäße E-Mail-Bewerbung erstellen und Online-Bewerbungsportale nutzen. Praktische Übungen beinhalten die wichtigsten Regeln, die Zusammenstellung der Bewerbungsdateien und die Erstellung von PDF-Dokumenten. Nach Abschluss des Kurses können Sie Ihre Test-Bewerbung auf unserer Lernplattform veröffentlichen und erhalten eine Bewertung der Dozentin.  
Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

#### 232M60-025 / Online-Einzelveranstaltung

Dr. Meral Köbrich  
07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 17:00 Uhr  
Online  
**76 €**

## Persönlichkeit und Psychologie

### Auf den Punkt bringen und schlagfertig sein

Wie komme ich auf den Punkt, so dass ich genau das sage, was ich meine, und von meinem Gegenüber verstanden werde? Wie kann ich schlagfertig in einer überraschenden Situation reagieren? In diesem Seminar finden Sie Antworten auf diese Fragen. Methoden: Aktives Zuhören, Entziffern der Kommunikationsebenen, Konfrontationstechniken, „Dolmetschertechnik“, Kontertechniken, das Gegenüber überraschen

#### 232M60-230 / Bildungszeit

Uwe van der Ploeg  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**129 €**

#### 241M60-230 / Bildungszeit

Uwe van der Ploeg  
26. Feb. - 01. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**129 €**

### Krafttraining fürs Ich

Diese Bildungszeit soll die Leidenschaft für die Verfolgung der eigenen Ziele wecken. Wir lernen uns selbst wichtig zu nehmen, eigene Wünsche zu verfolgen und konsequent an uns und unserer beruflichen Entwicklung zu arbeiten. Unter anderem auch im Hinblick auf Selbstbewusstsein, Ressourcenaktivierung und Zielsetzung. Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit und Rollenspiele



**232M60-250 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**241M60-250 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
13. Mai - 17. Mai 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**129 €**

**Resilienz: gesunde Belastbarkeit**

Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umzugehen und gesund und ausgeglichen zu bleiben, ist wichtig. In der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. Wir werden uns mit einem breiten Programm achtsamkeitsbasierter hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinandersetzen und ein individuelles Programm erarbeiten.

**241M60-270 / Bildungszeit**

Cord Cordes  
21. Mai - 24. Mai 2024 (4x, 24 UStd)  
Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**98 € (66 €)**

**Balance statt Burn-out****Burn-out vermeiden und innere Balance wieder herstellen**

Sie lernen Ihre persönlichen Ursachen für Stress und Unzufriedenheit kennen und Wege zu finden, um trotzdem Ihr Arbeitspensum zu bewältigen. Ziel ist es, Ihre Work-Life-Balance zu finden und stressbedingten Erkrankungen im Arbeitsalltag vorzubeugen. Sie erarbeiten individuell Instrumente zur Entlastung durch Selbsterfahrung, Gruppentausch, Reflexion und Einzelarbeit.

**232M60-290 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**129 €**

**241M60-290 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
26. Feb. - 01. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Alltag**

Es wird in Theorie und Praxis ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in 11 Bereichen Konzentration und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, fokussiertes Erleben und Arbeiten können erreicht wer-

den. Eine entspannte „Innere Mitte“ wird genährt, ein leichteres Meistern von Stress wird möglich.

**232M60-295 / Bildungszeit**

Cord Cordes  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**129 €**

**Teamwork – Erfolg durch Verständnis**

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Bereich Teamwork und erfahren, wie Sie durch Rollenverständnis die Zusammenarbeit mit Kolleg\*innen verbessern können. Der Workshop findet in kleinen Gruppen statt, in denen Sie Ihre Themen aus der Berufspraxis aufstellen können. Hierbei erhalten Sie Klarheit über Ihre Rolle und Haltung im eigenen Team und lernen so besser zusammenzuarbeiten.

**232M60-305 / Wochenendseminar**

Florian Arreola Becerra  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, So, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**60 €**

**Abgrenzung – Techniken zur Selbstbehauptung und zum Abbau innerer Blockaden**

Erfahren Sie, warum wir oft unsere Grenzen überschreiten und uns vornehmen sollten, „Nein“ zu sagen. Der Spagat zwischen Selbstfürsorge und Freundlichkeit ist nicht immer leicht zu bewältigen. Lernen Sie, was eine gute Grenze ausmacht und wie Sie Gesprächssituationen im Alltag meistern können. Wir werden verschiedene Perspektiven einnehmen, um zu verstehen, was zwischen uns und anderen passiert.

**232M60-310 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**241M60-310 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
08. Apr. - 12. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**Durchsetzungsfähigkeit und Anpassungsbereitschaft – Soziale Kompetenz im Beruf – Online**

Sie erhalten einen Überblick über die erforderlichen sozialen und kommunikativen Kompetenzen im Beruf. Herausforderungen wie Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung, Kommunikationsfähigkeit, Kritikfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Kooperationsbereitschaft werden betrachtet und deren Umsetzung erprobt. Angesprochen sind hier alle, die sich im Umgang mit sich selbst, mit anderen, im Team oder als Führungskraft weiterentwickeln möchten.

**232M60-335 / Online-Bildungszeit**

Cornelia Ölund  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**129 €**

**241M60-335 / Online-Bildungszeit**

Cornelia Ölund  
03. Juni - 07. Juni 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**129 €**

**Uwe van der Ploeg, Dozent im Fachbereich Beruf**

Ich war viele Jahre in leitenden Funktionen international tätig. Seit über 20 Jahren bin ich in Beratung, Coaching und Training für Unternehmen (Mittelstand und Konzerne) tätig. Ich verfüge über umfangreiche Erfahrungen in den Branchen Industrie, Handel, Dienstleister und öffentlicher Dienst. Bei meinen Kund\*innen und auch in den Seminaren ist mir die Verknüpfung von Theorie und Praxis wichtig, damit das Gelernte zielgerichtet angewendet werden kann. Neben meinen Erfahrungen als Betriebsleiter bin ich u. a. Lehrtrainer NLP (DVNLP), Lehrmediator (DVNLP), Lehrcoach, Geprüfter Berufspädagoge sowie Kommunikations- und Rhetoriktrainer. Mentaltrainings und das Erstellen von Persönlichkeitsprofilen runden mein Spektrum ab. Einer meiner Leitsätze lautet: „Investieren Sie in Ihre Fähigkeiten, Ihr Wissen und Ihre Einstellung. Es gibt kein Investment mit einer besseren Rendite.“



Frauen

### Selbstmarketing für Frauen Mit authentischem Auftritt überzeugen



Wirkungsvolles Selbstmarketing resultiert aus Klarheit bezüglich der eigenen Stärken und Ziele sowie aus der Fähigkeit sich klug zu positionieren und sichtbar zu machen. In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre Potenziale, lernen Ihr Profil zu schärfen und erweitern Ihren Handlungsspielraum in Bezug auf Ihre Außendarstellung. So wird das gesamte Auftreten authentisch, die Wahrnehmung im Umfeld wächst und mit ihr die Überzeugungskraft.

#### 232M60-340 / Bildungszeit

Silvia Schey

10. Jan. + 11. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)

Mi + Do, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

60 €

Männer

### Männlich, modern, genderbewusst Reflektion und Entwicklung von Genderkompetenz am Arbeitsplatz

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Bereich Genderbewusstsein. Anhand systemischer Methoden reflektieren Sie in Kleingruppen Geschlechterrollen am Arbeitsplatz und entwickeln mehr Sicherheit im Umgang mit genderspezifischen Themen.

#### 232M60-350 / Wochenendseminar

Florian Arreola Becerra

07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 12 UStd)

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, So, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

53 €

## Kommunikation und Gesprächsführung

### Wie Gespräche besser gelingen: GfK I. Teil Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein praktischer Ansatz für schwierige Alltagssituationen wie Team- und Elterngespräche oder Mitarbeitendenbeschwerden. In vier Schritten lernen Sie, Ihre Ziele zu vertreten und gleichzeitig die Interessen anderer zu berücksichtigen. Wir üben die GfK anhand von Beispielen und lernen grundlegende Techniken kennen, um Klarheit und Handlungsfähigkeit zu erreichen.

#### 232M61-010 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

151 €

#### 232M61-020 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

151 €

#### 241M61-010 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

12. Feb. - 16. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

151 €

#### 241M61-020 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

13. Mai - 17. Mai 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

151 €

### Wie Gespräche besser gelingen: GfK II. Teil Vertiefung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

In dieser Bildungszeit werden wir unsere erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation weiter festigen. Nach einer kurzen Wiederholung des 4-Schritte-Modells üben wir uns in der empathischen Grundhaltung. Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Wie mit dem eigenen Ärger? Das wollen wir ausprobieren und üben. Es wird Zeit und Raum für die mitgebrachten Themen der Teilnehmenden geben.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an Teil I oder Basiskenntnisse der „Gewaltfreien Kommunikation“

#### 232M61-040 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

18. Sep. - 20. Sep. 2023 (3x, 18 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

91 €

#### 241M61-040 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

19. Juni - 21. Juni 2024 (3x, 18 UStd)

Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

91 €

### Mediation als Verfahren kennenlernen

Mediation gilt mittlerweile in Deutschland als etabliertes Verfahren, um Konflikte im Kollegium, unter Nachbarn, in Familie und Beziehungen konstruktiv zu bearbeiten. Hier lernen Sie das Verfahren kennen und erhalten praktisches Handwerkszeug, um in Konfliktsituationen als Konfliktbeteiligte\* oder Außenstehende\*r angemessen zu reagieren.

#### 241M61-050 / Bildungszeit

Marcus Strittmatter

27. Mai - 31. Mai 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

129 € (86 €)

## Kostenlose und vielseitige Veranstaltungen bietet deine Bibliothek!

Es ist für alle etwas dabei.  
Neugierde geweckt?  
Schau, was es alles gibt!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Veranstaltungs-  
seite



**Konfliktmanagement im Berufsalltag – Online**

Die Lösung von Konflikten mit Kolleg\*innen, mit Vorgesetzten oder zwischen verschiedenen Gruppen erfordert ein hohes Maß an Kommunikationskompetenz. In dieser Bildungszeit entwickeln Sie Fähigkeiten, um auftretende Konflikte fach- und sozialkompetent zu erkennen, zu beurteilen und zu lösen.

**232M61-060 / Online-Bildungszeit**

Cornelia Ölund  
20. Nov. - 22. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**80 €**

**241M61-060 / Online-Bildungszeit**

Cornelia Ölund  
15. Apr. - 17. Apr. 2024 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**80 €**

**Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust – Online**

Der Umgangston unter Menschen hat sich verschlechtert, was zu unangenehmen Situationen führen kann. Dieser Stress fegt unser Gehirn leer und raubt uns die Worte. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns oft zu spät ein. Damit wir uns in Zukunft mit Sicherheit an solche Gespräche wagen, erlernen wir Techniken und reflektieren uns. Wir wollen vorbereitet sein und im Idealfall sollen sich beide Parteien mit einem guten Gefühl trennen.

**232M61-070 / Online-Bildungszeit**

Thomas Süper  
06. Nov. + 07. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Mo + Di, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**72 €**

**241M61-070 / Online-Bildungszeit**

Thomas Süper  
07. März + 08. März 2024 (2x, 12 UStd)  
Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Online  
**72 €**

**Menschenkenntnis – der bewusste und erfolgreiche Umgang mit Menschen – Online**

Erfolgreicher Umgang mit verschiedenen Menschen ist eine Herausforderung. Manche Menschen können eine Weiche für den weiteren Verlauf unseres Lebens darstellen. In diesem Kurs lernen wir Strategien und konkrete Tipps und Tricks, um besser mit Menschen umzugehen. Wir werden ein Instrument kennenlernen, um Menschen aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten, um zu einem besseren Verständnis und einem erfolgreichen Umgang mit uns selbst und anderen zu gelangen.

**232M61-072 / Online-Bildungszeit**

Thomas Süper  
20. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
Mo, 09:00 - 16:00 Uhr  
Online  
**60 €**

**Rhetorik und Stimme**

**Grundlagen der Rhetorik Selbstbewusst sprechen**

Reden ist eine Kunst, die Sie lernen können: aktive Beteiligung in Diskussionsrunden, souverän auftreten, klar und deutlich formulieren. Gemeinsam erlernen wir hilfreiche Techniken. Wir üben kleine Redebeispiele und machen etwas Stimmtraining sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. So können Sie selbstbewusst in die nächste Redesituation gehen.

**232M61-090 / Wochenendseminar**

Ilka Wehling  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**95 €**

**Rhetorik in Beruf und Alltag Theorie und Praxis**

Sprache erzeugt Vertrauen und gewinnt Verbündete, sie bestimmt unser Denken und Handeln. Wir befassen uns intensiv mit Rhetorik (Redekunst) in Theorie und Praxis: Überwindung von Rede-Blockaden, Vermeidung von „äh“ und „mhms“, Führung von Gesprächen auf verschiedenen Hierarchieebenen in Unternehmen und Erkennung von Manipulationstechniken. Gestalten Sie Ihren Rede-Erfolg!

**232M61-092 / Bildungszeit**

Uwe van der Ploeg  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:00 - 16:15 Uhr,  
Fr, 08:00 - 11:15 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**209 €**, Ermäßigung nicht möglich

**241M61-092 / Bildungszeit**

Uwe van der Ploeg  
11. März - 15. März 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:00 - 16:15 Uhr,  
Fr, 08:00 - 11:15 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**209 €**, Ermäßigung nicht möglich

**NUDGE: reibungslos kommunizieren**

Obama nutzte es, und Angela Merkel sowieso. Für diese Technik erhielten Thaler und Sunstein 2015 den Wirtschafts(!)-Nobelpreis: Nudge, Menschen einen kleinen „Schubser“ in die günstigste Richtung geben. Nudge bietet Impulse zur Gestaltung der Situation, besondere Redewendungen und Anregungen für bildhafte Darstellungen. Anhand von Informationspapieren, praktischen Übungen und Anschauungsbeispielen wird erklärt, wie Sie bestimmte Aussagen verfeinern können.

**232M61-110 / Bildungszeit**

Christoph Teschner  
21. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
Do, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 5.1  
**95 €**, zzgl. 6 € Materialkosten (bar vor Ort)

**241M61-110 / Bildungszeit**

Christoph Teschner  
25. Juni 2024 (1x, 8 UStd)  
Di, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 5.1  
**95 €**, zzgl. 6 € Materialkosten (bar vor Ort)

**belladonna**

Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e. V.

**Bei uns stehen Frauen im Vordergrund**

- Vorträge zu aktuellen Themen
- Seminare zur beruflichen und kulturellen Bildung
- Coachingreihen, Seminare und Talkrunden für Gründerinnen und für die Kreativbranche
- Bremer Frauenarchiv und Dokumentationszentrum
- Ausstellungen und Kunstgespräche

belladonna bietet Praktikumsplätze und freut sich über ehrenamtliche Helferinnen

Telefon: 0421.70 35 34, [service@belladonna-bremen.de](mailto:service@belladonna-bremen.de)  
[www.belladonna-bremen.de](http://www.belladonna-bremen.de)



### Was Worte nicht sagen: ein Kommunikationskurs

Körpersprache sollte auch im Beruf nicht unterschätzt werden. Empathie und persönliche Einflussmöglichkeiten hängen direkt davon ab. Sie erlernen, Körpersignale, die Vorsicht oder Ärger ausdrücken, zu bemerken und zu deuten. Sie brauchen nicht mehr im „Dunklen zu tapfen“ und gestalten Ihrerseits die Kommunikation passender und selbstbewusst. Sie erhalten Hinweise, wie sie selbst wirken und wie sie die persönlichen Eigenschaften Anderer verstehen können.

#### 232M61-111 / Bildungszeit

Christoph Teschner  
09. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
Do, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.2  
**65 €**, zzgl. 6 € Materialkosten (bar vor Ort)

#### 241M61-111 / Bildungszeit

Christoph Teschner  
28. Mai 2024 (1x, 8 UStd)  
Di, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.2  
**65 €**, zzgl. 6 € Materialkosten (bar vor Ort)

### Sicher reden – Aktives Sprech- und Persönlichkeitstraining



Gute fachliche Argumentation ist entscheidend für den Erfolg privater und beruflicher Kommunikation. Genauso wichtig ist aber auch der Eindruck, den wir durch unsere Stimme, Haltung, Mimik und Gestik beim Gegenüber hinterlassen. Wir arbeiten unsere Stärken in der Kommunikation heraus, um unsere Wirkung auf andere zu verbessern. Rhetorische Darstellungsmöglichkeiten werden praxisnah vermittelt.

#### 232M61-201 / Bildungszeit

Birte Hartmann  
11. Dez. - 13. Dez. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**86 €**

#### 241M61-201 / Bildungszeit

Birte Hartmann  
15. Mai - 17. Mai 2024 (3x, 18 UStd)  
Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
**86 €**

### Phonetik-Stimmbildung

#### Tragfähig, präsent und lebendig sprechen

Eine gesunde Stimmfunktion ist der Schlüssel zu Leichtigkeit, Authentizität und Überzeugungskraft. Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich und privat auf ihre Stimme angewiesen sind und diese in Qualität und Quantität verbessern möchten. Wir lernen die Stimme sinnvoll zu nutzen und als Energiequelle einzusetzen. Das Seminar basiert auf der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie.

#### 232M61-210 / Bildungszeit / Kleingruppe

Tatjana Köckritz  
09. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
Do, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
**48 €**

#### 241M61-210 / Bildungszeit / Kleingruppe

Tatjana Köckritz  
04. Apr. 2024 (1x, 8 UStd)  
Do, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
**48 €**

## NLP

### NLP (Neuro-Linguistisches- Programmieren) in Beruf und Alltag

Verbessern Sie Ihre Kommunikation und Lebensqualität mit NLP-Methoden. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmungsperspektiven und erweitern Sie Ihre Wahlmöglichkeiten. Sie lernen Methoden kennen, wie Sie auch in schwierigen Situationen angemessen auf andere reagieren und zu Lösungen gelangen. Lernen Sie Ihre eigene Welt und die Welt anderer besser zu verstehen.

#### 232M61-250 / Bildungszeit

Uwe van der Ploeg  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:00 - 16:15 Uhr, Fr, 08:00 - 11:15 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**209 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Vorankündigung

#### NLP-Practitioner-Ausbildung, DVNLP

Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit der Dach-Akademie Lohne die NLP-Practitioner-Ausbildung an. Die berufsbegleitende Ausbildung vermittelt Methoden und Techniken, um zum/zur qualifizierten NLP-Anwender\*in im Berufs- und Privatbereich zu werden. Die Ausbildung schließt mit dem NLP-Practitioner-Zertifikat ab und ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP).

#### 241M61-255 / Lehrgang

Uwe van der Ploeg  
Laufzeit: 02. Februar - 08. September 2024  
**1.760 €**, Ermäßigung nicht möglich

Weitere Informationen und den ausführlichen Flyer zum Lehrgang finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), direkt im Fachbereich: Telefon 0421 361-3675 oder 361-18030, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an unserem Infoabend.

### Infoabend zur NLP-Practitioner- Ausbildung, DVNLP

An diesem Infoabend erhalten Sie wichtige Informationen zum Lehrgang. Sie haben die Gelegenheit, den Referenten kennenzulernen und Ihre Fragen zu stellen. Eine Teilnahme vor Lehrgangsstart wird empfohlen.

#### 232M61-253 / Einzelveranstaltung

Uwe van der Ploeg  
23. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**gebührenfrei**

### Vorankündigung

#### NLP-Master-Ausbildung, DVNLP

Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit der Dach-Akademie Lohne die NLP-Master-Ausbildung an. In der berufsbegleitenden Ausbildung wird der Stoff der Practitioner Ausbildung vertieft und in einem komplexeren Kontext verankert. Darüber hinaus kommen weitere Modelle und Methoden des neurolinguistischen Programmierens hinzu. Die Ausbildung schließt mit dem NLP-Master-Zertifikat ab und ist anerkannt vom Deutschen Verband für NLP (DVNLP).

#### 242M61-260 / Lehrgang

Uwe van der Ploeg  
Beginn: Herbstsemester 2024

Weitere Informationen erhalten Sie im Fachbereich: Telefon 0421 361-3675 oder 361-18030, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de).

## Coaching

### Vorankündigung

#### Qualifizierung zum/zur Coach – Systemisches Coaching



#### Qualifizierung nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC)

Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit dem Systemischen Trainingsinstitut Westwind die Weiterbildung Systemisches Coaching zur\*/zum\* Coach, zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC), an. Diese Weiterbildung richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Berufsgruppen und an berufstätige Menschen mit Beratungsaufgaben, die ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen aktivieren wollen und systemische Beratungsmethoden/-Techniken erlernen und vertiefen möchten und/oder die bereits mit Einzelnen und Gruppen arbeiten bzw. sich auf diese Aufgaben vorbereiten



**232M61-300 / Lehrgang**

Systemisches Trainingsinstitut Westwind  
 Laufzeit: 27. Januar 2024 - 22. Juni 2025

**3.900 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. 1.200 € bis ca. 1.600 € für externes Coaching

Weitere Informationen und die ausführliche Broschüre zum Lehrgang finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), direkt im Fachbereich: Telefon 0421 361-3675 oder 361-18030, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an unserem Infoabend. Bitte erfragen Sie den Termin für den Infoabend im Fachbereich.

**Coaching – der direkte Weg zum Erfolg!**

Coaching steigert Leistung, Lernfähigkeit und Verantwortungsgefühl. Es setzt ungenutzte Potentiale frei und kann privat oder beruflich eingesetzt werden. Wir lernen, wie die „neue“ Technik anzuwenden ist und wie sie wirkt. In Partner\*innenübungen trainieren wir, sie gezielt bei uns selbst und anderen einzusetzen.

**232M61-340 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
 22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
 Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
 vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**241M61-340 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
 22. Apr. - 26. Apr. 2024 (5x, 30 UStd)  
 Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
 vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**Arbeitstechniken und Führungskompetenzen****Markenentwicklung und Kundenbindung  
Der Weg zum Stammkunden in der Gastronomie**

Entwickle deine Marke, erreiche deine Zielgruppen und erstelle einen effektiven Plan. Entdecke die Trends wie z. B. Erlebnisgastronomie, plant based, GLOCAL, Agilität und Künstliche Intelligenz. Unser praxisnaher Kurs bietet kleinen Betrieben wertvolle Hilfestellungen und einen Einstieg in die relevanten Themen. Hol dir das Know-how, um erfolgreich und nachhaltig zu kommunizieren und zu wachsen.

**232M62-001 / Kurs**

Alexander Hanke  
 06. Nov. - 20. Nov. 2023 (3x, 12 UStd)  
 Mo, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Online  
**72 €**

**Superhirn – Namen und Gesichter merken – Online**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden. Damit schaffte es der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde. Profitieren auch Sie von dieser Methode.

**Bundesweite Kooperation mit weiteren Bildungseinrichtungen****232M62-011 / Online-Einzelveranstaltung**

Helmut Lange  
 02. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
 Mo, 19:00 - 21:00 Uhr  
 Online  
**25 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner – Online**

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

**Bundesweite Kooperation mit weiteren Bildungseinrichtungen**

# Für Ihr gutes Recht!

**Beratung bei Fragen zu Vertrag, Lohn, Kündigung – kostenlos und vertraulich**



Wir helfen Ihnen, Ihr gutes Recht als Arbeitnehmerin und Arbeitnehmer im Betrieb wahrzunehmen.

Sie haben Fragen zu Ihrem Arbeitsverhältnis? Unsere Juristinnen und Juristen beraten Sie kostenlos und umfangreich.

[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)



**Arbeitnehmerkammer  
Bremen**



### 232M62-012 / Online-Einzelveranstaltung

Helmut Lange  
05. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 19:00 - 21:00 Uhr  
Online  
25 €, Ermäßigung nicht möglich

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – Online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

**Bundesweite Kooperation mit weiteren Bildungseinrichtungen**

### 232M62-013 / Online-Einzelveranstaltung

Helmut Lange  
19. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 19:00 - 21:00 Uhr  
Online  
25 €, Ermäßigung nicht möglich

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis – Online

Die Schulzeit prägt unser Denken und Lernen, aber althergebrachte Lernmethoden funktionieren im Erwachsenenalter oft nicht mehr. Mit Merkstechniken wie dem Gedächtnispalast können wir unser Gehirnpotential um 300% steigern und Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Auch To-do-Listen, Kopfrechnen und Textverständnis können damit verbessert werden. So wird Lernen zum Vergnügen.

**Bundesweite Kooperation mit weiteren Bildungseinrichtungen**

### 232M62-015 / Online-Einzelveranstaltung

Helmut Lange  
21. Okt. 2023 (1x, 9 UStd)  
Sa, 09:00 - 16:30 Uhr  
Online  
90 €, Ermäßigung nicht möglich

### Ideenfindung und innovatives Denken im Beruf

**Mit Kreativitätstechniken schnell und zielgerichtet zu neuen Lösungen**

Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich des kreativen Denkens und eignen Sie sich neue Methoden zur Bewältigung komplexer Aufgabenstellungen an. In diesem Seminar lernen Sie eine Vielzahl von Kreativitätstechniken kennen, die es Ihnen ermöglichen, Problemstellungen neu zu betrachten und neue Lösungswege zu finden: für den Spontaneinsatz allein sowie für die Anwendung in Teams.

### 232M62-020 / Bildungszeit

Silvia Schey  
05. Dez. 2023 (1x, 8 UStd)  
Di, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
57 €

### Design Thinking

Design Thinking ist eine kosteneffiziente und einfach umzusetzende Innovationsmethode, die sich durch Nutzerorientierung, interdisziplinäres Arbeiten sowie die praxisnahe, schnelle Umsetzung von Ideen in Prototypen auszeichnet. In diesem Seminar lernen Sie die Methode in all ihren Phasen kennen und wenden sie anhand eines Praxisbeispiels an, sodass Sie Design Thinking anschließend auch in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

### 241M62-025 / Bildungszeit

Silvia Schey  
02. Mai 2024 (1x, 8 UStd)  
Do, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
57 €

### Wertvorstellungen benennen Anregungen für Teamleitungen

Es geht um das Herausfiltern von Wertvorstellungen im Team und die „Operationalisierung“ entsprechender Aktivitäten. Vertrauen entsteht nur dann, wenn Ideen mit Handlungen verbunden werden. Menschen in Verantwortung brauchen Wissen darüber, worum es bei der Arbeit eigentlich „geht“, eine Entscheidung und die Fertigkeit, Gedanken passend und detailliert abzubilden. Der Kurs enthält praktische Übungen mit Aussprache und eine Theoriebetrachtung.

### 232M62-027 / Bildungszeit

Christoph Teschner  
25. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
Do, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
57 €, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. 6 € Materialkosten (bar vor Ort)

### 241M62-027 / Bildungszeit

Christoph Teschner  
11. Juni 2024 (1x, 8 UStd)  
Di, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
57 €, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. 6 € Materialkosten (bar vor Ort)

### Meetings kompetent leiten

Das Leiten von Arbeitsgruppen ist eine Aufgabe, die komplexe organisatorische und kommunikative Fähigkeiten verlangt. Dieses Seminar vermittelt Ihnen das grundlegende Instrumentarium zur erfolgreichen Moderation von Besprechungen und effizienten Leitung von Meetings. Schwerpunkte sind Methodenkompetenz, Rolle und Aufgaben der Meetingleitung und die verschiedenen Phasen der Prozessgestaltung.

### 241M62-030 / Bildungszeit

Silvia Schey  
29. Apr. 2024 (1x, 8 UStd)  
Mo, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
57 €

### Kommunikation und Sprechstimme für Führungskräfte

Menschen in Leitungspositionen sind oftmals besonders gefordert. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie Ihre Kommunikation über Stimme, Körper und Atem kontrollieren, entwickeln und verbessern können. In praktischen Übungen beschäftigen wir uns mit Körperbewusstsein, Körpersprache, Stimmphysiologie, Kommunikations- und Beziehungskompetenz sowie dem Umgang mit Lampenfieber.

### 232M62-050 / Bildungszeit / Kleingruppe

Tatjana Köckritz  
16. Nov. + 17. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
69 €

### 241M62-050 / Bildungszeit / Kleingruppe

Tatjana Köckritz  
23. Mai + 24. Mai 2024 (2x, 12 UStd)  
Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.1  
69 €

### Neu als Führungskraft

Die Übernahme einer Führungsrolle ist etwas Besonderes, insbesondere wenn es das erste Mal ist. Häufig gibt es große Veränderungen, denen man sich stellen muss, und man muss in die neue Rolle hineinwachsen. Für einen erfolgreichen Start in die Führungsrolle werden Führungskompetenzen aufgezeigt, vermittelt und trainiert, wie typische Fehler vermieden werden können.

### 232M62-060 / Bildungszeit

Uwe van der Ploeg  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:00 - 16:15 Uhr, Fr, 08:00 - 11:15 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
209 €, Ermäßigung nicht möglich

### 241M62-060 / Bildungszeit

Uwe van der Ploeg  
19. Feb. - 23. Feb. 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 08:00 - 16:15 Uhr, Fr, 08:00 - 11:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
209 €, Ermäßigung nicht möglich

### Sketchnoting – visuelle Protokolle als Gedächtnisanker nutzen

Beim Sketchnoting geht es darum, Mitschriften durch Piktogramme und grafische Elemente zu ergänzen, bzw. zu ersetzen. Die Zeichenprotokolle dienen u.a. dazu, persönliche Aufzeichnungen, Protokolle und Unterrichtsmaterialien so ansprechend wie möglich zu gestalten.

In diesem Seminar erlernen Sie eine einfache Zeichenmethode, die es Ihnen ermöglicht, ansprechende Sketchnotes anzufertigen.

**232M62-126 / Kurs**

Janine Lancker  
19. Jan. + 20. Jan. 2024 (2x, 11 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**69 € (46 €)**, zzgl. 10,- € Materialkosten (Stifte-Set und Sketchnoteblock)

**Mobile Video & Storytelling**  
Für alle, die das Potenzial ihres Smartphones nutzen möchten



Das Smartphone als Filmstudio: Wir erlernen die Produktion sehenswerter Video-Beiträge, egal ob für Social-Media-Kanäle oder als Image-Film für Kund\*innen oder das Unternehmen. Wie funktionieren die Technik, Apps, Kameraführung, Ton, Storytelling und Dramaturgie? Nach dem Seminar heißt es „Film ab!“

**232M62-220 / Bildungszeit**

Rupert Kraft  
13. Nov. - 16. Nov. 2023 (4x, 24 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**121 €**

**Pädagogik und Soziales**

**Vorankündigung**

**Systemische (Familien-) Beratung**

Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit dem ImFT Institut für mehrgenerationale Forschung und Therapie ab März 2024 die Weiterbildung Systemische (Familien-)Beratung an. Eine praxisnahe Weiterbildung zur Kompetenzerweiterung in der Arbeit mit Familiensystemen nach Rudolf Kaufmann. Die Weiterbildung umfasst 22 Seminartage (241 Unterrichtsstunden) im Laufe eines Jahres. Sie schließt mit einem Abschlusskolloquium ab.

**241M63-010 / Lehrgang**

Institut für mehrgenerationale Forschung und Therapie (ImFT)  
Laufzeit: 14. März 2024 - 02. Februar 2025  
**2.320 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Unterkunft 596 €

Weitere Informationen und den ausführlichen Flyer zum Lehrgang finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), direkt im Fachbereich: Telefon 0421 361-18030 [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an unserem Infoabend.

**Infoabend Systemische (Familien-) Beratung**

An diesem Infoabend erhalten Sie wichtige Informationen zum Lehrgang. Sie haben die Gelegenheit, die Referent\*innen kennenzulernen und Ihre Fragen zu stellen. Eine Teilnahme vor Lehrgangstart wird empfohlen.

**232M63-004 / Einzelveranstaltung**

Institut für mehrgenerationale Forschung und Therapie (ImFT)  
20. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**gebührenfrei**

**Fachwirt\*in für Kindertageseinrichtungen (vhs)**



Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit dem ibbe Institut Bildung Beratung Entwicklung ab Oktober 2023 die Weiterbildung zum/zur „Fachwirt\*in für Kindertageseinrichtungen (vhs)“ an. Eine berufsbegleitende Qualifizierung für Erzieher\*innen, Sozialpädagog\*innen, Leiter\*innen und Stellvertreter\*innen oder Gruppenleiter\*innen von Kindertageseinrichtungen. Sie umfasst dreizehn Module (405 Unterrichtsstunden) zu folgenden Themen:

- Einführungsseminar
- Leitungspersönlichkeit und Selbstmanagement
- Personalentwicklung/Teamentwicklung
- Finanzierung und Verwaltung
- Beobachtung/ Dokumentation/ Büroorganisation
- Kindheit, Familie und Gesellschaft
- Pädagogische Ansätze und Methoden
- Modernes Management in der Kindertageseinrichtung
- Organisationsentwicklung
- Gesprächsführung
- Marketing
- Zusammenarbeit mit Eltern und Institutionen
- Praxisreflexion/Supervision

Die Weiterbildung schließt mit dem Zertifikat „Fachwirt\*in für Kindertageseinrichtungen (vhs)“ ab.

**232M63-021 / Lehrgang**

ibbe - Institut Bildung Beratung Entwicklung  
Laufzeit: 16. Oktober 2023 - 01. April 2025  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**2.433 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. 150 € Prüfungsgebühr und Lehrgangsmaterialien

Weitere Informationen und die ausführliche Broschüre zum Lehrgang finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), direkt im Fachbereich: Telefon 0421 361-18030 oder 361-59280, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an unserem Infoabend. Bitte erfragen Sie den Termin für den Infoabend im Fachbereich.

**Aus der Gruppe in die Leitung: eine Perspektive für mich?**



**Die neue Funktion und Rolle als KiTa Leitung ausfüllen**

Sie sind als erfahrene\*r Erzieher\*in auf der Suche nach weiteren beruflichen Perspektiven? Sie möchten Ihre Potenziale erweitern und suchen nach neuen Herausforderungen? In diesem Seminar setzen Sie sich mit dem Wechsel in eine Leitungsrolle auseinander. Was treibt Sie an? Welche Ziele möchten Sie erreichen? Kann die Übernahme von Leitungsaufgaben eine Perspektive für Sie sein?

**232M63-050 +051 / Bildungszeit**

ibbe - Institut Bildung Beratung Entwicklung  
07. + 08. Nov. + 22. Nov. 2023 (3x, 24 UStd)  
Di + Mi, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**134 €**, Ermäßigung nicht möglich

**241M63-050 / Bildungszeit**

ibbe - Institut Bildung Beratung Entwicklung  
09. + 10. Apr. + 14. Mai 2024 (3x, 24 UStd)  
Di + Mi, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**134 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Erzähltheater für und mit Kindern**  
Ein Seminar an zwei Abenden für Erzieher\*innen

Erzähltheater geschieht im Kontakt miteinander, im Spinnen, Reden, Zuhören. Gemeinsame Kreativität schafft eine Beziehung, die fürs Lernen unumgänglich ist. Und die kleinen Gegenstände und Figuren, die in Geschichten lebendig werden, werden zu Identifikationsfiguren und Empathieträger\*innen.

**232M63-080 / Kurs**

Katharina Witte  
15. Nov. + 22. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Mi, 17:30 - 20:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**56 €**



### Vorbereitungskurs zum/zur ehrenamtlichen Kinderhospizbegleiter\*in

In diesem Kurs werden Sie darauf vorbereitet, Familien mit einem schwerkranken Kind ambulant zu begleiten. Als ehrenamtliche\*r Kinderhospizbegleiter\*in besuchen Sie die Familien zu Hause, schenken ihnen Zeit, sind da und tragen mit. Dabei sind die Aufgaben vielfältig: Sie widmen sich dem erkrankten Kind/Jugendlichen, spielen mit den Geschwistern oder haben ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Eltern.

Wir vermitteln Ihnen die Inhalte in zwei Wochenkursen, die von unseren Koordinator\*innen gemeinsam mit erfahrenen Referent\*innen aus dem Kinder- und Jugendhospiz gestaltet werden. Ein zusätzliches Wochenende ist dem Thema „Grenzerfahrung – dem eigenen Tod begegnen“ gewidmet. Die Wochenkurse in Bremen und Niedersachsen sind als Bildungszeit /Bildungsurlaub anerkannt.

#### In Kooperation mit Löwenherz e.V.

Vorbereitungskurs Herbst 2023 bis Frühling 2024

1. Woche 06.-10. November 2023

2. Woche 04.-08. Dezember 2023 / 26.Februar – 01.März 2024

#### 232M63-100 / Bildungszeit

Tanja van Almsick

06. Nov. – 10. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Tagungshaus „Die Freudenburg“

**gebührenfrei**

#### 232M63-101 / Bildungszeit

Tanja van Almsick

04. Dez. – 08. Dez. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Löwenherz Akademie, Bremen

**gebührenfrei**

#### 241M63-102 / Bildungszeit

Tanja van Almsick

26. Feb. – 01. März. 2024 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Kinderhospiz Löwenherz, Lüneburg

**gebührenfrei**

Vorbereitungskurs Frühling 2024 bis Herbst 2024

1. Woche 22.-26. April 2024

2. Woche 26.-30. August 2024

#### 241M63-110 / Bildungszeit

Tanja van Almsick

22. Apr. - 26. Apr. 2024 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Tagungshaus „Die Freudenburg“

**gebührenfrei**

#### 241M63-111 / Bildungszeit

Tanja van Almsick

26. Aug. - 30. Aug. 2024 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Tagungshaus „Die Freudenburg“

**gebührenfrei**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer

Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), oder im

Fachbereich: Telefon: 0421 361 – 59280 o. 18030

und [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de).

### Letzte Hilfe – Fürsorge und Vorsorge am Lebensende

Das Sterben nahestehender Menschen macht uns oft hilflos. Dabei gibt es einfache Dinge, die wir tun können und wissen sollten, damit Sterbende am Lebensende weniger Leid und mehr Lebensqualität erleben. Im Kurs wird praktisches Wissen vermittelt. Fachfrauen geben Anregungen, Orientierung und ermutigen Teilnehmende, Sterbenden beizustehen. Der Kurs erfüllt die Standards von „Letzte Hilfe Deutschland gGmbH“.

#### 232M63-150 / Einzelveranstaltung

Miriam Bürgelin, Leo Morgentau

03. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 15:00 - 19:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

**10 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Vorankündigung

#### Vorbereitungskurs „Ehrenamtliche Hospizbegleitung“

Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit der Zentrale für private Fürsorge ab Februar 2024 den Vorbereitungskurs zur „Ehrenamtlichen Hospizbegleitung“ an.

In diesem Kurs werden Sie darauf vorbereitet, sterbende Menschen, die ihre letzte Lebenszeit im Hospiz verbringen und / oder ihre Zugehörigen im Rahmen Ihrer Aufgaben als Teil des multiprofessionellen Teams direkt oder indirekt zu unterstützen. Sie tragen wesentlich dazu bei, die Lebensqualität der Hospizgäste zu erhalten und die letzte Lebenszeit den Wünschen und Bedürfnissen der Hospizgäste entsprechend gestalten zu können.

Die Aufgaben der ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*innen im stationären Hospiz sind vielfältig. Dazu gehören beispielsweise Aufgaben am Empfang, die Zubereitung kleiner Mahlzeiten, Veranstaltungsservice, jahreszeitliche Dekoration, hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Kuchen backen, Grillen, Besuche bei Hospizgästen, Alltagsbegleitung, Vorlesen oder Musizieren, Zuhören, emotionaler Beistand, lebensgeschichtliche Gespräche, das Ermöglichen kleiner Aktivitäten oder Ausflüge oder Kinderbetreuung zugehöriger Kinder.

Inhalte

- Grundlagen der Hospizarbeit
- Dimensionen von Palliative Care
- Umgang mit Abschied und Trauer
- Rolle und Kompetenzen von Ehrenamtlichen

Teilnahmevoraussetzungen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die als ehrenamtliche Hospizbegleiter\*innen im stationären Hospiz tätig werden möchten.

Umfang & Anerkennung

Der Vorbereitungskurs umfasst 117 U-Std. und beruht auf der Rahmenempfehlung des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes e.V. (DHPV; 2021) für die qualifizierte Vorbereitung Ehrenamtlicher.

1. Wochenende: Freitag 23. (16:30 Uhr) – Sonntag 25. Februar (13:30 Uhr)

Abendtermine: mittwochs, vom 28.02. – 17.04. (außer 27.03.) und 08.05. – 19.06. wöchentlich, plus 03.07. und 17.07.; jeweils 18:30 – 20:15 Uhr

1 Bildungszeit: Montag 22. April (09:00 Uhr) –

Freitag 26. April (12:30 Uhr)

2. Wochenende: Freitag 21. (16:30 Uhr) –

Sonntag 23. Juni (13:30 Uhr)

1 Abschlusstag: Samstag, 20. Juli 10:00 – 15:00 Uhr

#### 241M63-160 / Kurs

Laufzeit: 23. Februar – 2. Juli 2024

**351 €**

Weitere Informationen und den ausführlichen Flyer zum Kurs finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), oder im Fachbereich: Telefon 0421 361-18030, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an unseren Infoabenden.

### Infoveranstaltungen Vorbereitungskurs „Ehrenamtliche Hospizbegleitung“

In dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen zum Vorbereitungskurs. Sie haben die Gelegenheit, die Hospizleitung und eine der Dozentinnen kennenzulernen und offene Fragen zu klären. Eine Teilnahme vor Kursbeginn wird empfohlen.

#### 232M63-155 / Einzelveranstaltung

Leo Morgentau, Keris Schnelle

14. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

**gebührenfrei**

#### 232M63-156 / Einzelveranstaltung

Leo Morgentau, Keris Schnelle

22. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 10:00 – 11:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

**gebührenfrei**

#### 232M63-157 / Einzelveranstaltung

Leo Morgentau, Keris Schnelle

18. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

**gebührenfrei**

### Personenzentrierte Gesprächsführung

Diese Bildungszeit richtet sich an interessierte Personen, die entweder im psychosozialen Bereich tätig sind oder aber allgemein ihre Fähigkeit des Zuhörens verbessern wollen. Sie lernen die Grundlagen der Gesprächsführung nach Carl Rogers kennen, die in vielen Einrichtungen der psychosozialen Versorgung praktiziert wird. Anhand praktischer Übungen wird das Konzept erfahrbar gemacht.





**232M63-270 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
29. Jan. - 06. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**129 €**

**241M63-270 / Bildungszeit**

Petra von Minden  
27. Mai - 31. Mai 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**129 €**

**Fortbildung für Lehrende**

**Weiterbildung „Lehrkompetenz für die Erwachsenenbildung“**

wurde entwickelt von der Wirtschafts- und Sozialakademie (WISOAK), der Bremer Volkshochschule (vhs) und der Akademie für Weiterbildung an der Universität Bremen.

Geht es Ihnen auch so?

Sie arbeiten als Dozentin oder Dozent in der Erwachsenenbildung, haben vielleicht einen ganz anderen beruflichen Hintergrund und sind über Ihr Fachwissen zu dieser Tätigkeit gekommen. Sie beherrschen Ihren Stoff und haben die Seminarsituation meistens gut im Griff. Trotzdem haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen irgendetwas fehlt?

Oder gehört – beispielsweise aufgrund Ihrer Tätigkeit in der Personalentwicklung – auch die betriebliche Weiterbildung zu Ihren Aufgaben?

Oder überlegen Sie, ob die Erwachsenenbildung für Sie als zukünftiges Arbeitsfeld in Frage kommt, und suchen nach Wegen, dies zu verwirklichen?

Erfahren Sie

- was das Lernen Erwachsener ausmacht,
- wie Sie Ihre Seminare erfolgreich planen und durchführen,
- wie Sie mit der Dynamik in Lerngruppen so umgehen, dass der Lernerfolg optimiert wird und
- wie und wann Sie welche Methoden am besten einsetzen.

Mit der Weiterbildung erhalten Sie

- eine erwachsenen-pädagogische Grundqualifikation,
- als Nachweis Ihrer Qualifikation den Teilnahme-nachweis der Universität Bremen „Lehrkompetenz für die Erwachsenenbildung“ und damit
- den Nachweis der erwachsenen-pädagogischen Qualifikation nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz.

Der Weiterbildungskurs

- ist berufsbegleitend organisiert,
- umfasst mindestens 172 Stunden,
- wird nach maximal 2 Jahren abgeschlossen.

Zulassungsvoraussetzungen

- Abschluss einer Berufsausbildung oder eines (Fachhochschul-) Studiums oder mindestens fünfjährige Berufstätigkeit.

Beratung und Anmeldung über die Akademie für Weiterbildung, Universität Bremen:  
Cornelia Gresens,  
Tel.: +49 (0)421 – 218 61 631,  
E-Mail: wbl@uni-bremen.de

[www.uni-bremen.de/Erwachsenenbildung](http://www.uni-bremen.de/Erwachsenenbildung)

**Sketchnoting – visuelle Protokolle als Gedächtnisanker nutzen**

Beim Sketchnoting geht es darum, Mitschriften durch Piktogramme und grafische Elemente zu ergänzen, bzw. zu ersetzen. Die Zeichenprotokolle dienen u.a. dazu, persönliche Aufzeichnungen, Protokolle und Unterrichtsmaterialien so ansprechend wie möglich zu gestalten.

In diesem Seminar erlernen Sie eine einfache Zeichenmethode, die es Ihnen ermöglicht, ansprechende Sketchnotes anzufertigen.

Methoden:

Einzelarbeit und Teamübungen zum Transfer von gesprochener Sprache in Bildsprache.

**232M62-126 / Kurs**

Janine Lancker  
19. Jan. + 20. Jan. 2024 (2x, 11 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**69 € (46 €)**, zzgl. 10,- € Materialkosten (Stifte-Set und Sketchnoteblock)

**Bewusster Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmenden in der Erwachsenenbildung – Online**

Wer als Dozent\*in tätig ist, kennt das Phänomen: Teilnehmende stellen uns auf die Probe und vor schwierige Situationen! Sie erhalten Tipps und Tricks, die Ihnen helfen. Inhalte: Die Macht des Un(ter)bewussten, der „ultimative“ Schlüssel für den erfolgreichen Umgang mit Teilnehmenden, Grundlagen der Dozent\*innen-Tätigkeit, spezielle Verhaltensmodelle für Dozent\*innen, Teilnehmenden-Typen

**241M63-520 / Online-Einzelveranstaltung**

Thomas Süper  
09. März 2024 (1x, 8 UStd)  
Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**69 €**

**Fels in der Brandung gesucht!**



[pib-bremen.de](http://pib-bremen.de)  
Tel. 0421 95 88 200



**Wir von PiB beraten, qualifizieren und begleiten Sie dabei, Kinder und Jugendliche für kurze oder lange Zeit zu unterstützen.**



**Pflegekinder in Bremen gemeinnützige GmbH**



## Fortbildung für Lehrende im Fachbereich DaF

### Für mehr Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit

#### Fortbildung für Mitarbeitende und Kursleitende der Bremer Volkshochschule

Die Startbedingungen ins Leben beeinflussen den schulischen Weg und damit die berufliche Laufbahn. Wesentliche Themen des Seminars sind „Armut“, soziale (Un-)Gerechtigkeit und Klassismus. Wie können wir für eine solidarische und gerechte Gesellschaft eintreten? Durch verschiedene interaktive Übungen wird uns bewusst, wie die Erfahrungen der eigenen Lebenswelt wirken (können). Das Seminar ermutigt zu Empowerment und Engagement in Arbeit und Alltag. Die Fortbildung findet statt auf Grundlage des Kurskonzepts „Klassismus: Klasse erkennen, Klasse handeln“ des Deutschen VHS Verbandes (dvv)

#### 232M10-335 / Einzelveranstaltung

Dr. Diana Häs  
12. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)  
Di, 09:00 - 14:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**gebührenfrei**

### Neue Formen des kreativen Sprachunterrichts: Das Kamishibai

Das Kamishibai ist ein Minitheater, das zu wechselnden Bildern mit kurzen Texten Geschichten erzählt. In diesem Workshop wird das Kamishibai vorgestellt und es werden die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für den Sprachunterricht gemeinsam ausprobiert. Kreative Arbeit mit Sprache, die allen Beteiligten Spaß macht! Auch für den handlungsorientierten Unterricht in EOK-Kursen geeignet.

#### 232M30-001 / Einzelveranstaltung

Annette Meier, Petra Lindner  
18. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 205  
**gebührenfrei**

### Neurodidaktik – didaktische Konsequenzen aus der Gehirnforschung für den Sprachunterricht

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Stand und Erkenntnissen der Gehirnforschung für das Lernen. Wir stellen uns die Fragen, welche didaktischen Prinzipien lassen sich aus der Funktion des Hippocampus ableiten, welche speziellen Lernmethoden fördern positive Lernergebnisse im Sprachunterricht. Im Seminar lernen Sie die thematischen Schwerpunkte „Neurodidaktik“, „Spracherwerbstheorien“ und darauf aufbauend kreative Unterrichtsdidaktik kennen.

#### 232M30-002 / Einzelveranstaltung

Jasmina Heritani  
05. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)  
Fr, 14:00 - 18:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 205  
**gebührenfrei**

### Methodikkoffer für den Alphabetisierungs- und Zweitschriftunterricht

In diesen beiden Unterrichtsformaten braucht es andere Herangehensweisen als in herkömmlichen Deutschkursen. Es wird nicht nur die Sprache vermittelt, sondern auch die Grundlagen des Lesens und Schreibens. Zum Schriftspracherwerb müssen verschiedene Teilkompetenzen aufgebaut werden, dazu gehören das phonologische Bewusstsein, eine gute Lautwahrnehmung, motorische Fertigkeiten und vieles mehr. Die Lehrkraft muss unter anderem über unterschiedliche methodische Vermittlungsangebote verfügen, um die unterschiedlichen Lerntypen der Teilnehmenden ansprechen zu können. In diesem Seminar werden Sie auf diese besondere Arbeit und die Bedürfnisse dieser speziellen Zielgruppe vorbereitet.

#### 232M30-003 / Einzelveranstaltung

Nora Havemann  
20. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**gebührenfrei**

## Online Lehren an der vhs

### vhs.cloudTEST – Wie gut kennen Sie sich in der vhs.cloud aus? – Online

In einer Gruppen- oder Einzelprüfung können Sie zeigen, dass Sie über die notwendigen Grundkenntnisse verfügen, einen Kursraum auf der vhs.cloud einzurichten, eine Konferenz zu leiten und Ihre Teilnehmer\*innen bei kleineren technischen Problemen zu unterstützen. Nach bestandener Test erhalten Sie ein internes Zertifikat der Bremer vhs. Nur für Mitarbeiter\*innen und Kursleitende der Bremer vhs.

#### 232M63-405 / Online-Einzelveranstaltung

Kevin Kerney  
21. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 15:30 - 17:00 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**

### BigBlueButton-Probierworkshop – Online Für Dozent\*innen, die keine oder wenig Erfahrung mit dem Konferenzraum BigBlueButton haben

In der vhs.cloud steht als virtueller Kursraum das Konferenzsystem BigBlueButton, kurz BBB, zur Verfügung. Im Probierworkshop lernen Sie die Benutzeroberfläche kennen und machen sich mit den Möglichkeiten von BBB vertraut. Sie haben die Möglichkeit, aus der Sicht der Moderation alles auszuprobieren, es gibt Tipps zum Einsatz in Ihren Lernszenarien und Raum für Ihre Fragen.

#### 232M63-452 / Online-Einzelveranstaltung

Maurice Röling  
19. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**

#### 232M63-454 / Online-Einzelveranstaltung

Maurice Röling  
16. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:30 - 18:00 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**

## Vom Bollerwagen bis zur Ukulele ist vieles dabei!

Neugierde geweckt?

Schaut selbst, was man alles bei uns ausleihen kann!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Bibliothek  
der Dinge

## Fortbildung für Lehrende im Fachbereich Computer & IT

### PowerPoint I

#### Grundlagen Präsentationen

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint erwerben möchten. Der Kurs behandelt Themen wie Erstellung, Bearbeitung und Export von Präsentationsdateien, Gestaltung von Texten und grafischen Elementen sowie zielgruppenorientierte Präsentationsgestaltung.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

#### 232M67-503 / Wochenendseminar

Erwin Liauw

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

101 €, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

### PowerPoint II

#### Professionelle Präsentationen

Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die ihre Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint verbessern wollen. Der Kurs behandelt Themen wie Tabellen, Diagramme, SmartArt-Objekte, PowerPoint-Objekte, Master-Vorlagen und Dokumentdesigns, Animations- und Übergangseffekte, Aktionseinstellungen, Referentenansicht.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse. Kenntnisse oder Praxiserfahrungen entsprechend „PowerPoint I“.

#### 232M67-504 / Wochenendseminar

Erwin Liauw

16. Dez. + 17. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

101 €, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

### Einfache Lehrvideos erstellen – Online

Dieser Kurs vermittelt das notwendige technische Wissen, um verständliche und anschauliche Lehrfilme zu produzieren. Dabei geht es um klare und lebendige Darstellung von Inhalten sowie Ergänzung von Online-Lehrinhalten oder Präsentationen mit Clips. Der Kurs umfasst filmsprachliche Grundlagen, Konvertieren von Daten, Kommentar-Ton und Sprache, Bildkomposition, Grafik, Kameras und Filmschnitt. Es wird mit Adobe Premiere Elements, Photoshop Elements und OBS gearbeitet. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

#### 232M71-963 / Online-Kurs

Rupert Kraft

20. Nov. - 11. Dez. 2023 (4x, 12 UStd)

Mo, 18:00 - 20:30 Uhr

Online

95 €

### i Hinweis

#### Der Kursleiter\*innen-Rat informiert

Anmeldung zum Newsletter & Vollversammlungstermine unter: [www.vhs-dozenten-hb.de](http://www.vhs-dozenten-hb.de)

Kontakt:

[info@vhs-dozenten-hb.de](mailto:info@vhs-dozenten-hb.de)



## Leyla Avsar, Dozentin im Fachbereich Beruf



Ich bin 1987 geborene Delmenhorsterin mit türkischer Abstammung. Hauptberuflich bin ich Lernprozessbegleiterin im kaufmännischen Bereich eines Berufsförderungswerkes. Nach meinem Wirtschaftsstudium habe ich

mehrere Jahre in kleinen und mittelständischen Unternehmen gearbeitet, u. a. in der Erwachsenenbildung. Die Schwerpunkte meiner pädagogischen Praxis waren (und sind immer noch) Rechnungslegung, Finanzmanagement, Controlling und Personalwesen. Um die besonderen Belange an einer Volkshochschule kennenzulernen, habe ich an dem Buchführungskurs der Bremer vhs teilgenommen. Meine Stärke ist die motivationale Förderung von Jugendlichen und Erwachsenen. Neben fachlichen Inhalten ist die empathische, zielorientierte Lernbegleitung ein Schwerpunkt in meinen Kursen, der Erfolg der Lernenden ist ein großes persönliches Interesse von mir. Die Teilnehmenden erwarten eine interaktive, vernetzende und nachhaltige Wissensvermittlung. Ich freue mich, Sie im Kurs begrüßen zu dürfen, und ich hoffe, meine Begeisterung für Zahlen mit Ihnen teilen zu können.



# Kaufmännische Weiterbildung



## 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 dass der persönliche Bildungserfolg in kleinen Schritten und nachhaltig erfolgt. Und das Beste: Ein abgeschlossener Kursbaustein kann in mehrere Abschlüsse eingebracht werden.

### Für wen ist das System Xpert Business interessant?

Xpert Business (XB) Kurse bieten vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.

- Wer in den kaufmännischen Bereich neu einsteigen möchte und noch keine oder wenige Vorkenntnisse besitzt, erhöht mit einem XB Zertifikat die Chancen, einen Arbeits- oder auch Ausbildungsplatz zu erhalten.
- XB ist auch für all diejenigen interessant, die nach einer längeren beruflichen Pause ihre Kenntnisse und Fähigkeiten auf den aktuellen Stand bringen und dies auch mit einem Zertifikat belegen möchten.
- Arbeitssuchende profitieren ggf. von Förderungen durch die Arbeitsagentur. Deren Fortbildungs-Datenbank „KursNet“ enthält eine separate Rubrik für XB. Die Kurse werden als „Gesetzlich/gesetzesähnlich geregelte Fortbildung/Qualifizierung“ eingestuft.
- Wer bereits in einem kaufmännischen Beruf tätig ist, kann mit XB Kursen die vorhandenen Fähigkeiten erweitern und so den Weg zum beruflichen Aufstieg ebnen.
- Nicht zuletzt sind XB Kurse für Selbstständige interessant, die künftig die eigene Buchhaltung oder Lohnabrechnung teilweise oder ganz selbst erledigen oder ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse ausbauen möchten, um ihr Unternehmen noch erfolgreicher zu machen.

### Hinweis:

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die einzelnen Xpert Formate vor. Kombinieren Sie für Ihren gewünschten Abschluss im kaufmännischen Bereich einfach unsere Online-Angebote. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.





## Durchführungsgarantie für ALLE Kurse in unserem Xpert Business LernNetz

Ein Online-Kurs ist ein Kurs, der über das Internet gehalten wird. Die Teilnehmer\*innen werden live von erfahrenen Dozent\*innen unterrichtet und können ihre Fragen mittels Chat-Funktion stellen. Die Online-Kurse werden aufgezeichnet und können von Ihnen z.B. zur Kursnachbereitung genutzt werden. Durch die Online-Kurse im Xpert Business LernNetz garantiert die Bremer Volkshochschule die Durchführung für alle Xpert Business Kurse. An den Online-Kursen kann von allen internetfähigen Endgeräten teilgenommen werden.

### Finanzbuchführung 1 – Online Grundlagen

Finanzbuchführung ist eine wichtige Voraussetzung zur gezielten und sinnvollen Auswertung von betrieblichen Buchungsvorgängen. Sie lernen die Grundlagen der doppelten Buchführung kennen, können Geschäftsfälle in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie werden in der Lage sein, sich in verschiedene Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens durchzuführen.

#### 232M64-006 / Intensiv-Online-Kurs

05. Sep. - 22. Sep. 2023 (14x, 42 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 13:00 Uhr

Online

**241 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

#### 232M64-007 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

### Finanzbuchführung 2 – Online Vertiefung

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens unter Verwendung von DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 systematisch und praxisgerecht vertieft. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie befähigt, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

#### 232M64-008 / Online-Kurs

25. Sep. - 13. Okt. 2023 (14x, 42 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 13:00 Uhr

Online

**241 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

#### 232M64-009 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

### Finanzbuchführung mit DATEV – Online

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt

#### 232M64-010 / Online-Kurs

Voraussetzungen: Internetfähiger Computer mit Administrationsrechten, Installation der Zugangssoftware

21. Nov. 2023 - 20. Feb. 2024 (16x, 43 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 29,50 €

### Finanzbuchführung mit Lexware – Online

Lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt

#### 232M64-011 / Online-Kurs

Voraussetzung: Internetfähiger Computer mit Administrationsrechten, Installation der Zugangssoftware

21. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (16x, 43 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 29,50 €



## Lohn und Gehalt 1 – Online

### Grundlagen

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Sie erlangen grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung inklusive zahlreicher Besonderheiten wie Reisekosten, Zuschläge und Minijobs oder Gleitzone. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

### 232M64-012 / Intensiv-Online-Kurs

05. Sep. - 22. Sep. 2023 (14x, 42 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 13:00 Uhr

Online

**237 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

### 232M64-013 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 40 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

## Lohn und Gehalt 2 – Online

### Vertiefung

In diesem Kurs erhalten Sie weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung. Wir gehen insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmendengruppen ein. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt

### 232M64-014 / Intensiv-Online-Kurs

25. Sep. - 13. Okt. 2023 (14x, 42 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 13:00 Uhr

Online

**237 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

### 232M64-015 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

## Lohn und Gehalt mit DATEV – Online

Sie lernen Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden sowie Gehaltsabrechnungen für Arbeitende, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Meldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung vorzunehmen. Praxisfälle helfen Ihnen, das Programm einfach und effizient zu nutzen. Der Kurs beinhaltet einen kostenfreien Zugang zur DATEV-Software online.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt

### 232M64-016 / Online-Kurs

Voraussetzung: Internetfähiger Computer mit Administrationsrechten, Installation der Zugangs-Software

21. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (16x, 43 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 29,50 €

## Lohn und Gehalt mit Lexware – Online

Lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeitende, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt

### 232M64-017 / Online-Kurs

Voraussetzung: Internetfähiger Computer mit Administrationsrechten, Installation der Zugangssoftware

21. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (16x, 43 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 29,50 €

## Bilanzierung – Online

Im Kurs werden umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens vermittelt. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt

## 232M64-018 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

## Finanzwirtschaft – Online

Im Kurs werden umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs und der Finanzierung vermittelt und verschiedene Anlageformen vorgestellt. Sie lernen, wie sich Unternehmen finanzieren, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Sie lernen, die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen zu planen und zu steuern.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

### 232M64-019 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

## Kosten- und Leistungsrechnung – Online

Im Kurs werden umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens vermittelt. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln. Sie können Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

### 232M64-020 / Online-Kurs

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)

Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr

Online

**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmittel / Material 59 €

## Controlling – Online

Controlling ist Bestandteil des betrieblichen Rechnungswesens. Sie lernen die Ziele eines Controllings und die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden kennen. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt



**232M64-021 / Online-Kurs**

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)  
Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online  
**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 59 €

**Betriebliche Steuerpraxis – Online**

Sie lernen die betrieblichen Steuerarten Umsatz-, Einkommen-, Körperschafts- und Gewerbesteuer kennen und wie diese ermittelt und angemeldet werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können Alternativen beurteilen und Lösungen für Ihr Unternehmen finden.

**232M64-022 / Online-Kurs**

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 53 UStd)  
Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online  
**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 29,50 €

**Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) – Online**

In diesem Kurs erlernen Sie die Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und erhalten Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**232M64-023 / Online-Kurs**

07. Nov. - 12. Dez. 2023 (11x, 29 UStd)  
Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online  
**164 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 29,50 €

**Personalwirtschaft – Online**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in jedem Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Sie lernen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmenden Berücksichtigung finden.

**232M64-024 / Online-Kurs**

07. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (20x, 47 UStd)  
Di + Do, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online  
**261 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 59 €



**Info**  
**Xpert Online-Kurse sind auch als Video-Selbstlernkurse verfügbar – gleiche Qualität, flexiblere Handhabung, günstigere Preise.**

Sie können die Themen anhand von Videos (Aufzeichnungen der Live-Seminare) selbstständig und flexibel bearbeiten, zusätzlich haben Sie Zugang zum Forum. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Laufzeit beträgt 6 Monate. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo.

**Video-Selbstlernkurs Finanzbuchführung 1 – Online**

Finanzbuchführung ist eine wichtige Voraussetzung zur gezielten und sinnvollen Auswertung von betrieblichen Buchungsvorgängen. Sie lernen die Grundlagen der doppelten Buchführung kennen, können Geschäftsfälle in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie werden in der Lage sein, sich in verschiedene Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens durchzuführen.

**232M64-030 / Online-Kurs**

Online-Kurs Aufzeichnung  
Einstieg jederzeit möglich,  
Laufzeit 6 Monate  
**156 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 59 €

**Video-Selbstlernkurs Finanzbuchführung 2 – Online**

In diesem Selbstlern-Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens unter Verwendung von DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 systematisch und praxisgerecht vertieft. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie befähigt, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.  
Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt

**232M64-031 / Online-Kurs**

Online-Kurs Aufzeichnung  
Einstieg jederzeit möglich,  
Laufzeit 6 Monate  
**156 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 59 €

**Video-Selbstlernkurs Lohn und Gehalt 1 – Online**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Sie erlangen grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung inklusive zahlreicher Besonderheiten wie Reisekosten, Zuschläge und Minijobs oder Gleitzone. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**232M64-039 / Online-Kurs**

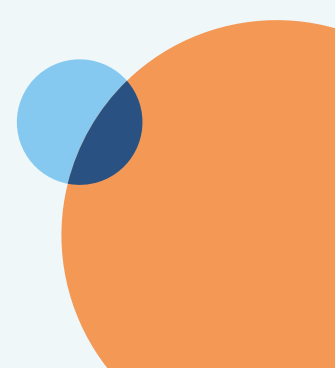
Online-Kurs Aufzeichnung  
Einstieg jederzeit möglich,  
Laufzeit 6 Monate  
**156 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 59 €

**Video-Selbstlernkurs Lohn und Gehalt 2 – Online**

In diesem Selbstlern-Kurs erhalten Sie weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung. Sie gehen insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmendengruppen ein.  
Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt

**232M64-040 / Online-Kurs**

Online-Kurs Aufzeichnung  
Einstieg jederzeit möglich,  
Laufzeit 6 Monate  
**156 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lernmit-  
tel / Material 59 €





## Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Website (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

## Prüfungen

Die Prüfungen für alle Xpert Business Kurse legen die Teilnehmer\*innen bei der Bremer Volkshochschule ab.

## Prüfung für Xpert Business-Zertifikat

Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB Abschlüssen kombinieren, z. B. Finanzbuchhalter\*in (XB). (siehe auch [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu))

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Website (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

### Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●






**Die Bremer Volkshochschule bietet in Kooperation mit dem Bildungsanbieter alfatraining SAP / Online-Kurse an.**



Das alfatraining Bildungszentrum bietet praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Bildungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per alfaview® von zu Hause aus.  
Mehr Informationen: [www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining](http://www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining)

**SAP Grundlagen: Navigation – Online**   
**Basiskenntnisse zum Neueinstieg oder Auffrischen**

In diesem Kurs erlernen Sie die Navigation im SAP HANA System, die Anmeldung und Einrichtung von Stammdaten sowie die Transaktionsdurchführung. Auch die Verwendung von Hilfefunktionen und Standardberichten wird behandelt. Der Kurs beinhaltet außerdem eine Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®.  
Abschluss:  
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**232M64-070 / Online-Kurs**  
01. Sep. + 02. Sep. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**232M64-071 / Online-Kurs**  
13. Okt. + 14. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**232M64-072 / Online-Kurs**  
10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**232M64-073 / Online-Kurs**  
08. Dez. + 09. Dez. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Finanzbuchhaltung in SAP – Online**  
**Für Anwender\*innen im Unternehmen, die SAP® S/4HANA verwenden**

Im Fokus stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Der Seminarinhalt umfasst u.a. das Pflegen von Kreditoren- und Debitorenstammsätzen, Buchungen, Zahlläufe/Mahnläufe sowie die Integration mit Kundenauftragsbearbeitung und Beschaffung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, können Sie die Finanzbuchhaltung künftig routiniert erledigen.


Teilnahmevoraussetzungen:  
Buchführungskennnisse  
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems  
Abschluss:  
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**232M64-080 / Online-Kurs**  
17. Nov. + 18. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Einkauf in SAP HANA – Online**   
**Für Anwender\*innen im Einkauf und in der Materialdisposition**

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwender\*innen in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und Abrechnung mit Lieferanten. Sie werden in die Videokonferenztechnik alfaview® eingeführt und erlernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, Bestellprozessen und Rechnungserstellung.  
Teilnahmevoraussetzungen:  
PC-Kenntnisse, Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen  
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems  
Abschluss:  
Original-SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**232M64-082 / Online-Kurs**  
20. Okt. + 21. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 08:30 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Personaladministration in SAP – Online**   
**Für Anwender\*innen in der Personaladministration**

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden. Sie beschäftigen sich mit den Strukturen im HCM Organisationsmanagement, dem Anlegen von Personalstammdaten, der HCM-Stammdatenpflege sowie dem Ausführen von Personalmaßnahmen.  
Teilnahmevoraussetzungen:  
PC-Kenntnisse, Betriebswirtschaftliches Interesse zu Personalprozessen  
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems  
Abschluss:  
Original-SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**232M64-083 / Online-Kurs**  
24. Nov. + 25. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 13:00 - 18:00 Uhr, Sa, 09:00 - 16:15 Uhr  
Online  
**315 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Grundlagen der Buchführung 1**  
**Für Einsteiger\*innen in die Thematik**

In dieser Bildungszeit erlernen Sie die buchhalterischen Grundlagen. Sie werden mit der doppelten Buchführung, den grundlegenden Buchungen sowie mit dem Gewinn- und Verlustkonto und der Bilanz vertraut gemacht. Die Inhalte sind Inventur/ Inventar, Bilanz, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten, Buchung der USt., Abschluss der Erfolgs- und Bestandskonten und das Erstellen der Bilanz.

**232M64-100 / Bildungszeit**  
Udo Wickenhöfer  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Raum 5.2  
**144 € (96 €)**, zzgl. Kopierkosten: ca. 5 € (bar vor Ort)

**Grundlagen der Buchführung 2**  
**Für alle, die in kfm. Berufen tätig sind oder ein Kleinunternehmen leiten möchten**

Im Buchführungskurs Teil 2 festigen Sie erlerntes Wissen aus dem Kurs Grundlagen der Buchführung 1. Sie beschäftigen sich mit den Themen Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten (auch Unterkonten), Buchen der Aufwendungen (auch Personal) und Erlöse, Verbuchen der Bestandsveränderungen, Ermitteln von Gewinn oder Verlust sowie wichtigen Buchungen am Jahresende.  
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Grundlagen der Buchführung Teil 1

**232M64-101 / Kurs**  
Leyla Avsar  
27. Okt. - 18. Nov. 2023 (8x, 32 UStd)  
Fr, 16:00 - 19:15 Uhr, Sa, 10:00 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 203  
**144 € (96 €)**

Hinweis für beide Kurse: Lehrbuch in Absprache mit den Dozent\*innen





# Deutsch für den Beruf



Seit August 2016 führt die Bremer Volkshochschule Berufssprachkurse nach der Deutschförderverordnung durch. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördern

das Programm bundesweit. Darüber hinaus können Auszubildende und Berufsschüler\*innen durch geförderte Programme berufsbezogenen Sprachunterricht erhalten.

## Berufsbezogene Deutschsprachförderung nach § 45 a Aufenthaltsgesetz Berufsdeutsch für zugewanderte Menschen

In allen Kursen steht das Erreichen von berufsbezogenen Deutschkenntnissen im Mittelpunkt. Am Ende der Kurse steht der neue DTB (Deutsch-Test für den Beruf) A2, B1, B2 oder C1. Die Teilnahme an der Prüfung ist verpflichtend.

Die Kurse umfassen:

- Für Ziel A2-Kurse 400 Unterrichtsstunden
- Für Ziel B1-Kurse 400 Unterrichtsstunden
- Für Ziel B2-Kurse 400 oder 500 Unterrichtsstunden, je nach Vorkenntnissen
- Für Ziel C1-Kurse 400 Unterrichtsstunden.

Für die Kursteilnehmenden steht eine sozialpädagogische Begleitung zur Verfügung.



### Informationen, Beratung und Terminvereinbarung zur Anmeldung unter

Tel.: 0421 361-59004  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
von 09:00 - 12:00 Uhr

E-Mail: [berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de](mailto:berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de)

**Beratung und Anmeldung:  
Nur nach vorheriger Terminabsprache**

**Bitte bringen Sie folgende Unterlagen  
zur Anmeldung mit:**

**1. Sprachzertifikat A1, A2, B1 oder B2**

**2. Die Berechtigung zur Teilnahme an  
einem Berufssprachkurs A2, B1, B2  
oder C1 von Ihrem Jobcenter oder der  
Agentur für Arbeit.**

**3. Ihren aktuellen Arbeitslosengeld-  
bzw. Leistungsbescheid von der  
Agentur für Arbeit oder vom Amt  
für soziale Dienste**

Eine Anmeldung ist erst 4 Wochen vor Beginn  
des Kurses möglich. Aktuelle Kursstarts finden  
Sie auf der Website KURSNET der Agentur für  
Arbeit.



### Berufssprachkurs mit Ziel A2 (400 Unterrichtsstunden)

Sie haben bereits das A1-Niveau erreicht und lernen hier weiter in einer Gruppe mit 15 bis maximal 20 Personen aus aller Welt. Die Lehrbücher bekommen Sie kostenlos. Der Kurs dauert in der Regel 4-5 Monate und findet vier- oder fünfmal in der Woche am Vormittag oder Nachmittag statt.  
Abschlussprüfung: DTB B1

#### Kurs

Dozent\*innen-Team  
Kursstart fortlaufend (400 UStd.)  
vhs am Bahnhof oder in der Plantage 13  
**gebührenfrei** bei erfüllten Voraussetzungen  
(Fragen Sie bitte in der Beratung nach)

### Berufssprachkurs mit Ziel B2 (400 Unterrichtsstunden)

Sie haben bereits das B1-Niveau gut abgeschlossen und lernen hier weiter in einer Gruppe mit 15 bis maximal 20 Personen aus aller Welt. Die Lehrbücher bekommen Sie kostenlos. Der Kurs dauert in der Regel 4-5 Monate und findet vier- oder fünfmal in der Woche am Vormittag oder Nachmittag statt.  
Abschlussprüfung: DTB B2

#### Kurs

Dozent\*innen-Team  
Kursstart fortlaufend (400 UStd.)  
vhs am Bahnhof, vhs in der Plantage 13 oder online  
**gebührenfrei** bei erfüllten Voraussetzungen  
(Fragen Sie bitte in der Beratung nach)

### Berufssprachkurs mit Ziel B2 (500 Unterrichtsstunden mit Brückenelement)

Sie haben das B1-Niveau erreicht, müssen aber noch sicherer werden. Sie lernen hier weiter in einer Gruppe mit 15 bis maximal 20 Personen aus aller Welt. Die Lehrbücher bekommen Sie kostenlos. Der Kurs dauert in der Regel circa 5 Monate und findet vier- oder fünfmal in der Woche am Vormittag oder Nachmittag statt.  
Abschlussprüfung: DTB B2

#### Kurs

Dozent\*innen-Team  
Kursstart fortlaufend (500 UStd.)  
vhs am Bahnhof, vhs in der Plantage 13 oder online  
**gebührenfrei** bei erfüllten Voraussetzungen (Fragen Sie bitte in der Beratung nach)

### Berufssprachkurs mit Ziel C1 (400 Unterrichtsstunden)

Sie haben bereits das B2-Niveau gut abgeschlossen und lernen hier weiter in einer Gruppe mit 15 bis maximal 20 Personen aus aller Welt. Die Lehrbücher bekommen Sie kostenlos. Der Kurs dauert in der Regel 4-5 Monate und findet vier- oder fünfmal in der Woche am Vormittag oder Nachmittag statt.  
Abschlussprüfung: DTB C1

#### Kurs

Dozent\*innen-Team  
Kursstart fortlaufend (400 UStd.)  
vhs am Bahnhof, vhs in der Plantage 13 oder online  
**gebührenfrei** bei erfüllten Voraussetzungen  
(Fragen Sie bitte in der Beratung nach)

### Berufssprachkurs mit Ziel B1 (400 Unterrichtsstunden)

Sie haben bereits das A2-Niveau erreicht und lernen hier weiter in einer Gruppe mit 15 bis maximal 20 Personen aus aller Welt. Die Lehrbücher bekommen Sie kostenlos. Der Kurs dauert in der Regel 4-5 Monate und findet vier- oder fünfmal in der Woche am Vormittag oder Nachmittag statt.  
Abschlussprüfung: DTB B1

#### Kurs

Dozent\*innen-Team  
Kursstart fortlaufend (400 UStd.)  
vhs am Bahnhof oder in der Plantage 13  
**gebührenfrei** bei erfüllten Voraussetzungen  
(Fragen Sie bitte in der Beratung nach)



## Margaret Hohmann Tegethoff, Dozentin im Fachbereich Beruf



Ich komme aus Brasilien und seit 30 Jahren lebe ich in Deutschland. In meinem Berufsleben habe ich verschiedene Erfahrungen gemacht und vor ca. 10 Jahren bin ich meiner

Berufung gefolgt und Sprachdozentin für Erwachsene geworden. Das Lernen einer Fremdsprache ist eine Herausforderung, die uns in eine andere Welt führt. Eine Welt, in der wir uns mit anderen Menschen verständigen können. Unsere Gedanken in Wörter überführen. Das ist für mich faszinierend! Und weil es mich fasziniert, lehre ich gern in Deutschkursen. Meine Kurse richten sich an Teilnehmende, die das B1-Zertifikat haben und sich auf das Berufsleben in Deutschland vorbereiten oder eine Ausbildung absolvieren wollen. Die Teilnehmenden werden nach den Konzepten für Berufssprachkurse und mit entsprechenden Lehrwerken unterrichtet. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden bereit für das Berufsleben und für die Prüfung.





## Computer & IT

### Matthias Höper

Fachbereichsleitung

### Dagmar Kusch

Sachbearbeitung

edv@vhs-bremen.de

### Fachberatung

Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung

## Unterrichtsorte

### vhs am Bahnhof

Breitenweg 2 / Ecke Bahnhofstraße (gegenüber dem Hauptbahnhof)

Haltestelle „Hauptbahnhof“ der Linien 1, 4, 5, 6, 8, 10, 24, 25, 26, 27, 63, 101, 102, 120, 121, 226, 630, 660, 670, 730, 739, 740, 750

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Hillmannplatz, Parkhaus Herdentor, Parkhaus Hochgarage am Bahnhof, Parkhaus City Gate Bremen oder Parkplatz Bürgerweide

### Digitales Kreativzentrum

Raum 5

Plantage 13

Haltestelle „Theodor-Heuss-Allee“ der Linie 25 oder Haltestelle „Hauptbahnhof“ (siehe oben)

### vhs im Bamberger

Faulenstraße 69

Haltestelle „Radio Bremen/VHS“ der Linien 2, 3, 25

Haltestelle „Am Brill“ der Linien 1, 2, 3, 25, 26, 27, 63, 101, 102, 120, 121, 226, 750

### Regionalstelle Nord

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus

Kirchheide 49

Haltestelle „G.-Heinemann-Bürgerhaus“ der Linien 90, 91, 92, 94, 95, 677

### Regionalstelle Ost

Bürgerzentrum Neue Vahr

Berliner Freiheit 10

Haltestelle „Berliner Freiheit“ der Linien 1, 29

### Regionalstelle Süd

Theodor-Billroth-Straße 5

Haltestelle „Klinikum Links der Weser“ der Linien 4, 26, 27

Haltestelle „Kattenturm Klinikum Haupteingang“ der Linie 26

Haltestelle „Wolfskuhlenweg“ der Linien 27, 101, 102, 120, 226

## Programmübersicht:

Seite 110 Grundlagen und Systeme

Seite 112 Internet und Social Media

Seite 114 Office Anwendungen

Seite 118 Apple

Seite 118 Smartphones

Seite 120 Webentwicklung & -design

Seite 122 CAD – Computer Aided Design

Seite 122 Digitaltechnik

Seite 128 Digitale Bildbearbeitung

## Wichtige Hinweise

Bitte beachten Sie die Teilnahmevoraussetzungen! Vergewissern Sie sich unbedingt, ob Sie die als erforderlich ausgewiesenen Kenntnisse mitbringen. Nutzen Sie im Zweifelsfall die Möglichkeit einer (telefonischen) Beratung!

An einem als Bildungszeit bezeichneten Seminar können auch Menschen teilnehmen, auf die das Bremische Bildungszeitgesetz nicht zutrifft (Erwerbslose, Arbeitnehmer\*innen außerhalb des Landes Bremen, Bundesbedienstete, Studierende etc.). Allen Kursteilnehmenden steht in unseren IT-Schulungsräumen ein Computer zur alleinigen Nutzung zur Verfügung.

Für die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs wird eine personalisierte Teilnahmebescheinigung ausgegeben.

## Erläuterungen zu den Teilnahmevoraussetzungen:

### Keine oder wenige Vorkenntnisse

Sie haben eine Ahnung, was ein Computer ist und möchten gerne damit arbeiten. Sie haben vielleicht schon mal bei einem Familienmitglied, bei Bekannten oder bei Kolleg\*innen über die Schulter geschaut oder sich hin und wieder eher spielerisch oder zu zweit dem Computer genähert, ihn eingeschaltet und versucht, damit klarzukommen. Mit der „Computer-Fachsprache“ können Sie jedoch (noch) nicht viel anfangen.

### Computergrundkenntnisse

Sie nutzen Ihren persönlichen Computer vor allem privat. Sie wissen, wie Sie das System in Gang bringen und haben eine Ahnung, was die Begriffe „Hard- und Software“ bedeuten. Sie wissen, was eine „Maus“, ein Monitor und die Tastatur ist und was es mit Klick, linker/rechter Maustaste und Enter auf sich hat. Sie wissen, was ein Desktop ist und wo Sie Ihre Programme finden. Sie haben schon einmal eine Datei gespeichert und wissen, was ein Dateiverzeichnis ist.

### Computer- und Internetkenntnisse

Zusätzlich zu den Computergrundkenntnissen wissen Sie, wie Sie mit einem Internet-Browser umgehen. Sie wissen, wo die Internetadressen eingegeben werden und was ein Link ist. Außerdem arbeiten Sie beruflich zeitweise mit Computern, schreiben und bearbeiten E-Mails oder verschicken Dateien via Internet.

### Erweiterte Computerkenntnisse

Sie arbeiten regelmäßig – beruflich und privat – mit Computern. Sie verfügen über Grundkenntnisse, können das Internet bedienen und wissen, was Betriebssysteme sind. Sie haben bereits Programme auf Ihrem Computer installiert und beherrschen die Dateiverwaltung.

### <HTML>-Kenntnisse

Neben erweiterten Computerkenntnissen verfügen Sie über Kenntnisse über ein bestimmtes Fachverfahren (in diesem Fall HTML).

Die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie in der Regel am Ende des Ankündigungstextes.

## Grundlagen und Systeme

### Das richtige Gerät für alle Fälle

#### Handy, Smartphone, E-Book, Tablet, Laptop oder Desktop-PC

Unterwegs in der Stadt, auf Reisen oder zu Hause ergeben sich unterschiedliche Anforderungen an meine technischen Geräte. Benötige ich überhaupt noch einen Desktop-PC? Oder reicht mein Tablet, um meine E-Mails abzurufen, im Internet zu surfen oder auch mal den einen oder anderen Brief zu schreiben? Finden Sie die für Sie am besten geeignete technische Ausrüstung!

#### 232M66-011 / Einzelveranstaltung

Hartmut Lindemann

22. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)

Fr, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

5 €, Ermäßigung nicht möglich

## Computergrundlagen – Ganz in Ruhe und langsam

### Computerkurs für Einsteiger\*innen

Sie haben keine PC-Kenntnisse? In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung von Maus und Tastatur, bekommen einen Überblick über die Arbeitsoberfläche von Windows, erfassen einen eigenen Text und führen eine Suche im Internet durch. Durch viel Übungsmöglichkeiten verfügen Sie am Ende über erste Fertigkeiten im Umgang mit einem Computer. **Teilnahmevoraussetzungen:** keine oder geringe Vorkenntnisse

#### 232N66-021 / Kurs / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

21. Sep. - 12. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)

Do, 14:30 - 17:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

37 €

### Lernen im Alter

#### 232O66-022 / Kurs / Kleingruppe

Kristiane Ehlerding

10. Okt. - 21. Nov. 2023 (4x, 12 UStd)

Di, 16:15 - 18:30 Uhr

Berufsbildende Schule für Einzelhandel und Logistik, Carl-Goerdeler-Straße 27, Web Point

28 €

#### 232M66-023 / Kurs

Horst Mielke

13. Nov. - 04. Dez. 2023 (4x, 12 UStd)

Mo, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

28 €

## Computergrundlagen – Ganz in Ruhe und langsam II

### Computerkurs für Einsteiger\*innen – Aufbaukurs

In unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten und Zeitstrukturen stehen die Fragen der Teilnehmenden im Vordergrund und die Möglichkeit zum Wie-





derholen und Üben. Aufbauend auf Teil I werden Funktionen des Betriebssystems Windows, Dateimanagement, Anwendung der Textverarbeitung und Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten des Internets wie Web-Navigation, Arbeiten mit E-Mails gezeigt. Geringe Vorkenntnisse aus Teil I.

**232N66-122 / Kurs / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
21. Nov. - 12. Dez. 2023 (4x, 16 UStd)  
Di, 14:30 - 17:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**37 €**

*Lernen im Alter*

**232O66-123 / Kurs / Kleingruppe**

Kristiane Ehlerding  
28. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)  
Di, 16:15 - 18:30 Uhr  
Berufsbildende Schule für Einzelhandel und Logistik, Carl-Goerdeler-Straße 27, Web Point  
**56 €**

**Computerkenntnisse für den Alltag  
Computerkurs für Einsteiger\*innen**

Der Kurs gibt Menschen die Möglichkeit, am digitalen Leben in Bremen teilzunehmen. Vermittelt werden Computergrundkenntnisse, die Nutzung von Internetportalen zur Wohnungs- und Arbeitssuche, Verkaufsbörsen, sowie des digitalen Bürgerservices der Stadt Bremen. Darüber hinaus werden die Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt. Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen.

**232S66-131 / Kurs**

Hanane Kellala  
09. Sep. - 16. Dez. 2023 (13x, 39 UStd)  
Sa, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**gebührenfrei**

Der Kurs findet unter der Voraussetzung statt, dass die beantragte Förderung genehmigt wird.

*Lernen im Alter*

**Computerlernen mit dem eigenen Laptop  
Einführungskurs für Ältere**

Sie haben einen Laptop aber keine oder nur geringe Erfahrung damit? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Handhabung wie Bedienung von Tastatur und Touchpad/Maus, Betriebssystem, Ordnerstruktur, Datensicherung/-speicherung und Textverarbeitung. Mitzubringen ist der eigene Laptop mit installiertem Windows und Textverarbeitungsprogramm. **Teilnahmevoraussetzungen:** keine oder geringe Vorkenntnisse

**232O66-141 / Kurs / Kleingruppe**

Kristiane Ehlerding  
05. Sep. - 26. Sep. 2023 (4x, 12 UStd)  
Di, 16:15 - 18:30 Uhr  
Berufsbildende Schule für Einzelhandel und Logistik, Carl-Goerdeler-Straße 27, Web Point  
**69 €**

**232M66-142 / Kurs**

Rudolph Eggert  
26. Sep. - 24. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)  
Di, 14:15 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**92 €**

*Lernen im Alter*

**Computerlernen mit dem eigenen Laptop II  
Aufbaukurs für Ältere**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Daten von Stick, Kamera oder Smartphone auf den Computer übertragen und speichern. Außerdem bearbeiten Sie Fotos und erstellen Flyer und Fotokarten. Sie recherchieren im Internet und kommunizieren via E-Mail.

Mitzubringen ist der eigene Laptop mit installiertem Windows und Textverarbeitungsprogramm. **Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

**232M66-145 / Kurs**

Rudolph Eggert  
07. Nov. - 28. Nov. 2023 (4x, 16 UStd)  
Di, 14:15 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**92 €**

**Grundlagen: Computer & Internet**



**EDV-Grundqualifikation auf der Basis von Windows 10**

In diesem Kurs können Einsteiger\*innen ihre PC-Kenntnisse für den beruflichen Alltag verbessern. Sie lernen die Bedienung von Windows, Verwaltung von Ordnern und Dateien, Umgang mit einem Web-Browser, Schreiben und Versenden von E-Mails sowie den Umgang mit ausgewählten Windows-Apps.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur

**232M66-171 / Bildungszeit**

Rainer Wieben  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 08:00 - 13:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2  
**173 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Windows 10 – Grundlagen**

**Für Ein- und Umsteiger\*innen**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Bedienung des Betriebssystems Windows 10. In begleiteten Praxisübungen am Computer lernen Sie die Benutzeroberfläche kennen. Außerdem werden wichtige Funktionen vermittelt: Die Verwaltung von Dateien und Ordnern, die Verwendung von Programmen und Apps und wie Sie den Computer an eigene Bedürfnisse anpassen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur

**232M66-181 / Bildungszeit**

Rainer Wieben  
11. Sep. + 12. Sep. 2023 (2x, 16 UStd)  
Mo + Di, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2  
**92 €**, zzgl. Lernmittel / Material 14 €

**232M66-182 / Kurs**

Rainer Wieben  
29. Nov. - 20. Dez. 2023 (4x, 16 UStd)  
Mi, 18:30 - 21:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**92 €**, zzgl. Lernmittel / Material 14 €

**Windows 11**

**Für Umsteiger\*innen**

Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit Windows 11 mit und erhalten eine Einführung in die Bedienung des neuen Betriebssystems. In Praxisübungen lernen Sie die Benutzeroberfläche am eigenen Laptop kennen. Außerdem werden wichtige Funktionen vermittelt: Die Verwaltung von Dateien und Ordnern, die Verwendung von Programmen und Apps und wie Sie den Computer an eigene Bedürfnisse anpassen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232N66-183 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**69 €**

**Dateiverwaltung**

**Schluss mit dem Chaos auf der Festplatte**

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre PC-Fähigkeiten, insbesondere beim Verwalten Ihrer Daten. Sie lernen, wie Sie Ihre Festplatte(n) übersichtlich organisieren und eigene Ablagestrukturen erstellen. Außerdem geht es um das Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern sowie den Umgang mit Datenträgern.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M66-193 / Einzelveranstaltung**

07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**46 €**

**Ubuntu GNU/Linux**

**Für Umsteiger\*innen**

Durch die umfangreiche Hardwareunterstützung von Ubuntu lässt sich dieses Betriebssystem genauso komfortabel installieren wie vergleichbare Betriebssysteme. Die Anforderungen an den Computer sind dabei aber geringer, was zu deutlichen Leistungssteigerungen auf älteren Geräten führen kann. In dieser Veranstaltung werden Sie selbst die aktuelle Ubuntu-Version in einer virtuellen Maschine (Oracle Virtual Box) unter Windows als Zweitesystem installieren und einsetzen.



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

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse

#### 232M66-242 / Bildungszeit

Jörg Brieke

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**231 €**

### Computerschreiben einmal anders

#### Lernerfolge nach 9 Stunden

In diesem Kurs lernen Sie das Schreiben nach der 10-Finger-Tastmethode (blind) durch ein spezielles Lernprogramm. Mit Lernmethoden, die für jeden Lerntyp geeignet sind, wird das Programm abwechslungsreich gestaltet. Auch Assoziationstechniken werden genutzt, um das Gedächtnis optimal anzuregen. Nach kurzer Zeit werden Sie das Schreiben mit 10 Fingern beherrschen.

#### 232M66-251 / Kurs

Uta Salle

15. Nov. - 29. Nov. 2023 (3x, 9 UStd)

Mi, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**52 €**, zzgl. Lernmittel / Material 17 €

### Tastaturtraining

#### 10-Finger-Tastsystem

In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe eines Computerlernprogramms das Tastschreiben mit 10 Fingern. Der Kurs beinhaltet eine Einführung in den Aufbau und die Funktionsweise der PC-Tastatur, das Erlernen und Beherrschen des Buchstaben-Tastenfeldes, das Schreiben nach der 10-Finger-Tastmethode sowie die wichtigsten DIN 5008-Schreibregeln. Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

#### 232M66-261 / Bildungszeit

Hans-Christian Scherzer

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**173 €**

#### 232M66-262 / Bildungszeit

Hans-Christian Scherzer

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**173 €**

**junge vhs**

### Tastaturtraining für Jugendliche – Einführung

#### 10-Finger-Tastsystem (12 bis 15 Jahre)

In diesem Kurs wird das Schreiben nach der 10-Finger-Tastmethode (blind) geübt. Die Teilnehmenden verwenden dabei ein spezielles Lernprogramm, das

eine Reihe von Übungen enthält, die dabei helfen, die Technik sicher zu erlernen und zu vertiefen.

#### 232M66-264 / Wochenseminar

Hans-Christian Scherzer

02. Jan. - 05. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)

Di + Mi + Do + Fr, 10:00 - 13:15 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**62 €**, Ermäßigung nicht möglich

## Internet und Social Media

### Sicher ins Internet!

#### Mit dem Computer, Tablet oder Smartphone

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Gefahrenquellen im Internet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich schützen können und wo Sie sich jederzeit über aktuelle Gefährdungen informieren können.

Machen Sie bei Bedarf Gebrauch von unserer Sicherheitssprechstunde, um Ihre persönliche Situation zu klären.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M66-402 / Vortrag

Hartmut Lindemann

14. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**5 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Sicher ins Internet! –

#### Sicherheitssprechstunde

In dieser Sprechstunde haben Sie die Möglichkeit, mit uns über Ihre Fragen zur Sicherheit im Internet zu reden.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M66-403 / Einzelveranstaltung

Hartmut Lindemann

14. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Di, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**5 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Datenschutz und -sicherheit im Internet – Online

Bei Online-Aktivitäten (surfen, chatten, E-Mails, usw.) hinterlassen Sie persönliche Daten im Internet. Der Vortrag gibt Tipps für den besseren Schutz Ihrer persönlichen Daten im Internet. Es wird erklärt, wie Daten im Internet gesammelt und ausgewertet werden, und Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Daten schützen können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M66-404 / Online-Vortrag

Hartmut Lindemann

02. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Online

**12 €**

### Cookies – Was ist das?

#### Datenschutz, Datensicherheit im Netz

Sie kennen das vom Surfen auf Ihrem Smartphone oder mit Ihrem Notebook. Kaum haben Sie eine Website geöffnet und schon erscheint eine Datenschutzeinstellungsseite. Wie geht man damit um? Was kann man tun, um sich das Surfen im Internet einfacher zu machen? Wie kann man sicher im Internet unterwegs sein? Viele Antworten und Erklärungen bekommen Sie in diesem Kurs.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232N66-405 / Vortrag / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

Anmeldung erforderlich!

21. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)

Di, 17:45 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

**18 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Passwörter richtig verwalten – Online

In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie sichere Passwörter erstellen und verwalten, um Ihre Online-Konten zu schützen. Wir besprechen gute Passwortstrategien und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Passwörter sicher verwalten können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M66-408 / Online-Kurs

Gunnar Ebert

07. Nov. - 28. Nov. 2023 (4x, 8 UStd)

Di, 18:30 - 20:00 Uhr

Online

**20 €**

### WLAN / Wi-Fi im Detail – Online

#### Eine solide Basis für Smart Home und IoT schaffen

Eine große Zahl von Geräten bietet WLAN-Anbindung. Smart Home- und IoT-Produkte (Internet of Things) erobern die Haushalte. Daher ist jetzt der richtige Zeitpunkt zu überprüfen, ob das eigene WLAN-Netzwerk noch ausreichend ist. Auch Fragen bei Erstanschaffung eines WLAN wie die Wahl des Routers, Bedarf an Wi-Fi-Mesh, Standardauswahl, Einrichtung eines Gast-WLAN, etc. werden in unserem Online-Kurs beantwortet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M66-412 / Online-Kurs

Hartmut Lindemann

05. Okt. + 12. Okt. 2023 (2x, 4 UStd)

Do, 18:30 - 20:00 Uhr

Online

**23 €**



## Instagram für Einsteiger\*innen

Instagram gehört zu den beliebtesten Social-Media-Kanälen. In diesem Workshop lernen Sie die Funktionen der App kennen. Nach dem Einrichten des Profils erstellen wir am Smartphone Beiträge, Stories und Reels.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse. Installieren Sie bitte vor der ersten Sitzung die Instagram-App aus dem Play Store / App Store und registrieren Sie sich.

### 232M66-414 / Wochenendseminar

Melanie Öhlenbach

24. Nov. - 26. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)

Fr, 18:00 - 21:15 Uhr, Sa + So, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

142 €

## Der digitale Nachlass

**Ordnung in der digitalen Welt zu Lebzeiten schaffen, auch für danach**

Viele Daten bleiben nach dem Tod in E-Mails, sozialen Netzwerken und Cloud-Diensten zurück. Doch nur wenige haben ihren digitalen Nachlass geregelt. Erben suchen oft vergeblich nach Zugangsdaten und Verträgen. Mit einem einfachen System können Sie bereits zu Lebzeiten Ordnung in Ihre digitale Existenz bringen und sicherstellen, dass Ihr digitaler Nachlass entsprechend behandelt wird.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

### 232M66-415 / Kurs

Michael Wehmann

24. Jan. + 31. Jan. 2024 (2x, 6 UStd)

Mi, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

35 €

## WhatsApp auf einen Blick

Erfahren Sie alles über den weltweit beliebtesten Nachrichtendienst WhatsApp. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie WhatsApp einrichten, Nachrichten versenden, Bilder oder Filme austauschen, Gruppen erstellen, unerwünschte Kontakte blockieren und vieles mehr.

Mitzubringen ist ein eigenes Smartphone mit Telefon- & Datentarif.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Smartphone-Grundkenntnisse

### 232M66-431 / Einzelveranstaltung

Hartmut Lindemann

10. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)

Di, 17:30 - 20:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

23 €

## Social Media Marketing

**Neue Kund\*innen für Ihr Unternehmen?**

Soziale Netzwerke sind für Unternehmen und Kundenkommunikation wichtig. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Technologien und

Diensten, ihre Entstehung und beste Verwendung. Sie lernen, sich in Netzwerken wie Facebook und Twitter zu bewegen und erfolgreiche Kampagnen durchzuführen, um Ihre Marke bekannt zu machen und Kontakt mit Kund\*innen aufzubauen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

### 232M66-451 / Wochenendseminar

Gunnar Ebert

25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 11:00 - 18:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

126 €

## Social-Media-Marketing für Einsteiger\*innen – Online

Sie erfahren, wie Sie mit geringem Aufwand einen guten Auftritt im Social Web umsetzen. Inhalte: Was ist Social Media? Social-Media-Strategie (Vision, Ziele, Zielgruppen, Social-Media-Plattformen, Planung und Erstellung von Content, Community Management, Erfolgskontrolle), Praxisbeispiele. Voraussetzung: Basiskenntnisse im Umgang mit sozialen Medien

### 241M66-455 / Online-Einzelveranstaltung

Holger Jünke

03. Feb. 2024 (1x, 8 UStd)

Sa, 09:30 - 16:30 Uhr

Online

52 €, Ermäßigung nicht möglich

## Suchmaschinenoptimierung – Online Ihre Website ganz nach vorne bringen

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Details zur strategischen Suchmaschinenoptimierung (SEO) für Ihre Website. Wir behandeln Keyword-Recherche, Onpage-Optimierung, erfolgreiches Linkbuilding, Ranktracking, Monitoring und Controlling. Stellen

Sie sicher, dass Ihre Website gut in den Suchmaschinen platziert ist und erfolgreich ist!

**Teilnahmevoraussetzung:** Computer- und Internetkenntnisse

### 232M66-460 / Online-Kurs

Angela Meindl

17. Jan. - 31. Jan. 2024 (3x, 9 UStd)

Mi, 18:30 - 21:00 Uhr

Online

71 €

## Hinweis

### Bezahlen im Internet

232M14-539 / Einzelveranstaltung  
09. Jan. 2024

### Minecraft – Spielerisch zur digitalen Kooperation (11 bis 16 Jahre)

232M15-535 / Wochenendseminar  
16. Okt. - 20. Okt. 2023

## Künstliche Intelligenz – ein Blick in die Verfahren – Hybrid

Künstliche Intelligenz (KI) steht im Zentrum der medialen Aufmerksamkeit. Wie wird KI eingesetzt, um Arbeitsprozesse zu optimieren und zu beschleunigen? Anhand vereinfachter Beispiele, ausgewählter Algorithmen und einer sachlichen Erklärung wird in dieser Veranstaltung veranschaulicht, wie wichtig menschliche Intelligenz für die Funktionsweise von KI ist. Ein Rechner ist nur dann „intelligent“, wenn ein intelligenter Mensch dahintersteht.

Diese Veranstaltung können Sie sowohl vor Ort als auch online besuchen.

### 232M66-465 / Einzelveranstaltung

Dr. Waldemar Czuchra

12. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

So, 15:00 - 19:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

29 €

## Gunnar Ebert, Dozent im Fachbereich Computer & IT



Meine Passion für gutes Design, Medien und neue Technologien habe ich zum Beruf gemacht. Seit mittlerweile mehr als 30 Jahren vermittele ich mit Begeisterung theoretisches und praktisches Design-Wissen. Meinen Beruf habe ich von der Pike auf gelernt – erst durch

die Ausbildung zum Mediengestalter (ehemals Druckvorlagenhersteller) und anschließend durch eine Vertiefung im Studium zum Kommunikationsdesigner in Hamburg. Zurück in Bremen, gründete ich zusammen mit Kommilitonen eine Agentur für kreative Dienstleistungen, die sich auf sämtliche Kommunikationsaspekte für kleine und mittelständische Unternehmen fokussiert, angefangen von klassischem Unternehmensdesign über Werbemittel und Messeauftritte bis hin zu Webseitengestaltung, Videos und sozialen Netzwerken. In all meinen Kursen ist mir Praxisnähe sehr wichtig, damit die Teilnehmenden das Erlernte auch an ihrem Computer anwenden können. Ich teile gerne persönliche Erfahrungen aus meinen Projekten, einschließlich vieler nützlicher Tipps und Tricks für die sich ständig ändernden technischen Möglichkeiten.

**Hinweis****Künstliche Intelligenz: Chance oder Risiko? – Hybrid**

Wird KI der Vielfalt der Welt gerecht oder manifestiert sie vorhandene Stereotype?  
232M10-085 / Einzelveranstaltung  
22. Jan. 2024

**Text-Generierung mit ChatGPT – Online**

ChatGPT ist ein auf künstlicher Intelligenz basiertes Sprachmodell, das speziell für die Generierung von Textinhalten entwickelt wurde. In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT optimal einsetzen können, um beeindruckende und hochwertige Textinhalte zu generieren.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

**232M66-467 / Online-Kurs**

Angela Meindl  
01. Nov. + 08. Nov. 2023 (2x, 6 UStd)  
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr  
Online  
**35 €**

**Musiktransfer von Analog zu Digital**

Sie erfahren, wie Sie Musik kopieren/brennen/übertragen können. Sie bekommen viele interessante Informationen über Möglichkeiten, Zubehör und Tipps, wie Sie z.B. Schallplatten oder Tonbandaufnahmen in digitale Formate umwandeln und dann auf Ihrem Smartphone und Computer speichern und anhören können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232N66-517 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
07. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)  
So, 10:00 – 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**36 €**

**Office Anwendungen**
**Office – Einsatz im Büroalltag**  
**Effektives Arbeiten mit Word, Outlook, Excel, PowerPoint**


In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems und der Office-Programme kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Büroalltag effizient mit Windows, Word, Excel, PowerPoint, Outlook und dem Internet arbeiten können. Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-101 / Bildungszeit**

Rainer Wieben  
04. Sep. – 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**189 €**, zzgl. Lernmittel / Material 14 €

**232S67-103 / Bildungszeit**

Rainer Wieben  
16. Okt. – 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**189 €**, zzgl. Lernmittel / Material 14 €

**232M67-104 / Bildungszeit**

Rainer Wieben  
04. Dez. – 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**189 €**, zzgl. Lernmittel / Material 14 €

**Office – Einsatz im Büroalltag für Fortgeschrittene****Aufbaukurs für erfahrene Office-Anwender**

Sie verfügen über Microsoft Office Kenntnisse, mit denen Sie Ihren Arbeitsalltag relativ gut organisieren?

Dann ist es an der Zeit für einen „Booster“. Wenn Sie mit Microsoft Office schneller, effektiver und beeindruckender arbeiten möchten, sollten Sie sich mit einigen in Word, Excel und PowerPoint zur Verfügung stehenden Funktionen vertraut machen, die viel Zeit sparen und Routineaufgaben fast von allein erledigen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** fundierte Erfahrungen im Umgang mit MS Office

**232M67-110 / Bildungszeit**

Michael Wehmann  
06. Nov. – 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**189 €**

**Office Kombikurs I****Word & Excel Grundlagen**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Grundfunktionen der wichtigen Office-Anwendungen Word und Excel kennen. Wir zeigen Ihnen von Anfang an, jedoch in komprimierter Form, wie Sie die beiden Standardanwendungen im beruflichen Alltag effektiv einsetzen können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-200 / Bildungszeit**

Hans-Christian Scherzer  
Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.  
18. Sep. – 22. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**252 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**232S67-201 / Kurs**

Rainer Wieben  
28. Sep. – 28. Nov. 2023 (10x, 40 UStd)  
Di + Do, 18:00 – 21:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**252 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**232M67-203 / Wochenendseminar**

Rainer Wieben  
28. Okt. – 05. Nov. 2023 (4x, 32 UStd)  
Sa + So, 10:00 – 17:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**202 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**232M67-204 / Bildungszeit**

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.  
18. Dez. – 22. Dez. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**252 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**Office Kombikurs II****Word & Excel Fortgeschrittene Techniken**

In diesem praxisorientierten Kurs wird der Inhalt gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt. Themengebiete sind: Brief- und Rechnungsvorlagen anlegen, Serienbriefe gestalten, Gestaltung mittels grafischer Elemente und wichtige Formeln und Funktionen in Excel.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse, Kenntnisse oder Praxiserfahrung entsprechend „Office Kombikurs I“

**232M67-221 / Bildungszeit**

04. Dez. – 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo – Fr, 09:00 – 14:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2  
**189 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**Einführung in Word****Textverarbeitung für Einsteiger\*innen**

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Word erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, Texte erfassen und bearbeiten, Dokumente erstellen, speichern und öffnen, Zeichen und Absätze formatieren, Seitenlayout gestalten, Verwendung von Dokumentvorlagen. In der Veranstaltung wird mit Word 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232N67-311 / Kurs / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
20. Nov. – 04. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)  
Mo, 17:00 – 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**76 €**





**Word I**

**Grundlagen der Textverarbeitung**



Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Word erwerben möchten. Der Kurs behandelt Themen wie Textverarbeitung, Dateiverwaltung, Formatierung und Seitenlayout sowie Druck und Speicheroptionen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-313 / Wochenendseminar**

Hans-Christian Scherzer  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Word II**

**Professionelle Textgestaltung**



Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die ihre Grundkenntnisse im Umgang mit Word verbessern wollen. Der Kurs umfasst Themen wie Tabellen gestalten, Mehrspaltentext, Seitenvorschau, Grafiken einbinden, Kopf- und Fußzeilen, Fuß- und Endnoten, Anpassen von Word.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse. Kenntnisse oder Praxiserfahrungen entsprechend „Word I“

**232M67-314 / Wochenendseminar**

Hans-Christian Scherzer  
16. Dez. + 17. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Einführung in Excel**

**Tabellenkalkulation für Einsteiger\*innen**

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Excel erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, Tabellen erstellen und formatieren, Umgang mit Formeln und Funktionen, Diagramme erstellen und gestalten, Seitenlayout und Druckeinstellungen. In der Veranstaltung wird mit Excel 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232N67-410 / Kurs**

Hartmut Lindemann  
08. Jan. - 22. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Mo, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

**76 €**

**Excel I**

**Grundlagen der Tabellenkalkulation**



Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Excel erwerben möchten. Der Kurs behandelt Themen wie Bild-

schirmaufbau, Daten eingeben und formatieren, Rechenoperationen, Zellstruktur bearbeiten, Formeln erstellen und Druckvorbereitung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-411 / Kurs**

Rainer Wieben  
11. Sep. - 09. Okt. 2023 (5x, 20 UStd)

Mo, 18:30 - 21:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**126 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**232M67-412 / Wochenendseminar**

Hans-Christian Scherzer  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Excel II**

**Professionelle Tabellenkalkulation**



Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die ihre Grundkenntnisse im Umgang mit Excel erweitern wollen. Der Kurs behandelt Themen wie Sortieren und Filtern, Rechenoperatoren, Funktionen und Verschachtelungen, Datenformate und Diagramme, Zeichnungselemente und Seitenlayout.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse. Kenntnisse oder Praxiserfahrungen entsprechend „Excel I“

**232M67-415 / Kurs**

Rainer Wieben  
06. Nov. - 04. Dez. 2023 (5x, 20 UStd)

Mo, 18:30 - 21:45 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**126 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**232M67-416 / Wochenendseminar**

Hans-Christian Scherzer  
09. Dez. + 10. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Excel III**

**Fortgeschrittene Techniken**

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende mit fundierten Excel-Kenntnissen, die ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulationen erweitern möchten. Der Kurs behandelt Themen wie erweiterte Funktionen, Namen und bedingte Formatierungen, Filter, Pivot-Tabellen, Zielwertsuche und mehr.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse, Kenntnisse oder Praxiserfahrung entsprechend „Excel I + II“

**232M67-417 / Bildungszeit**

29. Jan. - 31. Jan. 2024 (3x, 24 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**189 €**, zzgl. Lernmittel / Material 11 €

**Excel I + II**

**Intensivkurs Tabellenkalkulation**



In dieser Veranstaltung lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel kennen. Nach Abschluss der Veranstaltung sind Sie in der Lage, souverän mit den wichtigsten Funktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms umzugehen. Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-421 / Bildungszeit**

Michael Wehmann  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**252 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**232M67-422 / Bildungszeit**

08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**252 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Excel: VBA – Grundlagen**

**Routinearbeiten in Excel vereinfachen**

In diesem Kurs lernen Sie die Anwendungsmöglichkeiten von VBA, die objektorientierte Programmierung und den Umgang mit der Excel-VBA-Entwicklungsumgebung. Sie lernen Grundelemente der Programmierung wie Variablen, Datenfelder, Verzweigungen, Schleifen, etc.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** gute Excel-Kenntnisse

**232M67-431 / Bildungszeit**

Thoralf Schott  
20. Nov. - 23. Nov. 2023 (4x, 24 UStd)

Mo + Di + Mi + Do, 09:30 - 14:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**189 €**

**Excel: VBA – Grundlagen – Online**

**Routinearbeiten in Excel vereinfachen**

In diesem Kurs lernen Sie die Anwendungsmöglichkeiten von VBA, die objektorientierte Programmierung und den Umgang mit der Excel-VBA-Entwicklungsumgebung. Sie lernen Grundelemente der Programmierung wie Variablen, Datenfelder, Verzweigungen, Schleifen, etc.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse, gute Excel-Kenntnisse und ein Computer mit installiertem Excel

**232M67-434 / Online-Kurs**

Hartmut Lindemann  
21. Sep. - 28. Sep. 2023 (4x, 14 UStd)

Do, 21. Sep. 2023 und 28. Sep. 2023, 18:30 - 21:00 Uhr,  
Sa, 23. Sep. 2023 und So, 24. Sep. 2023, 10:00 - 13:30 Uhr

Online

**110 €**



# Unsere Zertifikate für Ihre digitale Kompetenz mit dem Europäischen ComputerPass Xpert

In unserem *Xpert Prüfungszentrum* können Sie eine unserer vielen Xpert Zertifikatsprüfungen ablegen. Für viele der Prüfungen bieten wir Ihnen unsere beliebten Vorbereitungskurse an. Diese Kurse sind mit dem Xpert-Logo gekennzeichnet. Eine Prüfung kann aber auch ohne den vorherigen Besuch eines Kurses gebucht werden. Wenn Sie nicht sicher sind, können Sie mit den kostenlosen digi.checks Ihre vorhanden digitalen Kompetenzen auch von Zuhause selbstständig feststellen. Zur Vorbereitung auf eine Xpert Zertifikatsprüfung haben Sie auch die Möglichkeit, sich mit einem Xpert Online-Fitnesscheck praxisnah und realistisch auf die „echte“ Xpert Zertifikatsprüfung vorzubereiten.

## Xpert Europäischer Computer Pass

Der fachkundige Umgang mit gängigen IT-Anwendungen ist im beruflichen Kontext heutzutage Standard. Mit Hilfe des modularen Xpert ECP-Zertifikatssystems entwickeln und festigen Sie Ihre Fertigkeiten im Umgang mit den verschiedenen Anwendungen von Microsoft Office. Ihre Lernerfolge können Sie nach erfolgreicher Prüfung durch Einzel- und Gesamtzertifikate belegen. So können Sie Ihren beruflichen Alltag souverän und professionell gestalten!

Xpert ECP Module zu unseren Veranstaltungen:

- Xpert Starter (Grundlagen: Computer & Internet)
- Textverarbeitung Basics (Word I + II)
- Präsentation (PowerPoint I + II)
- Tabellenkalkulation (Excel I + II)
- Kommunikation/Organisation (Outlook)

Xpert Sondermodule zu unseren Veranstaltungen:

- Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag (Office-Einsatz im Büroalltag)

## Xpert Digital Competence Pass®

Das *Xpert DCP® Zertifikat* bestätigt Kompetenzen wie z.B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die korrekte Verwendung und Bearbeitung von Medien, die verantwortungsvolle Verwendung von Social Media, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation...) – auch technisches Know-how, Coding und eine generelle Problemlösekompetenz sind Teil des Zertifikats.

Xpert DCP® Module:

- IKT Grundlagen (IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik)
- Office Grundlagen (Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung)
- Digitale Zusammenarbeit (Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung – Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten)
- Datenverwaltung (Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik und Präsentation)
- Professionelle Dokumente (Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen...)/Verzeichnisse / Layout)

digi.checks – für die Einschätzung Ihrer digitalen Kompetenz:

<https://www.vhs-nds.de/index.php/digicheck.html> (können kostenlos auf dem eigenen PC durchgeführt werden)

- digi.check8 (Niveaustufe: Sekundarstufe I)
- digi.check HAK (Niveaustufe: Handelsakademie)
- digi.check HTL (Niveaustufe: Höhere Technische Lehranstalt)

Prüfungsgebühren/Prüfungszeit:

digi.check Zuhause	kostenlos
digi.check bei vhs:	<b>10 €</b> /45-70 Minuten
Fitnesscheck bei vhs:	<b>10 €</b> /90 Minuten
Zertifikatsprüfung bei vhs:	<b>44 €</b> /90 Minuten

### Die nächsten Prüfungstermine:

#### 232M67-650 / Prüfung

07. Sep. 2023 (1x, 3 UStd), Do, 17:00 - 19:15 Uhr

#### 232M67-651 / Prüfung

05. Okt. 2023 (1x, 3 UStd), Do, 17:00 - 19:15 Uhr

#### 232M67-652 / Prüfung

02. Nov. 2023 (1x, 3 UStd), Do, 17:00 - 19:15 Uhr

#### 232M67-653 / Prüfung

07. Dez. 2023 (1x, 3 UStd), Do, 17:00 - 19:15 Uhr

### Teilnahmevoraussetzungen:

Computergrundkenntnisse, Kenntnisse zum gewählten Prüfungsthema.

Prüfungsleiter: Rainer Wieben

Prüfungsort: vhs am Bahnhof, Breitenweg 2

Anmeldung nur im Fachbereich Computer & IT:  
[edv@vhs-bremen.de](mailto:edv@vhs-bremen.de), 0421 361-3622



**Excel: VBA – Aufbaukurs – Online**

In diesem Kurs lernen Sie, Prozeduren und Funktionen effizient einzusetzen, um Zeit zu sparen. Die Themen umfassen u. a. Variablenübergaben, Gültigkeitsbereiche, erweiterte Datentypen und objektorientierte Programmierung. Nach dem Kurs können Sie komplexe VBA-Programme in Excel entwerfen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse, gute Excel-Kenntnisse entsprechend „Excel: VBA-Grundlagen“ und ein Computer mit installiertem Excel

**232M67-436 / Online-Kurs**

Hartmut Lindemann

23. Jan. - 30. Jan. 2024 (4x, 15 UStd)

Di, 23. Jan. 2024 und 30. Jan. 2024, 18:30 - 21:00 Uhr,

Sa, 27. Jan. 2024, 10:00 - 14:15 Uhr,

So, 28. Jan. 2024, 10:00 - 13:30 Uhr

Online

**118 €**

**Excel: Pivot-Tabellen und Filter  
Große Datenmengen professionell auswerten**

Die Pivot-Tabellen-Funktion eignet sich besonders gut für die Strukturierung, Auswertung und Präsentation von Daten aus verschiedenen Quellen. In diesem Kurs lernen Sie, Pivot-Tabellen mit Excel zu erstellen und zu bearbeiten, Daten aus verschiedenen Quellen zu importieren und zu filtern, sowie Pivot-Charts zu erstellen und zu modifizieren.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** gute Excel-Kenntnisse

**232M67-440 / Bildungszeit**

Hans-Christian Scherzer

22. Jan. - 24. Jan. 2024 (3x, 18 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:30 - 14:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**142 €**, zzgl. Lernmittel / Material 13 €

**Einführung in PowerPoint  
Präsentation für Einsteiger\*innen**

Der Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint erwerben möchten.

Kursinhalt: Präsentationen erstellen und gestalten, Folien erzeugen und bearbeiten, Layout von Folien, Objekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Bilder einfügen und bearbeiten, Präsentationen vorführen und drucken. In der Veranstaltung wird mit PowerPoint 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232N67-501 / Kurs / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann

11. Jan. - 25. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Do, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

**76 €**

**PowerPoint I  
Grundlagen Präsentationen**



Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint erwerben möchten. Der Kurs behandelt Themen wie Erstellung, Bearbeitung und Export von Präsentationsdateien, Gestaltung von Texten und grafischen Elementen sowie zielgruppenorientierte Präsentationsgestaltung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-503 / Wochenendseminar**

Erwin Liauw

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**PowerPoint II  
Professionelle Präsentationen**



Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die ihre Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint verbessern wollen. Der Kurs behandelt Themen wie Tabellen, Diagramme, SmartArt-Objekte, PowerPoint-Objekte, Master-Vorlagen und Dokumentdesigns, Animations- und Übergangseffekte, Aktionseinstellungen, Referentenansicht.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse. Kenntnisse oder Praxiserfahrungen entsprechend „PowerPoint I“

**232M67-504 / Wochenendseminar**

Erwin Liauw

16. Dez. + 17. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

**Access I – Online  
Grundlagen der Datenbankverwaltung**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Access erwerben möchten. Der Kurs behandelt Themen wie Funktionen einer relationalen Datenbank, Tabellen, Daten eingeben/bearbeiten/suchen, Daten importieren/exportieren, Abfragen erstellen/bearbeiten, Feldinhalte formatieren, Tabellen verknüpfen, Formulare/Berichte erstellen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse, ein Computer mit installiertem Access

**232M67-605 / Online-Kurs**

Hartmut Lindemann

16. Nov. - 21. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)

Do, 18:30 - 21:00 Uhr

Online

**113 €**

**Einführung in Outlook  
Kommunikation und Organisation für Einsteiger\*innen**

Der Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse im Umgang mit Outlook erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, E-Mails senden und empfangen, Kontakte anlegen und bearbeiten, Adressbuch nutzen, Kalender effektiv einsetzen, Termine erstellen und bearbeiten, Aufgaben eintragen und verwalten. In der Veranstaltung wird mit Outlook 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232N67-621 / Kurs / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann

11. Dez. + 18. Dez. 2023 (2x, 8 UStd)

Mo, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

**51 €**

**Outlook  
E-Mails, Adressen, Termine und mehr**



In diesem Kurs wird die Verwendung von Outlook zur Organisation von Aufgaben, Terminen und Kontakten im modernen Büroalltag behandelt. Der Kurs beinhaltet Themen wie Kalender, Terminvereinbarungen, Aufgaben-/E-Mail-Management, Kontaktpflege, Element-/Ordnermanagement, Outlook-Einstellungen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

**232M67-623 / Wochenendseminar**

Dr. Meral Köbrich

25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**101 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

Weitere Informationen zum Zertifikatssystem Xpert Europäischer Computer Pass finden Sie auf Seite 116.

**i Hinweis**

**Online- und E-Mail-Bewerbungen – Online**

Tipps für die Erstellung Ihrer elektronischen Bewerbungsunterlagen

232M60-025 / Online-Einzelveranstaltung

07. Okt. 2023

**Digitaler Kompetenzcheck am Deutschen Weiterbildungstag 2023**

Entdecken Sie Ihre digitale Kompetenz und machen Sie Ihre Fähigkeiten sichtbar – kostenlos und unkompliziert am Deutschen Weiterbildungstag 2023! Als anerkanntes Prüfungszentrum für den „Xpert Europäischer Computer Pass“ bietet Ihnen die Bremer Volkshochschule an diesem Tag die Möglichkeit, Ihre Windows- und Office-Kenntnisse mit einem Xpert Online-Fitnesscheck zu überprüfen. Unser Prüfungszentrum in der vhs am Bahnhof lädt Sie herzlich dazu ein, Ihre digitalen Kompetenzen zu testen und somit nachhaltig zu sichern. Dabei



können Sie das Prüfungsthema vor Ort gemeinsam mit unserem erfahrenen Prüfungsleiter auswählen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Teilnahmevoraussetzung:** Computergrundkenntnisse

### 232M67-660 / Einzelveranstaltung

Rainer Wieben

26. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Di, 16:00 - 20:00 Uhr, Dauer ca. 90 min.

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**gebührenfrei**

## Apple

### Der große MacBook/iMac-Kurs

#### Effizientes Arbeiten mit dem Apple Computer

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und den wichtigsten Programmen, wie Mail, Kontakte, Kalender, Safari, iTunes, Fotos und iMovie. Es werden auch Themen wie Time Machine, Programminstallation, System-einstellungen, Virenschutz und Sicherheit, Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen behandelt.

Mitzubringen ist das eigene Apple MacBook oder der eigene Apple iMac mit installiertem macOS 10.14 Mojave oder neuer.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

### 232M67-705 / Bildungszeit

Martin Nittscher

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**205 €**

### Der große MacBook-/iMac-Aufbaukurs

#### Effizientes Arbeiten mit den wichtigsten Apple-Programmen und der iCloud

In diesem Kurs lernen Sie die Apple-eigenen Office-Anwendungen Pages, Numbers und Keynote kennen. Weitere Themen sind die Bearbeitung von Bildern mit Fotos, die Verwendung von iTunes, die Erstellung von Filmen mit iMovie, das Zusammenspiel mit iCloud und die Nutzung von iCloud Drive.

Mitzubringen ist das eigene Apple MacBook oder der eigene Apple iMac mit installiertem macOS 10.14 Mojave oder neuer.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Kenntnisse entsprechend der Veranstaltung „Der große MacBook/iMac-Kurs“

### 232M67-708 / Bildungszeit

Martin Nittscher

15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**205 €**

### Erste Schritte mit dem eigenen MacBook/iMac

#### Für Mac-Ein- und -Umsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Apple-Betriebssystems macOS. Der Kurs beinhaltet Themen wie die Finder-Funktion, Systemeinstellungen, Dock, Schreibtisch, Launchpad und Safari, sowie den Umgang mit dem Betriebssystem, Softwareaktualisierungen und Kauf, Installation und Deinstallation von Programmen.

Mitzubringen ist das eigene Apple MacBook oder der eigene Apple iMac mit installiertem macOS 10.14 Mojave oder neuer.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

### 232M67-713 / Wochenendseminar

Gunnar Ebert

23. Sep. + 24. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**82 €**

### 232M67-715 / Kurs

Martin Nittscher

06. Dez. - 20. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)

Mi, 18:30 - 21:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**82 €**

### Der große iPad-Kurs

#### Tablet-Lösungen für Ihren EDV-Alltag

Sie lernen Ihr iPad effizient zu nutzen: Verwalten von Apps, die Nutzung von iCloud, Office-Anwendungen, Medien-Bearbeitung, Kommunikation (Briefe und E-Mails schreiben), Tabellenkalkulation, Präsentationen, Dateiverwaltung, Fotos, Musik, Filme, Bildbearbeitung, Download, Zeichnen, Skizzieren, Drucken, Internet, Kalender, Adressbuch und vieles mehr.

Mitzubringen ist das eigene Apple iPad mit installiertem iOS 14 oder neuer.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

### 232M67-760 / Bildungszeit

Martin Nittscher

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**205 €**

### iPhone und iPad Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des iOS-Betriebssystems von Apple kennen, das auf dem iPhone und iPad genutzt wird. Themen sind u.a. Homescreen, Systemeinstellungen, Kontakte, Kalender, E-Mail, Telefonfunktionen, Mitteilungsdienste, Internet, Kamera, Fotos, App-Store, iTunes, Musik, etc.

Mitzubringen ist das eigene Apple iPhone oder das iPad (Betriebssystem iOS 14 oder neuer).

### 232M67-766 / Kurs

Martin Nittscher

27. Sep. - 11. Okt. 2023 (3x, 12 UStd)

Mi, 18:30 - 21:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**69 €**

### 232M67-767 / Wochenendseminar

Martin Nittscher

01. Dez. - 03. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)

Fr, 18:00 - 21:15 Uhr, Sa + So, 09:30 - 12:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**69 €**

### 232O67-768 / Kurs

Michael Wehmann

06. Dez. - 20. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**69 €**

### 232S67-769 / Kurs

Michael Wehmann

09. Jan. - 23. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Di, 18:00 - 21:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum

**69 €**

### iCloud – Alles, was man wissen muss!

Abgesehen von der Datensynchronisation bietet iCloud die Möglichkeit der Datensicherung, eine Geräte-Ortung und sogar einen effektiven Diebstahlschutz. In diesem Kurs erklären wir einfach und verständlich, was genau die iCloud ist, wie sie eingerichtet wird, wie sicher sie ist und welchen Nutzen Sie davon haben.

Mitzubringen ist das eigene Apple MacBook bzw. der eigene Apple iMac und/oder das eigene iPad/iPhone.

### 232M67-785 / Kurs

Martin Nittscher

09. Jan. - 23. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Di, 18:30 - 21:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**82 €**

## Smartphones

### Android-Smartphone: Grundlagen Bedienung, Einstellungen und Sicherheit

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone effektiv nutzen können. Wir zeigen Ihnen alles von der Einstellung der Telefonfunktionen bis zur Verwendung Ihres Smartphones als Access-Point. Alle Übungen führen Sie auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durch. Mitzubringen ist das eigene Android-Smartphone.

### 232M67-800 / Wochenendseminar

Jörg Brieke

02. Sep. + 03. Sep. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

**81 €**



**232N67-802 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Hartmut Lindemann  
16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**72 €**

### Lernen im Alter

**232O67-803 / Wochenendseminar**  
Jörg Brieke  
23. Sep. + 24. Sep. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**81 €**

**232M67-804 / Wochenendseminar**  
Jörg Brieke  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2  
**81 €**

### Lernen im Alter

**232O67-805 / Wochenendseminar**  
Jörg Brieke  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**81 €**

**232M67-807 / Wochenendseminar**  
Jörg Brieke  
06. Jan. + 07. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3  
**81 €**

### Lernen im Alter

**232O67-808 / Wochenendseminar**  
Jörg Brieke  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**81 €**

## Android-Smartphone: Fortsetzung und Wiederholung

### Bedienung, Einstellungen und Sicherheit

Sie nutzen bereits ein Smartphone, beherrschen aber nicht alles? Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während dem Kurs auf Ihrem eigenen Smartphone durch.

**Kursinhalt:** Funktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps usw. Das eigene Android-Smartphone bitte mitbringen.

**232N67-810 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Hartmut Lindemann  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**72 €**

## Interessante Apps für Android – Online

Entdecken Sie interessante Apps für Ihr Android-Smartphone! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ausgewählte Apps herunterladen und nutzen können. Wir zeigen Ihnen die grundlegende Funktionsweise und geben Ihnen Tipps für den praktischen Einsatz.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse sowie ein Android Smartphone oder Tablet

**232M67-820 / Online-Vortrag**  
Hartmut Lindemann  
09. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Do, 18:00 - 20:30 Uhr  
Online  
**17 €**

## Musik am Smartphone

### Das Smartphone als musikalischer Begleiter

Sie lernen, wie Sie Musik auf dem eigenen Smartphone abspielen können, Musik vom Notebook auf das Smartphone übertragen, wo und wie Sie Musik im Internet anhören oder herunterladen und wie

Sie diese kostenlos mitschneiden oder aufnehmen können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Smartphone-Grundkenntnisse

**232N67-823 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Hartmut Lindemann  
06. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**36 €**

## Smartphone-Mobilität in Bremen und Umzu

### BSAG FahrPlaner, Deutsche Bahn Navigator und Google Maps

Sie lernen, wie Sie Mobilitäts-Apps auf Ihrem Smartphone oder Tablet zur Unterstützung bei Ihren Fahrten in Bremen und Umzu nutzen können. Dabei geht es um die Installation und Bedienung von Apps zur Nutzung des ÖPNV und zur allgemeinen Navigation.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Android- oder Apple-Smartphone

**232M67-825 / Kurs**  
Lutz J. Koch  
28. Nov. + 05. Dez. 2023 (2x, 6 UStd)  
Di, 15:30 - 18:00 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2  
**34 €**

## Martin Nittscher, Dozent im Fachbereich Computer & IT



Mein Name ist Martin Nittscher. Ich komme aus Stühr-Varrel, bin verheiratet und habe einen mittlerweile erwachsenen Sohn. Obwohl ich in Hamburg geboren und im Südschwarzwaldd aufgewachsen bin, hat meine berufliche Laufbahn eher in der Mitte Deutschlands begonnen. Nach meinem Kommunikations-Studium in Frankfurt/Main war ich zunächst viele Jahre in den Bereichen Event- und Live-Marketing, Medien-Produktion und Corporate Communications tätig. In dieser Zeit habe ich für meine Agentur zahl-

reiche bekannte Marken und Konzerne betreut. Aktuell bin ich nach wie vor im Bereich Marketing & Medien-Kommunikation tätig, allerdings als „One-Man-Werbeagentur“ für kleine und mittelständische Unternehmen, mit Schwerpunkt Web- und Medien-Design. Beruflich arbeite ich bereits seit über zwei Jahrzehnten mit den unterschiedlichsten Apple-Geräten, wodurch ich mir nach und nach ein umfassendes Expertenwissen aneignen konnte. 2012 habe ich nach meiner Apple-Zertifizierung das Thema „Schulung und Support rund um Mac, iPad und iPhone“ zu meinem zweiten beruflichen Standbein gemacht. Im gleichen Jahr erfolgte auch der Startschuss für die ersten Apple-Kurse an der vhs. Privat bin ich leidenschaftlicher Skiläufer und Motorradfahrer. Außerdem bin ich mit dem Thema Fußball stark verbunden. Ich spiele zwar nicht selber aktiv, bin aber regelmäßig als Schiedsrichter unterwegs und betreibe ehrenamtlich gemeinsam mit meinem Sohn eine Torwartschule als vereinsunabhängiges und gemeinnütziges Sportförderungsprojekt. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen in die Welt von Mac, iPad und iPhone einzusteigen.



## Mit dem Smartphone fotografieren

### Kreativ und spontan

Das Smartphone eignet sich gut für kreative und spontane Fotos. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Beste aus Ihrer Smartphone-Kamera rausholen können. Sie erfahren, wo die Grenzen liegen und seine Stärken. Sie werden viel fotografieren und anschließend die Ergebnisse mit kostenlosen Apps für Fotobearbeitung optimieren. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Smartphone-Grundkenntnisse

#### 232N67-830 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

15. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 15:00 - 18:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

30 €

## Webentwicklung und -design

### Websites und Blogs mit WordPress erstellen

#### Einführung in die Webentwicklung

Lernen Sie die Grundlagen für den Betrieb einer auf WordPress basierenden Website oder eines Weblogs kennen. Neben Hintergrundinformationen zum System und rechtlichen Aspekten werden Sie auf den Computern der vhs eine WordPress Installation vornehmen und Ihre erste eigene Website erstellen. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Websites und Weblogs mit WordPress zu erstellen. Diese Veranstaltung ist in Bremen als Bildungszeit und in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computer- und Internetkenntnisse. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

#### 232M68-641 / Bildungszeit

Andreas Küchenthal

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

20. Sep. - 22. Sep. 2023 (3x, 24 UStd)

Mi + Do + Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

189 €

#### 232M68-642 / Kurs

Andreas Küchenthal

21. Nov. 2023 - 23. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)

Di, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

189 €

### Websites und Blogs mit WordPress erstellen – Online

#### Einführung in die Webentwicklung

Lernen Sie die Grundlagen für den Betrieb einer auf WordPress basierenden Website oder eines Weblogs kennen. Neben Hintergrundinformationen zum System und rechtlichen Aspekten werden Sie Ihre erste eigene Website erstellen. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Websites und Weblogs mit WordPress zu erstellen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M68-644 / Online-Bildungszeit

Melanie Öhlenbach

29. Jan. - 01. Feb. 2024 (4x, 32 UStd)

Mo + Di + Mi + Do, 09:00 - 16:00 Uhr

Online

276 €

### HTML & CSS – Grundlagen der Website-Erstellung

Sie lernen den Aufbau von HTML- und CSS-Dokumenten kennen: Basiswissen zur Navigation, formatierte Texte und Überschriften, Darstellung von Bildern. Darüber hinaus lernen Sie die Möglichkeiten von HTML 5 und CSS 3 kennen. Sie erhalten hilfreiche Tipps zur Verbesserung der Suchergebnisse für Ihre Website bei Google & Co und für die Darstellung auf Smartphones & Tablets. Am Ende entsteht eine vollständige Website.

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

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M68-904 / Bildungszeit

Angela Meindl

04. Okt. - 06. Okt. 2023 (3x, 24 UStd)

Mi + Do + Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

189 €

### Erste Schritte zur eigenen Webpräsenz Blog und Website für Anfänger\*innen

Sie wollen eine Website und/oder ein Blog erstellen, wissen aber nicht wie? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Ein schlüssiges Konzept ist die Basis für einen Webauftritt. Im Laufe des Tages können Sie den Grundstein dafür legen – von der ersten Idee bis hin zu passenden Verbreitungschanälen. Von der Gruppe erhalten Sie Input und Feedback zu Ihren Überlegungen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M68-913 / Einzelveranstaltung

Melanie Öhlenbach

11. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 9:30 - 16:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

63 €

### Schreiben für Blog und Website

Texte für Website und Blog gilt es auf eine bestimmte Weise zu erstellen, damit sie gut lesbar sind. Aufbau, Gestaltung und Sprache spielen dabei eine mindestens ebenso große Rolle wie der Inhalt. In diesem Workshop bekommen Sie einfache Tipps, die Sie anhand eines Übungstextes gleich umsetzen können. Die Veranstaltung richtet sich explizit an Personen, die noch wenig Erfahrung mit dem Schreiben von Online-Texten haben.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M68-915 / Einzelveranstaltung

Melanie Öhlenbach

14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 9:30 - 16:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

63 €

### Grundlagen der Programmierung mit Java

In dieser Bildungszeit werden die Grundlagen der Programmierung anhand der objektorientierten Programmiersprache Java vermittelt. Datentypen, Variablen, Ausdrücke, Operatoren, Kontrollstrukturen, Blöcke und Methoden – die Grundlagen der Computerprogrammierung werden systematisch erlernt. Diese Veranstaltung eignet sich sowohl für Einsteiger\*innen ohne Programmiererfahrung als auch für Teilnehmende, die bereits eine andere Programmiersprache kennen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse

#### 232M69-141 / Bildungszeit

Angela Meindl

13. Nov. - 15. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

142 €

### Grundlagen der Programmierung mit Python

Python ist eine sehr verbreitete Programmiersprache, die u.a. zur Webentwicklung, Datenanalyse und maschinellem Lernen eingesetzt wird. In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Python-Programmierung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

#### 232M69-143 / Bildungszeit

Angela Meindl

11. Sep. - 13. Sep. 2023 (3x, 18 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

142 €

#### 232M69-144 / Kurs

Thoralf Schott

10. Jan. - 31. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)

Mi, 18:30 - 21:45 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 4.3

126 €

*junge vhs***Programmierung für Jugendliche – Grundkurs (10 bis 14 Jahre)**

Lust, eigene Spiele zu entwickeln und keine Ahnung, wie das geht? Dann seid ihr bei uns richtig! Ihr bekommt eine Einführung in eine Programmiersprache und erlernt die Planung einfacher Programme.

Vorkenntnisse in der Programmierung sind nicht erforderlich.

**232M69-147 / Wochenseminar**

Angela Meindl

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 35 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**136 €**, Ermäßigung nicht möglich**Info-Nachmittag rund um Bildbearbeitung und Grafikdesign – Hybrid**

Sie bekommen einen Überblick über die verschiedenen Programme rund um Bildbearbeitung und Grafikdesign. Dabei geht es um Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator und ihre günstigen bzw. kostenlose Alternativen. Sie lernen, welche Programme für Ihre Zwecke geeignet sind und wie sie miteinander zusammenspielen. Wir informieren Sie darüber hinaus über die vielfältigen Kursangebote der vhs zu diesem großen Thema.

Diese Veranstaltung können Sie sowohl vor Ort als auch online besuchen.

**232M69-350 / Einzelveranstaltung**

Rainer Hoffmann

09. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)

Sa, 10:00 - 13:15 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**gebührenfrei****Grafiken mit Canva gestalten**

Entfesseln Sie Ihre Kreativität und erlernen Sie die Kunst des Grafikdesigns mit Canva, einer der führenden Online-Designplattformen! In diesem praxisorientierten Einführungskurs lernen Sie, wie Sie in kürzester Zeit beeindruckende Grafiken und Designs für Ihre sozialen Medien erstellen können – ganz ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Grafikdesign!

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computer- und Internetkenntnisse

**232M69-355 / Kurs**

Erwin Liauw

16. Nov. + 23. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)

Do, 17:45 - 21:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**63 €****InDesign Grundlagen****Layout und Typografie mit Adobe**

Adobe InDesign gehört zu den führenden Layout-Programmen im Bereich Desktop-Publishing. Sie lernen die grundlegende Handhabung dieses Programms kennen und bekommen einen Einblick in den Bereich des Desktop-Publishing.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse und Praxiserfahrung in einem Office-Programm. Kenntnisse in Grafik- und Bildbearbeitungsprogrammen wären von Vorteil.

**232M69-372 / Wochenendseminar**

Gunnar Ebert

06. Okt. - 08. Okt. 2023 (3x, 20 UStd)

Fr, 18:00 - 21:15 Uhr, Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**158 €**, zzgl. Lernmittel / Material 16 €**Affinity Publisher****Für Ein- und Umsteiger\*innen**

Affinity Publisher ist das Desktop-Publishing-Programm aus der Affinity-Serie. Sie lernen die grundlegende Handhabung dieses Programms kennen und erhalten einen Einblick in das Thema Desktop-Publishing.

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

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse und Praxiserfahrung in einem Office-Programm. Kenntnisse in Grafik- und Bildbearbeitungsprogrammen wären von Vorteil.

**232M69-420 / Bildungszeit**

Gunnar Ebert

29. Jan. - 31. Jan. 2024 (3x, 24 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**189 €****Affinity Designer****Für Ein- und Umsteiger\*innen**

Affinity Designer ist ein Grafikprogramm für Druck, Multimedia und Online-Grafiken. Der Kurs bietet anhand realistischer Praxisbeispiele eine Einführung in die umfangreichen Funktionen dieser Software.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse. Erfahrungen mit anderen DTP-Programmen, vor allem der Affinity-Serie, wären von Vorteil.

**232M69-430 / Wochenendseminar**

Gunnar Ebert

08. Dez. - 10. Dez. 2023 (3x, 20 UStd)

Fr, 18:00 - 21:15 Uhr, Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**158 €****Hinweis****Affinity Photo - Grundlagen**

232M71-852 / Kurs

11. Jan. - 01. Feb. 2024

**Vektorgrafikdesign mit Inkscape: Grundlagen – Online**

Inkscape: professionell, leistungsfähig, anspruchsvoll und kostenlos – für private und für berufliche, professionelle Anwendungen. Mit diesem Zeichenprogramm können Sie Banner, Comics, Einladungen, Illustrationen, Logos, Plakate, Visitenkarten und vieles mehr gestalten. Schritt für Schritt und mit einfachen Übungsbeispielen lernen Sie alle wichtigen Funktionen und Werkzeuge kennen. Der systematische Einstieg vermittelt Ihnen das notwendige Wissen, um Ihre eigenen Ideen kreativ umzusetzen!

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

**232M69-435 / Online-Kurs**

Bettina Breton

11. Dez. - 13. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)

Mo + Di + Mi, 18:00 - 21:15 Uhr

Online

**94 €****Hinweis**

Die folgenden Veranstaltungen zum Thema digitale Bildbearbeitung und Fotobuchgestaltung finden Sie ab Seite 128 im Programmbereich Kultur

**Digitale Bildbearbeitung**

232M71-801 / Bildungszeit

23. Okt. - 27. Okt. 2023

**Schwarzweißumsetzung in der digitalen Dunkelkammer**

232M71-805 / Einzelveranstaltung

02. Dez. 2023

**Fotobearbeitung für Ältere**

232M71-814 / Kurs

09. Jan. - 30. Jan. 2024

**Der große Adobe Lightroom Classic-Kurs**

232M71-836 / Bildungszeit

11. Dez. - 15. Dez. 2023

**Adobe Photoshop I**

232M71-844 / Bildungszeit

05. Feb. - 09. Feb. 2024

**Affinity Photo – Grundlagen**

232M71-852 / Kurs

11. Jan. - 01. Feb. 2024

**Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen – Online**

232M71-854 Online-Wochenendseminar

09. Sep. + 10. Sep. 2023

**Bildbearbeitung mit GIMP: Aufbau – Online**

232M71-858 / Online-Wochenendseminar

09. Dez. + 16. Dez. 2023

**Ein Fotobuch sagt mehr als 1000 Worte**

232S71-874 / Kurs

27. Sep. - 11. Okt. 2023



## CAD – Computer Aided Design

### AutoCAD Grundlagen – Hybrid 2D Zeichnen und konstruieren

In dieser Veranstaltung bekommen Sie eine Einführung in die Welt des CAD-Zeichnens und einen Überblick im Umgang mit Vektordaten. Ziel des Seminars ist es, dass Sie die Grundlagen des 2D Zeichnens beherrschen und Ihre eigenen Zeichnungen erstellen können.

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

Hybrid: Sie können an dieser Veranstaltung vor Ort mit unserem Dozenten in unserem IT-Raum oder online teilnehmen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse

#### 232M69-501 / Bildungszeit

Christoph Müller

13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**315 €**, zzgl. Lernmittel / Material 18 €

### Fusion 360 Grundlagen – Hybrid 3D – CAD-Software

Autodesk Fusion 360 ist das erste 3D-CAD-, CAM- und CAE-Tool seiner Art, das Ihren gesamten Produktentwicklungsprozess in einer cloudbasierten Plattform verbindet. Fusion 360 bietet alles, was Sie für Design, Engineering und Zusammenarbeit benötigen. In diesem Kurs lernen Sie den Prozess von der Konzeption bis zur Fertigung kennen.

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

Hybrid: Sie können an dieser Veranstaltung vor Ort mit unserem Dozenten in unserem IT-Raum oder online teilnehmen.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse

#### 232M69-503 / Bildungszeit

Christoph Müller

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**315 €**

### Fusion 360 Aufbaukurs – Hybrid 3D – CAD-Software

Autodesk Fusion 360 ist das erste 3D-CAD, CAM und CAE-Tool seiner Art, das den gesamten Produktentwicklungsprozess in einer cloudbasierten Plattform verbindet. In diesem Aufbaukurs werden erweiterte Kenntnisse in den Bereichen Bauteile, -gruppen, Flächen, Freiformen, Blechabwicklung und 3D-Druck vermittelt.

Hybrid: Sie können an dieser Veranstaltung vor Ort mit unserem Dozenten in unserem IT-Raum oder online teilnehmen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** erweiterte Computerkenntnisse, Kenntnisse oder Praxiserfahrung entsprechend „Fusion 360 Grundlagen“

#### 232M69-505 / Bildungszeit

Christoph Müller

15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**236 €**

## Digitaltechnik

### Touren planen mit Komoot Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Komoot ist eine der größten Outdoor-Plattformen Europas. Es ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdoor-Aktivitäten. Der Dienst ist über eine Website, eine Android- und iOS-App sowie zahlreiche Integrationen (z. B. Garmin, Apple Watch und Wahoo) nutzbar. Sie lernen die Konfiguration und Bedienung des Programms und wie Sie Ihre individuellen Touren damit planen können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphones und/oder GPS-Geräts

#### 232M69-930 / Kurs

Bernd Batke

09. Okt. + 16. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)

Mo, 18:00 - 21:15 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**46 €**

#### 232M69-931 / Kurs

Bernd Batke

15. Jan. + 22. Jan. 2024 (2x, 8 UStd)

Mo, 18:00 - 21:15 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.2

**46 €**



### Hinweis

#### Einstieg ins Podcasten – Online

232M71-930 / Online-Wochenendseminar  
20. Jan. + 21. Jan. 2024

#### YouTube - Von der Idee zum Kanal

232M71-950 / Einzelveranstaltung  
14. Okt. 2023

#### Meine Videos im Internet – Aufnahme, Schnitt und Upload

232M71-962 / Wochenendseminar  
06. Jan. + 07. Jan. 2024

#### Einfache Lehrvideos erstellen – Online

232M71-963 / Online-Kurs  
20. Nov. - 11. Dez. 2023

#### Videoschnitt mit Adobe Premiere Elements – Einfache Wege zum schönen Film

232M71-964 / Wochenendseminar  
21. Okt. + 22. Okt. 2023

#### Reisefilme und -dokus von Kameraführung bis Videoschnitt – Blended Learning

Videoworkshop – Filmen im Bürgerpark  
232M71-966 / Wochenendseminar mit

Online-Anteil

23. Sep. - 01. Okt. 2023

#### Einstieg in die digitale Musikproduktion – Audioproduktion mit der Software Ableton Live

232M75-390 / Wochenendseminar  
11. Nov. + 12. Nov. 2023







### Kultur macht stark

Mit unserem Angebot Kulturelle Bildung bringen wir Sie mit den Mitteln der Kunst vorwärts: Bei uns erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Fähigkeiten wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Dabei lassen sich persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander verbinden.

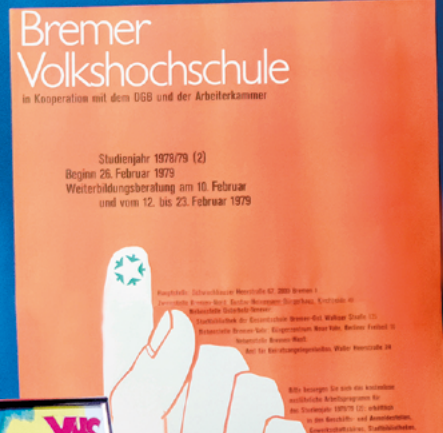
Im Bereich der Medienbildung beispielsweise finden Sie immer mehr Angebote, die Sie in die Lage versetzen, sich in allen Lebenslagen den vielfältigen Herausforderungen der neuen digitalisierten Gesellschaft zu stellen.

Dies verschafft Ihnen den Zugang zu aktuellen Entwicklungen und eine Teilhabe am gesellschaftlichen Geschehen. Wir vermitteln Wissen, das die Integration und die Inklusion fördert.

Unsere Dozent\*innen kommen aus vielen unterschiedlichen Regionen der Welt und bringen ihre individuellen kulturellen Einflüsse auf unterschiedlichste Weise in ihren Unterricht ein.

Zusammen mit der wachsenden Vielfalt der Teilnehmer\*innen entsteht so ein spannendes

Feld mit vielen neuen Impulsen für die Entwicklung von interkulturellen Angeboten bei der Bremer Volkshochschule und für die Stadt Bremen. Nicht zuletzt deshalb betont die Enquete-Kommission Kultur in Deutschland in ihrem Abschlussbericht auch: Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung.







## Kultur

Kulturgestöber..... 124

**Fotografie**..... 126

Grundlagen..... 126

Der künstlerische Blick – vom Motiv zum Bild..... 127

Basiswissen Kamera..... 128

Basiswissen Fotografie..... 128

Digitale Bildbearbeitung..... 128

**Film und Audio**..... 130

**Literatur**..... 130

Lesen und Diskutieren..... 131

Kreatives Schreiben..... 132

**Theater und Tanz**..... 133

Theater erleben..... 133

Theater spielen..... 133

Tanz und Tanzstile..... 134

**Musik**..... 135

Stimme, Gesang, Chor..... 135

Musikproduktion..... 137

Instrumente spielen..... 137

Instrumentenbau..... 140

**Bildende Kunst**..... 141

Kunstgeschichte..... 141

Zeichnung..... 141

Malerei..... 145

Grafische Techniken..... 153

Bildhauerei, Ton, Pappmaché,  
Gips, Holz, Stein, Beton..... 154

**Kunsth Handwerk**..... 154

Kalligrafie..... 154

Papier, Pappe..... 155

Textiles Gestalten..... 155

Metalle..... 158

**Handwerk, Technik**..... 159

**Anne Bock**  
Programmbereichsleitung

**Andrea Hansen**  
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeitende

**Fatma Yücel**  
Sachbearbeitung

Kontakt  
[kultur@vhs-bremen.de](mailto:kultur@vhs-bremen.de)

### Galerie im Bamberger

In der Galerie im Bamberger finden wechselnde Ausstellungen statt. Weitere Informationen über Themen, Ausstellungseröffnungen und Laufzeiten finden Sie auch auf unserer Website [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), oder der Presse.

#### Ausstellungseröffnung: „Riga – Blicke auf Bremens Partnerstadt“

Gabriele Witter zeigt Ihnen Bremens Partnerstadt Riga mit fotojournalistischer Sicht auf den Ort und das Geschehen im Stil klassischer Reisefotografie. Lassen Sie sich überraschen! Die Ausstellung läuft bis zum 05. November 2022, täglich Mo. – Fr. 09:00 – 20:00 Uhr, am Wochenende 10:00 – 17:00 Uhr.

Ausstellungseröffnung: 06. Okt. 2023  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**gebührenfrei**

#### Ausstellungseröffnung: „Was bleibt“

Ausstellungseröffnung des Camera-Clubs Bremen am Freitag 17. November, 18:00 Uhr in der Galerie im Bamberger. Gezeigt werden Fotos zu dem spannenden Thema: Was bleibt.

Sie sind herzlich eingeladen! Die Ausstellung läuft bis zum 05. Januar 2024, täglich Mo. – Fr. 09:00 – 20:00 Uhr, am Wochenende 10:00 – 17:00 Uhr. Ausstellungseröffnung: 17. Nov. 2023  
Fr, 18:00  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**gebührenfrei**



## Kulturgestöber

Schnupperangebote der kulturellen Bildung

### Ist Singen im Chor etwas für mich? Ein Probesingen

Bei dieser Veranstaltung können Sie mich und das Singen in einem Chor kennenlernen. Wir beginnen mit kleinen Bewegungen und singen uns gemeinsam ein. Am Ende des Workshops haben Sie ein Gefühl, ob Sie sich beim Singen im Chor weiterentwickeln möchten.

#### 232M70-379 / Einzelveranstaltung

Eun Mi Kim  
11. Sep. 2023  
Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**12 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Musikalische Mittagspause

Nach einem kleinen Warm-up für Körper und Stimme singen wir Kanons und einfache Lieder und lassen unsere Stimmen mit Blick von der wunderbaren Dachterrasse über Bremen erschallen. Danach geht es gut gestimmt wieder zurück in den (Berufs)-Alltag.

#### 232M70-375 / Einzelveranstaltung

Stefanie Lubrich  
12. Sep. 2023  
Di, 12:00 - 12:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Dachgarten  
**6 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M70-376 / Einzelveranstaltung

Stefanie Lubrich  
12. Sep. 2023  
Di, 13:00 - 13:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Dachgarten  
**6 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M70-377 / Einzelveranstaltung

Stefanie Lubrich  
14. Sep. 2023  
Do, 12:00 - 12:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Dachgarten  
**6 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M70-378 / Einzelveranstaltung

Stefanie Lubrich  
14. Sep. 2023  
Do, 13:00 - 13:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Dachgarten  
**6 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Pastellmalerei in Kombination mit Pigmenten

Die strahlenden Farben der Pigmente und der Pastellkreiden kann man miteinander kombinieren und erhält dadurch neue gestalterische Möglichkeiten. Farbübergänge lassen sich modulieren und vielfältige Farben im Bild mischen. Vom deckenden Farbauftrag bis zur zarten Lasur, vom poppigen



Farbton bis zum gebrochenen Mischton kann abstrakt oder motivisch gearbeitet werden.

**232M70-523 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Isabel Valecka  
12. Sep. 2023  
Di, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**16 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 6 € (bar vor Ort)

**Afro Fusion – Bewegungsförderung mit westafrikanischen Rhythmen**

Bewegung, Lockerung und Dehnung als Ausgleich zum beruflichen Alltag stehen im Vordergrund. Wir üben Bewegungsabläufe mit Musik aus verschiedenen afrikanischen Stilen, sowie Einflüsse aus Latin, Pop und Swing. Ruhige, kraftvolle Bewegungen lockern den Körper und fördern die Beweglichkeit von Geist und Körper. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Freude arbeiten wir an unserer Beweglichkeit.

**232M70-630 / Einzelveranstaltung**  
Petra Siekermann  
12. Sep. 2023  
Di, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**12 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Kurzgeschichten im 21. Jahrhundert**

Sie lesen gern und Ihr Leseinteresse geht von Klassikern bis Gegenwartstexten? Sie haben aber noch nie oder schon lange nicht mehr in einer Gruppe einen literarischen Text gelesen und besprochen? Probieren Sie es doch einfach mal aus, Sie sind herzlich willkommen! Wir lesen und diskutieren gemeinsam eine aktuelle Kurzgeschichte (die im Seminarraum als Kopie vorliegt).

**232M70-318 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Dr. Stephanie Schaefers  
13. Sep. 2023  
Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**12 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Origami – die Kunst der Entspannung**

Es sind alle eingeladen, die Entspannung vom Alltag suchen und ausprobieren möchten, ob diese kreative Beschäftigung mit Papier ihrem Kunstbedürfnis entspricht.

**232M70-212 / Einzelveranstaltung**  
Aki Tsurumi-Geiken  
14. Sep. 2023  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**12 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 3 € (bar vor Ort)

**Drei Dinge, die dir deine Kamera nicht verrät!**

Technisch war alles richtig, doch trotzdem wirkt das Foto nicht. Kennen Sie das vom letzten Urlaub? Dabei sind unsere Kameras hoch gerüstet und arbeiten sehr präzise. Es gibt drei Dinge, die uns die Kamera nicht verrät. Wir wollen nicht zu viel verraten, nur so viel: zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, lohnt auf jeden Fall!

**232M70-050 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Thomas W. Salzmann  
14. Sep. 2023  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
**12 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Smartphone-Fotografie  
Bessere Bilder mit der „Immerdabei-Kamera“**

„Richtig fotografieren“ mit dem Handy? Sie lernen die Möglichkeiten und Grenzen der kleinen Begleitung kennen. Blende, Verschlusszeit und ISO-Einstellungen sind auch für Handys keine Fremdworte. Viele Funktionen lassen sich gezielt einsetzen. Ob die eine oder andere App helfen kann wird geklärt. IOS-User benötigen eine kostenpflichtige App (z.B.: ProCamera) um Blende, Verschlusszeit und ISO selbst einzustellen!

**232M70-190 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Thomas W. Salzmann  
16. Sep. 2023  
Sa, 10:00 - 11:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
**12 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Shodo – Japanische Kalligraphie**

Lernen Sie die japanische Kalligraphie „Shodo“, wörtlich „Der Weg des Schreibens“ kennen. Shodo ist stark von der Zen-Philosophie beeinflusst und dient der Entspannung und einem mentalen Training. Bitte bringen Sie altes Zeitungspapier (geschnitten: 24 x 33 cm, ca. 30-50 Stück) zum Üben, Stift und Papier für Ihre Notizen mit und tragen Sie alte oder schwarze Kleidung. Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

**232M70-100 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Yuki Sekikawa-Klink  
16. Sep. 2023  
Sa, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**24 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: ca. 8 € inkl. Vorlage (bar vor Ort)

**Einführung in malerische Techniken – ein Schnupperkurs**

**Mal-Montag**  
Sie haben schon lange nicht mehr gemalt, vielleicht seit der Schulzeit nicht mehr? Hier können Sie sich einen ganzen Tag lang im Malen ausprobieren. Es werden verschiedene Maltechniken vorgestellt. Auch bei der Umsetzung eigener Ideen werden Sie unterstützt. Sie können unterschiedliche Materialien erproben. Alle Materialien werden gestellt. Erfreuen Sie sich an einem Wiedereinstieg ins Malen.

**232M70-518 / Einzelveranstaltung**  
Edeltraut Rath  
18. Sep. 2023  
Mo, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**39 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)



**Kunst auf Rezept  
Die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten fördert das mentale Wohlbefinden – dafür steht das Programm „Kunst auf Rezept“.**

Es richtet sich an Personen, die unter psychischen Erkrankungen oder Belastungen wie Depressionen, Ängsten, Stress oder Einsamkeit leiden. In Zukunft sollen sie die Möglichkeit erhalten, sich beispielsweise von ihren behandelnden Ärzt\*innen oder Psychotherapeut\*innen an die Bremer vhs vermitteln zu lassen, um kostenlos an ausgewählten künstlerischen und kulturellen Aktivitäten teilnehmen zu können – quasi „auf Rezept“. Genesungsbegleiter\*innen und Kunstpädagog\*innen beraten und begleiten sie dabei.

**Aktuelle Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Website:**





## Fotografie

### Grundlagen

#### Die Fotografie: Basiswissen und Bildaufbau

Wir streifen durch die Geschichte der Fotografie und beleuchten die widersprüchliche Entwicklung des Mediums. Wir beschäftigen uns mit den fotografischen Gestaltungsmöglichkeiten. Bildanalyse, Motivsuche und Aufnahmepraxis. Information und praktische Übungen (u.a. Belichtungsmessung, Weißabgleich, Blitzen) wechseln sich ab. Besonders für Anfänger\*innen der Digitalfotografie als Einführung geeignet.

#### 232M71-024 / Bildungszeit

Rolf D. Eckenroth  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
152 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

#### 241M71-022 / Bildungszeit

Rolf D. Eckenroth  
18. März - 22. März 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
160 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

#### Basiswissen Fotografie – mit Praxisübungen

Folgende Themen werden behandelt:

- Auge und Kamera – was sehe ich, was sieht meine Kamera?
- Der Sensor, ein Lichtsammler
- Belichtungsmessung und Belichtung – Zeit, Blende, ISO-Zahl
- Den Autofocus gezielt einsetzen
- Verschlusszeit und Bildwirkung, Blende und Schärfentiefe
- Warum eine bestimmte Belichtungszeit oder eine bestimmte Blende wählen?
- Welcher Belichtungsmodus für welchen Zweck?

#### 232M71-046 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann  
07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 09:30 - 16:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
64 €

#### 232M71-048 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann  
20. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
Sa, 09:30 - 16:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
64 €

#### Landschaftsfotografie Wirklichkeit und Abbild

Wir befassen uns mit den Unterschieden von Wirklichkeit und Abbild in der Landschaftsfotografie, von massenmedialen und privaten Bildern. Auf Exkursionen in die Umgebung Bremens (mit eigenem PKW) lernen wir die Grundelemente der Fototechnik und Bildgestaltung kennen. Die Fotos, die dabei entstehen, sollen die eigene Wahrnehmung für unsere Umgebung schärfen und sind Grundlage der Bildbesprechungen.

#### 232M71-102 / Bildungszeit

Rolf D. Eckenroth  
28. Aug. - 01. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
152 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

#### 241M71-102 / Bildungszeit

Rolf D. Eckenroth  
24. Juni - 28. Juni 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
160 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

#### Bilder von Bremen

##### Wir fotografieren für unsere Partnerstädte

Wir wollen den Menschen in unseren Partnerstädten ein Bild von Bremen präsentieren. Dazu fotografieren wir Bremen als Geschichte in 10 Bildern aus individueller und kollektiver Sicht. Neben Einblicken in das kulturelle und politische Leben der Partnerstädte, erfolgt die Stärkung visueller Wahrnehmung und fotografischer Kompetenzen hinsichtlich technischer Grundlagen und Bildgestaltung in unterschiedlichen fotografischen Genres wie Architektur, Landschaft, People/Street, Reportage.

#### 232M71-110 / Bildungszeit

Gabriele Witter  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
160 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

#### Abbild und Wirklichkeit: Porträtfotografie

Das Porträt ist ein Sujet aus jeder Epoche und Spiegel der Gesellschaft. Als fotografisches Genre ist es heute gefeiert wie in den Anfängen der Fotografie, auch wenn sich die Bedeutung in der Moderne gewandelt hat. Wir analysieren die Bildgestaltung und reflektieren die Botschaft von Werken bedeutender Fotografen. Durch eigenes Ausprobieren lernen wir, mit welchen fototechnischen Methoden welche Wirkung erzielt werden kann.

#### 232M71-124 / Bildungszeit

Rolf D. Eckenroth  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
152 €, zzgl. Materialkosten inkl. Fotoentwicklung ca. 20 € (bar vor Ort)

#### 241M71-122 / Bildungszeit

Rolf D. Eckenroth  
22. Apr. - 26. Apr. 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
160 €, zzgl. Materialkosten inkl. Fotoentwicklung ca. 20 € (bar vor Ort)

#### Low Key Fotografie

Die Low Key Fotografie ist ein technisch-gestalterischer Fotografierstil, der auch in der Portraitfotografie eingesetzt wird. Dabei bleiben der Hintergrund und große Teile des Motivs im Dunkeln. Durch eine gezielte Beleuchtung können Stimmungen modelliert werden. In diesem Kurs fotografieren wir uns gegenseitig und üben mit der Lichtgestaltung eindrucksvolle Fotos zu erstellen.

#### 232M71-130 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mark Jungclaus  
26. Jan. - 27. Jan. 2024 (2x, 13 UStd)  
Fr, 17:15 - 21:00 Uhr, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
62 €

#### Bremens alte Industriegebäude

Bremens alte Industrie- und Hafenanlagen bieten viele schöne Motive. Zerfallene Mauern, altes Kopfsteinpflaster, zugewachsene Bahnschienen, zerbrochene Scheiben haben auf Fotos einen morbiden Charme, den wir einfangen wollen. Wir werden am Samstag auf Exkursion gehen und am Donnerstag die Fotos ausführlich besprechen. Für jeden Kameratyp geeignet.

#### 232M71-150 / Kurs / Kleingruppe

Mark Jungclaus  
Fr. 06.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr: Vorbesprechung  
Sa. 07.10.2023, 10:00 - 17:00 Uhr: Exkursion  
Mi. 11.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr: Nachbesprechung (3x, 16 UStd)  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6 Seminar  
72 €





## Der künstlerische Blick – vom Motiv zum Bild

### Schlechtes Licht, dufte Bilder Für Interessierte mit Grundkenntnissen in der Fotografie

Schummrige Kneipen, dunkle Gassen oder Romantik beim Candlelight Dinner – wenig Licht stellt uns oft vor die Frage, ob man nicht besser blitzen sollte. Es geht auch ohne Zusatzlicht, denn die technischen Grenzen der Kamera lassen viel Spielraum. Wie? Das lernen wir in Theorie und Praxis. Geeignet für digitale System- und Spiegelreflex-Kameras. Ein lichtstarkes Objektiv ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

#### 232M71-155 / Kurs / Kleingruppe

Thomas W. Salzmann  
14. Nov. - 28. Nov. 2023 (3x, 12 UStd)  
Di, 18:00 - 21:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar  
**54 €**

### Lichtgestalten – Lightpainting

Fotografie ist wie Malen mit Licht. Wir nehmen das wörtlich und malen mit Licht Bilder während einer Langzeitbelichtung. Unterschiedliche Lichtquellen kommen zum Einsatz. Von der gründlichen Planung, dem Einsatz von Blitzten, bis hin zur geeigneten Location kommen alle Themen auf den Tisch. Erste Versuche finden im Studio statt. On location, zur Blauen Stunde erschaffen wir phantasievolle Lichtgestalten.

#### 232M71-157 / Kurs / Kleingruppe

Thomas W. Salzmann  
11. Jan. - 25. Jan. 2024 (4x, 17 UStd)  
Do, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, 16:00 - 20:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar  
**77 €**

### Nah, näher, noch näher

#### Eine Einführung in die Makrofotografie

Zunächst werfen wir einen Blick in die Welt der Makrofotografie. Außerdem erörtern wir die Vor- und Nachteile von Makro-Objektiven, Zwischenringen und Nahlinsen. Wer noch kein Makro-Equipment hat, kann es nach dieser Beratung zielsicher im Handel finden. Dann werden wir mit unseren Kameras, Kleines ganz groß machen. Zuletzt schauen wir uns die Ergebnisse an und bekommen noch Tipps zur weiteren Arbeit zu Hause.

#### 232M71-160 / Kurs / Minigruppe

Thomas W. Salzmann  
26. Sep. - 24. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)  
Di, 18:00 - 21:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar  
**94 €**, zzgl. Materialkosten (bar vor Ort)

### Von alten Meister\*innen lernen: Cindy Sherman und die Kunst der Selbstdarstellung

#### Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Selbstdarstellung in Alltag und Beruf

Haben Sie jemals versucht sich selbst zu fotografieren? Cindy Sherman ist eine Meisterin dieses Fachs. Doch ist dabei nie wirklich sie selbst: „In meiner Arbeit bin ich anonym. Wenn ich mir meine Bilder ansehe, bin ich das nicht – es sind keine Porträts“, sagt die Künstlerin über ihre eigene Arbeit. Zwischen Selbstdarstellung und der Inszenierung erforschen wir diese Kunst. Inspirieren lassen wir uns durch die Ausstellung „Anti-Fashion“ der Künstlerin in den Hamburger Deichtorhallen, ebenso wir durch ihre berühmte Serie „Untitled Filmstills.“

#### 232M71-176 / Kurs / Minigruppe

Thomas W. Salzmann  
12. Okt. - 02. Nov. 2023 (5x, 21 UStd)  
Do, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, 10:00 - 14:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar  
**126 €**, zzgl. Material- und Fahrtkosten sowie Eintritt (bar vor Ort)

### Den Herbst in Schwarz-Weiß fotografieren

Im Herbst bietet die Natur spannende S/W Motive. Von Laub, Bäumen, Wasser bis Landschaften suchen wir Strukturen und Kontraste. Wir befassen uns mit den Grundlagen der S/W Fotografie und worauf man beim Fotografieren achten sollte. Wir gehen gemeinsam in Bremens Natur auf Exkursion um gute S/W Motive zu finden und besprechen unsere Fotos am letzten Abend.

#### 232M71-183 / Kurs / Kleingruppe

Mark Jungclaus  
15. Nov. 2023, Mi, 18:00 - 21:00 Uhr: Einführung  
22. + 29. Nov. + 07. Dez. 2023, Mi/Do, 17:00 - 19:30 Uhr: Exkursion  
13. Dez. 2023, Mi, 18:00 - 21:00 Uhr: Fotobesprechung (5x, 18 UStd)  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
**86 €**

### Fotografieren als Prozess – Was der eigene Blick mich lehren kann

Was leitet meinen Blick? Was interessiert mich? Wie sieht meine Perspektive auf die Welt aus? Wir setzen uns intensiv mit den eigenen Bildern, Vorstellungen, Sichtweisen und der Fotografie im Allgemeinen auseinander. Beim gemeinsamen oder individuellen Fotografieren steht der Prozess im Vordergrund. Die Bilder werden vor- und nach besprochen. Anregungen bieten dabei Bilderwelten anderer Fotograf\*innen. Am Ende können Sie eine eigene Bildserie erstellen.

#### 232M71-187 / Bildungszeit / Kleingruppe

Anna Heydel  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
**120 €**, zzgl. mögliche Materialkosten von ca. 20 €

#### 232M71-188 / Bildungszeit / Kleingruppe

Anna Heydel  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
**120 €**, zzgl. mögliche Materialkosten von ca. 20 €

## Rainer und Simone Hoffmann, Dozent\*innen im Fachbereich Kultur



Seit Mitte der 90er Jahre sind wir freiberufliche Fotografen in Syke und betreiben ebenfalls seit dieser Zeit ein Grafikdesign-Büro. Von daher haben wir seit fast 30 Jahren mit digitalen Bildern und Bildbearbeitung zu tun. Dies reicht von der technischen Optimierung der Bilder bis hin zu aufwändigen Montagen. Unsere Fotos werden von verschiedenen Bildagenturen weltweit vertrieben und wir haben zwei Bücher zur Fotografie veröffentlicht. In unseren Kursen zu digitaler Bildbearbeitung und Fotografie geben wir gerne unsere langjährigen Erfahrungen auf diesem Sektor weiter. Mit ein wenig Theorie und vielen Praxisübungen, vor allem aber mit viel Spaß tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt der digitalen Bilder ein.



### Kunst ist, wenn wir es fotografieren Fundstücke in Szene setzen

Unsere Exkursionen führen uns durch die Stadt und unser Blick bleibt an Gegenständen hängen, die da eigentlich nicht hingehören. Ein Schuh, ein Spielzeug, eine Fahrradklingel, die jemand entsorgt oder einfach verloren hat, bilden für uns spannende Motive. Wir wollen Fundsachen vor Ort in Szene setzen. Auch eigene Objekte dürfen als Motive mitgebracht werden.

#### 232M71-190 / Kurs / Kleingruppe

Mark Jungclaus

02. Nov. - 23. Nov. 2023 (4x, 16 UStd)

Do, 18:00 - 21:00 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof,  
Raum Eingang 26

76 €

### Langzeitbelichtungen bei Tage mit Graufiltern

Wasser und Wolken werden weich, Menschen verschwinden auf den Bildern – Effekte, die nur mit Langzeitbelichtungen zu erreichen sind. Dafür sind oft mehrere Minuten nötig um den gewünschten Effekt zu erzielen. Deshalb kommen Ihre „Licht schluckenden“ Neutralgrau-Filter zum Einsatz. Denn alles was sich bewegt wird von der Kamera nicht oder nur schemenhaft erfasst.

#### 232M71-200 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Mark Jungclaus

13. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs-Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof,  
Raum Eingang 6 Seminar

38 €

## Basiswissen Kamera

### Meine digitale Kamera – wie funktioniert sie?

Was bedeuten die vielen Symbole und Funktionen?  
– Raus aus der Automatik: Was bedeuten Blende und Verschlusszeiten? Wie stelle ich sie selber ein?  
– Wie benutze ich Blenden und Zeitautomatik?  
– Brennweiten: Wann benutze ich welches Objektiv? Worauf muss ich achten?  
– Was bedeutet das angezeigte Histogramm? Wie stelle ich den Weißabgleich richtig ein? Was hat es mit den Grundeinstellungen wie ISO, Schärfte, Farbe auf sich?

Dieser Crashkurs führt in die Grundfunktionen der digitalen Kamera ein und gibt Informationen zu der Kamera und späteren Bildbearbeitungssoftware. Es besteht die Möglichkeit, das neu Erlernte beim Fotografieren direkt zu testen.

#### 232M71-220 / Einzelveranstaltung

Rolf D. Eckenroth

07. Okt. 2023 (1x, 7 UStd)

Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar

35 €

#### 232M71-222 / Einzelveranstaltung

Rolf D. Eckenroth

18. Nov. 2023 (1x, 7 UStd)

Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar

35 €

#### 232M71-224 / Einzelveranstaltung

Rolf D. Eckenroth

20. Jan. 2024 (1x, 7 UStd)

Sa, 10:00 - 15:15 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 6  
Seminar

35 €

## Basiswissen Fotografie

### Blitzen kreativ – Online

#### Ein Blitz kann viel mehr als nur Licht

Wer das Kompaktblitzgerät nur „zum hell machen“ benutzt, schöpft die Möglichkeiten nicht mal ansatzweise aus. Dieser Online-Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Kreativtechniken mit dem Kompaktblitz, vom einfachen Aufhellblitzen bis hin zur Kombination von langen Belichtungszeiten mit Blitz und dem Einsatz von Farbfiltern. Weitere Themen: Grundlagen, „Entfesseltes“ Blitzen, Mischlichtsituationen, Filtern, Kurzzeitsynchronisation. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie.

#### 232M71-705 / Online-Vortrag

Rainer Hoffmann

11. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

14 €

### Was Sie schon immer über Bildbearbeitung wissen wollten aber nie zu fragen wagten – Online

Wir klären die grundlegenden Prinzipien der Bildbearbeitung anhand folgender Fragen:

- Welche Eigenschaften hat ein Pixel?
- Was unterscheidet ein Pixel von einem Atom?
- Wie groß ist ein Pixel?
- Was haben Farben mit Zahlen zu tun?
- Warum sehen gedruckte Fotos anders aus als auf dem Bildschirm?
- Welche Bildbearbeitungswerkzeuge sind wichtig?
- Was hat Bildbearbeitung mit einem Schweizer Taschenmesser zu tun?
- Gibt es Bildbearbeitungswerkzeuge, die man nicht benutzen sollte?

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie.

#### 232M71-706 / Online-Vortrag

Rainer Hoffmann

08. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

14 €

### WOW Fotos leicht gemacht – Online Oder warum 10 gute Fotos im Jahr eine hervorragende Ausbeute sind

Was macht ein Foto zum Hingucker mit WOW-Effekt und warum lassen uns andere Fotos kalt? In diesem Online-Vortrag werden die Faktoren analysiert, die ein spannendes Foto ausmachen. Folgende Themen werden behandelt: Motive, Grafik-Design, Bild-Hintergrund, Landschaftsfoto-Technik, Unschärfe, Die Sonne im Bild, Licht, „blaue Stunde“, kreativ blitzen. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie.

#### 232M71-707 / Online-Vortrag

Rainer Hoffmann

15. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

14 €

### Nach rechts belichten? – Online

#### Warum man RAWs anders belichten sollte als JPGs

Haben Sie schon einmal gehört, dass man „nach rechts belichten“ soll? In dieser informationstheoretischen Betrachtung werden die Grundlagen für eine optimale Belichtung von RAW-Daten erläutert. Und warum dies nicht unbedingt für JPGs gilt. Folgende Themen werden behandelt: JPG vs. RAW, Unterschied zwischen digitalem Sensor und unserer Wahrnehmung, Histogramme, Dynamikumfang und Belichtung, RAW-Entwicklung. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Fotografie.

#### 232M71-708 / Online-Vortrag

Rainer Hoffmann

29. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

14 €

## Digitale Bildbearbeitung

### Digitale Bildbearbeitung

Diese Veranstaltung richtet sich an (Hobby-) Fotograf\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre digitalen Bilder optimal zu bearbeiten und effektiv zu verwalten. Es werden nur Werkzeuge und Techniken erläutert, die mit jedem Bildbearbeitungsprogramm ausgeführt werden können. Diese Veranstaltung ist in Bremen als Bildungszeit und in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt. Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse.



**232M71-801 / Bildungszeit**

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 08:30 - 15:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5  
**315 €**

**Schwarzweißumsetzung in der digitalen Dunkelkammer**  
Aus digitalen Farbfotos werden überzeugende Schwarzweißbilder

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotograf\*innen, die die Faszination der SW-Fotografie auch in der digitalen Welt erleben möchten. Die Teilnehmenden lernen die systematische Umwandlung ihrer farbigen digitalen Fotos in überzeugende SW-Bilder, die einen Vergleich mit traditionellen Silber-Halogenid Abzügen nicht scheuen müssen. Wir arbeiten mit Adobe Photoshop.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung

**232M71-805 / Einzelveranstaltung**

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann  
02. Dez. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 09:30 - 16:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5  
**55 €**

**Lernen im Alter**

**Fotobearbeitung für Ältere**  
Vom Foto über die Bearbeitung bis zum Papierbild

Darum geht es in diesem Kurs:

- Wie das Foto auf das Notebook kommt
  - Ordner zur Ablage der Fotos
  - Fotobearbeitung
  - Verwendung im Word-Dokument
  - einen Fotokalender oder ein Fotobuch herstellen.
- Mitzubringen ist Ihr eigenes Windows-Notebook/-Laptop.

Teilnahmevoraussetzungen: Computergrundkenntnisse

**232M71-814 / Kurs**

Rudolph Eggert  
09. Jan. - 30. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)  
Di, 14:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 111  
**109 €**

**Der große Adobe Lightroom Classic-Kurs**  
Digitale Bildbearbeitung für Beruf und Hobby

Das Programm „Adobe Photoshop Lightroom Classic CC“ ist nicht nur ein komfortables Werkzeug zur Verwaltung Ihrer Fotografien, sondern auch die digitale Dunkelkammer für die Entwicklung Ihrer Bilder. Egal ob Farben, Helligkeit, Kontrast und Schärfe oder Ausrichtung, Zuschneid oder Retusche – in Lightroom liegen alle wichtigen Funktionen dicht beieinander. Sie lernen wichtige Strategien und Werkzeuge der Bildbearbeitung kennen.

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

Teilnahmevoraussetzungen: erweiterte Computerkenntnisse und Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung

**232M71-836 / Bildungszeit**

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5  
**236 €**

**Adobe Photoshop**  
Bildbearbeitung

Seminarinhalt: digitalisierte Fotos nachbearbeiten und mit Photoshop verändern; Retuschieren, Freistellen, Farbbearbeitung, Fotomontage.

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

Mit Durchführungsgarantie auch bei nur einer Anmeldung.

Teilnahmevoraussetzungen: erweiterte Computerkenntnisse

**232M71-844 / Bildungszeit**

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann  
05. Feb. - 09. Feb. 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 08:30 - 15:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5  
**315 €**

**Affinity Photo – Grundlagen**  
Für Ein- und Umsteiger\*innen

Affinity Photo ist eine plattformübergreifende Software (Windows, Apple, iPad) mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Auf der Basis der Windowsversion von Affinity Photo beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit folgenden Themen: Grundlagen der Bedienung, Farbwerte und Belichtungen, Objekte freistellen, Bilder nachschärfen oder weichzeichnen, Retusche, Bildcollagen mit Ebenen-Technik.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse

**232M71-852 / Kurs**

Erwin Liauw  
11. Jan. - 01. Feb. 2024 (4x, 16 UStd)  
Do, 17:45 - 21:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5  
**126 €**

**i Hinweis**

**Veranstaltungen zu weiteren Affinity Produkten finden Sie ab Seite 121 im Programmbereich Computer & IT**

**Affinity Publisher**

232M69-420 / Bildungszeit  
29. Jan. - 31. Jan. 2024

**Affinity Designer**

232M69-430 / Wochenendseminar  
08. Dez. - 10. Dez. 2023

**Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen – Online**

GIMP: professionell, leistungsfähig, anspruchsvoll und kostenlos – für private und für berufliche, professionelle Anwendungen. Anhand einfacher Praxisbeispiele und origineller Manipulationen lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich auf umfangreiche Inhalte. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse

**232M71-854 / Online-Wochenendseminar**

Bettina Breton  
09. Sep. + 10. Sep. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 09:00 - 16:00 Uhr  
Online  
**126 €**

**Bildbearbeitung mit GIMP: Aufbau – Online**

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Anwendung von Werkzeugen und Methoden zur Objektfreistellung. Lernen Sie durch Praxisübungen grundlegende Techniken im Umgang mit Ebenenmasken, Filtern und Fotomontagen. Erstellen Sie eigene Pinselspitzen, Texturen und Farbverläufe und nutzen Sie die Filter-Effektensammlung G'MIC für beeindruckende Ergebnisse. Entfesseln Sie Ihre Kreativität! Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse. Kenntnisse oder Praxiserfahrung entsprechend „Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen – Online“

**232M71-858 / Online-Wochenendseminar**

Bettina Breton  
09. Dez. + 16. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa, 09:00 - 16:00 Uhr  
Online  
**126 €**

**Ein Fotobuch sagt mehr als 1000 Worte**  
Kreative Fotobuch-Gestaltung am PC

Kreative Texte, harmonische Farben und Ihr Bildmaterial machen aus einem einfachen Fotobuch ein persönliches Erinnerungsstück. Sie entwerfen ein traumhaftes Geschenk, halten Ihre Erinnerungen fest oder machen den letzten Urlaub unvergesslich. Unter Anleitung erstellen Sie Ihr Fotobuch, das Sie am Ende über einen Verlag bestellen können. Teilnahmevoraussetzung: Gute EDV-Grundkenntnisse

**232S71-874 / Kurs**

Michael Wehmann  
Bitte bringen Sie einen USB-Stick und eigenes Fotomaterial (maximal 50 Bilder) mit. Gerne können Sie auch Ihr WLAN-fähiges Windows-Notebook mitbringen (Mindestens Windows 7).  
27. Sep. - 11. Okt. 2023 (3x, 12 UStd)  
Mi, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**60 €**



## Film und Audio

### Radio Bremen Medientour

Sie kennen Radio Bremen nur aus dem Radio, Fernsehen oder Internet? Dann kommen Sie doch einmal vorbei und schauen hinter die Kulissen. Sie durchlaufen vier Stationen: Hörfunkstudio, buten un binnen Studio, Nachrichtenredaktion und Sportredaktion bzw. buten un binnen online. Teilnahme nur nach Voranmeldung bei der vhs (Mindestalter: 14 Jahre)! Es müssen mind. 5 Personen angemeldet sein, damit der Rundgang stattfindet. Anmeldeschluss ist 10 Tage vor dem Veranstaltungstag.

#### In Kooperation mit Radio Bremen

#### 232M71-910 / Einzelveranstaltung

Treffpunkt: Radio Bremen, Haupteingang im Foyer  
06. Nov. 2023

Mo, 16:30 - 17:30 Uhr

Radio Bremen, Haus Diepenau, Empfang,  
Diepenau 10, 28195 Bremen

**gebührenfrei**

### Einstieg ins Podcasten – Online

Podcasts werden immer wichtiger in der Online-Welt. Dieser Kurs vermittelt das Wissen für die Erstellung Ihres eigenen Podcasts. Dabei geht es um die Arbeit mit der eigenen Stimme, Mikrofontechnik und Tonschnitt. Auch die Abmischung mit Musik und O-Tönen wird betrachtet. Für die Erstellung von Podcasts wird Gratis-Software wie Audacity verwendet und es werden Upload-Optionen für eigene Werke präsentiert.  
Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

#### 232M71-930 / Online-Wochenendseminar

Rupert Kraft

20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 10 UStd)

Sa + So, 14:00 - 18:00 Uhr

Online

**79 €**

### YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der beliebtesten Social Media Plattformen überhaupt. Es gibt Videos zu allen möglichen und unmöglichen Themen. Wenn auch Sie Ihre Videos einem großen Publikum zugänglich machen wollen, dann erfahren Sie in diesem Kurs alles, was Sie dafür wissen müssen in kompakter und verständlicher Form: Themen planen, Kanal einrichten, Videos drehen, hochladen, freigeben u.v.m.

Teilnahmevoraussetzungen: erweiterte Computerkenntnisse und grundlegende Kenntnisse im Umgang mit einer Kamera (auch Smartphone-Kamera)

#### 232M71-950 / Einzelveranstaltung

Rainer Hoffmann, Simone Hoffmann

14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 09:30 - 16:30 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**55 €**

### Meine Videos im Internet Aufnahme, Schnitt und Upload

Dieser Kurs widmet sich dem praxisorientierten Filmemachen, Bearbeiten und dem optimalen Upload auf Videoportalen wie YouTube, Vimeo, Dailymotion oder Facebook. Sie lernen Videoclips und Filme zu bearbeiten, um damit online ein großes Publikum zu erreichen. Sie richten einen Online-Videochannel ein und lernen Grundlagen des Filmemachens und die rechtlichen Aspekte kennen.

Teilnahmevoraussetzung: Computer- und Internetkenntnisse. Das Mitbringen eigener Aufnahmen auf USB-Stick oder einer eigenen Kamera wäre von Vorteil, ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

#### 232M71-962 / Wochenendseminar

Rupert Kraft

06. Jan. + 07. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**109 €**

### Einfache Lehrvideos erstellen – Online

Dieser Kurs vermittelt das notwendige technische Wissen, um verständliche und anschauliche Lehrfilme zu produzieren. Dabei geht es um klare und lebendige Darstellung von Inhalten sowie Ergänzung von Online-Lehrinhalten oder Präsentationen mit Clips. Der Kurs umfasst filmsprachliche Grundlagen, Konvertieren von Daten, Kommentar-Ton und Sprache, Bildkomposition, Grafik, Kameras und Filmschnitt. Es wird mit Adobe Premiere Elements, Photoshop Elements und OBS gearbeitet.  
Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

#### 232M71-963 / Online-Kurs

Rupert Kraft

20. Nov. - 11. Dez. 2023 (4x, 12 UStd)

Mo, 18:00 - 20:30 Uhr

Online

**95 €**

### Videoschnitt mit Adobe Premiere Elements Einfache Wege zum schönen Film

Lernen Sie alle wichtigen Schritte, um eigene Videoaufnahmen zu einem fertigen Film zu formen. Von der Datenarchivierung und Roh- und Feinschnitt über Audiobearbeitung und Vertonung bis hin zum Exportieren umfasst der Kurs den optimalen Arbeitsablauf. Themen wie Spezialeffekte, Farbgestaltung, Dateiformate, Filmtheorie und Tipps beim Umgang mit Kameras werden behandelt. Der Kurs vermittelt alles Wichtige, um einen individuellen Charakter für eigene Videoaufnahmen zu schaffen.

Teilnahmevoraussetzung: Computer- und Internetkenntnisse. Das Mitbringen eigener Aufnahmen auf USB-Stick oder einer eigenen Kamera wäre von Vorteil, ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

#### 232M71-964 / Wochenendseminar

Rupert Kraft

21. Okt. + 22. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5

**109 €**

### Reisefilme und -dokus von Kameraführung bis Videoschnitt – Blended Learning Videoworkshop – Filmen im Bürgerpark

Wir machen gemeinsam im Bürgerpark Aufnahmen und lernen Techniken wie Kameraführung und Bildkomposition. Als Kamera kann alles genutzt werden, vom Smartphone bis zur Fotokamera. An den Online-Terminen schneiden wir mit Adobe Premiere Elements oder DaVinci Resolve einen fertigen Film zusammen. Vom Capturing bis zur Vertonung werden alle essentiellen Schritte vermittelt. Das eigene Exkursionsvideo dient als Referenz und Inspiration für zukünftige Reisefilme.

Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse, eigene Kamera oder Smartphone für die Aufnahme von Videos, installiertes Premiere Elements oder DaVinci Resolve auf dem eigenen PC.

Treffpunkt für unsere Exkursion im Bürgerpark am 23. Sep. 2023 ist der Elefant im Nelson-Mandela-Park in der Hermann-Böse-Straße in Bremen.

#### 232M71-966 / Wochenendseminar mit Online-Anteil

Rupert Kraft

Präsenz: Sa, 23. Sep. 2023, 11:00 - 16:00 Uhr,

Exkursion im Bürgerpark

Treffpunkt: Elefant im Nelson-Mandela-Park

Online: Sa + So, 30. Sep. + 01. Okt. 2023,

11:00 - 14:30 Uhr

**95 €**

## Literatur

### 48. Literarische Woche Bremen

Das Thema der 48. Literarischen Woche Bremen, das Veranstaltungsprogramm sowie die Preisträger\*innen des Bremer Literaturpreises standen bei Drucklegung leider noch nicht fest. Bitte entnehmen Sie unserer Homepage, den Programmen und Ankündigungen der Stadtbibliothek, des Virtuellen Literaturhauses, des Literaturkontors, des Rundfunks und der Tageszeitungen das neue Programm zur gegebenen Zeit. Die Literarische Woche findet voraussichtlich vom 19. - 27. Januar 2024 statt, die Preisträger\*innenlesung ist am Sonntag, den 21.01.2024, in der Glocke, die Preisverleihung am Montag, den 22.01.2024 um 12:00 Uhr in der Oberen Rathaushalle.





## Lesen und Diskutieren

### Literatur an Ort und Stelle in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Bremen und weitere Erwachsenenbildungseinrichtungen

Wir laden ein zum literarischen Ortswechsel. Es ist immer spannend, Leseerfahrungen in der Gruppe auszutauschen, aber dies noch an einem für die entsprechenden Texte und Autoren passenden Ort zu tun, ist der besondere Reiz dieser Literaturreihe. Was im Seminar an literarischen Texten besprochen wird, lesen die Teilnehmenden vor der Reise. Dazu kommt ein „Reader“, der meist vor der Reise verschickt wird und ergänzendes Material zu Zeitgeschichte, Biographie der Autor\*in etc. enthält. Im Seminar wird in Gesprächsrunden über die gelesenen Texte gesprochen. Kurze Referate der Dozent\*in zu Zeitgeschichte, Biographie, dem Entstehungszusammenhang der gelesenen Werke, Bezüge zu anderen Schriftsteller\*innen der Zeit etc. ergänzen die Gespräche. Ausflüge zu für Texte und Autor\*innen bedeutenden Orten und Gespräche mit Fachleuten (meistens sind das Vertretungen der literarischen Gesellschaften) dürfen natürlich nicht fehlen. Alle Seminare der Reihe finden Sie unter: [www.Literatur-an-Ort-und-Stelle.de](http://www.Literatur-an-Ort-und-Stelle.de). Die Veranstaltungen der Reihe für 2024 werden mit der Veröffentlichung des Flyer ab Herbst 2023 buchbar sein. Allgemeiner Hinweis zu den Literaturreisen: Die Fahrtkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Eigene An- und Abreise. Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Reiserücktrittsversicherung, da bei einer Abmeldung nach dem Abmeldeschlussdatum leider keine Gebührenrückerstattung erfolgen kann.

### Ilse Aichinger in Wien

#### Eine neue Stimme in der deutschsprachigen Literatur nach 1945

Mit ihrem Roman „Die größere Hoffnung“, ihren Erzählungen, ihren Gedichten, war Ilse Aichinger (1921-2016) bis ins hohe Alter eine wichtige Stimme derjenigen, die nach neuen Wegen in der Dichtung suchten. Wir lesen und diskutieren ausgewählte Texte. Referate zu ihrem Leben, Hörspiel und Film ergänzen das Programm. Wir besuchen Orte, die eng mit ihrem Leben und Werk verbunden sind. Abmeldeschluss: 9.6.2023, Anmeldeschluss: 1.8.2023.

#### Literatur an Ort und Stelle in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Bremen

### 232M73-024 / Bildungszeit

Christof Eckardt  
03. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)  
Seminarbeginn: So, 18 Uhr  
Seminarende: Fr, 14 Uhr  
Kardinal König Haus, Kardinal-König-Platz 3, 1130 Wien

**723 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Einzelzimmerzuschlag 70 €, Übernachtung mit Halbpension. Es können Kosten für Exkursionen hinzukommen. Eigene Anreise! Die Fahrtkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Reiserücktrittsversicherung! Bitte beachten Sie die geänderten Rücktrittsbedingungen: Bei Abmeldung nach dem Abmeldeschluss wird die volle Gebühr fällig!

### Sophie von La Roche am Rhein Auf den Spuren der ersten deutschen Schriftstellerin

Sophie von La Roche war die erste Frau Deutschlands, die das Schreiben trotz aller zeitgenössischer Kritik zu ihrem Beruf machte und gab auch als erste Frau eine Zeitschrift für Frauen heraus. Zudem war sie eine unermüdete Briefschreiberin und war als Reiseschriftstellerin sehr erfolgreich. Sie setzte sich für bildungspolitische Themen, insbesondere die Ausbildung von Frauen aus allen Gesellschaftsschichten ein. Die Geschichte des Fräulein von Sternheim gilt als erster von einer Frau geschriebener deutscher Roman und wurde nach der Veröffentlichung im Jahr 1771 ein sensationeller Erfolg. Er brachte der Autorin die Verehrung unterschiedlicher Generationen und literarischer Lager ein und beeinflusste maßgeblich die zeitgenössischen Schriftsteller, allen voran Johann Wolfgang von Goethe. Anhand von Textbeispielen und Archivunterlagen werden wir das Leben einer außergewöhnlichen und wegweisenden Frau nachvollziehen und erarbeiten, wie dieses im Zusammenhang mit den literarischen Strömungen und den Bildungsidealen ihrer Zeit steht.

Abmeldeschluss: 25.8.2023, Anmeldeschluss: 15.9.2023.

#### Literatur an Ort und Stelle in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Bremen

### 232M73-026 / Bildungszeit

Renate Hadank  
01. Okt. - 06. Okt. 2023 (6x, 40 UStd)  
Seminarbeginn: So, 18.00 Uhr  
Seminarende: Fr, 14.00 Uhr  
Bildungsstätte Marienland, Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar

**691 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Einzelzimmerzuschlag 40 €, Übernachtung mit Vollpension. Es können Kosten für Exkursionen hinzukommen.

Eigene Anreise! Die Fahrtkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer privaten Reiserücktrittsversicherung! Bitte beachten Sie die geänderten Rücktrittsbedingungen: Bei Abmeldung nach dem Abmeldeschluss wird die volle Gebühr fällig!

### Lernen im Alter

#### Literatur lesen – und darüber reden Lese- und Diskussionskreis

Wir wählen gemeinsam aus was wir lesen. Um dabei mit unseren Leseindrücken nicht allein zu bleiben, sprechen wir zusammen über das Gelesene: Wie haben wir beschriebene Zeiten erlebt und wie sehen wir sie heute? Was bedeutet Literatur in unserer Gesellschaft? Wie stehen Literatur und Zeitgeschichte zueinander? Vor welchem Hintergrund entstand gerade dieses Werk? Was wissen wir über Autorinnen und Autoren?

### 232M73-114 / Kurs

Dr. Ina Düking  
Schwerpunkt: Gegenwartsliteratur aus Ost-, Zentral- und Westafrika  
25. Okt. 2023 - 31. Jan. 2024 (12x, 36 UStd)  
Mi, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**119 €**

### 232N73-117 / Kurs / Kleingruppe

Marlis Thiel  
Schwerpunkt: Philip Roth: „Der menschliche Makel“  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 36 UStd)  
Di, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**122 €**

### Literarischer Salon

Wer hat Lust an Literatur und Poesie? Wir lesen und diskutieren gemeinsam alte und neue Veröffentlichungen der Belletristik und stellen die Themen in neue Diskussionszusammenhänge. Entdecken Sie die Tradition einer „versunkenen Kultur“, der jüdischen Salons in Berlin zur Zeit der Aufklärung und Frühromantik. Thema des 1. Abends telefonisch erfragen unter: 0421/72936.

#### In Kooperation mit dem Bremer Literaturkontor e.V.

### 232M73-300 / Kurs / Kleingruppe

Ulrike Marie Hille, Ortrud Staude  
04. Okt. + 08. Nov. + 13. Dez 2023 + 17. Jan. 2024 (4x, 12 UStd) Mi, 19:30 - 21:45 Uhr  
Literatur - Werkstätten, Wulwesstraße 10, L.2  
**69,02 €**, inkl. MwSt. zzgl. ca. 2,50 € pro Abend für Getränke und Gebäck

### Shida Bazayr „Nachts ist es leise in Teheran“ Literatur lesen und darüber reden

„Nachts ist es leise in Teheran“ (2019) erzählt über eine iranisch-deutsche Familie, begleitet sie aus wechselnden Perspektiven von der Iranischen Revolution des Jahres 1979 bis in eine von NSU-Angriffen geprägte deutsche Gegenwart. Bei der Lektüre des Mehrgenerationenromans diskutieren wir über zentrale Themen, wie Flucht, Fremdheitserfahrung und Suche nach Zugehörigkeit sowie deren formal-ästhetische Umsetzung.





### 232M73-315 / Kurs mit Online-Anteil

Dr. Stephanie Schaefers  
27. Sep. - 11. Okt. + 25. Okt. - 06. Dez. 2023 + 10. + 17. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
Villa Ichon, Goetheplatz 4, Raum 2  
**98 €**

### Kurzgeschichten des 21. Jahrhunderts – Online

Im Seminar lesen und besprechen wir Neuerscheinungen deutschsprachiger wie internationaler Kurzgeschichten. Wie erzählen Gegenwartsautor\*innen in epischen Kurzformen? Gibt es wiederkehrende Erzählmuster und Themen? Auf der Leseliste stehen u.a. Marica Bodrožić und Lauren Groff (Fremdsprachliche Texte lesen wir in deutscher Übersetzung).

#### In Kooperation mit der Volkshochschule Lilienthal

### 232M73-316 / Online-Kurs / Kleingruppe

Dr. Stephanie Schaefers  
06. Nov. - 04. Dez. 2023 (5x, 13 UStd)  
Mo, 17:00 - 19:00 Uhr  
Online  
**47 €**

## Kreatives Schreiben

### Lyrik- und Prosa-Werkstatt

Hier werden neue Formen des kreativen Schreibens erprobt. Es werden Blockaden, die uns am Schreiben und Lesen von Literatur hindern, abgebaut, indem wir Methoden des ganzheitlichen Lernens anwenden: Bewegung, Musik, Meditation. Stilmittel aus traditioneller und moderner Poetik helfen uns, Gedichte und Prosatexte als „Verdichtungsformen“ kennenzulernen, die unseren sprachlichen Ausdruck verbessern helfen.

#### In Kooperation mit dem Bremer Literaturkontor e.V.

### 232M73-602 / Kurs / Kleingruppe

Ulrike Marie Hille  
27. Sep. + 11. + 25. Okt. + 15. + 29. Nov. + 06. + 20. Dez. 2023 + 10. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)  
Mi, 19:30 - 21:45 Uhr  
Literatur - Werkstätten, Wulwesstraße 10, L.1  
**101 €**

### Kreatives Schreiben in der Weserburg

Kunstwerke und Museumsstücke erzählen eine Geschichte. Je länger wir sie betrachten, desto lebendiger scheinen sie zu werden. Wir treten in einen literarischen Dialog mit ihnen und lassen uns inspirieren. Es entstehen Geschichten, Gedichte und Reflexionen. Die Ausstellungsstücke im Museum Weserburg bilden die Grundlage der literarischen Betrachtungen.

#### In Kooperation mit dem Museum Weserburg

### 232M73-604 / Kurs / Kleingruppe

Anke Fischer  
14. Okt. + 04. Nov. + 02. Dez. 2023 + 06. Jan. 2024  
Sa 14:00 - 17:00 Uhr (4x, 16 UStd)  
Treffpunkt: Weserburg | Neues Museum für Moderne Kunst, Kasse, Teerhof 20  
**67 €**, zzgl. Eintritt 2 €/Termin (bar vor Ort)

### Fenster öffnen – Neues entdecken Schreibwerkstatt

„Ich zähl die Sterne meiner Worte.“ (Rose Ausländer) Mit Worten und Ideen jonglieren und spielen, sich vom eigenen Wortschatz überraschen lassen. Methoden des kreativen Schreibens regen an, eigene Varianten zu finden. Biografische Skizzen, Dialoge und Lyrikformen können entstehen. Leichte Bewegungs- und Atemübungen lösen gedankliche Blockaden. Vorlesen und Zuhören sind eine anregende Erfahrung.

### 232M73-608 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Senta Bonneval  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 15 UStd)  
Sa, 10:30 - 17:30 Uhr, So, 10:00 - 15:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**68 €**

### Kreatives Schreiben – für Einsteiger\*innen

Wir finden gemeinsam einen Zugang zum schriftlichen Ausdruck und erlernen Methoden aus unterschiedlichen Perspektiven zu schreiben. Wir starten immer mit einem kurzen theoretischen Input und Zeit zum Schreiben. Am Ende lesen wir uns das Geschriebene gegenseitig vor. Alle, die Lust haben sich im Schreiben auszuprobieren sind herzlich willkommen. Der Kurs ist auch offen für Menschen, die Deutsch nicht als Erstsprache sprechen.

### 232M73-614 / Kurs / Kleingruppe

Stephanie Süß  
09. Okt. - 18. Dez. 2023 (8x, 16 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 312  
**67 €**

### Kreatives Schreiben – für Schreiberfahrene – Online

In diesem Kurs erhalten Sie Feedback und handwerkliche Tipps zu ihren Texten, die Sie zwischen den Terminen zu Hause schreiben. Wir gehen den Fragen nach: Wie kann eine Geschichte erzählt werden? Was macht sie spannend? Wie finde ich meinen Erzählstil? Das Ausprobieren von Genres, Perspektiven und der Aufbau von Figuren stehen ebenso im Mittelpunkt wie das Üben der Erzählstimme und der gelungenen Plot.

### 232M73-615 / Online-Kurs / Kleingruppe

Anke Fischer  
12. + 19. Sep., 10. + 24. Okt., 07. + 21. Nov., 05. + 19. Dez. 2023, 09. + 23. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Di 19:00 - 20:30 Uhr  
Online  
**84 €**

### Schreib ein Buch über dein Leben!

Die eigene Lebensgeschichte schreiben und als Buch in den Händen halten – sei es für Familie, Freunde oder für die Öffentlichkeit – ist etwas für Menschen allen Alters. In diesem Kurs lernen wir, wie man solch ein großes Werk angeht. Es wird strukturiert und gegliedert, bis der rote Faden steht. Zwischen den Terminen wird an der eigenen Geschichte geschrieben, im Kurs gelesen und wertschätzend besprochen.

### 232M73-618 / Kurs / Kleingruppe

Anke Fischer  
14. + 21. Sep., 12. Okt., 02. + 23. Nov., 07. + 21. Dez., 2023 + 11. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)  
Do, 16:00 - 18:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 314  
**101 €**

### Autobiographie und Erinnerungen schreiben

Jeder Mensch kann eine Geschichte erzählen: die seines Lebens. Wer diese Geschichte aufschreiben will, sieht sich mit Fragen konfrontiert: Wie fange ich an? Was will ich erzählen? Wie baue ich die Autobiographie auf? Wir strukturieren und üben, damit aus dem Erinnerungswerk ein interessantes Buch wird. Sie erhalten von mir Übungen, einen hilfreichen Fragenkatalog und Gliederungshilfe.

### 232M73-620 / Wochenendseminar

Anke Fischer  
12. Jan. + 13. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)  
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 415  
**54 € (36 €)**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

### Kinderbuch schreiben

Viele Menschen träumen davon, ein Kinderbuch zu schreiben. In diesem Kurs wird erklärt, wie aus der Idee ein fertiges Manuskript und vielleicht ein gedrucktes Buch werden kann. Denn neben dem Schreiben und der originellen Idee sind auch die professionelle Aufbereitung des Manuskripts, die Illustrierung und die geschickte Verlagssuche ausschlaggebend. Wir besprechen Konzeption und Aufbau eines Kinderbuches, Regeln für kindgerechtes Schreiben entsprechend des jeweiligen Alters, Verfassen eines Exposé und die Verlagssuche.

### 232M73-622 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Anke Fischer  
05. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:30 - 16:30 Uhr  
Online  
**36 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

### Kurzgeschichten schreiben

An diesem Wochenende schreiben wir Kurzgeschichten. Galten früher für diese Form der Literatur enge Grenzen, darf heute freier erzählt werden. Damit eine Kurzgeschichte spannend wird, müssen dennoch einige Regeln beachtet werden. Hand-



werkliche und inhaltliche Tipps helfen, dass eine interessante Geschichte entsteht. Freude an der Kreativität und Spaß am Fabulieren stehen in dieser Schreibwerkstatt im Mittelpunkt!

**232S73-628 / Wochenendseminar**

Anke Fischer  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 2  
**63 €**

## Theater und Tanz

### Theater erleben

#### Theater sehen, verstehen und genießen

Wir setzen uns in diesem Kurs mit den interessantesten Neuinszenierungen der Spielzeit 2023/2024 auseinander, lesen den Text, sprechen über ihn und erfahren einiges über die Dramatiker\*innen und ihre Zeit. Nach dem Theaterbesuch diskutieren wir über die Aufführung und vergleichen unsere eigenen Vorstellungen mit den Inszenierungen.

**232M74-203 / Kurs**

Gerhard Bücken  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (10x, 23 UStd)  
Di, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**86 €**

**232M74-204 / Kurs**

Gerhard Bücken  
Für diejenigen, die lieber in der helleren Jahreszeit in das Theater und zum Volkshochschulkurs gehen.  
12. Sep. - 07. Nov. 2023 (5x, 12 UStd)  
Di, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**43 €**

**232M74-205 / Kurs**

Gerhard Bücken  
Für diejenigen, die lieber in der dunkleren Jahreszeit in das Theater und zum Volkshochschulkurs gehen.  
14. Nov. 2023 - 09. Jan. 2024 (5x, 12 UStd)  
Di, 19:00 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**43 €**

#### Fünf mal Theater – kompakt I

Wir bereiten uns einmal im Monat gemeinsam auf ein aktuelles Stück des Bremer Theaters vor, besuchen es und diskutieren beim nächsten Termin das Gesehene. Wenn Sie gerne ins Theater gehen, und Sie gut informiert sein wollen dann sind sie hier richtig. Wir besprechen die Neuinszenierungen der Spielzeit 2023/24.

**232M74-210 / Kurs**

Gerhard Bücken  
06. Sep. + 04. Okt. + 01 Nov. + 09. Nov. 2023 + 10. Jan. 2024 (5x, 15 UStd)  
Mi, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 210  
**56 €**

#### Fünf mal Theater – kompakt II

**232M74-211 / Kurs**

Gerhard Bücken  
13. Sep. + 11. Okt. + 08. Nov. + 06. Dez. 2023 + 17. Jan. 2024 (5x, 15 UStd)  
Mi, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 210  
**56 €**

## Theater spielen

### Bunt bewegt! Ein Tanz-Theaterworkshop für Menschen ab 10 Jahren

Ein Kooperationsprojekt von tanzbar\_bremen + mc + vhs

Tanzen, Theaterspielen, Spazieren. Ideen sammeln und ausprobieren. Aus euren Bewegungen zu Musik entwickelt ihr Tänze. Am Ende ist eine kleine Aufführung geplant.

**232M74-300 / Kurs**

Dozent\*innenteam um Anna Rödiger, Information und Anmeldung: Petra Schürer 0421-98 99 77 18, jugend@martinsclub.de  
23. Okt. - 26. Okt. 2023 (4x, 20 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 09:00 - 14:00 Uhr  
Tanzarena Bremen, Wandschneiderstr. 6, 28195 Bremen  
**40 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Mit Bühnenpräsenz für ein selbstbewusstes Auftreten in Beruf und Alltag

Wie schaffe ich es mich gut und authentisch zu präsentieren, meine Rede/ mein Referat, mein Auftreten souverän zu meistern?

Wir widmen wir uns dem Thema mit spielerischen Methoden und Übungen aus Schauspiel und Improtheater, die sich gut auf den (Berufs-) Alltag übertragen lassen. Spielfreude und Neugier sind dabei die besten Voraussetzungen, um Blockaden zu überwinden und das Selbstbewusstsein zu stärken.

**232M74-310 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Markus Herlyn  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**72 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 €



Vom Bollerwagen bis zur Ukulele ist vieles dabei!

Neugierde geweckt?  
Schaut selbst, was man alles bei uns ausleihen kann!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang zu unserer Bibliothek der Dinge





## Theatersport – Improtheater

Aus dem Augenblick heraus Geschichten spielen, geniale Einfälle haben und dabei nie den Spaß am Scheitern verlieren, das macht die Lebendigkeit von Theatersport aus. Themen sind: Assoziationen, Wahrnehmungs- und Imaginationsübungen, Hochstatus – Tiefstatus, Erzählspiele, Dramaturgie und Präsenzübungen. Der Kurs wird von Mitgliedern der Bremer Theatersportgruppe „Inflagranti“ geleitet.

### 232M74-318 / Kurs

Claudius Joecke, Frank Stuckenbrok  
27. Sep. 2023 - 31. Jan. 2024 (15x, 45 UStd)  
Mi, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**203 €**

## Fall doch mal aus der Rolle! Improtheater für Neueinsteigende und Fortgeschrittene

Bekommen Sie den Kopf frei und entdecken Sie neue Handlungsmöglichkeiten für unterschiedliche Situationen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen der Spielspaß, die Achtsamkeit für die Impulse der Mitspielenden und der Mut, auch mal genussvoll zu scheitern. Hier werden Dynamik, Offenheit, Teamfähigkeit, Spontanität und Kreativität gefördert. Der Kurs wird von Improspieler\*innen der Gruppen Inflagranti, Improtheater Bremen und Bik-City-Impro geleitet.

### 232M74-324 / Kurs

Tinka Klindtword, Lars Schwennesen  
27. Sep. 2023 - 31. Jan. 2024 (15x, 45 UStd)  
Mi, 20:00 - 22:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**203 €**

## Playback Theater

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Vorhang auf fürs Playback Theater – eine besondere Art des Improtheaters mit einfachen Regeln. Geschichten, Gedanken und Gefühle aus dem Publikum gelangen spontan auf die Bühne. Hier steht Ihre Bühnenpräsenz im Spotlight. Wir lernen einfache Spielformen, feilen am Körperausdruck und üben den Einsatz der Stimme. Sie brauchen keine Theatererfahrungen, nur Lust auf Spontanität und Freude am Spielen.

### 232M74-330 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Katharina Witte, Ragna Behrens  
03. Nov. + 04. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Fr, 17:00 - 21:30 Uhr, Sa, 11:00 - 18:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211 Bewegung  
**98 €**

## Tanz und Tanzstile

### Hochzeitstanz

#### Für Tanzinteressierte mit und ohne Grundkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Brautpaare und potentielle Hochzeitsgäste, die sich auf diesen besonderen Tag auch tänzerisch gut vorbereiten wollen, sondern kann auch als „Schnuppertanzkurs“ für Tanzinteressierte angesehen werden. Getanzt werden: Langsamer- und Wiener Walzer, Foxtrott, Rumba, Cha Cha und Disco Fox. Anmeldungen nur mit Partner\*in möglich.

### 232M74-618 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Jan Maier  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**51,17 €**, inkl. MwSt.

### Disco Fox

#### Für Einsteiger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen einer Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Er bietet viel Freiheit für Improvisation und Integration anderer Tanzelemente (z.B. Foxtrott, Swing, lateinamerikanische Tänze). Es werden Grundschriffe, Basisfiguren und am Ende auch komplexere Figuren vermittelt. Das alles zur Musik der 80er, 90er und der aktuellen Charthits. Anmeldungen nur mit Partner\*in.

### 232M74-620 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Jan Maier  
07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 13:30 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**40,46 €**, inkl. MwSt.

### Afro Fusion – Bewegungsförderung mit westafrikanischen Rhythmen

Bewegung, Lockerung und Dehnung als Ausgleich zum beruflichen Alltag stehen im Vordergrund. Wir üben Bewegungsabläufe mit Musik aus verschiedenen afrikanischen Stilen, sowie Einflüsse aus Latin, Pop und Swing. Ruhige, kraftvolle Bewegungen lockern den Körper und fördern die Beweglichkeit von Geist und Körper. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Freude arbeiten wir an deiner Beweglichkeit.

### 232M74-632 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Petra Siekermann  
24. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 10:30 - 12:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**21 €**

### 232M74-634 / Kurs / Kleingruppe

Petra Siekermann  
19. Sep. - 19. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**75 €**

### Frauen

#### Fit und selbstbewusst mit FatChanceBellyDance® Style – Level 1 Tanzfreude ohne Choreographie für Frauen\*

Im FatChanceBellyDance® Style erlernen Sie keine Choreografie und können dennoch gemeinsam mit anderen Frauen\* tanzen. Die Bewegungen reichen von anmutig fließend bis zu energiereich und dynamisch und sind von verschiedenen Tänzen inspiriert – vom spanischen Flamenco bis zu nordafrikanischen sowie indischen Folkloretänzen. Mehr Infos zum Tanzstil: [atsbellydance.weebly.com](http://atsbellydance.weebly.com)

### 232M74-640 / Kurs / Kleingruppe

Katrin Brünjes  
11. Sep. - 13. Nov. 2023 (6x, 12 UStd)  
Mo, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**74 €**, oder 54 € bei mehr als 8 TN\*innen

### Frauen

#### Fit und selbstbewusst mit FatChanceBellyDance® Style – Level 1 + Tanzfreude ohne Choreografie für Frauen\*

Aufbauend auf den Kenntnissen des Level 1 tauchen wir tiefer in das Bewegungsrepertoire des FatChanceBellyDance® Styles ein. Es erwarten Sie elegante Armbewegungen, fulminante Drehungen sowie energiegelolle Shimmys. Für Frauen\* mit Vorkenntnissen (FCBD® Style Level 1 oder fortgeschrittene Anfängerinnen\* im Bauchtanz).

### 232M74-642 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Katrin Brünjes  
09. Sep. + 10. Sep. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**48 €**, oder 36 € bei mehr als 8 TN\*innen

### 232M74-644 / Kurs / Kleingruppe

Katrin Brünjes  
20. Nov. 2023 - 15. Jan. 2024 (6x, 12 UStd)  
Mo, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**74 €**, oder 54 € bei mehr als 8 TN\*innen

### Frauen

#### Fit und selbstbewusst mit FatChanceBellyDance® Style – Level 2 Tanzfreude ohne Choreografie für Frauen\*

Wir öffnen die Schatzkiste des FatChanceBellyDance® Styles, um unserem Repertoire weitere Bewegungen und Formationen hinzuzufügen.





Ein besonderer Fokus liegt auf den fließenden Übergängen zwischen den Bewegungen und dem Zimbelspiel. Zudem wird es viel Raum geben, die verschiedenen Formationen in der Gruppe zu üben. Für Frauen\* mit Vorkenntnissen (FCBD® Style Level 1+).

**232M74-646 / Kurs / Kleingruppe**

Katrin Brünjes  
Kein Unterricht am 2. + 16.-30.10.2023 + 4.12.2023 + 23.12.2023 bis 07.01.2024  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Mo, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**149 €**, oder 108 € bei mehr als 8 TN\*innen

**232M74-648 / Kurs / Kleingruppe**

Katrin Brünjes  
17.09. + 15.10. + 12.11. + 03.12.2023 + 07.01.2024 (5 x, 20 UStd)  
So 11.00 - 14.00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**124 €**, oder 90 € bei mehr als 8 TN\*innen



**Fit und selbstbewusst mit FatChanceBellyDance® Style – Level 2+ bis 3**

**Tanzfreude ohne Choreografie für Frauen\***

In diesem Kurs üben wir die komplexeren Bewegungen und Formationen des FatChanceBellyDance® Styles sowie das Zimbelspiel. Wir lassen uns von der Musik tragen und fröhlich die Röcke fliegen. Die stolze, aufrechte Haltung lässt uns selbstbewusst und kraftvoll fühlen und ist ein aktives Training gegen den Handy-Rundrücken. Für Frauen mit Vorkenntnissen (FCBD® Style Level 2).

**232M74-650 / Kurs / Kleingruppe**

Katrin Brünjes  
14. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (13x, 35 UStd)  
Do, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**215 €**, oder 156 € bei mehr als 8 TN\*innen

**Training für Körper und Geist – Tango Argentino**

Erlernen Sie den sinnlichen und abwechslungsreichen Paartanz und trainieren dabei Körper und Geist! Es werden die Grundtechniken des Tango Argentino, die Interpretation der Musik und Improvisation unterrichtet.

**232S74-653 / Wochenendseminar**

Anja Schiele  
Für Einsteiger\*innen. Anmeldungen nur mit Tanzpartner\*in.  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**30 €**

**232S74-654 / Wochenendseminar**

Anja Schiele  
Für Einsteiger\*innen. Anmeldungen nur mit Tanzpartner\*in.  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**30 €**

**232S74-655 / Wochenendseminar**

Anja Schiele, Jörg Krüger  
mit Vorkenntnissen  
Anmeldungen nur mit Tanzpartner\*in.  
09. Sep. 2023 - 13. Jan. 2024 (5x, 15 UStd)  
Sa, 11:00 - 13:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**65 €**

**Salsa für Einsteiger\*innen**

Salsa ist der Oberbegriff eines Tanzes, der ursprünglich aus dem spanischsprachigen Teil der Karibik stammt. Heute wird Salsa mittlerweile auf der ganzen Welt getanzt und ist mit seinen unterschiedlichen Stilrichtungen zu einem festen Bestandteil der internationalen Tanzkultur geworden. Wir tanzen den New York Style. Er ist gerade für Einsteiger\*innen gut geeignet, da auf klaren Linien getanzt wird.

**232M74-660 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Jan Maier  
07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 10:15 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 103 Saal  
**40,46 €**, inkl. MwSt.

**Musik**

**Einführung in die „klassische Musik“ – Online**

Das digitale Format ermöglicht von zu Hause den Weg in die goldene Schatzkammer der Musik zu finden. Im Kurs werden Meilensteine der abendländischen Musikgeschichte geboten, je ein Werk pro Abend – um deren zeitlose Aktualität zu erkennen und den eigenen guten Geschmack zu gewinnen. Sorgen Sie bitte für die gute Tonqualität Ihrer PC-Anlage und die LAN-Verbindung, so bekommen Sie das Musikstudium nach Hause geliefert.

**In Kooperation mit der Volkshochschule Lilienthal**

**232M75-141 / Online-Kurs**

Dr. Grigori Pantijelew  
25. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Mo, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online  
**60 €**

**Querbeet hören lernen**

**Gemeinsam Musik hören und darüber sprechen**

Wir bewegen uns querbeet durch die verschiedenen Musikstile (Klassik, HipHop, Pop...). Das Hörverständnis soll gestärkt werden. Mit einem ausgebildeten Komponisten diskutieren sie Inhalt, Parameter und Stilistik konkreter Musikstücke und arbeiten die wesentlichen Knackpunkte der Kompositionen heraus. Sie dürfen geliebte oder verhasste Stücke mitbringen. Musiktheoretische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**232M75-145 / Kurs / Kleingruppe**

Keno Hankel  
06. Nov. - 27. Nov. 2023 (4x, 8 UStd)  
Mo, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**30 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

**Stimme, Gesang, Chor**

**Von A-Dur bis Fermate Chorsingen von Anfang an**

Was hat es mit den fünf Linien und den vielen schwarzen Punkten auf sich? Was schließt ein Violine Schlüssel eigentlich auf? Wie singt man nach Noten? Dieses Seminar führt in die Welt der Noten und des Chorsingens ein. Es werden Grundlagen zu Notenbild, Tonarten, Rhythmus vermittelt. Rhythmusübungen und Vom-Blatt-Singen vertiefen das Gelernte. Wir singen einfache Kanons und mehrstimmige Lieder.

**232M75-210 / Bildungszeit**

Stefanie Lubrich  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**114 €**, zzgl. ca. 3 € Materialkosten

**241M75-210 / Bildungszeit**

Stefanie Lubrich  
11. März - 15. März 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**120 €**, zzgl. ca. 3 € Materialkosten

**Spazierklang – Wie klingt mein Stadtteil? Raum erleben, Resonanz erzeugen**

Wir treffen uns zum gemeinsamen „Spazierklang“ und gehen lauschend durch Straßen und Parks, über Plätze und Grünflächen. Wo es uns gefällt, bleiben wir stehen und singen gemeinsam. Wir hören, wie unterschiedlich die Orte klingen. Begleitet mit Akkordeon oder Ukulele, singen wir Kanons, Improvisiertes und einfache Lieder. Dauer etwa 2 Stunden. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung erwünscht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



### 232N75-358 / Einzelveranstaltung

Stefanie Lubrich

17. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)

So, 11:00 - 13:00 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49,

Eingang Sedanplatz

**8 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Kraft tanken durch Singen

#### Im Theaterwerk Albstedt

Mit Bewegung, Gesang und Entspannung sammeln wir neue Kraft für den (beruflichen) Alltag. Mit einem Warm-up für Körper und Stimme starten wir in das Wochenende. Wir singen drei bis vierstimmige Kanons und Lieder aus aller Welt. Auch Bewegungslieder, Sprach- und Stimmspiele stehen auf dem Programm. Zwischendurch ist Zeit für einen Spaziergang in der Natur. Wenn es das Wetter zulässt, singen wir auch draußen. Übernachtung mit Vollpension. Eigene Anreise! Achtung: Bitte beachten Sie die geänderten Rücktrittsbestimmungen: Bei Abmeldung nach dem 01.09.2023 fallen 50 % des Gesamtbetrages an. Bei Abmeldung nach dem 04.10.2023 wird die gesamte Gebühr fällig.

### 232M75-368 / Wochenendseminar

Stefanie Lubrich

03. Nov. - 05. Nov. 2023 (3x, 20 UStd)

Fr, 17:30 - 21:15 Uhr, Sa, 09:00 - 18:00 Uhr,

So, 09:00 - 13:30 Uhr

Ort: Theaterwerk e.V. Albstedter Str. 29, 27628

Hagen im Bremischen

**242 €**, zzgl. Einzelzimmerzuschlag 20 €, zzgl. Bettwäsche 15 € (oder selbst mitbringen) + Kopierkosten: 1 € (bar vor Ort)

### Voice and soul

#### Geschlechtergerechtes Bremer Chorprojekt

Du liebst Singen? Dieser Workshop richtet sich speziell an trans\* und nicht-binäre Menschen und Freunde, die gemeinsam Singen und einen guten Umgang mit ihrer Stimme finden möchten. Washington de Oliveira (Chorleiter des Queeren Chors Da Capo al Dente) und Sonja Gebert (Stimm-Coach) werden dich dabei unterstützen.

### 232M75-370 / Einzelveranstaltung

Washington Ferreira de Oliveira, Sonja Maria Gebert

16. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 11:00 - 14:45 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Laubengang,

Raum Eingang 6 Studio

**23 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

### 232M75-372 / Einzelveranstaltung

Washington Ferreira de Oliveira, Sonja Maria Gebert

25. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 11:00 - 14:45 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Laubengang,

Raum Eingang 6 Studio

**23 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

### Singen – bewegt!

#### Lieder mit Bewegung, Tanz und Rhythmus

Stimme und Körper sind eine Einheit. Bewegung beim Singen tut gut und hilft, die eigene Stimme frei und locker klingen zu lassen. An diesem Tag werden wir Lieder mit Bewegung ausprobieren: mit einfachen Klatsch- oder Gehrrhythmen, mit freien Bewegungen, einstimmig und mehrstimmig, peppig und ruhig, aus unterschiedlichen Kulturen. Wir wollen so die Freude an der eigenen Stimme und dem Singen in der Gruppe (wieder-) entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 232M75-374 / Einzelveranstaltung

Stefanie Lubrich

20. Jan. 2024 (1x, 7 UStd)

Sa, 12:00 - 17:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater

**32 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 1 € (bar vor Ort)

### Singen im vhs Chor

Herzlich Willkommen im vhs Chor. Hier wird mit Freude gesungen und am gemeinsamen Singen geübt. Wir beginnen jeden Termin mit kleinen Bewegungen und singen uns gemeinsam ein. Wir singen alles zwischen Klassik bis zeitgenössischer Musik, sowie Pop und Unterhaltungsmusik.

### 232M75-380 / Kurs

Eun Mi Kim

25. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Laubengang,

Raum Eingang 6 Studio

**86 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 3 € (bar vor Ort)

### Singen am Morgen

#### Entspannt und konzentriert zurück in Beruf und Alltag

Von entspannenden Aufwärmübungen für Körper, Atem und Stimme geht es über Kanons und Liedern aus aller Welt bis zu Hits, Schlager und Evergreens. Sie vertiefen Ihre musikalischen Kenntnisse und singen gemeinsam in der Gruppe. Am Ende des Semesters wird es einen Chorauftritt gemeinsam mit anderen Chören der Bremer Volkshochschule geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 232M75-381 / Kurs

N.N.

26. Sep. 2023 - 23. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 09:30 - 11:00 Uhr

Abschlusskonzert mit anderen Chören: Mo, 29. Jan.

2024

vhs im Bamberger, Raum 103 Saal

**86 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

### Lernen im Alter

#### „Lust auf Lieder – für Ältere“

Singen versüßt den Alltag, stärkt die Abwehrkräfte und macht glücklich. Alle, die gerne Volkslieder, Kanons, Schlager, Shanties, Hits und Lieder aus aller Welt singen, sind herzlich willkommen. Am Ende

des Semesters wird es einen Chorauftritt gemeinsam mit anderen Chören der Bremer Volkshochschule geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 232M75-383 / Kurs

N.N.

26. Sep. 2023 - 23. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 11:30 - 13:00 Uhr

Abschlusskonzert mit anderen Chören: Mo, 29. Jan. 2024

vhs im Bamberger, Raum 103 Saal

**86 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

### Vokalwerkstatt für ambitionierte Chorsänger\*innen

In diesem Kurs wirst du dein Sänger\*innenprofil schärfen und weiterentwickeln. Wir werden unsere musikalischen Fähigkeiten gemeinsam mit viel Freude erforschen. In jeder Unterrichtseinheit lernst du dich gesanglich besser kennen und erhältst Tipps, wie du dich weiter voranbringen kannst. Chorerfahrung ist erwünscht. Am Ende des Semesters ist ein offenes Singen vorgesehen.

### 232M75-386 / Kurs

Washington Ferreira de Oliveira

21. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (16x, 32 UStd)

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, Abschlusskonzert mit anderen Chören: Mo, 29. Jan. 2024

vhs im Bamberger, Raum 103 Saal

**106 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

### Gelassenheit durch Singen

Entdecken Sie die Freude am Singen und die wohlthuende Kraft, die darin steckt. Von entspannenden Aufwärmübungen für Körper, Atem und Stimme geht es über Kanons und Liedern aus aller Welt bis zu Hits, Schlager und Evergreens. Mit Musik im Herzen und einer Melodie auf den Lippen gehen Sie anschließend gut gestimmt und entspannt durch den Tag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein gemeinsames Singen am Ende des Semesters ist angedacht.

### 232M75-388 / Kurs

Washington Ferreira de Oliveira

21. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (16x, 32 UStd)

Do, 11:30 - 13:00 Uhr, Abschlusskonzert mit anderen Chören: Mo, 29. Jan. 2024

vhs im Bamberger, Raum 103 Saal

**106 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

### Chor und Oud-Workshop im Westend

Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit der türkischen Musik, ergänzend nehmen wir aber auch die Musik aus Balkanländern als Brücke zwischen der östlichen und der westlichen Musik hinzu. Ob Amateur oder Profi, zu unseren monatlichen Workshops sind alle eingeladen! Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auf Nachfrage ist auch Unterricht an der Oud möglich.

Anmeldung bitte per E-Mail an

nursen.zengin@web.de

**In Kooperation mit der Kulturwerkstatt Westend**



**232W75-389 / Kurs**

Nursen Zengin  
Der Workshop findet jeweils jeden 3. Sonntag & Montag im Monat statt.  
Kulturwerkstatt westend,  
Waller Heerstraße 294, Studio 1  
Gebühr pro Termin **30 €**, bei der Teilnahme an beiden Tagen **50 €**

**Musikproduktion**

**Einstieg in die digitale Musikproduktion Intensivkurs zur Audioproduktion mit der Software Ableton Live**

Wir lernen, wie Töne von Samples, Synthesizer oder Aufnahmen von physischen Instrumenten bearbeitet und zu einer Komposition angeordnet werden können. Wir benutzen dazu die Software Ableton Live. Teilnahmevoraussetzungen: erweiterte Computerkenntnisse.

**232M75-390 / Wochenendseminar**

Kevin Kerney  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 18:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 5  
**109 €**

**Instrumente spielen**

**vhs Orchester für alle**

Hast du ein Instrument kennengelernt und möchtest gerne in einer Gruppe zusammen musizieren? Alle Instrumente können dabei sein, z.B. Blockflöte, Geige, Saxophon, E-Gitarre.... Jedes Instrument hat seinen eigenen Charakter. Gemeinsam können wir ein vielfältiges Klangerlebnis erzeugen. Bringe gute Laune, dein Instrument und Notenständer mit! Notenlesen ist von Vorteil.

**232M75-395 / Kurs**

Eun Mi Kim  
29. Sep. - 01. Dez. 2023 (8x, 16 UStd)  
Fr, 18:30 - 20:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Laubengang, Raum Eingang 6 Studio  
**64 €**, zzgl. Kopierkosten: ca. 3 € (bar vor Ort)

**Ukulelespiel in der Gruppe vertiefen Für leicht Fortgeschrittene**

Sie haben Lust Ihr Ukulelespiel zu verbessern und neue Techniken dazuzulernen? Wir spielen gemeinsam Lieder, lernen dabei Anschlagstechniken und Picking-Muster hinzu. Das Spielen und Arrangieren einfacher Songs stehen im Vordergrund. Das Repertoire umfasst Blues, Folk und Schlager. Es wird mit Tabulatur gearbeitet, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**232M75-400 / Kurs / Kleingruppe**

Cornelia Goldenstein-Vasmer  
25. Sep. - 19. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo + Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
**96 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 2 € (bar vor Ort)

**Einführung in das Ukulelespiel**

Dieses Angebot richtet sich an Einsteiger\*innen und leicht fortgeschrittene Spieler\*innen als auch an Umsteiger\*innen von Saiteninstrumenten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir spielen und singen zusammen Songs aus der Folk- und Bluesszene und witzige Schlager. Es werden die gebräuchlichen Akkorde, das Strumming und Fingerpicking vermittelt sowie eine Einführung in die Tabulaturanschreibweise gegeben. Eigene Ukulele sollte mitgebracht werden.

**232N75-403 / Kurs / Kleingruppe**

Karsten Larisch  
02. Nov. 2023 - 18. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F22  
**120 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

**Ukulelespiel II**

In diesem Kurs sind leicht fortgeschrittene Spieler\*innen als auch Umsteiger\*innen von Saiteninstrumenten willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir spielen und singen zusammen Songs aus der Folk- und Bluesszene und witzige Schlager. Es werden die gebräuchlichen Akkorde, das Strumming und Fingerpicking vermittelt sowie eine Einführung in die Tabulaturanschreibweise gegeben. Eigene Ukulele sollte mitgebracht werden.

**232N75-404 / Kurs / Kleingruppe**

Karsten Larisch  
02. Nov. 2023 - 18. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Do, 19:15 - 20:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F22  
**120 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

**Ukulele I – Basic – Online Für engagierte Ukulele- Anfänger\*innen und Wiederauffrischer\*innen**

Es werden die wichtigsten Akkordgriffe und Tonarten sowie einfache Schlag-Rhythmen für das Spielen und Singen von einfachen Liedern vermittelt, um eine solide Basis für die eigene Weiterentwicklung zu erlangen. Der Einsatz des Kapodasters wird erklärt und geübt. Tägliche Übungszeit (mind. 15 Minuten) sollte eingeplant werden. Übungsmaterialien und Fragen werden aufbereitet und zwischen den Terminen online gestellt.

**232M75-416 / Kurs / Kleingruppe**

Peter Apel  
19. Sep. - 21. Nov. 2023 (8x, 8 UStd)  
Di, 19:45 - 20:30 Uhr  
Online  
**80 €**

**Liedbegleitung mit Gitarre I Für engagierte Anfänger\*innen und Wiederauffrischer\*innen**

Es werden alle Grundakkorde, typische Schlag-Rhythmen sowie die Anfänge der Barré-Technik auf der akustischen Gitarre vermittelt und anhand bekannter Lieder geübt. Bitte eine eigene akustische Gitarre mitbringen. Tägliche Übungszeit (mind. 15 Minuten) sollte eingeplant werden. Wir singen und spielen gemeinsam in der Gruppe. Mehr Infos zum Kurs siehe: [www.peterapel.de/Lektionen/vhs-kurse/](http://www.peterapel.de/Lektionen/vhs-kurse/)

**232M75-417 / Kurs / Kleingruppe**

Peter Apel  
18. Sep. - 06. Nov. 2023 (8x, 8 UStd)  
Mo, 18:30 - 19:15 Uhr  
Plantage 13 Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26  
**80 €**

**Gitarrenspiel Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Sie lernen die Grundtechniken des Gitarrenspiels und werden mit „Akkorden“ und Begriffen rund um die Gitarre bekannt gemacht, um selbstständig weiterarbeiten zu können. Vorkenntnisse werden nicht erwartet, aber eine Gitarre und Zeit zum Üben ist wichtig. Bitte eigene Gitarre mitbringen

**232N75-418 / Kurs / Kleingruppe**

Jörg Selke  
07. Nov. 2023 - 09. Jan. 2024 (8x, 16 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F22  
**88 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)

**Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 1**

Dieser Kurs bietet eine einfach zu lernende Liedbegleitung, die gerade Teilnehmer\*innen ohne musikalische Vorkenntnisse den Einstieg in das Gitarrenspiel erleichtert. Hier muss man nicht Noten lesen können um mitzumachen! Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Rock, Blues etc. werden Schritt für Schritt einfache Schlagrhythmen sowie die wichtigsten Akkordgriffe und Spieltechniken erlernt. Die Begleitung ist sehr harmonisch und schlicht gehalten, so dass man sie schnell auswendig lernen kann. Mit jeder erlernten Technik können Sie auch ein neues Lied begleiten. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

**232O75-419 / Kurs / Kleingruppe**

Hanno Bonßdorf  
21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
**124 €**, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen, ab 6 Teilnehmer\*innen 94 €.



### Liedbegleitung mit Gitarre II / Zupftechnik Für leicht Fortgeschrittene

Es werden Zupfmuster, fortgeschrittene Schlagrhythmen, erweiterte Akkorde und Kadenz, einfache Harmonielehre/Tabulatur/Notation und der Trainingsaufbau für das selbständige Erarbeiten, Spielen und Singen von Liedern vermittelt. Kenntnisse der Grundakkorde und Barré-Technik werden vorausgesetzt. Tägliche Übungszeit: mind. 15 Minuten. Wir singen und spielen gemeinsam in der Gruppe.

#### 232M75-422 / Kurs / Kleingruppe

Peter Apel

18. Sep. - 06. Nov. 2023 (8x, 8 UStd)

Mo, 19:45 - 21:15 Uhr

vhs - Plantage, Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 26

80 €

### Liedbegleitung mit Gitarre II / Zupftechnik – Online Für leicht Fortgeschrittene

Es werden Zupfmuster, fortgeschrittene Schlagrhythmen, erweiterte Akkorde und Kadenz, einfache Harmonielehre/Tabulatur/Notation und der Trainingsaufbau für das selbständige Erarbeiten, Spielen und Singen von Liedern vermittelt. Kenntnisse der Grundakkorde und Barré-Technik werden vorausgesetzt. Tägliche Übungszeit: mind. 15 Minuten. Übungsmaterialien werden auch zwischen den Terminen online gestellt.

#### 232M75-423 / Online-Kurs / Minigruppe

Peter Apel

20. Sep. - 08. Nov. 2023 (8x, 8 UStd)

Mi, 18:30 - 19:15 Uhr

Online

80 €

### Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 2

Wer schon etwas Gitarre spielt und die Grundlagen wie einfache Schlagrhythmen, die wichtigsten Akkordgriffe und Spieltechniken aus Grundstufe 1 erlernt hat, findet hier neue herausfordernde Übungen, um das Gitarrenspiel zu verbessern. Dieser Kurs ist auch zum Wiedereinstieg für Teilnehmer\*innen geeignet, die bereits Grundkenntnisse erworben haben. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

#### 232075-424 / Kurs / Kleingruppe

Leonhard Leidert

06. Sep. - 22. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

124 €, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen, ab 6 Teilnehmer\*innen 94 €.

### Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 3

Dieser Kurs bietet Teilnehmer\*innen aus Grundstufe 2 und auch Wiedereinsteiger\*innen mit guten Grundkenntnissen die Möglichkeit, erlernte Spiel-

techniken, Schlagrhythmen und Akkorde zu festigen. Die Musikalität und das Zuhören beim Gitarrenspielen sollen weiterentwickelt werden. Neue Übungen zu Fingersätzen und Anschlagstechniken sowie Picking erweitern das Gitarrenspiel. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

#### 232075-426 / Kurs / Kleingruppe

Hanno Bonßdorf

21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04

124 €, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen, ab 6 Teilnehmer\*innen 94 €.

### Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 4

Dieser Kurs bietet Teilnehmer\*innen aus Grundstufe 3 und auch Wiedereinsteiger\*innen mit guten Grundkenntnissen die Möglichkeit, erlernte Spieltechniken, Schlagrhythmen und Akkorde zu festigen. Die Musikalität und das Zuhören beim Gitarrenspielen sollen weiterentwickelt werden. Neue Übungen zu Fingersätzen und Anschlagstechniken sowie Picking erweitern das Gitarrenspiel. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

#### 232075-428 / Kurs / Kleingruppe

Leonhard Leidert

04. Sep. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

124 €, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen, ab 6 Teilnehmer\*innen 94 €.

### Gitarre – Playin' the real Blues – Basiskurs

Wir erlernen die Bluesbasics, u.a. den „real Blues“ mit „open Tuning“ und Unabhängigkeit von Daumen/Fingern. Am Ende jeden Termins steht ein in sich abgeschlossener Blues. Lehrvideos unterstützen den Lernprozess. Voraussetzungen: Kenntnis von Grundakkorden (Standardstimmung) sowie Grundkenntnisse im Zupfen. Geeignet für alle akustischen Gitarren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden Tabulatur-Notenschrift und Griffdiagramme verwendet. Informationen: <https://vuellgraf.de/>

#### 232M75-433 / Kurs / Minigruppe

Thorsten Vüllgraf

06. Nov. - 11. Dez. 2023 (6x, 12 UStd)

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 201

113 €, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 €

### Gitarre – Blues Bottleneck slide guitar – Basiskurs

Wir erlernen die Basics der Slidegitar: Haltung, Einsatzmöglichkeiten, saubere und „dreckige“ Tonerzeugung. Am Ende jeden Termins steht ein in sich abgeschlossener Blues. Lehrvideos unterstützen den Lernprozess. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden Tabulatur Notenschrift sowie Griffdiagramme verwendet. Voraussetzungen sind:

Grundkenntnisse im Zupfen, Akustikgitarre mit Stahlseiten, Bottleneck. Als Voraussetzung zu empfehlen: „Playin the real Blues“ Basiskurs. Informationen: <https://vuellgraf.de/>

#### 232M75-435 / Kurs / Minigruppe

Thorsten Vüllgraf

08. Jan. - 29. Jan. 2024 (4x, 8 UStd)

Mo, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 201

75 €, zzgl. Kopierkosten: ca. 2 €

### Fingerpicking / mehrstimmiges Spiel/ Liedbegleitung fortgeschritten – Online

#### Für mittlere Fortgeschrittene

Dieser Kurs schließt sich an den Kurs „Liedbegleitung mit Gitarre II“ an. Thema ist die verfeinerte Liedbegleitung, das solistische, gleichzeitige Spiel von Melodie-, Bass- und Akkordtönen. Kenntnisse der Grundakkorde, Barré-Technik, einfacher Zupfmuster und Tabulatur werden vorausgesetzt. Tägliche Übungszeit (mind. 15 Minuten) sollte eingeplant werden. Begleitend erhalten Sie informelle Lehrbriefe per Email.

#### 232M75-437 / Online-Kurs / Kleingruppe

Peter Apel

19. Sep. - 21. Nov. 2023 (8x, 8 UStd)

Di, 18:30 - 19:15 Uhr

Online

80 €

### Klassische Gitarre

#### Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Hier lernen Sie Melodie- und Akkordspiel und erarbeiten sich erste, durchaus schon hörenswerte Instrumentalstücke aus Klassik bis Folklore. Ganz hilfreich wären Grundkenntnisse des (einfachen) Akkord- und Melodiespiels, muss aber nicht sein, bei entsprechender „Motivationslage“ (ca. 10-minütiges Üben täglich). Notenkenntnisse wären von Vorteil, können auch während des Kurses gelernt werden.

#### 232M75-440 / Kurs / Kleingruppe

Joachim Glowienka

26. Sep. - 12. Dez. 2023 (8x, 16 UStd)

Di, 19:30 - 21:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

77 €

### SONGWRITING und Recording – Online

#### Ab leicht fortgeschritten, für alle Level, für alle Instrumente

Es wird das Schreiben von Liedern, Harmonielehre u. Arrangement anhand praktischer Beispiele und Übungen vermittelt. Die Grundakkorde sollten bekannt sein. Der Kurs ist auch für Tasteninstrumente, und jedes andere Instrument inkl. Gesangsstimme, geeignet. Tägliche Übungszeit (mind. 15 Minuten) sollte eingeplant werden. Übungsmaterialien und Fragen werden aufbereitet und auch zwischen den Terminen online gestellt.





**232M75-450 / Online-Kurs / Kleingruppe**

Peter Apel  
20. Sep. - 08. Nov. 2023 (8x, 8 UStd)  
Mi, 19:45 - 20:30 Uhr  
Online  
**80 €**

**Geige spielen für Erwachsene  
Wiedereinsteiger\*innen**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die schon einmal Geigenunterricht hatten, dabei die Grundlagen erlernt haben und nun nach einer (längeren) Pause gerne wieder das Geigespielen ausprobieren möchten. Wir beginnen mit einfachen Stücken, damit der Wiedereinstieg gut gelingt. Am Ende werden wir gemeinsam mehrstimmige Musikstücke spielen können. Wichtig ist Zeit zum Üben: ca. 20 min pro Tag.

**232M75-500 / Kurs / Minigruppe**

Hella Klußmeyer  
12. Jan. - 09. Feb. 2024 (5x, 7 UStd)  
Fr, 10:00 - 11:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Laubengang, Raum Eingang 6 Studio, 28215 Bremen  
**47 €**, zzgl. Unterrichtsmaterialien: ca. 15 € (bar vor Ort)

**Cello lernen – für Erwachsene**

Dieser Kurs richtet sich an alle erwachsenen Anfänger\*innen, die einen unkomplizierten Einstieg ins Cellospielen bekommen möchten. Ziel ist es, am Ende des Kurses einfache Melodien nach Noten spielen zu können. Vorkenntnisse (Noten lesen o. Ä.) sind nicht erforderlich. Wichtig ist nur Zeit zum Üben, täglich ca. 15 Minuten. Bei Fragen bitte vor Kursbeginn den Kursleiter kontaktieren: [www.geige-cello-bremen.de](http://www.geige-cello-bremen.de).

**232M75-510 / Kurs / Minigruppe**

Thomas Birkhahn  
03. Nov. - 22. Dez. 2023 (8x, 11 UStd)  
Fr, 11:00 - 12:00 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Laubengang, Raum Eingang 6 Studio, 28215 Bremen  
**75 €**, zzgl. Materialkosten: 15 Euro (bar vor Ort)

**Cellospielen für erwachsene  
Wiedereinsteiger\*innen**

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die schon einmal Cellounterricht hatten, dabei die Grundlagen erlernt haben und nun nach einer (längeren) Pause gerne wieder das Cellospielen ausprobieren möchten. Wir beginnen mit sehr einfachen Stücken, sodass die Teilnehmenden in der Gruppe einen unkomplizierten Wiedereinstieg in das Musizieren bekommen. Am Ende des Kurses werden wir gemeinsam mehrstimmige Musikstücke spielen können. Wichtig ist Zeit zum Üben: ca. 20 min pro Tag. Bei Fragen wenden Sie sich vor Kursbeginn an die Lehrkraft: [www.geige-cello-bremen.de](http://www.geige-cello-bremen.de).

**232M75-515 / Kurs / Minigruppe**

Thomas Birkhahn  
03. Nov. - 22. Dez. 2023 (8x, 11 UStd)  
Fr, 12:15 - 13:15 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Laubengang, Raum Eingang 6 Studio, 28215 Bremen  
**75 €**, zzgl. Materialkosten: 15 Euro (bar vor Ort)

**Blues-Harp-Workshop: „Die Magie der  
Mundharmonika in der Blues-, Country,  
Folk- und Rockmusik“  
Vom einfachen Melodiespiel bis hin zum urigen  
Blues! Für Einsteiger\*innen**

Inhalte des Workshops sind: Haltung des Instruments, Einzeltonspiel, Ansatz und Tongestaltung, Spiel in 1. und 2. Position, Bending und das 12 Takt Blues-Schema. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,- € vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Infos zum Musiker unter: [www.dieterkropp.com](http://www.dieterkropp.com).

**232M75-520 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Dieter Kropp  
16. Dez. 2023 (1x, 10 UStd)  
Sa, 10:00 - 17:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**60 €**

**Einführung in das Handpanspiel**

Handpans sind eine Abwandlung der karibischen Steeldrums. Ihr Klang hat eine beruhigende, meditative Wirkung. Es lässt dich entspannt und gelassen zurück in den Alltag kehren. Es gibt eine Einführung in verschiedene Anschlagstechniken und einfache Rhythmen. Am Ende nimmst du eine kleine Komposition mit nach Hause. Weitere Inhalte werden Konnakol (südinische Rhythmussprache) sowie Elemente aus der Bodypercussion sein.

**232M75-530 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Otto Maier  
07. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 11:00 - 15:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**36 €**, zzgl. Leihgebühr der Instrumente inkl. Unterrichtsmaterialien: 5 € (bar vor Ort)

**232M75-532 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Otto Maier  
11. Nov. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 11:00 - 15:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**36 €**, zzgl. Leihgebühr der Instrumente inkl. Unterrichtsmaterialien: 5 € (bar vor Ort)

**Handpanspielen für leicht Fortgeschrittene**

Wir üben verschiedene Anschlagstechniken und erlernen neue Rhythmen. Mit Konnakol (südinische Rhythmussprache) sowie Elementen aus der Bodypercussion trainieren wir unser Rhythmusverständnis. Am Ende nimmst du eine kleine Komposition mit nach Hause.

**232M75-534 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Otto Maier  
27. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)  
Sa, 11:00 - 15:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**36 €**, zzgl. Leihgebühr der Instrumente inkl. Unterrichtsmaterialien: 5 € (bar vor Ort)

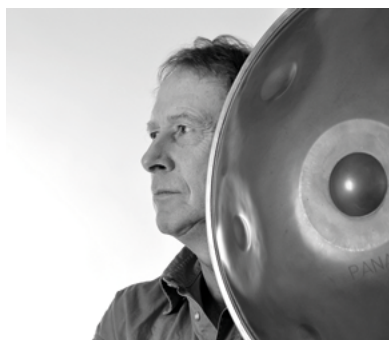
**Trommeln für Einsteiger\*innen  
Im Rhythmus durch die Welt**

Wer einen guten Einstieg in die Welt der Rhythmen sucht, ist hier richtig. Sie werden Instrumente aus verschiedenen Kulturen kennen und spielen lernen: Hand- und Stocktrommeln aus Afrika, Kuba und Brasilien – Conga, Kpanlogo, Djembé und Bass-trommeln. Ebenso werden wir auf der Cajon spielen und auch die Kleinpercussion – Shaker und Glocken dürfen nicht fehlen.

**232M75-555 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Thomas Schacht  
07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 12:00 - 18:00 Uhr  
Musikraum Güterbahnhof, Beim Handelsmuseum, Alter Güterbahnhof Halle 1/Tür 1A  
**48 €**, zzgl. Leihgebühr der Instrumente inkl. Unterrichtsmaterialien: 5 € (bar vor Ort)

**Dr. Otto Maier, Dozent im Fachbereich Kultur**



Ich wohne in Verden, bin World Percussionist und seit 15 Jahren Hang- und Handpan-Spieler. Ein Handpan-Workshop kann eine großartige Möglichkeit sein, die musikalischen Fähigkeiten zu erweitern, sich zu entspannen und eine neue Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu entdecken. Insgesamt können sich Teilnehmende eines Handpan-Workshops auf eine lohnende und bereichernde Erfahrung freuen, die sowohl ihre musikalischen Fähigkeiten verbessern als auch ihre Sicht auf das Leben verändern kann.



### Trommeln für Jung und Alt

#### Workshop zum Kennenlernen und Ausprobieren

Trommeln begeistert und bereits einfache Rhythmen sind leicht zu lernen. Im Puls der Rhythmen findest du Lebensfreude und innere Balance. An diesem Nachmittag lernst du die Spielweise der Djembé-Trommel kennen und erhältst Einblicke in die Welt westafrikanischer Rhythmen. Die Trommeln werden gestellt. Eigene Djembés können aber gerne mitgebracht werden.

#### 232075-559 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Emmanuel Yaw Dompseh

23. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

9 €

### Trommeln lernen mit Yaw

Emmanuel Yaw Dompseh, geboren in Ghana, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit traditionellen afrikanischen Rhythmen, die er als Musiker und Musikpädagoge mit großer Begeisterung anderen Menschen näherbringt. In diesem Kurs können Einsteiger\*innen die Spielweisen verschiedener afrikanischer Trommeln und Percussioninstrumente (u.a. Djembé, Dawuro und Akasaye) kennenlernen. Vermittelt werden traditionelle Rhythmen aus Ghana wie Highlife, Agbadja, Adowa und Bobobo. Neben dem gemeinsamen Trommeln geht es auch um die Entdeckung der eigenen musikalischen Spielfreude. Die Instrumente werden gestellt. Eigene Djembés können aber gerne mitgebracht werden.

#### 232075-560 / Kurs / Kleingruppe

Emmanuel Yaw Dompseh

30. Sep., 11. Nov., 09. Dez. 2023 + 13. Jan. 2024

(4x, 8 UStd)

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

36 €

### Djembé Trommeln

Lernen Sie die populärste Trommel Westafrikas kennen, der Djembé. Knackige Höhen und tiefe Bässe bestimmen den Klang. Mit Basstrommeln im Ensemble werden mitreißende Rhythmen gespielt. Wir werden die Technik lernen und einen Rhythmus aus Westafrika spielen. Gerne können eigene Trommeln mitgebracht werden. Auch erfahrene Spieler\*innen sind willkommen. Eine kleine Anzahl Leihinstrumente steht zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie mich vorher für eine Reservierung. [www.ThomasSchacht.de](http://www.ThomasSchacht.de)

#### 232M75-562 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Thomas Schacht

02. Dez. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 12:00 - 18:00 Uhr

Musikraum Güterbahnhof, Beim Handelsmuseum, Alter Güterbahnhof Halle 1/Tür 1A

48 €, zzgl. Leihgebühr der Instrumente inkl. Unterrichtsmaterialien: 5 € (bar vor Ort)

### Cajon – die Beatbox

#### Einstiegsseminar auf dem kleinsten

#### Schlagzeug der Welt

Die Cajon, die ihren Ursprung in Peru hat, erobert immer mehr die Percussionsszene. Hip Hop und Funk lassen sich auf der Holzkiste genauso gut spielen wie Rock und Samba. Wir werden an diesem Tag die Anschlagstechnik erlernen und einfache Grooves aus den genannten Bereichen. Einige wenige Instrumente sind gegen Leihgebühr im Kurs erhältlich.

#### 232M75-570 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Thomas Schacht

11. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 12:00 - 18:00 Uhr

Musikraum Güterbahnhof, Beim Handelsmuseum, Alter Güterbahnhof Halle 1/Tür 1A

48 €, zzgl. Leihgebühr der Instrumente inkl. Unterrichtsmaterialien: 5 € (bar vor Ort)

### Cajón für Einsteiger\*innen

Cajónes sind Schlaginstrumente, auf denen der/die Spieler\*in sitzt und dabei mit vergleichsweise wenig Aufwand schlagzeug-imitierende Effekte erzielt. Es werden die Grundtechniken erklärt, Tipps und Tricks für einen besseren Sound gegeben und Rhythmen aus aller Welt vorgestellt und gemeinsam geübt. Die eigene Cajón muss mitgebracht werden.

Die eigene Cajón muss mitgebracht werden.

#### 232N75-575 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Otto Maier

14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 11:00 - 17:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

48 €

### Cajón für Fortgeschrittene

Wir üben speziellere Techniken wie das „Floating“ oder das Spiel mit Doppelschlägen, außerdem auch Unabhängigkeitsübungen, der Einsatz von Shakern, Glocken, Sticks und anderen Percussion Instrumenten und das Ensemblespiel. Grundschläge wie „Bass“, „Tip“ oder „Slap“ sollten bekannt sein. Die eigene Cajón muss mitgebracht werden.

#### 232N75-576 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Otto Maier

04. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 11:00 - 17:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

48 €

### Ausdauer und Kondition trainieren mit Fit4Drums

#### Für Einsteiger\*innen

Fit4drums kombiniert das Spielen auf Trommeln mit Moves aus Fitness, Tanz und Kampfkunst. Die eigens für dieses Training entwickelten Bodrums haben einen warmen Klang, der, zusammen mit dem erlebten Rhythmus, für positive Energie sorgt.

#### 232M75-580 / Einzelveranstaltung

Petra Siekermann

23. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)

Sa, 10:30 - 12:45 Uhr

Tanzboden Anne Hoff, Studio

21 €, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Trommelleihgebühr: 3 € (bar vor Ort)

## Instrumentenbau

### Ich baue eine Geige

Unter fachlicher Anleitung fertigen Sie ein Streichinstrument. Vorkenntnisse im Instrumentenbau sind nicht erforderlich, Grundkenntnisse im Arbeiten mit Holz sind von Vorteil. Die Instrumente werden wie in einer Geigenbauwerkstatt in klassischer Massivbauweise hergestellt. Das Material wird nach und nach gekauft, die Kosten richten sich nach Ihren Ansprüchen und Wünschen. Hinweis: Für die Fertigstellung eines Instrumentes werden mehrere Semester benötigt, daher sind neben einer hohen Motivation, Geduld und Ausdauer erforderlich. Vor dem Buchen des Kurses nehmen Sie gerne Kontakt mit dem Geigenbauer auf: Frank Wichmann, Tel. 0421/3365485.

#### 232M75-810 / Kurs / Kleingruppe

Frank Wichmann, Ines Montisci

29. Sep. 2023 - 12. Jan. 2024 (12x, 48 UStd)

Fr, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

240 €, zzgl. Materialkosten





## Bildende Kunst

### Kunstgeschichte

#### Einführung in die Kunstgeschichte Von der Antike bis zur Gegenwart

Die Betrachtung von Kunstwerken als komplexe kulturelle Gebilde erfordert Zeit, die wir uns nehmen. Jede Epoche kann – wie jedes einzelne Kunstwerk – natürlich auch für sich betrachtet werden, weshalb es immer möglich ist, neu einzusteigen. Außerdem liegen alle bisherigen Kurs-Einheiten in Skripten/Dateien vor.

#### 232M76-102 / Kurs

Regina Gramse  
11. Sep. - 09. Okt. 2023 (4x, 8 UStd)  
Mo, 19:15 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**28 €**

#### 232M76-103 / Kurs

Regina Gramse  
06. Nov. - 27. Nov. 2023 (4x, 8 UStd)  
Mo, 19:15 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**28 €**

#### Einführung in die zeitgenössische brasilianische Kunst

Die brasilianische Kultur besteht nicht nur aus Samba und Karneval. An diesem Tag werden wir die Kunstwerke einiger der wichtigsten brasilianischen Künstler\*innen von 1950 bis heute kennenlernen. Anhand von Werkbeispielen werden wir verstehen, wie brasilianische Künstler\*innen mit der internationalen Kunstwelt in Dialog treten und dabei die Essenz der brasilianischen Regionalkultur in ihren Werken bewahren.

#### 232M76-104 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Barbara de Lira Rocha  
09. Dez. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 11:00 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater  
**14 €**

#### Vortagsreihe anlässlich der Ausstellung „Geburtstagsgäste. Monet bis van Gogh“

Zum 200-jährigen Bestehen des Kunstvereins in Bremen präsentiert die Kunsthalle Meisterwerke von Monet bis van Gogh (7. Oktober 2023 – 18. Februar 2024). Zwei Vortagsreihen beleuchten die zentralen Themen der Ausstellung. Sie veranschaulichen die wichtige Rolle Bremens beim Einzug der französischen Kunst in deutsche Museen um 1900 und stellen erstmals Bremer Privatsammlungen der Moderne vor.

#### Manet, Monet, van Gogh – Die französischen Impressionisten in Deutschland

##### 232M76-105 / Vortrag

**Dienstag, 24. Oktober 2023, 19 Uhr:** „Geburtstagsgäste. Monet bis van Gogh“ – Kuratorenführung mit Dr. Dorothee Hansen und Dr. Alice Gudera

**Dienstag, 07. November 2023, 19 Uhr:** Die Berliner Nationalgalerie und der französische Impressionismus – Vortrag von Dr. Ralph Gleis, Direktor der Alten Nationalgalerie Berlin

**Dienstag, 16. Januar 2024, 19 Uhr:** „Der Mittelpunkt der Sammlung“ Rodin in Bremen – Vortrag von Dr. Arie Hartog, Gerhard-Marcks-Haus Bremen

**Dienstag, 06. Februar 2024, 19 Uhr:** „Malerei im Rohzustand“ – Vincent van Gogh und der Kampf um die Moderne in Bremen und Deutschland – Vortrag von Stefan Koldehoff, Deutschlandfunk Berlin

Treff: Kunsthalle Bremen, Haupteingang  
Packetpreis: **29 €** für eine Kuratorenführung inkl. Eintritt in die Ausstellung am Tag der Führung und alle drei Vorträge

#### Anmeldung über die Kunsthalle Bremen, Matthias Lochmon: 0421-32 90 82 20

Keine anteilige Erstattung bei Nichtteilnahme an einzelnen Terminen möglich! Weitere Ermäßigungen für Mitglieder des Kunstvereins in Bremen können nicht gewährt werden.

#### Gustav Pauli, Bremer Privatsammler und die Goldene Wolke

##### 232M76-107 / Vortrag

**Sonntag, 26. November 2023, 11:30 Uhr:** Kampf um die Moderne – Gustav Pauli in Bremen und Hamburg – Vortrag von Dr. Dorothee Hansen, Kunsthalle Bremen und Dr. Christian Ring, Direktor der Stiftung Ada und Emil Nolde Seebüll

**Sonntag, 10. Dezember 2023, 11:30 Uhr:** Alfred Walter Heymel – Literat, Lebemann, Lautrec-Sammler – Vortrag von Dr. Dorothee Hansen, Kunsthalle Bremen

**Sonntag, 07. Januar 2024, 11:30 Uhr:** Meta Schütte und Adele Wolde. Bremer Sammlerinnen der französischen Moderne – Vortrag von Dr. Alice Gudera, Kunsthalle Bremen

**Sonntag, 28. Januar 2024, 11:30 Uhr:** Courbet und Renoir im Bremer Wohnzimmer – Der Sammler Leopold Biermann – Vortrag von Dr. Dorothee Hansen, Kunsthalle Bremen

Treff: Kunsthalle Bremen, Haupteingang  
Packetpreis: **18 €** für alle vier Vorträge

#### Anmeldung über die Kunsthalle Bremen, Matthias Lochmon: 0421-32 90 82 20

Keine anteilige Erstattung bei Nichtteilnahme an einzelnen Terminen möglich! Weitere Ermäßigungen für Mitglieder des Kunstvereins in Bremen können nicht gewährt werden.

#### Kulturlandschaften Bremens und Umzu entdecken

Bremen und das Umland sind reich an Kultur. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, kulturelle Orte und Einrichtungen kennenzulernen. Wir lassen uns von den Orten inspirieren und tauschen uns in der Gruppe aus.

**Die Exkursionen finden als Reihe in Kooperation mit dem Verbund vhs Kultur im Großraum Bremen statt.**

#### Exkursion zum Heimatmuseum Schloss Schönebeck

Gemeinsam machen wir uns zu Fuß auf den Weg zum Schloss Schönebeck, Bremen-Nord. Dort besichtigen wir das historische Baudenkmal und lassen uns durch die Ausstellung führen. Wir erfahren etwas über die vor Ort angesiedelten Industriezweige von Keramikproduktion, Tauwerk und alles Rund um die Schifffahrt. Bei einem gemeinsamen Picknick von selbst mitgebrachten Speisen tauschen wir uns über das Erfahrene aus. Abmeldeschluss: 30.09.2023

#### 232M76-112 / Exkursion

Brigitte Brandt  
So, 08. Okt. 2023  
Treffpunkt: 10:30 Uhr am Bahnhof Bremen-Schönebeck, oben auf der Brücke  
Ende ca. 13:30 Uhr  
**18 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Museumseintritt ca. 5 € (bar vor Ort)

## Zeichnung

#### Zeichnen ist „Sehen lernen“ Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Anhand von gegenständlichen Motiven erlernen Sie die klassischen Grundlagen des Zeichnens: Bildaufbau, perspektivische Prinzipien, Proportionen sehen und vergleichen, Schattieren durch unzählige Grauwerte zwischen Licht und Schatten. Die zeichnerischen Übungen sind vielfältig und geben ein Grundwissen für alle Bereiche der Bildenden Kunst. Bitte Papier DIN 3 und Bleistifte mitbringen.

#### 232M76-211 / Kurs

Milena Tsochkova  
20. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (14x, 42 UStd)  
Mi, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**147 €**

#### Zeichnen lernen – Schritt für Schritt

Hier können Sie Ihren eigenen Zeichenstil erweitern, indem Sie mit unterschiedlichen Bleistiftstärken experimentieren. Die Auseinandersetzung mit Zeichentechniken wie Struktur, Form, Licht und Schatten trainiert die Fähigkeit, einen Gegenstand intensiver wahrzunehmen. Sie erhalten individuelle Hilfe bei der Entwicklung eines eigenen Stils.

**232M76-212 / Kurs / Kleingruppe**

Mirsad Herenda  
19. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (14x, 42 UStd)  
Di, 16:45 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**147 €**

**232S76-213 / Kurs / Kleingruppe**

Mirsad Herenda  
09. Okt. - 18. Dez. 2023 (8x, 24 UStd)  
Mo, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**84 €**

**Zeichnen lernen (KG)**

Am Anfang steht die Lust zum Zeichnen. Die ganze Palette der Zeichenmaterialien steht Ihnen dafür zur Verfügung. Üben Sie mit feinen Bleistiften oder Feder und Tusche die präzisen Linien oder modellieren Sie die Räumlichkeit alltäglicher Gegenstände und Naturobjekte mit Graphit, Kohle, Pastell- und Ölkreiden. Sie erlernen das freie Erkennen der Proportionen, der Perspektive, Licht- und Schattensetzung sowie Bildaufbau.

**232N76-215 / Kurs / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
06. Nov. - 11. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)  
Mo, 16:00 - 18:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**67 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Zeichnen lernen****Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Grundlagen jeder Zeichnung sind genaues Sehen und Wahrnehmen. Es gilt, passende Materialien, Techniken und ausdrucksvolle Darstellungsweisen zu finden. Wahrnehmungsschulung, das Zeichnen von Objekten, Stillleben und Figur sind Teil der Lerninhalte ebenso wie die individuelle Betreuung bei eigenen Zeichenprojekten.

**232O76-216 / Kurs**

Dorota Grund  
13. Sep. - 29. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mi, 09:30 - 11:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum B 23/24  
**75 €**

**Grundlagen des Zeichnens**

Einsteiger\*innen lernen in diesem Kurs Zeichnen von Anfang an. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Stifte und ihren Gebrauch kennen. Außerdem werden verschiedene Papiersorten und ihre Eigenschaften vorgestellt. Danach werden Grundlagen der Bildgestaltung und der Perspektive angesprochen, so dass erste eigene Werke entstehen können.

**232S76-220 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Mirsad Herenda  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

**Zeichnen – Grundlagen, Wahrnehmungsschulung und neue Impulse Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Entdecke differenziertes Sehen und achtsame räumliche Wahrnehmung als wichtige Grundlagen des Zeichnens. Erlerne, wie bewusste Reduktion des Blicks Dir hilft, Kontraste und Lichtverhältnisse besser wahrzunehmen und Dich beim Zeichnen aufs Wesentliche zu konzentrieren. Verbessere Deine Fähigkeiten, haptische Oberflächen zeichnerisch darzustellen und lerne die Grundlagen der Perspektive anzuwenden.

**232W76-224 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
10. Nov. - 01. Dez. 2023 (4x, 16 UStd)  
Fr, 09:00 - 12:00 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**75 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Einführung in das gegenständliche Zeichnen**

Aufeinander aufbauende Übungen im gegenständlichen Zeichnen führen zu Wahrnehmung und Formfindung. Körper und Raum werden unter verschiedenen Gesichtspunkten erfasst.

**232M76-230 / Kurs / Kleingruppe**

Marietta Grigoryan Armenia  
20. Sep. - 22. Nov. 2023 (8x, 32 UStd)  
Mi, 09:30 - 12:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**112 €**

**232S76-231 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Marietta Grigoryan Armenia  
20. Okt. - 22. Okt. 2023 (3x, 20 UStd)  
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**80 €**

**Horizont & Fluchtpunkte Perspektivisch Zeichnen und Malen lernen**

In diesem Tagesseminar werden Grundlagen der Perspektive vermittelt. Nur mit diesem Wissen ist eine wirklichkeitsnahe räumliche und körperliche Abbildung möglich. Gut verständlich und vereinfacht vermittelt der Dozent alles über Horizont, Augenhöhe, Fluchtpunkte, Luft- und Linearperspektive. Übungen mit realen Gegenständen und fotografischen Materialien vertiefen das theoretische Wissen.

**232M76-233 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Martin Koroscha  
23. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**26 €**

**Zeichnen lernen mit Rohrfeder und Sepiatusche**

Sie erlernen die Technik des Lavierens und das Zeichnen mit der Rohrfeder von Anfang an. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Fotografien dienen uns als Anregung für die eigene Zeichnung. Auch gibt es eine kurze Einführung zur Erfindung der Sepiatechnik und der verwendeten Tinte.

**232M76-235 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Martin Koroscha  
04. Nov. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**26 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**Räumliches Zeichnen**

Anhand von gegenständlichen Motiven werden Perspektive und das Messen von Proportionen erklärt. Es wird gezielt auf die Vielfalt der verschiedenen kräftigen Ton- und Grauwerte zwischen den Extremen Schwarz/Weiß als Gestaltungsmittel eingegangen. Bildkompositorische Aspekte werden besprochen.

Material bitte mitbringen: Bleistifte (verschiedene Stärken), Radiergummi, Anspitzer, Buntstifte.

**232S76-236 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Mirsad Herenda  
09. Dez. + 10. Dez. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

**Die alltägliche Lebens- und Arbeitswelt neu entdecken – Zeichnen für alle**

Setzen Sie sich künstlerisch mit Ihrer Wahrnehmung auseinander. Sehen Sie Räume und Gegenstände aus Beruf und Alltag neu. Kenntnisse des Zeichnens wie Linie, Volumen, Proportionen und Perspektive werden vermittelt. Probieren Sie unterschiedliche Techniken mit Bleistift, Buntstift oder Feder und Tusche. Einblicke in die Kunstgeschichte und in Künstlerkonzepte bereichern die Auseinandersetzung.

Bitte Bleistifte B bis 4B, Buntstifte, Feder und Tusche sowie Papier (DIN A4 und DIN A3) mitbringen.

**232S76-237 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Marietta Grigoryan Armenia  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**114 €**





**Zeichnung und Kolorierung – eine kulturhistorische Auseinandersetzung mit den Meisterwerken unterschiedlicher Epochen**

Von den großen Meistern unterschiedlicher Epochen lassen wir uns durch die exemplarische Auseinandersetzung mit ihren Werken inspirieren. Die zu lernende Technik wird es Ihnen erlauben, Lieblingsmotive, oder auch Situationen, besondere Momente, auch unterwegs, ohne viel Aufwand spontan ganz schnell auf das Papier zu zaubern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**241M76-240 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Marietta Grigoryan Armenia  
17. Juni - 21. Juni 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**160 €**

**Illustriertes Reisetagebuch – Achtsame Wahrnehmung der Umgebung und Möglichkeiten zeichnerischer Umsetzung Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Halte eine Reise mit individuellen Zeichenspuren für alle Sinne unvergesslich fest. Schule Deine achtsame Wahrnehmung und verbessere durch zahlreiche Übungen die Qualität Deiner Zeichnungen. Erlerne klassische Zeichentechniken mit Aquarell, Schriftpassagen und Collage zu kombinieren, um Eindrücke einer Reise mit Fokus auf interessante Bildkomposition bewusst gestalterisch in Szene zu setzen.

**232W76-242 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
08. Jan. - 29. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)  
Mo, 18:30 - 21:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**75 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Urban Sketching – Fokus Perspektive zeichnen**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Gemeinsam erkunden wir mit Skizzenbuch, Zeichenstiften und Aquarell ungewöhnliche Blickwinkel auf Gebäude der Bremer Innenstadt. Du verbesserst Deine Fähigkeiten der perspektivischen Darstellung und Dein Gespür für interessante, dynamische Bildkompositionen. Je nach zeichnerischem Können, findest Du die persönliche Herausforderung und lernst neue Darstellungstechniken anzuwenden.

**232M76-244 / Exkursion / Kleingruppe**

Linda Gruet  
10. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**38 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Urban Sketching: Sketchen & Chillen an der Weser**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Cafés und Beachclubs sind ein ideales „Atelier“ um in entspannter Atmosphäre mit wenigen Strichen Menschen, Bäume oder Architektur zeichnerisch festzuhalten. Es werden Tipps und Tricks vermittelt, wie man Proportionen und Perspektive richtig erfasst und Menschen einfach und spontan darstellt. Zum Schluss wird gezeigt, wie man Skizzen mit dem Kugelschreiber, farblich akzentuieren kann.

**232M76-247 / Kurs / Kleingruppe**

Tanja Ulitzka  
07. Sep. - 28. Sep. 2023 (4x, 12 UStd)  
Do, 19:00 - 21:15 Uhr  
Erster Treffpunkt ist das Bootshaus am Weserbogen, Auf dem Peterswerder 29, Bremen. Weitere Orte werden im Kurs bekannt gegeben.  
**57 €**, zzgl. Kosten für Getränke und Snacks vor Ort

**Urban Sketching: Zeichnen und Skizzieren in urigen Kneipen im Steintor**

Skizzieren kann man lernen wie Lesen und Schreiben. Durch geschickte Komposition und Konzentration auf das Wesentliche, entstehen lebendige Skizzen. Es werden Perspektive, Köpfe, Menschen, Proportionen und Kolorierung geübt und das in einem inspirierenden Ambiente. Dieser Kurs ist für Einsteiger\*innen, die schon immer mal skizzieren wollten oder verschüttete Kenntnisse auffrischen möchten.

**232M76-248 / Kurs / Kleingruppe**

Tanja Ulitzka  
03. Nov. - 15. Dez. 2023 (4x, 12 UStd)  
Fr, 19:00 - 21:15 Uhr  
Das erste Treffen findet im Café der Schauburg, Vor dem Steintor 114, statt. Die weiteren Treffpunkte werden im Kurs bekannt gegeben.  
**57 €**, zzgl. Kosten für Getränke und Snacks vor Ort

**Urban Sketching in der Botanika – Fokus Pflanzen zeichnen**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Gemeinsam entdecken wir durch Zeichnung und Aquarell die Vielfalt und Schönheit der Pflanzen und Tiere in der Botanika. Schenke Dir Zeit für achtsame Beobachtung und verbessere Deine Fähigkeiten, den Aufbau von Pflanzen und Tieren zu studieren und zeichnerisch umzusetzen. Je nach Vorkenntnissen findest Du die persönliche Herausforderung und lernst Deine Eindrücke künstlerisch auszudrücken.

**232M76-250 / Exkursion / Kleingruppe**

Linda Gruet  
03. Dez. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:30 - 17:00 Uhr  
botanika, Deliusweg 40, 28359 Bremen, Haupteingang  
**40 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Eintritt 6 € (bar vor Ort)

**Urban Sketching im Überseemuseum – Fokus Oberflächen und räumliche Szenen**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Gemeinsam entdecken wir mit Papier, Stift und Aquarell die Schätze der Sammlung des Überseemuseums. Du verbesserst Deine Fähigkeiten der Darstellung von Oberflächen und Dein Gespür für spannende Bildkomposition räumlicher Szenen. Je nach zeichnerischem Können, findest Du die persönliche Herausforderung, lernst neue Darstellungstechniken anzuwenden und schenkst Dir Zeit für achtsame Beobachtung.

**232M76-251 / Exkursion / Kleingruppe**

Linda Gruet  
20. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
So, 10:30 - 17:00 Uhr  
Übersee-Museum, Treffpunkt Kasse, Bahnhofplatz 13  
**38 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Eintritt 12 € (bar vor Ort)

**Linda Gruet, Dozentin im Fachbereich Kultur**



Nach meinem Diplom an der HfK Bremen im Bereich Modedesign arbeitete ich über 10 Jahre in Dublin für namhafte Firmen an Kollektionen, hochwertigen Einzelanfertigungen

und Bühnenkostümen. Parallel unterrichtete ich am „National College of Art and Design“ Schnittkonstruktion und Modegrafik. Zurück in Bremen wurde ich Mitgründerin von Yuniko, einer privaten Schule für Schnittgestaltung und Nähen, die ich 2022 verließ, um mich vorrangig der Lehrtätigkeit an der Bremer vhs zu widmen. Hier biete ich seit 2015 zahlreiche Kurse in den Bereichen Mode, Zeichnung, Urban Sketching und Aquarellmalerei an. In diesen Kursen gebe ich meine Begeisterung für kreative Themen mit Leidenschaft weiter, vermittele im Bereich Mode Expertenwissen und helfe den Teilnehmenden der künstlerischen Kurse, Grundtechniken zu erlernen, die Qualität in ihren eigenen Arbeiten zu erkennen und ihren eigenen Stil zu finden.



### Botanical Sketching – Pflanzen und Blumen zeichnen

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Die botanische Welt mit ihrer Schönheit und Vielfalt an Farbe und Form künstlerisch zu erfassen, ist Thema dieser Veranstaltung. Die elementaren Fertigkeiten des Zeichnens lassen sich durch die Umsetzung des natürlichen Motivs leicht erlernen. Tauchen Sie ein in den theoretischen Aspekt des Zeichnens, indem Sie mehr über Komposition, Farbe, Schichten und Formen lernen.

#### 232N76-253 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marianne Homburg

02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 09:00 - 15:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier

**74 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Frauen

#### Kreatives Zeichnen

In diesem Zeichenkurs haben Frauen die Möglichkeit, kreativ zu werden und die „Künstlerin“ in sich zu entdecken. Es werden Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Blei-, Bunt-, Wachs- und Kreidestifte ausprobiert und einfache Techniken des Zeichnens vermittelt. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Neugierde und Gestaltungsfreude im Umgang mit den unterschiedlichen Zeichenmaterialien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte an geeignete Kleidung denken.

#### In Kooperation mit Frauengesundheit in Tenever

#### 232076-253 / Kurs / Kleingruppe

Inge Koepsell

16. Sep. - 09. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)

14-täglich, Sa, 15:00 - 17:15 Uhr

Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3a,

Raum 02 Seminarraum

**36 €**, zzgl. Materialkosten: 8 € (bar vor Ort)

#### Komische Figuren

Zum Lockermachen wird gemeinsam gekritzelt, improvisiert, ausprobiert und ausgearbeitet was das Zeug hält. Im Zentrum des Geschehens steht die Suche nach der eigenen Bildidee, immer auch mit dem Ziel, den Witz herauszulocken. „Zeichnen können“ ist nicht Voraussetzung, aber ein bisschen Zeichenwut ist gut.

#### 232M76-255 / Kurs / Kleingruppe

Miriam Wurster

01. Nov. - 29. Nov. 2023 (5x, 15 UStd)

Mi, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

**60 €**, zzgl. Materialkosten für Papier DIN A4 und Kopien (bar vor Ort)

### Satirewerkstatt: Zeichnung und Wort

In Wort und Bild, mit allen Klischees geht es hier um die Kunst, um Künstler\*innen, Kunstkonsumt\*innen, den Kunstmarkt und was uns sonst noch so vor's Visier kommt. Sie lernen bei der Arbeit, wie Comics und Cartoons funktionieren, wie man Gefühle zeichnerisch ausdrücken kann, Mimik und Gestik einsetzbar sind und was eine Zeichnung lustig macht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ansonsten ist alles erlaubt.

Anmeldung bitte per Mail direkt bei der Dozentin: atelier@bettina-bexte.de

#### In Kooperation mit der Kulturwerkstatt Westend

#### 232W76-258 / Kurs

Bettina Bexte

Der Kurs findet 14-tägig statt, ein späterer Einstieg ist aber möglich, sofern noch Plätze frei sind.

Kulturwerkstatt Westend, Waller Heerstraße 294, 28219 Bremen

**gebührenfrei** zzgl. Materialkosten: 5 € pro Termin (bar vor Ort)

### junge vhs

#### Mangas zeichnen

#### Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren (Herbstferienangebot)

Du liest gerne Mangas und möchtest gerne selber eigene Figuren zeichnen? Ob Mensch, Tier oder auch Phantasiewesen, hier lernst du die ersten Schritte des Manga-Zeichnens.

Ob mit oder ohne Vorerfahrungen, alle können mitmachen.

#### 232076-266 / Kurs

Ayumi Yoshikawa

25. Okt. - 27. Okt. 2023 (3x, 12 UStd)

Mi + Do + Fr, 10:00 - 13:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum E 01

**18 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### Porträt zeichnen

Es werden Grundkenntnisse in Komposition, Anatomie und die Anwendung unterschiedlicher Zeichenmaterialien (Bleistift, Kohle, Kreide) vermittelt. Gezeichnet wird von Skulptur und Modell. Bitte mitbringen: Bleistift, Kohle, Kreide, Knetradiergummi, DIN A4 und DIN A2 -Papier.

#### 232S76-268 / Kurs / Kleingruppe

Marietta Grigoryan Armena

08. Sep. - 24. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)

Fr, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**108 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 30 € (bar vor Ort)

#### 232M76-270 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marietta Grigoryan Armena

25. Jan. - 28. Jan. 2024 (3x, 20 UStd)

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

**80 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 40 € (bar vor Ort)

### Realistische Portraitzeichnungen

Im Kurs lernen Sie lebhaftige Gesichter und Köpfe realistisch und in verschiedenen Perspektiven abzubilden. Verschiedene Übungen werden Ihnen helfen, Proportionen freier zu erkennen und einen spielerischen Umgang mit Licht und Schatten für ausdrucksstarke Gesichter zu finden. Wir werden bspw. mit Bleistift, Graphitstiften, Kugelschreiber oder Pastellkreide experimentieren und die verschiedenen Papierarten besprechen.

#### 232N76-272 / Kurs / Kleingruppe

Jenny Denker

27. Sep. - 15. Nov. 2023 (6x, 18 UStd)

Mi, 16:00 - 18:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier

**67 €**, Zzgl. Materialkosten für anderes Papier: 10 € (bar vor Ort)

### Portraitzeichnen

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Wir starten mit dem Studium der Proportionen des menschlichen Körpers und Gesichts. Anhand von Übungen der amerikanischen Zeichenlehrerin Betty Edwards lernen wir, Portraits spontan und intuitiv zu zeichnen sowie charakteristische Gesichtszüge hervorzuheben. Von Schwarz-Weiß- gehen wir zu Farbzeichnungen über. Wir sitzen uns gegenseitig Modell oder zeichnen nach Fotovorlagen.

#### 232076-273 / Kurs

Ulrich Maas

25. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)

Mo, 17:00 - 19:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum E 03

**75 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 5 € (bar vor Ort)

### Menschen zeichnen – Portrait und Körper

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Zu Beginn erlernst Du anatomische Grundlagen von Gesicht und Körper. Gemeinsam entdecken wir eine Vielzahl von Zeichentechniken mit Bleistift und weiteren Zeichenmaterialien, um die Textur von Haut, Haaren und Kleidung darzustellen. Du wendest dieses Wissen in zahlreichen Übungen an und zeichnest Portraits nach mitgebrachter Fotovorlage und vom lebenden Modell in Partnerarbeit.

#### 232W76-274 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet

09. Jan. - 30. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)

Di, 18:30 - 21:30 Uhr

vhs-West, Seminarraum 1

**75 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Tiere zeichnen – Portrait und Körper

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Lerne ein Portrait Deines geliebten Haustiers zu zeichnen. Gemeinsam entdecken wir eine Vielzahl von Zeichentechniken mit Bleistift und weiteren Zeichenmaterialien, um die Textur von Fell oder Federn darzustellen. Du wendest dieses Wissen in



zahlreichen Übungen an und zeichnest Portraits nach mitgebrachten Fotovorlagen Deines Lieblingstiers.

**232W76-276 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
12. Jan. - 26. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)  
Fr, 09:00 - 12:00 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**56 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Aktzeichnen**

In diesem Kurs geht es um das Erfassen des menschlichen Körpers. Sei es durch schnelle Bewegungsskizzen, längere Positionen oder auch Detailstudien. Neben Bleistift sollen nach Möglichkeit auch andere Materialien (Pastell, Kreide, Kohle) erprobt werden. Betrachtungen und Erläuterungen zur Geschichte des Aktzeichnens begleiten die Veranstaltung. Bitte Zeichenmaterialien (Papier mindestens DIN A2) mitbringen.

**232M76-280 / Kurs**

Klaus Zwick  
21. Sep. - 23. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Do, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**84 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 50 € (bar vor Ort)

**Aktzeichnen lernen**

Ausgehend von Proportions- und Detailstudien des menschlichen Körpers sollen weitergehende Fragen wie „Akt im Raum“ und „Akt im Licht“ behandelt werden. Die zeichnerische Untersuchung in Richtung einer portraithaften Gestaltung wird über das Thema Akt hinausgehend behandelt. Neben dem Bleistift können verschiedene Materialien erprobt werden. Aktstudien aus der Kunstgeschichte werden betrachtet.

**241M76-282 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Marietta Grigoryan Armena  
08. - 11. Feb. 2024 (3x, 20 UStd)  
Do, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**90 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 40 € (bar vor Ort)

**Zeichnen im Museum**

Das Angebot richtet sich an alle, die sich in der zeichnerischen Umsetzung des Gesehenen und des erlebten Sehens üben wollen und eigene Bildfindungen anstreben. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit den Kunstwerken, Objekten und Ausstellungsthemen der verschiedenen Museen. Nach eingehender Betrachtung wird das Gesehene und Empfundene unmittelbar durch die zeichnerisch-praktische Arbeit umgesetzt. Die einzelnen Museen bieten mit ihren vielfältigen und faszinierenden Objekten eine Fülle von Anregungen und Motiven, die sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Zeichenpapier, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 8B) und Farbstifte bitte mitbringen.

**In Kooperation mit der Weserburg | Neues Museum für Moderne Kunst, dem Überseemuseum, dem Gerhard-Marcks-Haus, der Städtischen Galerie und der Kunsthalle Bremen**

**Überseemuseum und Kunsthalle**

**232M76-290 / Kurs / Kleingruppe**  
Rainer Kosubek  
19. Sep. + 26. Sept. + 10. Okt. 2023: Überseemuseum  
Di, 14:30 - 17:30 Uhr  
07. + 14. + 21. Nov. 2023: Kunsthalle Bremen  
Di, 15:30 - 18:00 Uhr  
Treff: Überseemuseum  
**70 €**, zzgl. Eintritt ins Museum (5 - 10 €), je nach Museum, entweder einmalig am ersten Termin oder pro Termin selbst zu zahlen.

**Weserburg und Gerhard-Marcks-Haus**

**232M76-291 / Kurs / Kleingruppe**  
Rainer Kosubek  
28. Nov. + 05. + 12. Dez. 2023: Museum Weserburg  
09. + 16. + 23. Jan. 2024: Gerhard-Marcks-Haus  
Di, 15.30 - 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Weserburg | Neues Museum für Moderne Kunst, Kasse, Teerhof 20  
**70 €**, zzgl. Eintritt ins Museum, je nach Museum, entweder einmalig am ersten Termin oder pro Termin selbst zu zahlen.

**Zeichnen lernen im Waller Park**

Mit offenen Augen nehmen wir unsere Umgebung im Waller Park wahr und setzen diese in einem kreativen Prozess um. Dabei entdecken Sie neue Ausdrucksformen und stellen das Gesehene skizzenhaft dar. Ein Tag für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene, die durch neue Anregungen und individuelle Unterstützung die eigene Bildsprache erweitern möchten.

**232W76-295 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
08. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)  
So, 10:00 - 15:00 Uhr  
Treff: Parkplatz Waller Park, Emdor Straße  
**26 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Malerei**

**Acryl**

**Acrylmalerei – eine künstlerische Technik der Moderne  
Mit Kreativität die Alltagsroutine durchbrechen und zu neuen Ideen und Lösungen in Beruf und Alltag kommen.**

Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten uns in dieser Woche und regen das eigene künstlerische Schaffen an. Wir beschäftigen uns mit Komposition,

Proportion, Licht, Räumlichkeit, Perspektive, Farbauftrag und Farbkontrasten, um eigene Bildvorstellungen entwickeln zu können. Die Acrylmalerei bietet uns ein großes Spektrum unterschiedlicher Farbaufträge. Mit dieser schnell trocknenden Farbe können wir z.B. unterschiedliche Farbschichten übereinanderlegen, ohne dass sich der vorhergehende Farbauftrag auflöst. Genauso ist es möglich die Farbe dick zu spachteln und deckend zu arbeiten. Acrylfarbe ist wasserlöslich, geruchlos und deshalb problemlos zu verarbeiten.

**232M76-300 / Bildungszeit**

Edeltraut Rath  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
ogo Künstlerhaus (neben dem SWB Kraftwerk), Föhrenstraße 76/78, Eingang B, 1. Stock, Atelier  
**188 €**, zzgl. Materialkosten: 35 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen

**Einführung in die Acrylmalerei**

Acrylfarbe ist leicht zu handhaben und bietet vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten: Sie ist wasserlöslich und lässt sich sowohl lasierend als auch deckend oder als Struktur mit dem Spachtel auftragen. Malen auf Papier, Pappe, Leinwand ist möglich. Die Kursleitung betreut Sie bei ihren Projekten individuell.

**232M76-301 / Kurs / Kleingruppe**

Mareike Seegers-Herenda  
25. Sep. 2023 - 22. Jan. 2024 (12x, 48 UStd)  
Mo, 16:30 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**168 €**

**Porträt in Acryl**

Wir malen Menschengesichter mit der ganzen Bandbreite der Acrylfarbe: kräftige Farben, großzügige Flächen, lebendiger Pinselduktus. Finden Sie den richtigen Ausdruck und erarbeiten Sie die individuelle Ähnlichkeit. Ich unterstütze Sie auch beim Mischen von Hauttönen.

**232M76-303 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Sonia Schadwinkel  
14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages-Straße 26, Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 20 € (bar vor Ort)

**Mut zur Farbe!  
Acrylmalerei für Ungeübte**

Wir malen mit Acryl auf Papier und der Leinwand mit den Grundfarben (Primärfarben: Magentaron, Cyanblau, Gelb) und weiß und schwarz. Sie erlernen das Mischen der Farben und Bildkompositionen zu entwickeln. Klassiker der Moderne des 20. Jh. regen unsere Fantasie an.



### 232M76-305 / Kurs / Kleingruppe

Angela von Düssel  
23. Okt. + 24. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)  
Mo + Di, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**56 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 5 - 10 € nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Acryl wild – die Philosophie des Zufalls auf der Leinwand

Experimente mit Rost, Schlagmetall, Fluid, Collage, Krakelierlack und vieles mehr... für ein „wildes Wochenende“ der Malerei. An diesem Wochenende lernen Sie die Methoden kennen um gute Ergebnisse beim Experimentieren in der Malerei zu erreichen. Bekommen Sie den Kopf frei, überlassen Sie sich dem Zufall und gehen Sie entspannt und gestärkt zurück in Beruf und Alltag.

### 232M76-307 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Sonia Schadwinkel  
07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages-Straße 26, Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 30 € (bar vor Ort)

### 232M76-309 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Sonia Schadwinkel  
13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages-Straße 26, Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 30 € (bar vor Ort)

### Acrylmalerei

Nutzen Sie die Fülle der Gestaltungskraft der Acrylfarben. Ich vermittele Ihnen die nötigen Kenntnisse zu Material, Farbenlehre, Kompositionsgesetze, Perspektive und Gestaltung von Licht und Schatten. Als Anregung erhalten Sie Übungen, sowie Bildbeispiele aus den Stilrichtungen des Impressionismus, des Expressionismus und der klassischen Moderne. Bitte mitbringen: Neugier und Humor.

### 232M76-310 / Kurs / Kleingruppe

Uwe Joachim Wäsch  
25. Sep. - 18. Dez. 2023 (10x, 40 UStd)  
Mo, 16:30 - 19:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**140 €**

### Acrylmalerei auf Leinwand Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt. Sie wählen selbst ein Motiv und bekommen Hilfestellungen bei der Umsetzung. Zur Verfügung stehen diverse Acryl- Hilfsmittel, mit denen frei experimentiert werden kann. Material wie Pinsel, Malspachtel, Farben, Modellierpasten und Gele sind vorhanden. Sie benötigen: Leinwände im gewünschten Format.

### 232N76-313 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marianne Homburg  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**74 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

### 232W76-315 / Wochenendseminar / Minigruppe

Marianne Homburg  
13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**74 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten (bar vor Ort)

### Acrylmalerei

Acrylfarbe ist leicht zu handhaben und bietet vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten: Sie ist wasserlöslich und lässt sich sowohl lasierend als auch deckend oder als Struktur mit dem Spachtel auftragen. Malen auf Papier, Pappe und Leinwand ist möglich.

### 232S76-317 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Dorit Hillebrecht  
09. Sep. + 10. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Öl

### Die Ölmalerei im Spannungsfeld der Jahrhunderte

#### Faszination für eine der ältesten künstlerischen Techniken

Die Ölmalerei, eine der ältesten künstlerischen Techniken, übt durch ihre enorme Vielseitigkeit in der Handhabung nach wie vor eine große Faszination aus. Um die Kunst der Ölmalerei zu begreifen, beschäftigen wir uns mit der Technik, um eigene Bildideen, Skizzen und Entwürfe zu erarbeiten. Mit Beispielen unterschiedlicher Bildauffassungen aus der Kunstgeschichte werden wir uns in dieser Woche auseinandersetzen.

### 232M76-352 / Bildungszeit

Edeltraut Rath  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
ogo Künstlerhaus (neben dem SWB Kraftwerk), Föhrenstraße 76/78, Eingang B, 1. Stock, Atelier  
**188 €**, zzgl. Materialkosten: 45 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen

### Ölmalerei

Wie Matisse gesagt hat, ist Malen sehr leicht: Man muss nur die richtigen Farben auf die richtigen Plätze legen. Die Kursleiterin wird – nach armenischen Lehrmethoden – den Teilnehmenden helfen, schöpferische Prozesse in der Malerei zu entdecken

und zu lernen, sich mit Farben auszudrücken. Gearbeitet wird nach Bildvorlagen (Kopien für Anfänger\*innen). Informationen zur Künstlerin: [www.marietta-armena.de](http://www.marietta-armena.de)

### 232M76-360 / Kurs / Kleingruppe

Marietta Grigoryan Armena  
08. Sep. - 24. Nov. 2023 (10x, 50 UStd)  
Fr, 09:30 - 13:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**175 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort)

### Aquarell

### Aquarellmalerei neu entdeckt

#### Eine Reise durch die Kunstgeschichte vom naturalistischen Rasenstück bei Dürer zum abstrakten Farbauftrag in der Gegenwartskunst

In dieser Bildungswoche werden wir uns intensiv mit dieser faszinierenden Art der Malerei beschäftigen. Dabei unternehmen wir eine Reise in die Kunstgeschichte von Turner bis Cezanne, von Nolde bis Jerry Zeniuk. Wir probieren das weite Spektrum des Aquarellierens aus: nass in nass, trocken, Direktmalerei und Mischtechniken. Die Themen sind Landschaft und Stillleben, aber auch Figur und Porträt.

### 241M76-402 / Bildungszeit

Edeltraut Rath  
12. Feb. - 16. Feb. 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
ogo Künstlerhaus (neben dem SWB Kraftwerk), Föhrenstraße 76/78, Eingang B, 1. Stock, Atelier  
**188 €**, zzgl. Materialkosten: 35 € oder eigenes Material mitbringen

### „Die Farben sind meine Noten“ Emil Nolde Aquarellmalerei im gesellschaftlichen Diskurs

Emil Nolde, führender Maler des Expressionismus, als „entarteter Künstler“ verfeimt, war überzeugter Anhänger des Nationalsozialismus. Im Diskurs mit Bildwelten, Texten, der Malerei Noldes und dem eigenen praktischen Experimentieren mit den Techniken der Aquarellmalerei, werden wir eine Haltung zu diesen gesellschaftlichen Widersprüchen entwickeln und zu einem eigenen künstlerischen Ausdruck gelangen.

### 232M76-406 / Bildungszeit

Edeltraut Rath  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
ogo Künstlerhaus (neben dem SWB Kraftwerk), Föhrenstraße 76/78, Eingang B, 1. Stock, Atelier  
**188 €**, zzgl. Materialkosten: 35 € oder eigenes Material mitbringen

### Aquarellieren, Experimentieren Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Aquarellmalerei für alle, die mit Papier und Farbe experimentieren, unterschiedliche Techniken des Aquarells ausprobieren und variieren möchten.





Thematisch werden Landschaft, Stillleben und Abstraktes behandelt. Es kann auch eigenes Foto- und Bildmaterial verwendet werden. Ein Museumsbesuch in Bremen oder „umzu“ kann bei Bedarf gemeinsam organisiert und unternommen werden.

**232M76-408 / Kurs / Kleingruppe**

Gisela Winter-Weltz  
11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mo, 18:00 - 20:15 Uhr  
Atelier, Am Schwarzen Meer 119, Hinterhaus  
**138 €**

**Landschaftsmalerei mit Aquarell-Technik  
Für Fortgeschrittene**

Die Aquarellmalerei erfordert konzentriertes Üben und jede Menge technisches Können wie bei jedem Instrument. Der Weg über das Sehen bis in die Hand, die den Pinsel führt, muss trainiert werden. Wenn das Handwerk erst mal da ist, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten der malerischen Interpretation. Landschaftsmalerei wird so auch zur Seh-Schule. Informationen zum Künstler unter [www.jimmidpaesler.de](http://www.jimmidpaesler.de).

**232M76-410 / Kurs / Kleingruppe**

Jimmi D. Päsler  
20. Sep. - 06. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mi, 19:15 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**107 €**

**Aquarellmalerei  
Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Die Aquarellmalerei bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten. Im Kurs werden Grundlagen des Lasierens und Lavierens oder Nass-in-Nass, aber auch Bildaufbau, Kontraste und Farbwirkung erläutert. Es kann an eigenen Themen gearbeitet werden. Ziel ist es, Hemmungen vor dem weißen Papier aufzulösen und die Lust an der Malerei zu wecken.

**232N76-415 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**114 €**

**232N76-416 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**114 €**

**232S76-435 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Dorit Hillebrecht  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

**Aquarellmalen nach Fotos  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Zu Beginn der Stunde wird die Umsetzung eines Fotos in ein Aquarell erklärt und gezeigt. Dabei erlernen Sie die unterschiedlichen Techniken des Aquarellmalens wie Nass in Nass oder Lasur kennen, bei Bedarf auch Mischtechniken. Gleichzeitig werden Grundlagen der Bildkomposition und Beispiele aus der Kunstgeschichte erklärt. Ziel ist es, ein Foto, privat oder aus der Presse, in ein Aquarell umzusetzen.

**232W76-437 / Kurs / Kleingruppe**

Gisela Winter-Weltz  
06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 36 UStd)  
Mi, 17:00 - 19:15 Uhr  
Oberschule Findorff, Gothaer Straße 60, Werkstatt  
**119 €**, zzgl. Materialkosten 5 € (bar vor Ort)

**Aquarell Food Illustration – Fokus Essen –  
Urban Sketching im Atelier und Restaurant  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Lerne, schön angerichtetes Essen mit Aquarell und Zeichnung für Urban Sketching Szenen im Restaurant oder Rezeptbuch zu illustrieren. In zahlreichen Übungen wendest Du Techniken an, um die Oberflächen von Lebensmitteln darzustellen. Im Kurs kannst Du nach Fotovorlagen arbeiten oder Essen für ein „Stillleben Buffet“ mitbringen, das wir gemeinsam zeichnen und teilen.

**232W76-439 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
04. Dez. + 14. Dez. 2023 (2x, 8 UStd)  
Mo, 18:30 - 21:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**38 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Aquarell – Technik und Grundlagen  
Für Anfänger\*innen**

Nutze Aquarellfarben intuitiv und erfahre, wie die Konzentration auf achtsame Pinselführung Dich entspannt. Eigne Dir verschiedene Techniken wie Lavieren oder Lasur durch zahlreiche Übungen an und lerne, Farben zu verstehen, zu mischen und Deine Farbpalette voll auszuschöpfen. Entdecke die Einsatzmöglichkeiten anhand vielseitiger Beispiele und wähle Deinen eigenen Schwerpunkt.

**232W76-440 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
06. Nov. - 27. Nov. 2023 (4x, 16 UStd)  
Mo, 18:30 - 21:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**75 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Öl und Acryl**

**Einführung in die Öl- und Acrylmalerei  
Für Einsteiger\*innen**

Die (realistische) Malerei ist viel mehr als die täuschende Wiedergabe der Wirklichkeit. Es geht immer auch um die Art und Weise, wie die Welt gesehen, verstanden und gedeutet wird. Sie lernen die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Acryl- und / oder Ölfarbe kennen. Sie haben Ideen und Vorlagen? Bitte unbedingt mitbringen.

**232M76-450 / Kurs / Kleingruppe**

Milena Tsochkova  
21. Sep. - 21. Dez. 2023 (12x, 48 UStd)  
Do, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**168 €**

**Öl- und Acrylmalerei II  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Hier können Grundkenntnisse der Öl- und Acrylmalerei erweitert und vertieft werden. Die Kursleiterin unterstützt und begleitet den Prozess Ihrer individuellen Malweise. Mit Beispielen und Übungen aus der Kunstgeschichte, wird das eigene Schaffen angeregt und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Acrylfarbe oder Ölfarbe ausgelotet.

**232M76-451 / Kurs / Kleingruppe**

Milena Tsochkova  
19. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (14x, 56 UStd)  
Di, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**196 €**

**Öl- und Acrylmalerei**

In diesem Kurs geht es um Lasur- und Primamalerei als Grundlagen der Öl- und Acrylmalerei und beispielhaft Arbeiten des Impressionismus und Expressionismus sowie Techniken zeitgenössischer Maler herangezogen. Anhand von Stillleben und gegenständlichen Motiven erlernen Sie Grundlagen der Bildkomposition, der Perspektive und das Sehen und Messen von Proportionen. Eigene Motive bzw. Fotovorlagen können gerne mitgebracht werden.

**232N76-459 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dirk Mühlenstedt  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**114 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € oder eigenes Material (bar vor Ort)



### Plein-Air-Malerei mit Öl-/Acrylfarben

Wir treffen uns an verschiedenen, gut erreichbaren Orten in Bremen zur Erprobung der Landschaftsmalerei im Freien, das Malen „en plein air“. Während des Kurses werden wir uns die Grundlagen der Landschaftsmalerei in Öl und Acryl erarbeiten, u.a. Perspektive, Bildkomposition, von der Vorzeichnung bis zum fertigen Bild.

#### 232076-460 / Kurs / Minigruppe

Ulrich Maas  
17. Sep. - 08. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)  
So, 12:00 - 15:00 Uhr  
Treffpunkt: Bürgerzentrum Neue Vahr, Cafe Freiheit, Berliner Freiheit 10  
**69 €**

### Acryl- und Ölmalerei

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs stellt die Mischtechnik vor. Unterma- lung, Lasurtechnik und Primamalerei werden er- klärt. Anhand von Stilleben und gegenständlichen Motiven erlernen Sie Grundlagen der Bildkomposi- tion, der Perspektive und von Proportionen. Sie können auch an eigenen Themen arbeiten. Bitte mitbringen: Acryl-, Ölfarben, Pinsel, Leinwand und Arbeitskleidung. Material (Kosten ca. 10 €) kann gestellt werden.

#### 232576-462 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mareike Seegers-Herenda  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

#### 232576-464 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mareike Seegers-Herenda  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Praxis der Öl- und Acrylmalerei

In diesen Veranstaltungen erlernen Sie die hand- werklichen und künstlerischen Grundkenntnisse der Öl- und Acrylmalerei. Sie erhalten eine Einfüh- rung in die Lasur- und Primamalweise und können unterschiedliche Techniken aus der zeitgenössi- schen Kunst, klassischer Moderne oder traditionel- len Stilepochen erarbeiten. Bei der Umsetzung eigener Bildideen, abstrakt oder gegenständlich, erhalten Sie individuelle Hilfestellung.

#### 232W76-470 / Wochenendseminar / Minigruppe

Dirk Mühlenstedt  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**72 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

#### 232W76-471 / Kurs / Kleingruppe

Dirk Mühlenstedt  
05. Sep. - 21. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Di, 18:30 - 20:45 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**99 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

#### 232W76-472 / Kurs / Kleingruppe

Dirk Mühlenstedt  
06. Sep. - 08. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**99 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

#### 232W76-473 / Kurs / Kleingruppe

Dirk Mühlenstedt  
28. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (9x, 27 UStd)  
Di, 18:30 - 20:45 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**89 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

#### 232W76-474 / Kurs / Kleingruppe

Dirk Mühlenstedt  
15. Nov. 2023 - 17. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**99 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

### Acryl und Aquarell

#### Einstieg in die Malerei

Sie lieben Farben und möchten gerne etwas Neues ausprobieren? In diesem Kurs tauchen sie in die fas- zinierende Welt der Malerei ein. Gerade Anfänger\*innen haben hier die Möglichkeit, Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu finden. An einfachen Motiven werden unterschiedliche Mal- techniken wie Acryl oder Pastell vorgestellt.

#### 232W76-488 / Kurs / Kleingruppe

Marianne Homburg  
15. Nov. - 20. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)  
Mi, 09:30 - 11:45 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
**59 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Weitere Mischtechniken

#### Mit neuem Blick zurück in den Beruf und Alltag

#### Malen ist „Sehen lernen“ – Malen für Nichtmaler\*innen

In dieser Woche steht die Malerei im Mittelpunkt, kunstgeschichtlich, künstlerisch und auch im Aus- probieren. Auch beschäftigen wir uns mit der Wir- kung von Farben auf den Menschen. Wir betrachten Arbeiten unterschiedlicher Künstler\*innen von der Renaissance bis heute. Praktische Übungen vertie- fen das Gelernte und fördern die Konzentration. Ei- gene Ausdrucksformen und das Sehen werden ge- schult.

#### 232M76-501 / Bildungszeit / Kleingruppe

Sonia Schadwinkel  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages- Straße 26, Atelier  
**156 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 30 € (bar vor Ort)

#### 232M76-502 / Bildungszeit / Kleingruppe

Sonia Schadwinkel  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages- Straße 26, Atelier  
**156 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 30 € (bar vor Ort)

### Farbenrausch

#### Malen mit Acrylfarben für geübte Maler\*innen

Der Weg vom Konkreten zur Abstraktion. Ziel ist es dabei eine faszinierende Komposition zu entwi- ckeln, die individuelle Assoziationen ermöglicht. Verschiedene Vergrößerungstechniken, unge- wohnte Blickwinkel und ungewöhnliche Motive verbunden mit Verfremdungen sind Thema des Kurses.

#### 232M76-507 / Wochenseminar / Fortgeschrittene Kleingruppe

Angela von Düszeln  
25. Okt. - 28. Okt. 2023 (4x, 24 UStd)  
Mi + Do + Fr + Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**96 €**, zzgl. Materialkosten: 5 € (bar vor Ort)

#### Freies Malen „Die Montagsmaler\*innen – MoMa“

Bei den legendären MoMa's wird frei und selbst- ständig gearbeitet, jede\*r nach seiner\*ihrer eigen- en Idee, ihrem\*seinem Ausdruck oder Fortschritt. Ich begleite jede\*n individuell und gebe Hilfestel- lung zur Vertiefung der Mal- und Mischtechniken in Acryl. Der kreative Prozess wird durch die Gruppe unterstützt. Es ist ein offenes Atelier für alle mit viel Freiraum zur individuellen Kompetenzvertiefung.



**232M76-510 / Kurs**

Sonia Schadwinkel  
18. Sep. 2023 - 22. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)  
Mo, 18:00 - 20:15 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages-  
Straße 26, Atelier  
**144 €**, zzgl. Materialkosten: 25 € (bar vor Ort)

**Werkstatt Malerei – Grundlagen:  
Der Schein des Materials**

Am Anfang steht das Material: Farbe, Grundierung, Malgrund, etc. Bestimmt das Material die gestalterische Vorgehensweise oder findet die bildnerische Idee das geeignete Material? Wie finde ich mein eigenes Thema, Handschrift? Traditionelle und zeitgenössische künstlerische Positionen werden vorgestellt, eigenen Erfahrungen und Arbeitsansätze in Werkstatt- und Einzelgesprächen untersucht und reflektiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**232M76-512 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Ulf Meyer  
24. Nov. - 26. Nov. 2023 (3x, 19 UStd)  
Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**82 €**, zzgl. Materialkosten ca. 30 € (bar vor Ort)

**Werkstatt Malerei, Aufbau: Frei  
und gegenständlich, zwischen Kalkül  
und Intuition, kleine und große  
Formate ab 1x1m**

Malerei im Spannungsfeld von „Natur“-Wahrnehmung und freier Interpretation, zwischen kalkulierter Planung und Spontanität. Freitagabend: Vorbereitung unterschiedlicher Bildträger und Malgründe mit Arbeitsbeispielen. Samstag: Aufgabenstellungen zum Thema. Realistisch und frei, experimentell und akademisch, mit unterschiedlichen Techniken und malerischen Strategien. Sonntag: Entwicklung eigener Themen begleitet durch gemeinsame Arbeitsgespräche.

**232M76-514 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Ulf Meyer  
12. Jan. - 14. Jan. 2024 (3x, 19 UStd)  
Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**82 €**, zzgl. Materialkosten ca. 30 € (bar vor Ort)

**Materialbild und Collage  
Einfälle und Zufälle**

Materialbild und Collage spielen in der modernen Kunst seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts eine Rolle. Sie haben den Handlungsspielraum der Künstler\*innen entscheidend erweitert: Schwitters, Ernst, Picasso, Matisse, Tàpies und einige Künstler\*innen des Bauhauses. Nach der Maxime Picassos: „ich suche nicht, ich finde“, arrangieren und montieren wir unsere Fundsachen. Weitere Möglichkeiten bieten uns die sogenannten Zufallstechniken: Abklatsch, Umdruck, Frottage, dripping, Blindzeichnen, Collagenwerfen und Farben laufen lassen.

**232M76-520 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Uwe Joachim Wäsch  
07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**64 €**, zzgl. ca. 15 € Materialkosten oder eigenes Material mitbringen

**Zufallstechniken – von unvorhersehbaren  
Formen, Spritzern, Farbverläufen zum Bild**

Tropfen, Schaben, Spachteln, Reißen – es gibt viele Möglichkeiten, den Zufall als bildgebendes Moment zu nutzen. Anhand verschiedener Übungen und Aufgabenstellungen wird mit Spiritus, Folie, Kugeln und Schwämmen experimentiert. Es wird mit Acryl, Aquarell, Tusche, Stiften auf Papier und Karton gearbeitet. Auf großen und kleinen Formaten können sich Kombinationen von Zufallstechniken mit Motiven entwickeln.

**232M76-522 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Isabel Valecka  
27. Okt. - 29. Okt. 2023 (3x, 20 UStd)  
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr,  
So, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**Schablonen in Kombination mit Malerei**

Abstrakte Schablonen dienen als Mittel neuartiger linearer und flächiger Formfindungen. Es wird gerissen, konturiert, collagiert und abgedeckt. Einfache Schablonen werden mit dem Cutter in Karton geschnitten und mit Acryl und Pinsel ausgetupft. Motivische Schablonen mit Stegen und mehreren Schablonen für unterschiedliche Farbgebiete werden geschnitten und können in Bildern ganz oder teilweise wiederholt werden.

**232M76-525 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Isabel Valecka  
12. Jan. - 14. Jan. 2024 (3x, 20 UStd)  
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr,  
So, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**Menschenbilder**

**Portraits von der Zeichnung zur Malerei**

Nach einer kurzen Einführung in die Anatomie des menschlichen Gesichts, lassen wir unserer Schaffensfreude freien Lauf. Mit Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell oder Acryl, gezeichnet oder gemalt. Wichtig ist Gesichter Leben und Ausdruck zu verleihen, neue Techniken auszuprobieren und Freude am Gestalten zu erhalten. Die Ähnlichkeit mit der Vorlage kommt dann wie von selbst durch die Übung.

**232M76-530 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Uwe Joachim Wäsch  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**64 €**

**Malerei trifft Lyrik**

Wir lassen uns von Gedichten inspirieren, von ihren Stimmungen, von ihrer Bildsprache. Gedichte u.a. von Rilke, Benn, Eich, Krolow eignen sich besonders gut, da die in ihnen verwendeten Metaphern bildhaft sind. In unserem Schaffensprozess wollen wir die Stimmung der vorliegenden Texte farbig einfangen und je nach Vorstellungsvermögen gegenständlich oder abstrakt abbilden. Auch Texte, ein Wort, eine Zeile oder das ganze Gedicht können ins Bild collagiert oder geschrieben werden. Sie entscheiden selbst, mit welchen Farben und Techniken Sie arbeiten wollen.

**232M76-533 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Uwe Joachim Wäsch  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**64 €**

**Malen mit Pigmenten und  
eigene Farben herstellen**

Lernen Sie die alte Tradition der Farbherstellung kennen. Lernen Sie von mir die Techniken, erfahren Sie etwas über die historischen Pigmente, wie Indigo, Terra di Siena, Caput Mortuum, echte Ocker u.a.m., mit denen schon die alten Meister arbeiteten. Praktisch werden wir Eitempera-, Aquarell- und Ölfarben in Tuben und Näpfchen selber herstellen. Jede\*r geht mit ein paar eigenen Farben nach Hause.

**232M76-535 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Sonia Schadwinkel  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Hafen Atelier Sonia Schadwinkel, Louis-Krages-  
Straße 26, Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 20 € (bar vor Ort)

**Pastellmalerei**

**Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Malen mit Pastellkreiden zaubert eine wunderbare Lebendigkeit und Farbintensität. Die matte fast pulverige Oberfläche wirkt wie hingehaucht. Die Technik bietet vielfältige Möglichkeiten und ist auch besonders für Anfänger\*innen geeignet. In der Gruppe ergründen Sie anhand von Stillleben, eigenen Vorlagen oder abstrakten Motiven die Eigenschaften dieser Technik.

**232N76-538 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**64 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)



### 232W76-539 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marianne Homburg

16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier

64 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Einführung in die Pastellmalerei

Die kraftvollen Pastellfarben lassen sich leicht verarbeiten, es entstehen Werke voller Spontanität und Ausdruckstärke. Das Medium Pastell ist herrlich direkt, hier ist erlaubt, zu mischen, zu wischen und mit Weiß Akzente zu setzen. Wir verwenden verschiedene Tonpapiere und arbeiten groß, breit und seriell.

Pastellkreiden, Pastellstifte und auch Ölpastellfarben mitbringen und an geeignete Arbeitskleidung denken. Bei Fragen bitte den Kursleiter anschreiben: u-steinmann@t-online.de.

### 232S76-540 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Udo Steinmann

30. Sep. + 01. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

64 €, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

### Intuitives Malen

#### Eine kreative Entdeckungsreise

An diesem Nachmittag malen Sie mit Gouache auf großformatigen Bögen – je nach Vorliebe mit Händen, Pinseln, Schwämmen und Spachteln. Ohne künstlerischen Anspruch entdecken Sie die eigene Kreativität, die Freude am Malen und an Farben (neu). Dieser Prozess findet in einem geschützten Rahmen mit maximal 5 Teilnehmer\*innen statt.

In Kooperation mit dem Kulturhaus Walle – Brodepott e.V.

### 232W76-551 / Einzelveranstaltung / Minigruppe

Ingrid Räder

07. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 14:00 - 17:45 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodepott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

42 €, Ermäßigung nicht möglich, inkl. MwSt., zzgl. Materialkosten: 7 € (bar vor Ort)

### 232W76-552 / Einzelveranstaltung / Minigruppe

Ingrid Räder

20. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Sa, 14:00 - 17:45 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodepott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

42 €, Ermäßigung nicht möglich, inkl. MwSt., zzgl. Materialkosten: 7 € (bar vor Ort)

### Lebensfreude ist unvergesslich: „Aktiv mit Demenz“

Initiative für Menschen mit dementiellen Erkrankungen und ihre Angehörigen

Das Wichtigste vorweg:

Sie sind nicht allein! In einem vielfältigen Programm mit Angeboten hat die Initiative „Aktiv mit Demenz“ Veranstaltungen für Menschen mit Demenz, Angehörige, ehrenamtliche Begleiter\*innen und interessierte Bürger\*innen geschaffen. Unser gemeinsames Ziel ist der Erhalt der Lebensfreude trotz Demenz.

Denn das Thema Demenz geht uns alle an! In Deutschland sind 1,6 Millionen Menschen davon betroffen. In der Stadtgemeinde Bremen schätzt man die Zahl der Erkrankten auf rund 13.000. Von den über 65-jährigen leidet jede\*r Hundertste daran, von den über 85-jährigen jede\*r Dritte. Die Zahl der Erkrankten wird zukünftig zunehmen, da immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen. Demenz ist kein Grund, sich zurückzuziehen!

Viel besser ist es, wenn alle aktiv mit der Erkrankung umgehen und die vorhandenen Möglichkeiten nutzen, zum Beispiel zur Information, in Form von aktiver Teilnahme und als soziales Engagement, zur Begegnung mit anderen sowie als Entlastung für Angehörige. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit dazu mit dem Programm „Aktiv mit Demenz“.

Die Bremer Volkshochschule unterstützt die Initiative und macht darauf aufmerksam. Sie erhalten das Programm in den Häusern der Bremer Heimstiftung, der Bremer vhs und in den Filialen der Sparkasse Bremen.

### Mach mit!

#### Kreativwerkstatt für Menschen mit und ohne Demenz

Kreativ sein, den eigenen Ausdruck finden, sich beim Malen und Werken entspannen – das ist das Ziel dieser Kreativwerkstatt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz. Zusammen mit einer Begleitperson bilden sie ein Tandem. Die Teilnehmenden können sich von Vorlagen anregen lassen oder den eigenen Impulsen folgen. Die Kursleiterinnen zeigen erste Schritte und unterstützen. Die Gruppengröße kann fünf bis sechs Paare umfassen.

### 232M76-592 / Kurs

Ute Duwensee, Ulrike Schulte

Kreativwerkstatt, immer mittwochs,

15.00 – 16.30 Uhr

20. Sep., 11. Okt., + 15. Nov. 2023

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

6 € pro Tandem und Termin sind vor Ort zu zahlen. Material wird gestellt.

### Mach mit! Aktiv im Tandem.

Begleitung zur Kreativwerkstatt für Menschen mit und ohne Demenz.

Menschen mit Demenz möchten aktiv bleiben und teilhaben. Manchmal brauchen Sie Unterstützung, um aus dem Haus zu gehen. In Begleitung fällt die

Orientierung in einer fremden Umgebung leichter. Angehörige sind deshalb bei allen Angeboten aus diesem Programm herzlich willkommen. Zu Ihrer Unterstützung organisieren wir außerdem kostenlose Begleitung durch freiwillig Engagierte, die Menschen mit Demenz abholen, mit Ihnen eine Veranstaltung besuchen und sie anschließend wieder nach Hause bringen.

Jedes Tandem gilt wie eine Person und zahlt nur einen Teilnahmebeitrag.

Wir beraten Sie gern - nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf! Antje Sörensen (Koordination „Aktiv mit Demenz“) Tel.: 0421-2434-181.

### Lernen im Alter

#### Guck mal!

#### Museumsbesuch in der Böttcherstraße

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken sich Kunsterlebnisse positiv auf das Wohlbefinden aus, regen den Geist an und verbessern die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz. Zusammen mit einem Angehörigen oder einer anderen Begleitperson bilden sie ein Tandem. Die Besucher\*innengruppe besteht aus maximal sechs Paaren. Christine Holzner-Rabe stimmt die Teilnehmenden auf ein ausgewähltes Bild oder eine Skulptur ein. Mit Requisiten eröffnet sie zusätzliche Eindrücke. Das Werk wird sinnlich erfahrbar, das Gespräch wird belebt.

### 232M76-594 / Kurs

Christine Holzner-Rabe

Museumsbesuch, immer mittwochs,

16.30 – 17.30 Uhr

13. Sep., 4. Okt., + 8. Nov. 2023

Museen Böttcherstraße

6 € pro Tandem und Termin sind vor Ort zu zahlen.

### Und außerdem...

#### Malerei – Theorie und Praxis verstehen Für Fortgeschrittene mit Erfahrungen in der Malerei

Jeden Tag gibt es eine Einführung zum Schwerpunktthema in freier Malerei, Zeichnung oder experimenteller Mischtechnik. Die praktische Arbeit soll eigen, entspannt und dennoch konzentriert sein und wird begleitet durch entsprechende Theorievermittlung (Technik, Kunstgeschichte, zeitgenössische Kunst, eventuell Museums- und Galeriebesuche). Die Woche endet mit einer Präsentation und Besprechung aller entstandenen Arbeiten.

### 232M76-602 / Bildungszeit

Carola Schapals

04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

152 €, zzgl. ev. Materialkosten für Leinwände, Honorar für ein Aktmodell und Eintrittsgelder (bar vor Ort)



**Malerische Positionen der Gegenwartskunst**

**Konzepte zum abstrakten und figürlichen Bild**

Gegenwartskünstler\*innen, u.a. Daniel Richter, Neo Rauch und ihre Techniken geben Anregungen für die eigene künstlerische Arbeit. Fotos, Fotokopien, Abstraktion und Überlagerung sind Themen unserer Arbeit. Individuelle Malprozesse werden begleitet. Die Auseinandersetzung mit der zeitgenössischen Kunst wirft spannende Fragen zur Bildgestaltung auf und öffnet neue Sichtweisen.

**241M76-605 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Isabel Valecka  
24. Juni - 28. Juni 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**160 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen

**241M76-606 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Isabel Valecka  
01. Juli - 05. Juli 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**160 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen

**241M76-607 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Isabel Valecka  
08. Juli - 12. Juli 2024 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**160 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen

**Malerische Positionen in Theorie und Praxis Grundlagen und Aufbau – Offen für Menschen mit und ohne Kenntnisse**

Sie arbeiten individuell an ihren eigenen Werken und werden an verschiedene Techniken der Malerei (Acryl, Tempera, Öl) herangeführt. Die Arbeits-

schwerpunkte stehen im Spannungsfeld von „Natur“-Wahrnehmung und freier Interpretation und wechseln zwischen kalkulierter Planung und Spontaneität. Die Arbeitsschritte werden in gemeinsamen Werkstattbesprechungen und Einzelgesprächen untersucht und reflektiert.

**232M76-609 / Kurs / Kleingruppe**

Ulf Meyer  
22. Sep. 2023 - 26. Jan. 2024 (15x, 45 UStd)  
Fr, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**158 €**

**Jung und Alt – gemeinsam malen und kreative Formsprache entdecken**

**Einführung in die Malerei für die ganze Familie**

Entdecken sie generationenübergreifend ihre Kreativität und ihre Fähigkeit zu Malen. Lassen Sie sich von der Begeisterung und Kreativität der (Enkel-) Kinder anstecken und erweitern Sie ihre Kompetenz in Form und Farbgebung. Genießen Sie einen Tag unter Freunden und mit der gesamten Familie. Für Menschen von 5 – 99 Jahre.

**232M76-614 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Sonia Schadwinkel  
30. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Mo, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**18 €** Erwachsene, **4 €** Kinder, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

**232M76-616 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Sonia Schadwinkel  
17. Dez. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**18 €** Erwachsene, **4 €** Kinder, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Vom Motiv zum Bild**

**Wie entwickle ich meine Bildidee?**

In kreativer Atmosphäre wird an Konzepten, Techniken, Farben, Bildthemen und Bildaufbau gearbeitet. Kunstwerke von Künstler\*innen der Moderne und der Gegenwart geben Anregungen für die eigene Arbeit und zeigen mögliche bildnerische Lösungen auf.

**232M76-620 / Bildungszeit**

Isabel Valecka  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**152 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen

**Frauen**

**Bremer Frauenportraits**

**Frauengeschichten kennenlernen und Selbstbildnisse gestalten**

Wir erkunden Bilddarstellungen von Bremerinnen sowie die Geschichte(n) dahinter. Die Historikerin Anke Osterloh führt Sie in die Portraitsammlung im Haus Riensberg der letzten 300 Jahre ein. Ausgehend von den Bildern lassen wir uns auf eine eigene künstlerische Gestaltung eines Selbstportraits ein. Zeichnung, Acrylmalerei oder Collage sind möglich. Der Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

**In Kooperation mit dem Focke-Museum**

**232M76-625 / Wochenendseminar**

Anke Osterloh, Barbara de Lira Rocha  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
Focke - Museum, Haus Riensberg, Schwachhauser Heerstraße 240, 28213 Bremen  
**54 €**, zzgl. einmaliger Museumseintritt 6 € (4 €) und Materialkosten ca. 15 € (bar vor Ort) oder eigenes Material mitbringen



*Lebensfreude ist unvergesslich*  
Aktiv mit Demenz

**Guck mal! Mach mit!**

Ein gemeinsames Projekt mit den Museen Böttcherstraße und der Bremer Volkshochschule für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter.

**Informationen unter:**

Museen Böttcherstraße | Telefon: 0421 33 88 222  
Bremer Heimstiftung | Telefon: 0421 24 34 181

**Museumsbesuch, immer mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr**  
13. September, 4. Oktober, 8. November 2023

**Kreativwerkstatt, immer mittwochs, 15.00 – 16.30 Uhr**  
20. September, 11. Oktober, 15. November 2023



## Abenteuer Kunst – Impulse für eigene Bewegungen

Offen für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene, auch aus sozialen, künstlerischen und therapeutischen Berufen

In der Auseinandersetzung mit der Gegenwartskunst eröffnen sich uns neue Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsräume. Daher findet diese Woche überwiegend in den hellen, großen Räumen der Weserburg, dem Museum für Gegenwartskunst statt. Dem künstlerischen Impuls entsprechend, können unterschiedliche Materialien und Techniken angewendet werden (Zeichnung, Aquarell, Acryl, Collage, „object trouvé“). Offenheit und spielerische Neugier sind erwünscht.

### 232M76-630 / Bildungszeit

Ute Knoop

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 35 UStd)

Mo, 10.00 - 16.15 Uhr vhs im Bamberger Haus

Di + Mi + Do + Fr, 11.00 - 17.15 Uhr

Museum Weserburg

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

**133 €**, zzgl. Eintritt in die Weserburg: 2 € / pro Termin (bar vor Ort)

## Offenes Atelier im Bamberger Haus

Malerei, Zeichnung, Collage, Objekt – all das ist möglich im Offenen Atelier, wenn Sie eigene Ideen, Ahnungen oder Lust zum Experimentieren haben. In kreativer Arbeitsatmosphäre können Fragen zu Material, Techniken, Konzepten, Farbe, Bildthemen und Bildaufbau besprochen werden. Ihr künstlerischer Weg wird im Offenen Atelier individuell begleitet.

### 232M76-640 / Kurs / Kleingruppe

Isabel Valecka

26. Sep. - 28. Nov. 2023 (6x, 24 UStd)

Di, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**84 €**

### 232M76-641 / Kurs / Kleingruppe

Isabel Valecka

12. Dez. 2023 - 30. Jan. 2024 (5x, 24 UStd)

Di, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**84 €**

## Frauen

### Offenes Kreativatelier für Frauen\*

In deutscher, türkischer und englischer Sprache

In einer offenen Atmosphäre kommen unterschiedliche Frauen\* aus der ganzen Welt zusammen. Kunst ist unsere gemeinsame Sprache. Wir beschäftigen uns mit der Malerei und lernen verschiedene Techniken. Es kann mit Kohle oder Bleistift gezeichnet werden. Oder Sie malen mit Acryl, Öl, Aquarell, Pastell oder entwerfen Collagen. Alle Frauen\* mit Interesse an Kunst sind herzlich willkommen.

### 232M76-642 / Kurs / Kleingruppe

Elfin Açar

29. Sep. - 01. Dez. 2023 (8x, 24 UStd)

Fr, 15:00 - 17:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**84 €**

## 12 Bilder in 3 Tagen

Malerisch und zeichnerisch wird auf kleinen Formaten (A5 oder 20 x 20 cm) gearbeitet. Während die Zufallstechniken noch trocknen, wird auf den anderen Bildern schon wieder gezeichnet, gemalt und übermalt. Dabei wechselt auch das Material. Inspiriert von der Methode Georg Klebers, lernen wir verschiedene Techniken kennen, die zu spannenden bildnerischen Prozessen führen.

### 232M76-643 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Isabel Valecka

29. Sep. - 01. Okt. 2023 (3x, 20 UStd)

Fr, 18:15 - 21:15 Uhr, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr,

So, 10:30 - 17:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**80 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

## Farben im Museum

Lassen Sie sich von den Kunstwerken im Overbeck-Museum inspirieren. Vor den Originalen untersuchen wir die unterschiedlichen Maltechniken und lernen gemeinsam die Wirkung von Farbauftrag, Formen und Perspektiven. Ihre Beobachtungen an verschiedenen Motiven wie Porträt, Landschaft oder Stillleben können Sie mit Pinseln und Farbpalette frei interpretierend auf das Papier bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### 232N76-645 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Marianne Homburg

07. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)

Sa, 11:15 - 13:30 Uhr

Overbeck Museum, Alte Hafestraße 30

**45 €**, zzgl. Materialkosten: nach Verbrauch sowie einmalig 5 € Eintritt im Museum (bar vor Ort)

## junge vhs

### Kreative Atelierwoche

Für Kinder von 8 bis 13 Jahren



Im Atelier erlernst du neue Mal- und Zeichentechniken. Experimentiere mit verschiedenen Bleistiften, male mit Aquarellstiften, zeichne auf verschiedenen Papieren und verwende Tempera- und Acrylfarben. Du orientierst dich an Skizzen aus der Kunstgeschichte oder folgst deinen eigenen Vorlieben. Eigene Vorlagen sind erlaubt und erwünscht. In diesem Kurs verwenden wir nachhaltige Farben.

### 232S76-655 / Kurs

Udo Steinmann

16. Okt. - 19. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)

Mo + Di + Mi + Do, 10:00 - 13:00 Uhr

Kulturhaus Pusdorf, Woltmershauser Straße 444,

Mehrzweckraum

**50 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 12 € (bar vor Ort)

Die Bremer Freikarte kann für diesen Kurs genutzt werden.

## Graffiti für Große

Lust zu sprühen? In diesem Workshop werden Schriftzüge gestaltet: vom einfachen „Tag“ bis zu komplexeren Stilformen, einschließlich Farbgebung, Licht- und Schattensetzung, sowie 3D-Effekt. Wir arbeiten erst auf Papier und sprühen dann auf Pappen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die entstandenen Werke können anschließend nach Hause mitgenommen werden.

### 232S76-667 / Wochenendseminar

Lenart Seehausen

16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**48 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

### 232S76-668 / Wochenendseminar

Lenart Seehausen

13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**48 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

## Ostasiatische Tuschkmalerei – Wunschnmotiv nach Wahl

Die ostasiatische Tuschkmalerei belebt und beruhigt den Geist gleichermaßen, ist spirituell und traditionsreich. In diesem Kurs können Sie selbst Wunschnotive auswählen welche wir dann individuell als ostasiatische Tuschkmalerei umsetzen. Grundlegende Maltechniken werden dabei ebenfalls vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Videos der Künstlerin zur Tuschkmalerei finden Sie unter: <https://www.youtube.com/channel/UClof-hlbPWCLWdUv16b66FdQ>

### 232M76-670 / Kurs / Kleingruppe

Eun Jung Kim

07. Nov. 2023 - 23. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)

Di, 14:00 - 16:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

**120 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 15 € (bar vor Ort)

## Ostasiatische Tuschkmalerei – Katze und Maus – Online

Die ostasiatische Tuschkmalerei belebt und beruhigt den Geist gleichermaßen, ist spirituell und traditionsreich. Im Seminar können Sie die Darstellung von Katzen und Mäusen Schritt für Schritt durch praktisches Üben der grundlegenden Maltechniken erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Videos der Künstlerin zur Tuschkmalerei finden Sie unter: <https://www.youtube.com/channel/UClof-hlbPWCLWdUv16b66FdQ>

### 232M76-672 / Kurs / Kleingruppe

Eun Jung Kim

10. Jan. - 31. Jan. 2024 (4x, 12 UStd)

Mi, 18:00 - 20:15 Uhr

Online

**48 €**



**Einführung in die Ostasiatische Tuschkmalerei**

Lernen Sie Grundlagen der ostasiatischen Tuschkmalerei kennen. Die Essenz eines Gemäldes liegt in dem Kontrast zwischen dem tiefsten Schwarz, der Farbe der Tusche und dem brillantesten Weiß des Papiers. Sie unterscheidet sich von der europäischen Malerei vor allem dadurch, dass sie Licht und Schatten nicht berücksichtigt. Stattdessen kennt sie spezielle Pinsel- und Tuschtechniken, um die Abbildung der Strukturen des Gegenstandes mit dem „inneren Bild“ des Dargestellten zu verbinden. Einen Einblick in die ostasiatische Tuschkmalerei und Informationen zur Kursleiterin bekommen Sie unter: <https://www.youtube.com/channel/UClof-hlPwCLWduv16b66FdQ>

**232M76-674 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Eun Jung Kim  
Schwerpunkt: Bambus und Panda  
30. Sep. + 01. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**56 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 15 € (bar vor Ort)

**232M76-676 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Eun Jung Kim  
Schwerpunkt: Stillleben  
02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**56 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 15 € (bar vor Ort)

**232M76-678 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Eun Jung Kim  
Schwerpunkt: Menschen in der Natur  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**56 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 15 € (bar vor Ort)

**Einführung in die Ostasiatische Tuschkmalerei – Online**

**232M76-680 / Online- Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Eun Jung Kim  
Schwerpunkt: Rotkronenkranich  
15. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Online  
**34 €**

**232M76-682 / Online- Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Eun Jung Kim  
Schwerpunkt: Drache und Landschaft  
11. Nov. - 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Online  
**68 €**

**232M76-684 / Online- Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Eun Jung Kim  
Schwerpunkt: Chrysantheme  
27. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
Online  
**34 €**

**Grafische Techniken**

**Kaltnadelradierung Umweltschonend mit Druckstöcken aus Alltagsmaterialien und Wasserdruckfarben**

Sie lernen die Möglichkeiten von Kaltnadelradierungen auf Recyclingmaterialien kennen und erhalten eine gründliche Einführung in die Technik. Es werden verschiedene Werkzeuge eingesetzt, die verschiedenen alternativen Druckträger vorgestellt und ausführliche Anleitungen für das Drucken gegeben. Für nähere Informationen bitte den Dozenten anrufen oder mailen: [u-steinmann@t-online.de](mailto:u-steinmann@t-online.de), Tel. 531104.

**232M76-701 / Kurs / Kleingruppe**  
Udo Steinmann  
19. Sep. - 19. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Di, 17:45 - 20:00 Uhr  
Künstlerhaus Güterabfertigung, Am Güterbahnhof, Glaskastenatelier, Beim Handelsmuseum 9  
**144 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort)

**Experiment Radierung**

Die offene Radierwerkstatt Westend ist ein Projekt, in dem Sie die händische Drucktechnik der Radierung erlernen. Hier werden alle Techniken (Kaltnadel-, Strichätzung- und Aquatinta-Technik) angewandt, gedruckt wird schwarzweiß wie auch farbig. Geräte, Druckplatten und Farben sind vorhanden und können gegen einen Unkostenbeitrag genutzt werden. Zum Ende des Kurses ist eine Ausstellung vor Ort möglich. Anmeldung bitte direkt beim Dozenten per E-Mail unter [u.tei@gmx.net](mailto:u.tei@gmx.net)

**In Kooperation mit der Kulturwerkstatt Westend**

**232W76-702 / Kurs**  
Uwe Teichman  
05. Sep. 2023 - 13. Feb. 2024 (18x, 72 UStd)  
Di, 19:00 - 22:00 Uhr  
Kulturwerkstatt Westend, Waller Heerstraße 294, 28219 Bremen  
**gebührenfrei** zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Druckgrafik-Workshop Umweltfreundlicher Kunstdruck mit Getränkekarton und Wasserfarben**



Mithilfe von alten CDs und Getränkekartons lassen sich tatsächlich wunderbare Kunstwerke auf Papier drucken. Dazu wird mit wasserlöslichen Farben gearbeitet, die keinen Einsatz von Lösungsmitteln benötigen. Es ist eine sehr umweltfreundliche Druckmethode. Unterschiedliche Drucktechniken und verschiedene Formen der druckgrafischen Gestaltung und ihrer Ausdrucksmöglichkeiten werden hier vermittelt.

**232M76-703 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Udo Steinmann  
03. Nov. - 05. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)  
Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr, So, 10:00 - 17:00 Uhr  
Künstlerhaus Güterabfertigung, Am Güterbahnhof, Glaskastenatelier, Beim Handelsmuseum 9  
**90 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 25 € (bar vor Ort)

**Monotypie und mixed media**

Monotypie ist ein Druckverfahren, bei dem von einer Platte nur ein Abzug hergestellt wird. Die Platte kann bemalt, betupft, bezeichnet, mit Schablonen belegt werden. Verschiedene Techniken der Monotypie werden erlernt und führen in Kombination mit Malerei, Collage und Zeichnung zu abstrakten oder motivischen Arbeiten. Mit Acryl-, Aquarell- und Druckfarben wird experimentell auf unterschiedlichen Papieren gearbeitet.

**241M76-704 / Wochenendseminar / Kleingruppe**  
Isabel Valecka  
02. Feb. - 04. Feb. 2024 (3x, 20 UStd)  
Fr, 18:15 - 21:15 Uhr, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr, So, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**80 €**, zzgl. Materialkosten: 10 € (bar vor Ort)

**Lithografie/Steindruck zum Kennenlernen**

Sie erhalten in der Druckwerkstatt von Klaus Zwick eine praktische Einführung in die künstlerische Drucktechnik der Lithographie. Auf dem Lithostein können verschiedene lithografische Techniken erprobt werden. Der klassische Steindruck bietet vielfältige Möglichkeiten für zeichnerische und malerische Experimente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen zum Künstler unter [www.klauszwick.de](http://www.klauszwick.de).

**232M76-705 / Wochenendseminar / Minigruppe**  
Klaus Zwick  
14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 17:30 Uhr  
Künstlerhaus Am Deich, Am Deich 68, Druckwerkstatt  
**96 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)



### 232M76-706 / Wochenendseminar / Minigruppe

Klaus Zwick

20. Jan. - 21. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:30 Uhr

Künstlerhaus Am Deich, Am Deich 68,

Druckwerkstatt

96 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

### Buddhismus – eine kulturell-künstlerische Annäherung mit dem Holzschnittverfahren

Im Rahmen der Bildungszeit setzen wir uns theoretisch und praktisch mit der Sonderausstellung zum Thema Buddhismus im Überseemuseum auseinander. Eine professionelle Führung wird die Komplexität des Themas an Hand der Artefakte vermitteln. Praktisch werden Sie mittels Handskizzen/ Handyaufnahmen, figürlich wie abstrakt, das Thema vertiefen und die Skizzen in einen Holzdruck übersetzen. Keine technischen und künstlerischen Voraussetzungen nötig.

#### In Kooperation mit dem Übersee-Museum Bremen

### 232M76-713 / Bildungszeit

Johann Heinrich Behrends

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Übersee-Museum, Bahnhofspatz 13,

„Conrad-Naber-Center“

Pförtneringang links vom Haupteingang

160 €, zzgl. Eintritt 15 €, zzgl. Materialkosten: 25 € (bar vor Ort)

### Drucktechniken

#### Eine Einführung

Mit einfachen Mitteln, die auch zu Hause angewendet werden können, stellen wir künstlerische Druckgrafiken her. Monotypie, Blaupause (als Vorzeichnung), Holz- und Linolschnitt sowie Schablonendruck und Frottage werden erklärt und ausprobiert.

### 232W76-720 / Einzelveranstaltung / Minigruppe

Dirk Mühlenstedt

20. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,

VHS-Atelier

36 €, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)

### Bildhauerei, Ton, Pappmaché, Gips, Holz, Stein, Beton

#### Mit anderem Blick auf die Stadt – Bildhauerei in Bremen

#### Für Menschen mit Interesse an Holzbildhauerei

Bilder von Skulpturen in Bremen geben uns Einblicke in die Kunst im öffentlichen Raum. Die Auseinandersetzung damit erweitert den Blick auf die eigene Stadt. Sie erarbeiten sich kunstgeschichtliches Hintergrundwissen zu den Kunstwerken. Zum Ver-

ständnis skulpturaler Arbeit gestalten Sie eine Skulptur aus Holz. Skizzen, Fotos, Modelle helfen Ihnen beim dreidimensionalen Sehen und Umsetzen der Form. Keine Vorkenntnisse nötig.

### 232M76-875 / Bildungszeit / Kleingruppe

Ilka Rautenstrauch

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 16:00 Uhr

Atelierhaus Güterbahnhof, Hallenatelier Tor 31,

Beim Handelsmuseum 9, Bremen

160 €, zzgl. Materialkosten ca. 25 € für Holz und Werkzeug

### Steinreich mit Speckstein

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Speckstein ist ein weicher Stein und lässt sich wunderschön skulptieren. Aufgrund seiner besonderen Eigenschaften ist er hervorragend geeignet, das Interesse am kreativen Gestalten zu wecken. Vorkenntnisse für das Arbeiten am Speckstein sind nicht erforderlich. Die notwendigen Kenntnisse über das Material und den Umgang damit werden an diesem Wochenende vermittelt.

### 232N76-878 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Barbara Bartel

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 17 UStd)

Sa, 10:00 - 17:00 Uhr, So, 10:00 - 16:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidebleek 10, Kreativraum

94 €, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Kosten für den Speckstein ab 2 € sowie 5 € für Verbrauchsmaterial (bar vor Ort)

### Mosaikwerkstatt

Nach einer Einführung in die Mosaiktechnik und erstem Ausprobieren können Sie einen unscheinbaren Gegenstand in ein farbenprächtiges Schmuckstück verwandeln. Mit Glas oder Keramikfliesenbruch lassen sich Spiegel, Blumentöpfe, Schalen, Vasen, Tische und Vieles mehr individuell gestalten. Die Technik ist leicht erlernbar und macht von Anfang an viel Spaß. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

#### In Kooperation mit dem Kulturhaus Walle – Brodepott e.V.

### 232W76-885 / Wochenendseminar / Minigruppe

Ingrid Räder

04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 11 UStd)

Sa, 14:00 - 18:15 Uhr, So, 14:00 - 18:00 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodepott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

49 €, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 14 € (bar vor Ort)

### 232W76-886 / Wochenendseminar / Minigruppe

Ingrid Räder

27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 11 UStd)

Sa, 14:00 - 18:15 Uhr, So, 14:00 - 18:00 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodepott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

49 €, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 14 € (bar vor Ort)

### Aufbaukeramik für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene – Figürliches, Abstraktes, Phantastisches

Ton ist ein vielseitiges Material, mit dem wir der Phantasie bei der Gestaltung freien Lauf lassen können. Dabei entsteht Nützliches und Künstlerisches. In diesem Kurs werden Grundtechniken und Möglichkeiten der Bearbeitung für die Arbeit mit Ton vermittelt. Entwickeln Sie eigene Projekte! Dabei dürfen Gebrauchsgegenstände wie Tassen oder Vasen genauso wie künstlerische Plastiken entstehen.

### 232S76-894 / Kurs / Kleingruppe

Leonie Rangnick

05. Sep. - 05. Dez. 2023 (10x, 40 UStd)

Di, 17:00 - 20:00 Uhr

Allgemeine Berufsschule (ABS),

Theodor-Billroth-Straße 7, Werkraum 2

148 €, zzgl. Lernmittel / Material 40 €

### 232S76-895 / Kurs / Kleingruppe

Leonie Rangnick

08. Nov. - 13. Dez. 2023 (6x, 24 UStd)

Mi, 17:00 - 20:00 Uhr

Allgemeine Berufsschule (ABS),

Theodor-Billroth-Straße 7, Werkraum 2

89 €, zzgl. Lernmittel / Material 20 €

## Kunsth Handwerk

### Kalligrafie

#### Shodo – Japanische Kalligrafie

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Die japanische Kalligraphie „Shodo“, wörtlich „Der Weg des Schreibens“, ist eine sehr alte japanische Schönschrift-Kunst. Shodo ist stark von der Zen-Philosophie beeinflusst und dient der Entspannung und einem mentalen Training. Im Kurs werden Körperhaltung, Pinseltechnik und Schönschrift durch 5 ausgewählte Themen mit den japanischen Schriftzeichen Kanji und Hiragana (nach Vorlagen) nach klassischer Art geübt.

### 232M78-101 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Yuki Sekikawa-Klink

23. Sep. + 24. Sep. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

60 €, zzgl. Materialkosten: ca. 12 € inkl. Vorlage (bar vor Ort)

### 232M78-102 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Yuki Sekikawa-Klink

14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier

60 €, zzgl. Materialkosten: ca. 12 € inkl. Vorlage (bar vor Ort)





**232M78-103 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Yuki Sekikawa-Klink  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**60 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 12 € inkl. Vorlage (bar vor Ort)

**232M78-104 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Yuki Sekikawa-Klink  
16. Dez. + 17. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**60 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 12 € inkl. Vorlage (bar vor Ort)

**Kalligrafie**

**Einführung in die TEXTURA**

**Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Die Textura ist eine gotische Buchschrift und des 13. bis 16. Jahrhundert. Geschrieben wird sie mit Bandzugfedern. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Minuskeln, die sehr schöne Schriftbilder ergeben. Unser Weg führt von spielerischen Vorübungen über das Aneignen der Buchstaben zur praktischen Anwendung in einem schön gestalteten Text. Vorkenntnisse jeglicher Art sind zwar willkommen, werden aber nicht vorausgesetzt.

**232N78-108 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Albrecht Clauß  
24. Nov. + 25. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**45 €**, Material- und Kopierkosten: 3,50 € (bar vor Ort)

**Papier, Pappe**

**Origami**

**Die Kunst der Entspannung**

Origami ist die japanische Kunst, aus Papier allerlei Objekte zu falten wie Blumen, Pflanzen, Figuren, Sterne u. a. Das Falten der kleinen Kunstwerke hat eine entspannende und konzentrationsfördernde Wirkung, fördert die Aufnahmefähigkeit und die Feinmotorik. Dieser Kurs richtet sich an Alle, die bereits Grundkenntnisse der Faltechnik beherrschen.

**232M78-210 / Kurs**

Aki Tsurumi-Geiken  
16. Nov. 2023 - 01. Feb. 2024 (10x, 20 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**66 €**, zzgl. Materialkosten: 8 € (bar vor Ort)

**Weihnachten mit Origami**

An diesem Tag lernen Sie Schritt für Schritt die japanische Papierfaltkunst kennen. Mit etwas Geduld entstehen dabei u.a. Sterne, Kränze und Schachteln zum Verschenken oder zur Dekoration. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**232M78-211 / Einzelveranstaltung**

Aki Tsurumi-Geiken  
25. Nov. 2023 (1x, 7 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 201  
**32,13 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. MwSt.  
zzgl. Materialkosten: 5 € (bar vor Ort)

**Origami: die Kunst der Entspannung**

Origami ist die japanische Papierfaltkunst. Das Falten hat eine entspannende, konzentrationsfördernde Wirkung, fördert Aufnahmefähigkeit und Feinmotorik. Es gibt unzählige Möglichkeiten etwas Schönes aus Papier zu falten. Sie können Muster oder Farbe des Papiers aussuchen. Selbst wenn Sie noch nie Origami gemacht haben, erzielen Sie einfach und schnell wunderschöne Ergebnisse.

**232S78-214 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Aki Tsurumi-Geiken  
02. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**21 €**, zzgl. Materialkosten: 5 € (bar vor Ort)



**Winterzeit = Bastelzeit**

**Eine Mitmachaktion für Mütter und ihre Kinder im Rahmen des Müttercafés Blockdick**

Gemeinsam kreativ sein! Wir basteln und gestalten aus Naturmaterialien u.a.m. originelle Dekorationen und kleine Geschenke passend zur Jahreszeit.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Blockdick**

**232O78-218 / Einzelveranstaltung**

Fereshteh Ghanbari  
05. Dez. 2023 (1x, 3 UStd)  
Di, 10:00 - 12:00 Uhr  
Mütterzentrum Blockdick, Eingang: Jülicher Weg, Seminarraum  
**gebührenfrei**

**Kunsthandwerkliches Buchbinden – Marmorieren, Mappe und Broschur**

**Eine Einführung**

Wir werden „Bunt“- und Marmorpapiere anfertigen und damit eine Kunst- und Sammelmappe gestalten. Zudem wollen wir eine Broschur mit Fadenheftung herstellen. Alle Werkstoffe, wie Leim und Kleister, Graupappen und Papier sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortgeschrittene „Buchbinder\*innen“ sind natürlich auch herzlich willkommen und können an eigenen Projekten mit Unterstützung arbeiten.

**232M78-222 / Wochenendseminar**

Agnes Müller, Nicola Rüdener-Reins  
10. Nov. - 11. Nov. 2023 (2x, 13 UStd)  
Fr, 19:00 - 21:45 Uhr, Sa, 09:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 310 Atelier  
**91 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 15 €

**Textiles Gestalten**

**Veggie-Felle filzen**

Mit der alten Handwerkskunst des Nassfilzens stellen wir wunderbar warme, kuschelige Sitzkissen her. Die Wolle kommt von lebendigen Schafen aus der Region direkt auf unseren Filztisch. Mithilfe von Wasser, Seife und Handarbeit fertigen wir daraus ein vegetarisches und nachhaltiges Sitzfell. Dieses Angebot ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für erfahrene Filzer\*innen geeignet.

**232M78-300 / Einzelveranstaltung**

Susanne Habben  
14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**38 €**, zzgl. Materialkosten: 12 € (bar vor Ort)

**Catcave – Katzenhöhle filzen**

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Filzen**

Ein toller Rückzugsort für Ihre Katze (oder Ihren kleinen Hund) und ein Hingucker für jedes Zuhause! Wir filzen eine einzigartige Höhle für Ihr Lieblingstier. Wolle wärmt im Winter, kühlt bei hohen Temperaturen und ist atmungsaktiv. Zur Auswahl stehen Naturtöne wie weiß, grau oder braun in unterschiedlichen Abtönungen.

**232M78-302 / Einzelveranstaltung**

Susanne Habben  
20. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**38 €**, zzgl. Materialkosten: 18 € (bar vor Ort)

**Nana – Filzen mit der Nadel**

Sind Sie auch von den üppigen Nanas der Künstlerin Niki de Saint Phalle fasziniert? Hier bietet sich Ihnen die Möglichkeit, eine ca. 20 cm große, farbenfrohe und vor Leben sprühende Frauenskulptur zu gestalten. Die Wolle verfilzt allein durch häufiges Einstecken der Filznadel und nimmt dadurch Festigkeit und Form an. Filzen fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Feinmotorik.

**232S78-303 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Birgit Guhlke  
07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 1  
**29 €**, zzgl. Materialkosten: 6 € (bar vor Ort)

**Nassfilzen für Anfänger\*innen**

Nach einer Einführung in die grundlegenden Techniken des Nassfilzens stellen Sie aus Schafwolle mit Olivenseife und Wasser erste Filzflächen wie Tischsets und Decken oder kleine Hohlkörper wie Handytaschen, Brillenetuis, Sternschalen und anderes her. Es steht eine große Auswahl an Schafwollen in vielen Farben und unterschiedlichen Qualitäten zur Verfügung.

**In Kooperation mit dem Kulturhaus Walle – Brodelpott e.V.**



### 232W78-306 / Einzelveranstaltung / Minigruppe

Ingrid Räder

13. Jan. 2024 (1x, 7 UStd)

Sa, 11:00 - 16:15 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodepott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

**40 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 10 € (bar vor Ort)

*junge vhs*

### Weihnachtliches und winterliches Filzen mit der Nadel

Für Erwachsene mit Kindern ab 7 Jahren aus dem Stadtteil Vahr

Eine Einstimmung auf die Weihnachts- und Winterzeit bringt uns das Filzen von schönen Dingen. Das Trockenfilzen mit der Nadel ist leicht umzusetzen und kann ein Erlebnis für Klein und Groß sein.

### 232078-312 / Einzelveranstaltung

Birgit Guhlke

02. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 3 € (Barzahlung vor Ort)

### Stricktreff für Fortgeschrittene

Du beherrscht die Grundtechniken des Strickens und möchtest endlich ein Wunschprojekt (Mütze, Pullover, Schal etc.) mit ausgefallenem Muster anfangen. Hier lernst du die Strickanleitung/Strickschrift zu lesen und bekommst eine individuelle Betreuung mit hilfreichen Tipps und Tricks, um dein Strickstück zu verwirklichen.

### 232078-315 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Julia Haun

08. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)

So, 11:00 - 15:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**17 €**, inkl. MwSt.

### Stricken und Häkeln einfach gut

Für Einsteiger\*innen oder leicht Fortgeschrittene

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Grundmaschen wunderschöne Muster erstellen. Stricken oder Häkeln Sie für sich oder Ihre Lieben ganz individuelle Stücke. Jede\*r kann ein ganz individuelles Projekt verwirklichen. Bitte mitbringen: Wolle oder Baumwolle in der Lieblingsfarbe (für den Anfang nicht zu dünnes Garn) und eine entsprechende Häkel- oder Stricknadel.

### 232578-320 / Kurs

Monika Brück

12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)

Di, 17:30 - 19:45 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billoth-Straße 5,

Unterrichtsraum 3

**90 €**

### Schnittmuster vom Lieblingsoberteil erstellen – Schnittkonstruktion

Für Anfänger\*innen mit Näherfahrung

Erstelle ein Schnittmuster anhand Deines Lieblingsoberteils. Du erlernst Methoden, um den Schnitt des Kleidungsstücks originalgetreu abzunehmen, ohne es zu beschädigen. Zu Hause nähst Du ein Probeteil, das in einer Anprobe im Kurs kontrolliert wird, wodurch Du Deine Fähigkeit, notwendige Änderungen zu erkennen, verbesserst. Der Schnitt wird daraufhin am letzten Kursabend gemeinsam angepasst.

### 232M78-380 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet

10. Jan. - 24. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**96 €**

### Modellschnitt am Körper drapieren – Schnittkonstruktion – Fokus Oberteil / Kleid

Du kannst nähen, findest aber nie den richtigen Schnitt? Drapiere ihn selbst und erstelle einen Schnitt mit guter Passform nach Deinen Vorstellungen. Im Kurs arbeiten wir in Partnerarbeit, um die Form durch Drapieren mit Stoff zu definieren und sie in einen Papierschnitt zu verwandeln. Zu Hause nähst Du ein Probemodell, das wir gemeinsam in einer Anprobe prüfen, um den Schnitt weiter anzupassen.

### 232M78-382 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet

10. Nov. - 18. Nov. 2023 (4x, 26 UStd)

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

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**218 €**

### Modellschnitt am Körper drapieren – Schnittkonstruktion – Fokus Rock

Du kannst nähen, findest aber nie den richtigen Schnitt? Drapiere ihn selbst und erstelle einen Schnitt mit guter Passform nach Deinen Vorstellungen. Im Kurs arbeiten wir in Partnerarbeit, um die Form durch Drapieren mit Stoff zu definieren und sie in einen Papierschnitt zu verwandeln. Zu Hause nähst Du ein Probemodell, das wir gemeinsam in einer Anprobe prüfen, um den Schnitt weiter anzupassen.

### 232M78-384 / Wochenendseminar / Minigruppe

Linda Gruet

27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:30 - 17:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier

**134 €**

### Durch Drapieren zu einem Schnitt

Entwerfen Sie ihre Kleidung selbst

Entwickeln Sie Schnitte an der Figurine so, dass Sie die fertige Form sowie Proportionen gleich vor Augen haben. Die Schnitte werden in Nessel 3-dimensional konzipiert. Sie lassen sich später auf Papier übertragen. Wir beginnen mit einfachen Grundformen.

### 232M78-386 / Wochenendseminar / Minigruppe

Annette Carstens

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:30 - 17:00 Uhr

Plantage 13, Zugang vom Innenhof, Raum Eingang 23

**134 €**, zzgl. Kosten für Nesselstoff nach Verbrauch

### Das richtige Maß

Eigene Maße nehmen und im Schnitt richtig einsetzen

Wer kennt das nicht? Die Größe vom Schnittmuster entspricht den Körpermaßen, aber der Schnitt passt am Ende trotzdem nicht. In dieser Veranstaltung geht es um das Maßnehmen wie auch um das Kontrollieren und Anpassen des Schnittmusters. Mit den eigenen Maßen kann jedes Schnittmuster individuell angepasst werden.

### 232W78-388 / Einzelveranstaltung / Minigruppe

Anika Huster

16. Sep. 2023 (1x, 7 UStd)

Sa, 09:30 - 14:45 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, R5

**35 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 2 € (bar vor Ort)

### Schnittmuster umgestalten

Schnittmuster zum eigenen Style modellieren

Ofen entsprechen Schnittmuster nicht genau unseren Vorstellungen. Das lässt sich ändern – wir gestalten Schnittmuster individuell um. In dieser Veranstaltung werden kleine Modellierungen wie Falten aufdrehen, Abnäher verändern, Teilungsnähte einfügen oder Ausschnitte anpassen u.a. erlernt, so dass jedes Schnittmuster zum eigenen Wunschschnittmuster wird. Je nach Modellierung kann auch der erste Prototyp genäht werden.

### 232W78-390 / Wochenendseminar / Minigruppe

Anika Huster

14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa, 09:30 - 15:30 Uhr, So, 09:30 - 14:00 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, R5

**69 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 2 € (bar vor Ort)



**Schneidern**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Von einfachen Grundtechniken über Änderungen, Herstellung nach Schnittmustern, Erstellung von Kinderkleidung und das Nähen von kleinen und großen Taschen kann alles gemacht werden. Auch das „Haute Couture“ Schneidern wird hier praktiziert. Sie werden individuell betreut. Als Anfänger\*in, bitte keine Samt und Chiffon Stoffe verwenden. Die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

**232M78-404 / Kurs / Kleingruppe**

Anna-Barbara Derda-Bockhofer  
11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mo, 19:15 - 21:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof,  
Raum Eingang 23  
**96 €**

**232M78-406 / Kurs / Kleingruppe**

Anna-Barbara Derda-Bockhofer  
13. Sep. - 29. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mi, 19:15 - 21:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof,  
Raum Eingang 23  
**96 €**

**Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Sie Grundtechniken zum Ändern oder Aufhübschen von Kleidung und das Nähen nach Schnittmustern. Für Anfänger\*innen eignet sich zum Einstieg das Nähen von Taschen oder Kissen. Der Umgang mit der Nähmaschine sollte geläufig sein.

**232M78-408 / Kurs / Kleingruppe**

Annette Carstens  
07. Nov. - 12. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)  
Di, 19:15 - 21:30 Uhr  
Plantage 13, Zugang vom Innenhof,  
Raum Eingang 23  
**58 €**

**Kreative winterliche Deko mit Sashiko**

Sashiko ist eine ursprünglich aus Japan stammende Reparatur- und Verziertechnik für Textilien. Aus Stoffresten fertigen wir nachhaltige winterliche Deko. Grundausstattung ist vorhanden.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

**232N78-410 / Einzelveranstaltung**

N.N.  
Anmeldung erforderlich!  
24. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Fr, 17:30 - 19:00 Uhr  
NABU Bremen-Nord, Reeder-Bischoff-Straße 34, Werkstatt  
Abendkasse **5 €**, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

**Kreative winterliche Dekorationen mit Sashiko**



Sashiko stammt aus Japan und war ursprünglich eine Reparatur- und Verziertechnik für Textilien. Mit der Sashiko-Technik fertigen wir aus Stoffresten nachhaltige, winterliche Deko an. Die Materialien werden gestellt.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

**232078-411 / Einzelveranstaltung**

N.N.  
Anmeldung erforderlich!  
17. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Fr, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
Abendkasse **5 €**, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

**Textiles Upcycling: Einfache Geschenkbeutel nähen**

Berge von nutzlosem Geschenkpapier können vermieden werden – selbstgenähte Geschenkbeutel sind eine tolle Alternative. Ihnen wird gezeigt, wie aus Stoffresten sowie Dekomaterial kreative Geschenkbeutel entstehen. Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

**232N78-416 / Einzelveranstaltung**

Jessica Wildner  
Anmeldung erforderlich!  
21. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:30 - 12:00 Uhr  
NABU Bremen-Nord, Reeder-Bischoff-Straße 34, Werkstatt  
Tageskasse **5 €**, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

**232078-418 / Einzelveranstaltung**

Jessica Wildner  
Anmeldung erforderlich!  
27. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
Abendkasse **5 €**, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

**Furoshiki – nachhaltige Taschen aus Japan – ein Tuch, viele Möglichkeiten**



Die Furoshiki Technik ist wie Origami für Stoff. Ein Tuch verwandelt sich durch geschickte Kombination von nur 2 Knotenarten in eine geräumige Einkaufstasche, einen Rucksack oder eine kleine Handtasche. Entdecke 8 geknotete Taschenmodelle und viele Variationen. Du lernst je nach Form und Gewicht der Dinge, die Du transportieren möchtest, die passende Taschenform auszuwählen und zu gestalten.

**232M78-420 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Linda Gruet  
23. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:30 - 13:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**34 €**

**Nachhaltige Geschenkverpackung aus Japan – Furoshiki – ein Tuch, viele Möglichkeiten**



Verschenke achtsam in wiederverwendbarem Stoff verpackte Geschenke. In zahlreichen Übungen und Anwendungsbeispielen erlernst Du die typische Furoshiki Falt- und Knotentechnik, die viele Variationen bietet. Du sammelst Erfahrung beim Verpacken unterschiedlicher Gegenstände und lernst anhand der Form der Geschenke zu entscheiden, welches Knotenschema sich am besten zur formschönen Umhüllung eignet.

**232M78-422 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Linda Gruet  
02. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:30 - 13:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 106  
**34 €**

**Lust am Schneidern**

Sie schneiden gern, brauchen aber immer mal Anregungen? In diesem Kurs wird Ihre Kreativität geweckt und Ihnen gezeigt, wie sie eigene Ideen umsetzen können.

**232N78-425 / Kurs / Kleingruppe**

Kunigunde Loch  
12. Sep. - 05. Dez. 2023 (12x, 36 UStd)  
Di, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F25  
**108 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Näh-Treff**

**Für Teilnehmer\*innen mit Nähkenntnissen**

Beim Näh-Treff gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der (eigenen) Nähmaschine und können einfache, individuelle Nähprojekte verwirklichen. Mit fachlicher Hilfe können Kleidungsstücke geändert oder ganz neu genäht werden. Hier können Sie Ihre Ideen oder bereits begonnenen Näharbeiten umsetzen. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

**232078-428 / Kurs / Kleingruppe**

Manijeh Mesbahi-Samarin  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Di, 18:00 - 20:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
**90 €**



### Nähen am Wochenende

Selber nähen macht Spaß! In diesem Wochenendseminar lernen Sie alles, was Sie Ihrem Ziel, ein Nähprojekt selber zu schneiden, ein Stück näher bringt: Vom Umgang mit der (eigenen) Nähmaschine über das Lesen verschiedener Schnittmuster, vom passenden Zuschnitt bis hin zum fertigen Nähprojekt.

Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Eigene Nähmaschinen können aber gerne mitgebracht werden.

#### 232078-430 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Nicola Schilling

16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

48 €

#### 232078-431 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Nicola Schilling

04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

48 €

#### 232078-432 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Nicola Schilling

27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

48 €

### Schneiden

#### Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihre Nähprojekte unter individueller Betreuung verwirklichen lassen. Am ersten Abend bringen Sie bitte Stoff, Schnittmuster, Schnittpapier, Bleistift, Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähadeln mit. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können am ersten Abend Stoff und Schnittmuster für ein entsprechendes Kleidungsstück mitbringen. Auch Kinderkleidung kann angefertigt werden.

#### 232578-440 / Kurs / Kleingruppe

Julia Haun

11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)

Mo, 17:30 - 19:45 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 3

81 €

### Nähen am Wochenende

#### Individuelles Nähen

Wer ohne Unterbrechung zum eigenen Kleidungsstück kommen möchte, sollte an diesem Wochenendnähkurs teilnehmen. Auch für Anfänger\*innen geeignet.

Nähmaschinen müssen mitgebracht werden.

#### 232W78-450 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Ruth Hagemann-Backeberg

08. Sep. - 10. Sep. 2023 (3x, 17 UStd)

Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-West, Seminarraum 2

79 €, Ermäßigung nicht möglich

#### 232W78-451 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Ruth Hagemann-Backeberg

03. Nov. - 05. Nov. 2023 (3x, 17 UStd)

Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-West, Seminarraum 2

79 €, Ermäßigung nicht möglich

#### 232W78-452 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Ruth Hagemann-Backeberg

26. Jan. - 28. Jan. 2024 (3x, 17 UStd)

Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-West, Seminarraum 2

79 €, Ermäßigung nicht möglich

### Einfach nur Nähen

Es gibt immer Projekte, an die man sich nicht ohne Anleitung heranwagt. An diesem Wochenende können wir genau diese bearbeiten. Jede\*r kann individuell eigen Nähprojekte verfolgen. Von ganz kleinen bis zu größeren Projekten kann alles besprochen und bearbeitet werden.

#### 232W78-453 / Wochenendseminar / Minigruppe

Anika Huster

25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier

69 €, Ermäßigung nicht möglich

#### 232W78-454 / Wochenendseminar / Minigruppe

Anika Huster

20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, R5

69 €, Ermäßigung nicht möglich

## Metalle

### Goldschmieden

Die Goldschmiedewerkstatt befindet sich in der Regionalstelle Ost der Bremer Volkshochschule im Bürgerzentrum Neue Vahr, Raum A 01. Dort finden alle Goldschmiedekurse statt. Für die Werkstattnutzung und Verschleißmaterial berechnen wir eine Werkstattgebühr von 60 Cent pro Unterrichtsstunde. Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße (6 - max. 10 Teilnehmer\*innen).

### Goldschmiedearbeiten und Schmuckgestaltung

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Je nach Interesse können mit Messing, Silber und Gold die ersten eigenen Schmuckstücke gefertigt werden. Dazu werden die grundlegenden Arbeitstechniken (Sägen, Feilen, Schleifen, Biegearbeiten, Löten usw.) erlernt. Kosten für Edelmetalle kommen je nach Verbrauch hinzu. Alle anderen Werkstattkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

#### 232M78-701 / Kurs / Kleingruppe

Daniela Keim Schaub

25. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (12x, 48 UStd)

Mo, 09:30 - 12:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum A 01 Werkstatt

264 €, zzgl. Werkstattgebühren 29 €

#### 232M78-703 / Kurs / Kleingruppe

Daniela Keim Schaub

25. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (12x, 48 UStd)

Mo, 15:30 - 18:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum A 01 Werkstatt

264 €, zzgl. Werkstattgebühren 29 €

#### 232M78-722 / Kurs / Kleingruppe

Ingrid Lindhorst

20. Sep. - 06. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)

Mi, 16:00 - 18:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum A 01 Werkstatt

135 €, zzgl. Werkstattgebühren 18 €

#### 232M78-730 / Kurs / Minigruppe

Beate Griesmeyer

14-tägig

21. Sep. - 14. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)

Do, 09:30 - 11:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum A 01 Werkstatt

108 €, zzgl. Werkstattgebühren 11 €

#### 232M78-732 / Kurs / Minigruppe

Beate Griesmeyer

14-tägig

14. Sep. - 07. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)

Do, 09:30 - 11:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum A 01 Werkstatt

108 €, zzgl. Werkstattgebühren 11 €





**232M78-734 / Kurs / Kleingruppe**

Ingrid Lindhorst  
21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Do, 19:00 - 21:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum A 01 Werkstatt  
**135 €**, zzgl. Werkstattgebühren 18 €

**232M78-740 / Wochenseminar / Minigruppe**

Daniela Keim Schaub  
02. Jan. - 05. Jan. 2024 (4x, 28 UStd)  
Di + Mi + Do + Fr, 09:30 - 14:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum A 01 Werkstatt  
**168 €**, zzgl. Werkstattgebühren 17 €

**232M78-750 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Daniela Keim Schaub  
07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:30 - 16:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum A 01 Werkstatt  
**96 €**, zzgl. Werkstattgebühren 10 €

**232M78-751 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Daniela Keim Schaub  
11. Nov. - 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum A 01 Werkstatt  
**96 €**, zzgl. Werkstattgebühren 10 €

**232M78-752 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Daniela Keim Schaub  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:30 - 16:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum A 01 Werkstatt  
**96 €**, zzgl. Werkstattgebühren 10 €

**232M78-753 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Daniela Keim Schaub  
27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:30 - 16:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum A 01 Werkstatt  
**96 €**, zzgl. Werkstattgebühren 10 €

**Altmetallskulpturen modellieren  
und schweißen**

In diesem Metallworkshop folgen Sie Ihren kreativen und künstlerischen Ideen. Sie entwerfen und gestalten mehrere Metallobjekte für Wohnung, Balkon, Terrasse oder für den Garten. Dazu lernen Sie nicht nur bildhauerische Aspekte kennen, sondern auch Arbeitstechniken wie Sägen, Bohren, Feilen sowie die Kenntnisse des Elektrogrundschweißens.

**232S78-807 / Wochenendseminar**

Karl-Heinz Meier  
Treffpunkt: Parkplatz Getränkemarkt,  
13. Okt. - 15. Okt. 2023 (3x, 24 UStd)  
Fr, 18:15 - 21:15 Uhr, Sa + So, 10:00 - 18:00 Uhr  
Werkstatt, Kirchweg 188a  
**163 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: ab 18 € je nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Metall-Schutzgas-Schweißen**

Hier lernen Sie welche Schweißverfahren und -geräte es gibt. Probieren Sie MIG-, MAG-, Elektro- und Fülldrahtschweißen aus, um Objekte und Plastiken aus Altmetall herzustellen. Diese veredeln Sie mit Holz, Stein, Aluminium, Kupfer oder Edelstahl. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und können sich anhand von Bildvorlagen für Ihre Werke anregen lassen oder nach Absprache eigene Ideen umsetzen.

**232S78-809 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Karl-Heinz Meier  
Treffpunkt: Parkplatz Getränkemarkt,  
27. Okt. - 29. Okt. 2023 (3x, 24 UStd)  
Fr, 18:15 - 21:15 Uhr, Sa + So, 10:00 - 18:00 Uhr  
Werkstatt, Kirchweg 188a  
**163 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: ab 34 € je nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Handwerk, Technik**

**Tischlern für Einsteiger\*innen  
und Fortgeschrittene**

Unter fachlicher Anleitung werden kleine Gegenstände hergestellt, etwa ein Hocker, eine kleine Blumenbank, eine Garderobe oder ein Schlüsselbrett. Die Handhabung von Hobel, Raspel, Feile und Akkuschauber sowie Schleifpapier wird erlernt. Die Verbindungen werden geschraubt.

**232S79-205 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
08. Sep. + 09. Sep. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)

**232S79-206 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
06. Okt. + 07. Okt. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)

**232S79-207 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
20. Okt. + 21. Okt. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)

**232S79-208 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)

**232S79-209 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
24. Nov. + 25. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)

**232S79-210 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
01. Dez. + 02. Dez. 2023 (2x, 10 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)

**Tischlerschule Bremen**

**Kompaktkurs von der Theorie zur Praxis**

Bei dem derzeitigen Mangel an Handwerker\*innen ist es praktisch kleinere Tischlerarbeiten selbst durchzuführen. Tauchen Sie ein in die historische Entwicklung des Tischlerhandwerks, erkennen Hölzer und lernen die Nutzung von Holzbearbeitungswerkzeugen und Maschinen unter Einhaltung der Unfallverhütungsvorschriften kennen. Dabei fertigen Sie individuelle Probestücke an.

**232S79-220 / Bildungszeit / Minigruppe**

Frank Zarsteck  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen  
**310 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 50-150 € je nach Umfang der Arbeiten (bar vor Ort)





### Langbogenbau

Bogenschießen ist eine jahrtausendealte Praxis, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Lassen Sie aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen. Sie bauen aus Rohlingen einen Bogen, eine Sehne und drei Pfeile. Das leicht zu bearbeitende Material bietet eine gute Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau. Am Sonntagnachmittag können Sie Ihren fertigen Bogen ausprobieren.

#### 232579-250 / Wochenendseminar / Minigruppe

Horst Ukena  
07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 18 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**99 €**, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung:  
ca. 49 € (bar vor Ort)

#### 232579-251 / Wochenendseminar / Minigruppe

Horst Ukena  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 18 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**99 €**, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung:  
ca. 49 € (bar vor Ort)

### Holzleiste mit Trockenblumen

In diesem Workshop wird es schön herbstlich! In ein Holzbrett (verschiedene Größen stehen zur Auswahl) bohren Sie Löcher und arrangieren verschiedene Trockenblumen. Der Trend der Saison! Ob bunt oder Ton in Ton – Sie kreieren einen echten Hingucker, der immer wieder neu gestaltet werden kann.

#### 232579-410 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Justyna Owen  
14. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**13 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

### Dekoration: Trockenblumenkränze

Im Herbst strahlen Farben, Blumen und neue Projekte! In diesem Workshop binden Sie einen Trockenblumenkranz an einem goldenen Metallring (ca. 30 cm). Getrocknete Blumen und Gräser sind der absolute Trend der Saison. Ein individuell gebundener Kranz wird zu einem wahren Hingucker an Ihrer Wand, Tür oder am Fenster.

#### 232N79-420 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Justyna Owen  
11. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 13:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**17 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

#### 232579-421 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Justyna Owen  
14. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 13:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**17 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

### Vasen Upcycling

Sie haben ein oder zwei triste Vasen, die aber schöne Formen haben? Dann ist dies der perfekte Workshop: Gemeinsam sprühen oder streichen wir, verwenden Nagellacke oder Backpulver und verpassen den alten Stücken einen neuen Look. In einer gemütlichen Atmosphäre zaubern Sie einen echten Blickfang für Ihr Zuhause.

#### 232579-516 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Justyna Owen  
15. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)  
So, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**13 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €

### Do-it-Yourself! – Holzschnuck selber machen

Aus Resten edler Hölzer, die vom NABU-Gelände am Vahrer Feldweg stammen, stellen wir einzigartige Schmuckstücke her. Hier könnt ihr euch unter Anleitung des Tischlers Malte Eggers kreativ entfalten.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232079-520 / Einzelveranstaltung

Malte Eggers  
Vorherige Anmeldung erforderlich!  
10. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Fr, 17:00 - 19:30 Uhr  
NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185  
**10 €**, Ermäßigung nicht möglich, NABU-Mitglieder 5 €

### Do-it-Yourself! – Kerzenständer aus Holz

Aus Resten edler Hölzer gestalten wir Lichtspender für die dunkle Jahreszeit und bringen mit Schleifpapier die Maserung wirkungsvoll zum Vorschein.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232079-521 / Einzelveranstaltung

Malte Eggers  
24. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Fr, 17:00 - 18:30 Uhr  
NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185  
Abendkasse **5 €**, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

### Korbflechten mit Weiden – flechten mit Binsen

Sicher kennen Sie Kartoffelkörbe. Flechten Sie einen solchen Korb in einer traditionellen und leicht zu erlernenden Technik. Rahmen bilden ein Gerüst, das mit Weiden zu einem Korb ausgeflechten wird. Entscheiden Sie selbst, welche Form Sie Ihrem Korb geben und lernen Weiden und Binsen als Flecht-

material schätzen. Erfreuen Sie sich am Flechthandwerk und seinen Gestaltungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: stabiles Messer, Schere, evtl. Rosenschere, Zollstock, Kneifzange.

#### 232579-830 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Hanswerner Kirschmann  
02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 18 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**65 €**, zzgl. Lernmittel / Material 12 €

*Junge vhs*

### Fahrradreparatur selbst gemacht! Eine Ferienaktion für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren aus dem Stadtteil Vahr

An diesem Vormittag lernst du, wie du kleine Reparaturen am eigenen Fahrrad selbst durchführst. Dazu gehören u.a. Reifen flicken/Schlauch wechseln, Licht reparieren und Bremsen einstellen. Außerdem gibt es Tipps zur Fahrradpflege. Material und Werkzeug werden gestellt. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen!

**In Kooperation mit der Sozialdiakonie der Heilig-Geist-Kirche und dem Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V.**

#### 232079-861 / Einzelveranstaltung

Christoph Buße  
16. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)  
Mo, 10:00 - 14:00 Uhr  
Gemeindezentrum Heilig-Geist-Kirche,  
August-Bebel-Allee 276  
**3 €** (Barzahlung vor Ort)







## Fit sein und fit bleiben

Sie wollen Ihre Gesundheit stärken, Herausforderungen in Beruf und Privatleben leichter meistern und Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern? Dann sind wir die richtige Adresse. Denn: Die vhs macht gesünder, wie eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen belegt.

Menschen unterschiedlicher Generationen und mit verschiedenen kulturellen Bezügen erfahren im Austausch miteinander, was ein gesunder Lebensstil wirklich bedeutet. Oder wie man Stress abbaut, sich selbst positiv wahrnimmt und die eigene Kraft spürt. Darüber hinaus bieten wir in Spezialkursen wichtige Anregungen für eine alltagstaugliche, ausgewogene Ernährung.

Begeisterung ist Dünger für das Gehirn, sagt der renommierte Gehirnforscher Gerald Hüther. Eine Erkenntnis, die auch wir beim Angebot der Gesundheitsbildung an der Bremer Volkshochschule berücksichtigen: Bei uns lernen Sie mit allen Sinnen. Abgestimmt auf die Gruppe und auf Sie persönlich.





# Gesundheit

**Gesundheitswissen** ..... 163

**Essen & Trinken** ..... 163

Trinken ..... 164

Familienküche ..... 164

Kochen kann jede\*r ..... 165

Ernährungsumstellung ..... 165

Vegane und vegetarische Küche ..... 166

Regionale und saisonale Küche ..... 166

Backen ..... 167

Internationale Küche ..... 167

**Fitness und Beweglichkeit** ..... 169

Rückenstärkung ..... 169

Fitness und Kraft ..... 172

Selbstverteidigung ..... 173

Tanzen/tänzerisches Fitnesstraining ..... 174

Bewegungslehren ..... 176

Outdoor ..... 176

Wassersport ..... 177

**Stressbewältigung und Entspannung** ..... 178

Augentraining/Sehtraining ..... 179

Autogenes Training ..... 179

Achtsamkeitspraxis und Meditation ..... 179

Yoga ..... 180

Shiatsu, Qigong, Taijiquan ..... 185

Entspannung ..... 186

**Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsbildung** ..... 187

**Lebensfreude ist unvergesslich: Aktiv mit Demenz** ..... 190

**Susanne Nolte**  
Fachbereichsleitung

**Hannah Goebel**  
Leitung des Interreg-Projektes „Arts on Prescription in the Baltic Sea Region“ in der Bremer vhs

**Anne Bockelmann**  
Pädagogische Assistenz

**Ina Brandt**  
Sachbearbeitung

**Waldemar Fink**  
Sachbearbeitung

**Barbara Prigge**  
Sachbearbeitung

[gesundheit@vhs-bremen.de](mailto:gesundheit@vhs-bremen.de)

Beratung nach Vereinbarung

### Wer sind die Lehrkräfte?

Im Gesundheitsprogramm arbeiten in der Regel Dozenten und Dozentinnen aus psychosozialen, pädagogischen oder Gesundheitsberufen, ggf. mit Zusatzqualifikationen für das jeweils angebotene Verfahren.

### VHS-Gesundheitszentrum im Bamberger

Es erwarten Sie gut ausgestattete Gesundheitsräume, eine moderne Lehrküche und Umkleieräume – gelegen in einem attraktiven Umfeld zwischen Weser und Wallanlagen. Im Bamberger Haus gibt es Getränkeautomaten (1. und 3. Etage).

### Förderung von Präventionskursen der Bremer Volkshochschule durch Krankenkassen

Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Primärpräventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Suchtmittelkonsum (Präventionsgesetz § 20 SGB V). Qualitätsmerkmale der Bremer Volkshochschule sind ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskurse durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit.

### Gesundheitsförderung im Betrieb

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Gesundheitskurse für Ihre Beschäftigten



## Forum Küche

Bremen hat sich mit dem Senatsbeschluss vom 6. Februar 2018 „Aktionsplan 2025 – gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung der Stadtgemeinde Bremen“ das Ziel gesetzt, die Qualität der Gemeinschaftsverpflegung zu erhöhen und das Angebot auf bis zu 100 % ökologische und möglichst regionale Produkte umzustellen. In Bremen wird deshalb ein Kompetenzzentrum für nachhaltige Ernährung geschaffen – das „Forum Küche“ (ehemals unter dem Arbeitstitel: „Training Kitchen“). Im Forum Küche sollen öffentliche und private Organisationen befähigt werden, den Anteil von möglichst regionalen, saisonalen und gering verarbeiteten Bio-Lebensmitteln weitgehend kostenneutral und gemäß den Zielen des Aktionsplans zu erhöhen und Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Es soll ein großstädtisches und modernes Kompetenzzentrum für eine nachhaltige Weiterentwicklung und Neuausrichtung unseres Ernährungssystems aufgebaut werden, in dem sich alle Akteur\*innen (Kantinenkräfte, Pädagog\*innen, Gastronom\*innen, Landwirt\*innen und Bürger\*innen) der Produktionskette begegnen, vernetzen, qualifizieren und unterstützen lassen können. Die Erfahrungen aus dem Kopenhagener „House of Food“ und dem Modellprojekt „Mehr Bio für Bremer KiTas“ haben gezeigt, wie der Anteil an Bio-Produkten durch Weiterbildung und Beratung weitgehend ohne Kostenanstieg erhöht werden kann.

Die Senatorin für Klimaschutz, Umwelt, Mobilität, Stadtentwicklung und Wohnungsbau

Freie Hansestadt Bremen

BIOStadt BREMEN



Hier kommen Sie zu den Fortbildungen:

Interreg  
Baltic Sea Region



Co-funded by  
the European Union

RESPONSIVE PUBLIC SERVICES  
Arts on Prescription  
Kunst auf Rezept

**Die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten fördert das mentale Wohlbefinden – dafür steht das Programm „Kunst auf Rezept“.**

Es richtet sich an Personen, die unter psychischen Erkrankungen oder Belastungen wie Depressionen, Ängsten, Stress oder Einsamkeit leiden. In Zukunft sollen sie die Möglichkeit erhalten, sich beispielsweise von ihren behandelnden Ärzt\*innen oder Psychotherapeut\*innen an die Bremer vhs vermitteln zu lassen, um kostenlos an ausgewählten künstlerischen und kulturellen Aktivitäten teilnehmen zu können – quasi „auf Rezept“. Genesungsbegleiter\*innen und Kunstpädagog\*innen beraten und begleiten sie dabei.

**Aktuelle Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Website:**







## Gesundheitswissen

### Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion des Gehirns, sowie altersbedingte Veränderungen vermittelt. Sie lernen unterschiedliche Merktechniken kennen mit denen Sie sich z.B. Zahlen, Fakten und Namen besser merken können. Zur Verbesserung der Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit werden Ihnen verschiedene Koordinations- und Bewegungsübungen aus der NeuroKinetik® vorgestellt.

#### 232M81-100 / Bildungszeit / Kleingruppe

Frauke Pauly  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**114 €**

### Das Alter ist – bunt?! Vom kreativen Umgang mit dem Leben

Was bedeutet der Anstieg der Lebensjahre für Körper, Geist und Seele? Wie ist es möglich, gesund zu bleiben und die Erfahrungen als „Schatzkiste des Lebens“ einzuordnen? Das Tagesseminar richtet sich an alle, die sich mit kreativen Methoden diesen Fragen annähern möchten und bereit sind für die eine oder andere überraschend bunte Antwort!

#### In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

#### 232M81-200 / Einzelveranstaltung

Karin Grabenhorst  
25. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Mi, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 101  
**30 €**, zzgl. 2 € Materialkosten

### Auf spannende Zeiten – Kreativ, gesund, entspannt in den Ruhezustand

Sie lernen sich der eigenen Resilienzbausteine und Ressourcen durch Biografiearbeit bewusst zu werden und wie Sie durch Kreativität und Achtsamkeit die Gesundheit beim Älterwerden fördern und erhalten können. In einem Methodenmix können sich die Teilnehmenden wahrnehmen, reflektieren und Ideen für eine persönliche und gesellschaftliche Weiterentwicklung erarbeiten.

#### In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

#### 232M81-201 / Bildungszeit

Karin Grabenhorst  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 308 Atelier  
**114 €**, zzgl. 10 € Materialkosten

### Damit das Leben im Mittelpunkt bleibt – Vom guten Umgang mit der Trauer?!

Im Vortrag geht es um persönliche Erfahrungen, gesellschaftliche Ansätze in der Trauerkultur sowie Unterstützung- und Entlastungsmöglichkeiten. Durch verschiedene Praxisbeispiele werden Wege zum Umgang mit der Trauer aufgezeigt – damit das Leben im Mittelpunkt bleibt! Im Anschluss an den Vortrag ist Gelegenheit zum persönlichen Austausch in der Gruppe.

#### In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

#### 232M81-205 / Vortrag

Karin Grabenhorst  
10. Nov. 2023 (1x, 3 UStd)  
Fr, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**11 €**, zzgl. 2 € Materialkosten

### „Lasst uns über Trauer sprechen“

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich für Trauerprozesse interessieren, mehr darüber erfahren möchten und sich vorstellen können, in ihrem beruflichen Umfeld Ansprechpartner\*in für Trauernde bzw. für Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen im Falle eines Todesfalls zu fungieren.

#### 232M81-206 / Bildungszeit

Stefanie Garbade, Doris Kruck  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**340 €**

### Informationsabend über Hospizarbeit und die Ausbildungskurse zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung

Wir sprechen nicht gerne über das Sterben, den Tod und das Abschiednehmen. Es kann Ängste auslösen, schmerzhaft sein und uns oft hilflos machen. In der ambulanten Hospizarbeit werden schwer kranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen von ehrenamtlichen Damen und Herren zu Hause, in Senioren- und Pflegeheimen sowie in Krankenhäusern begleitet.

#### 232M81-400 / Einzelveranstaltung

Christian Woiwode  
04. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**gebührenfrei**

### Letzte Hilfe – Sterben als Teil des Lebens

Die „Letzte Hilfe“-Kurse vermitteln Wissen über die Begleitung Schwerkranker und Sterbender am Lebensende und können uns ermutigen, sterbenden Menschen beizustehen. In den vier Unterrichtsstunden werden folgende Themen angesprochen: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte, Abschied nehmen vom Leben.



#### 232M81-401 / Einzelveranstaltung

Christian Woiwode  
12. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)  
Do, 17:30 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**10 €**, Ermäßigung nicht möglich



#### Hinweis

#### Vorbereitungskurs „Ehrenamtliche Hospizbegleitung“

241M63-160 ab 23.02.2024  
Weitere Informationen und den ausführlichen Flyer zum Kurs finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), direkt im Fachbereich: Telefon 0421 361-18030, [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de) oder an einem der Infoabende.

## Essen und Trinken

### Lebensmittel haltbar machen und richtig lagern

Es gibt viele Möglichkeiten, Lebensmittel länger haltbar zu machen und in diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick. Wie lagere ich Lebensmittel richtig, damit sie möglichst lange frisch und genießbar bleiben? Und was haben die Temperaturzonen im Kühlschrank damit zu tun? Diese und weitere Fragen behandeln wir gemeinsam.

#### In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

#### 232M81-902 / Einzelveranstaltung

Jasmin Scholz  
12. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**gebührenfrei**

### Nahrungsergänzungsmittel – Sinn und Unsinn dieser Mittel

Nahrungsergänzungsmittel sind ein riesiges Geschäft und bieten für jedes vermeintliche Problem eine Lösung an. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Nahrungsergänzungsmittel rechtlich einzuordnen sind, was hinter den Werbeversprechen wirklich steckt und für wen und wann die Einnahme sinnvoll sein kann.

#### In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

#### 232M81-903 / Einzelveranstaltung

Gertraud Huisinga  
02. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 10:00 - 11:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**gebührenfrei**



### Ernährung im Alter

Der Energiebedarf sinkt, aber der Bedarf an Mineralien und Vitaminen bleibt gleich. Da ist es manchmal schwierig, sich ausgewogen zu ernähren. Wo finde ich verlässliche Informationen zum Thema Ernährung? Wie kann ich meinen Körper bestmöglich versorgen und so lange ein jungendliches Gefühl erhalten? Wir beantworten Ihre Fragen und geben hilfreiche Tipps.

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

#### 232M81-904 / Einzelveranstaltung

Gertraud Huisinga

09. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)

Do, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 304

**gebührenfrei**

### Trinken

#### Europas Weißweine

Den Konsument\*innen in Deutschland wird das umfangreichste Weinsortiment weltweit geboten. Um einen Überblick zu bekommen, werden ein Dutzend besonders typischer Weine aus den sechs wichtigsten Weinländern Europas präsentiert. Genießen Sie u.a. Grauburgunder und Riesling aus Deutschland, Prosecco und Pinot Grigio aus Italien, Sauvignon und Burgunder aus Frankreich, Vinho Verde aus Portugal und erfahren Sie alles Wissenswerte über die Entstehung dieser Weine. Keine Frage bleibt unbeantwortet und ein genussvoller Abend ist garantiert. Lassen Sie sich überraschen.

#### 232082-020 / Einzelveranstaltung

Ewald Briesch

29. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 17:30 - 21:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €, inkl. MwSt.

#### Europas Rotweine

Bei dem hierzulande unüberschaubar großen Angebot an Rotweinen fällt die Auswahl wahrlich nicht leicht. Zur besseren Orientierung präsentiert der unabhängige Weinexperte Ewald Briesch ein Dutzend besonders typischer Weine aus den sechs wichtigsten Weinländern Europas. Verkosten Sie unter anderem Spätburgunder aus Deutschland, Chianti aus Italien, Rioja aus Spanien, Bordeaux aus Frankreich und erfahren Sie alles Wissenswerte über die Entstehung dieser Weine. Keine Frage bleibt unbeantwortet und ein genussvoller Abend ist garantiert. Lassen Sie sich überraschen.

#### 232082-021 / Einzelveranstaltung

Ewald Briesch

24. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 17:30 - 21:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €, inkl. MwSt.

#### Alkoholfreie Weine

Wein ohne Alkohol erfreut sich steigender Beliebtheit. Immer mehr Konsument\*innen möchten gerne auf Alkohol, nicht jedoch auf den Geschmack von Wein verzichten. Inzwischen ist das Angebot im Handel breit gefächert von trockenem alkoholfreiem Wein oder Sekt (der korrekt „Schäumendes Getränk aus alkoholfreiem Wein“ heißt) bis hin zu fruchtigen und süßen Varianten. Welche technischen Verfahren bei der Entalkoholisierung zum Einsatz kommen, wie sich die Produkte unterscheiden und was sonst noch wissenswert ist, erläutert der unabhängige Weinexperte Ewald Briesch. In der Verkostung von rund einem Dutzend alkoholfreier Weine und Sekte haben Teilnehmende gute Chancen, ihren persönlichen Favoriten zu entdecken.

#### 232082-022 / Einzelveranstaltung

Ewald Briesch

12. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Fr, 17:30 - 21:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €, inkl. MwSt.

### Familienküche

*junge vhs Männer*

#### Kochen mit Papa

##### Gesunde Küche für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an Väter, die gerne mit ihrem Kind (von 6 bis 12 Jahren) einfache, aber leckere Gerichte zubereiten möchten. Nebenbei wird vermittelt, wie leicht es sein kann, sich gesund zu ernähren.

#### 232M82-217 / Einzelveranstaltung

Kerstin Seis

30. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**14 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 9 €, (Gebühr pro

Erwachsenem 14 € zzgl. Lebensmittelumlage 9 €

Gebühr pro Kind 7 € zzgl. Lebensmittelumlage 9 €)

*junge vhs*

#### Kinder kochen mit ihren Eltern

Diese Veranstaltung richtet sich an Mütter und Väter sowie Großeltern, die gerne mit ihrem (Enkel-) Kind (von 6 – 12 Jahren) einfache, leckere Gerichte zubereiten möchten. Nebenbei wird vermittelt, welche regionalen Kräuter und Gemüsearten es gibt und wie leicht es sein kann, sich gesund zu ernähren.

#### 232M82-220 / Einzelveranstaltung

Zekiye Celik-Kock

12. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

So, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**14 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 6 €, (Gebühr pro

Erwachsenem 14 € zzgl. Lebensmittelumlage 6 €

Gebühr pro Kind 7 € zzgl. Lebensmittelumlage 6 €)

*junge vhs*

#### Wir kochen vegetarisch

##### Für Jugendliche ab 16 Jahren

Gemeinsam kochen oder backen wir vegetarische und je nach Wunsch auch vegane Gerichte. Die Freude am Ausprobieren und das gemeinsame Essen stehen dabei im Vordergrund. Über das selbstständige Erproben, Abschmecken und Schnippeln erfährt Ihr die Zubereitung von leckeren und gesunden Speisen. Teilnahme ab 16 Jahren

#### 232M82-222 / Einzelveranstaltung

Kerstin Seis

11. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**14 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 9 €





## Kochen kann jede\*r

*Junge vhs*

### Gesunde Rezepte bei Schichtarbeit

Neben der Vermittlung der gesunden Ernährung und die Besonderheiten einer optimalen Ernährung im Schichtdienst, werden wir gemeinsam geeinete, leckere Gerichte und Snacks zubereiten.

#### 232M82-300 / Einzelveranstaltung

Zekiye Celik-Kock

08. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### Leckere, schnell zuzubereitende Gerichte – für Singles

Genussvoll kochen mit wenig Aufwand in der Küche auch für sich allein – geht das? Klar! Wir probieren uns an verschiedenen Gerichten mit Fleisch, Fisch und auch vegetarisch, die schnell und problemlos zubereitet und ganz einfach zuhause nach zu kochen sind.

#### 232M82-336 / Kurs

Brigitte Bücking

10. Jan. + 17. Jan. 2024 (2x, 10 UStd)

Mi, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**50 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 20 €

### After-work-Küchenparty Ernährungswissen Vegetarisch

Müde von der Arbeit und keine Lust alleine zu kochen? Dann ist der After-work-Kochkurs genau das Richtige für Sie. Ein unterhaltsamer Abend, an dem Sie gemeinsam folgende Gerichte kochen: Tapanaden aus Aubergine, Tomaten und Olive, Kartoffelecken; Crostini, Rote Beete, Feige und Pinienkerne; Gebratener Römersalat mit eingelegten Pilzen, karamellisierten Nüssen, Schalotten und Senfsauce.

#### 232M82-346 / Einzelveranstaltung

Matthias Ahrens

09. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Di, 17:00 - 20:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 24 €

### Kochen und Klönen in Kattenturm

Die Teilnehmenden stellen ihre Lieblingsrezepte vor. Neben dem Kochen geht es auch darum, sich gegenseitig kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Kursleiterin spricht neben Deutsch auch Ukrainisch, Russisch und Polnisch. Der Kurs wird von der Senatorin für Kinder und Bildung gefördert.

#### 232S82-390 / Kurs

Galyna Hein

23. Aug. - 20. Dez. 2023 (16x, 64 UStd)

Mi, 15:30 - 18:30 Uhr

Allgemeine Berufsschule (ABS),

Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche

**gebührenfrei**

## Ernährungsumstellung

### Nachhaltige Ernährung für Planet und Gesundheit

#### Gesund und fit mit klimafreundlicher Ernährung im Berufsalltag

Klimaschutz beginnt im Einkaufskorb und auf dem eigenen Teller. In dieser Bildungszeit lernen Sie die Grundlagen einer gesunden, klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung kennen. Sie erfahren, was das, was Sie essen, mit dem Klima zu tun hat und umgekehrt. Es werden schnelle Gerichte mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln zubereitet, die für Genuss und mehr Energie sorgen und für Berufstätige geeignet sind.

#### 232M82-402 / Bildungszeit

Marion Maryam Frenzel

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**114 €**, Die Lebensmittelumlage beträgt 45 € und wird von der Kursleiterin am ersten Kurstag eingesammelt.

### Mit der richtigen Ernährung und Pilates fit und leistungsfähig im Job

Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit einer ausgewogenen Ernährung und ausgleichender Bewegung. Im Ernährungsteil erfahren Sie mehr über die Grundlagen einer gesunden klimafreundlichen Ernährung, die nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch die des Planeten fördert. Mit dem Körpertraining Pilates lernen Sie Grundübungen zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung der Körperhaltung.

#### 232M82-403 / Bildungszeit

Marion Maryam Frenzel, Katrin Frenzel

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

**114 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 35 €

## SUSTAINABLE FOOD WEEK

### Kreativ und umweltbewusst kochen in 5 Tagen

Fünf spannende Workshoptage über klimagesunde Küche erwarten Sie in diesem Seminar, das kein klassischer Kochkurs mit Rezepten ist, sondern ein kulinarischer Spaziergang durch die Nachhaltigkeitsthemen in der Küche.

**In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland**



#### 232M82-412 / Bildungszeit

Luka Lübke

04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**130 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 50 €



#### Hinweise

##### Gemüse im Hochbeet

232M26-662 / Vortrag

15. Nov. 2023

##### Der Gemüsegarten im Frühjahr

241M26-664 / Vortrag

20. Feb. 2024

##### Balkon-Garten in Herbst und Winter

232M26-665 / Vortrag

25. Okt. 2023

##### Frisches Grün von der Fensterbank: Sprossen, Microgreen & Co

232M26-667 / Vortrag

24. Jan. 2024

##### „Unser täglich Brot“ – was steckt da drin?

241M26-080 / Bildungszeit

19. Feb. - 23. Feb. 2024

##### Unsere industriellen Nahrungsmittel – Essen vom Bauern oder aus der Fabrik?

232M26-100 / Bildungszeit

18. Sep. - 22. Sep. 2023

## Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern durch Fasten

Sie lernen das Fasten kennen und die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Im Mittelpunkt stehen: Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit, der Umgang mit Stress und Strategien zur Vermeidung von Stress als Gesundheitsvorsorge. Jeder Seminartag enthält ein Entspannungsprogramm. Das Fasten während der Woche ist keine Teilnahmevoraussetzung.

#### 232N82-412 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

**138 €**

### Sauer macht lustig!? Basisch auch

Ein ausgeglichener Säure-Basen Haushalt ist der Grundpfeiler für einen gesunden Körper. Wir werden über die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen Haushaltes sprechen und welche Faktoren neben der täglichen Ernährung zu einer Übersäuerung des Körpers führen können. Der Workshop wird durch praktische Ideen und Tipps für den Alltag abgerundet.



### 232N82-420 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Sylvia Eckstein

02. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

16 €, Ermäßigung nicht möglich

## Vegane und vegetarische Küche

### Lust auf vegetarische Küche

Vegetarisch essen ist Trend. An diesem Abend lernen Sie fleischlose Gerichte kennen, die gleichzeitig lecker und ausgewogen sind und mit denen Sie Ihren Speiseplan erweitern können.

### 232M82-423 / Einzelveranstaltung

Brigitte Bücking

24. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Mi, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### Vegetarisch kochen mit flexiblen Rezepten

Dieser Kurs wendet sich an alle, die flexibler und freier werden wollen beim Kochen. Wir lernen einfache vegetarische und vegane Basis-Rezepte kennen, die Spielraum für Kreativität und Variation lassen und auf diese Weise auch die Möglichkeit bieten, übriggebliebene Gemüsereste zu verarbeiten.

**In Kooperation mit der KlimaWerkstatt Bremen**

### 232M82-424 / Einzelveranstaltung

Linde Schröder

10. Feb. 2024 (1x, 5 UStd)

Sa, 13:00 - 16:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 18 €

### Fermentation

#### Wir machen Kimchi aus Chinakohl

In diesem Kurs werden wir den Prozess der Fermentation durch Milchsäurebakterien kennenlernen und erfahren, warum es sich lohnt diese uralte Konservierungsmethode wiederzuentdecken: Selbstgemachte Fermente sind gut für Gesundheit und Klima und darüber hinaus echte Geschmackserlebnisse! Wir werden das klassische Baechu-Kimchi (Chinakohl-Kimchi) herstellen. Vegan und glutenfrei.

**In Kooperation mit der KlimaWerkstatt Bremen**

### 232M82-425 / Einzelveranstaltung

Linde Schröder

18. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 13:00 - 16:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 16 €

### Vegane Aufstriche – Herzhaft

In diesem Kurs stellen wir verschiedene herzhaftere Brotaufstriche her: 100% pflanzlich und ohne tierische Produkte. Die Rezepte werden gemeinsam besprochen und dann in Kleingruppen zubereitet. Im Anschluss probieren wir die entstandenen Leckereien beim gemeinsamen Abendbrot. Außerdem gibt es Raum für Austausch zum Thema pflanzliche Ernährung. Glutenfreie Rezepte sind ebenfalls erhältlich.

**In Kooperation mit der Klimawerkstatt Bremen**

### 232M82-427 / Einzelveranstaltung

Linde Schröder

20. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Sa, 13:00 - 16:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 16 €

### Vegan Backen

Sie erfahren, wie einfach und lecker vegane Backrezepte sein können und dass man dafür kein Profi sein muss. Wir bereiten verschiedene Kuchen und Kekse zu, darunter sind auch glutenfreie und zuckerfreie Rezepte. Dabei besprechen wir verschiedene vegane Produkte, glutenfreie Mehle und lernen Zucker-Alternativen kennen. Auch glutenfreie und zuckerfreie Rezepte sind erhältlich.

**In Kooperation mit der KlimaWerkstatt Bremen**

### 232M82-428 / Einzelveranstaltung

Linde Schröder

02. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 13:00 - 16:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 18 €

### Hülsenfruchtvariationen – lecker und nachhaltig

Erbsen, Bohnen und Linsen sind nicht nur sehr gesund und lecker, sondern spielen in einer klimaschonenden Ernährung im Sinne einer pflanzenbasierten Kost eine große Rolle. Neben der Zubereitung von vielfältigen und überwiegend vegetarischen Gerichten, erfahren Sie, welche gesundheitlichen Vorteile die Powerpakete bieten und wie sie gut verträglich werden.

### 232M82-430 / Einzelveranstaltung

Brigitte Bücking

25. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)

Mi, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### Fahrplan für mehr Nachhaltigkeit in der Küche – Schritt für Schritt

Ausgewogen ernähren – wenig Fleisch, viel Gemüse, Bio-Qualität einkaufen, regional und saisonal genießen, beste Reste – keine Lebensmittel verschwenden und faire Produkte auswählen. In diesem Kurs erhalten Sie eine Orientierung für praktische Ideen wie Ihr ganz persönlicher Fahrplan für mehr Nachhaltigkeit

umgesetzt werden kann und wie Sie Veränderungen in Ihrem Speiseplan einbauen können.

### 232M82-440 / Einzelveranstaltung

Marion Maryam Frenzel

17. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 18:00 - 21:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### Klima und Ernährung

Was hat das, was ich esse eigentlich mit dem Klima zu tun? Dieser Workshop vermittelt Ihnen Einblicke in die Handlungsspielräume bei der Planung und Umsetzung von Speiseplänen im Hinblick auf Klimaschutz, CO<sub>2</sub>-Reduktion und Erhalt von Biodiversität. Welche Rolle dabei Bioprodukte spielen und ob regionale Produkte die bessere Alternative sind, können Sie im Workshop herausfinden.

### 232M82-442 / Einzelveranstaltung

Marion Maryam Frenzel

23. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Do, 18:00 - 21:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

## Regionale und saisonale Küche

### Alles aus einem Topf

#### Winterliche Eintöpfe und Suppen

Wenn das Wetter kalt und ungemütlich wird, kommt die perfekte Zeit für wärmende Eintöpfe und Suppen. Lernen Sie in diesem Kurs wie abwechslungsreich, lecker und schnell Sie herzhaftere Suppen und Eintöpfe zubereiten können. Wir arbeiten mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, etwas Fleisch, verschiedenen Gewürzen und Kräutern und weiteren leckeren Zutaten.

### 232M82-490 / Einzelveranstaltung

Brigitte Bücking

11. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)

Mi, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### After-Work-Küchenparty Ernährungswissen – Fisch aus den Flüssen

Ein unterhaltsamer Abend, an dem Sie gemeinsam Ceviche vom Saibling mit Mango und Avocado zubereiten. Sie experimentieren mit Hechtklößchen in Safranbutter Sauce und Risotto sowie grünen Salaten. Als letztes erfahren Sie was es mit der Forelle „Blau“ und der Müllerin in Sahneerrettich und Runzelkartoffeln auf sich hat.

### 232M82-502 / Einzelveranstaltung

Matthias Ahrens

07. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Di, 17:00 - 20:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

25 €, zzgl. Lebensmittelumlage 24 €





**Leckerer aus dem Ofen**

Aufläufe, Gratins oder herzhafte Kuchen lassen sich gut vorbereiten und schmecken besonders gut, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist. Freuen Sie sich auf einen Abend mit köstlichen vegetarischen und auch einigen Backofengerichten mit etwas Fleisch und Fisch. Eine süße Nachspeise aus der „Röhre“ rundet das Geschmackserlebnis ab.

**232M82-550 / Einzelveranstaltung**

Brigitte Bücking  
06. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)  
Mi, 17:30 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

**After Work Küchenparty „Bremer Tapas“ – Klassiker regional & neu interpretiert**

Ursprünglich stammen Tapas aus Spanien. Mit Zutaten aus traditionellen Bremer Gerichten werden sie neu interpretiert. Kreativ und lecker wird es dabei auf jeden Fall z. B. mit „Knipp Pralinen“; „Pluckten Finken und hackte Müsen“; „Hühnchen & Krebs“; „Geräuchertes mit Kartoffel & Kohl“; „Gepökeltes & Saures“.

**232M82-558 / Einzelveranstaltung**

Matthias Ahrens  
23. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)  
Di, 17:00 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 24 €

**„Traditionelles aus der Bremer Küche“**

Was sind „Pluckte Finken und hackte Müsen“? Wir kochen den Seefahrereintopf aus weißen Bohnen, Pökelfleisch, Speck und Gemüse. Zudem lernen Sie das „Bremer Küken Ragout“ aus Hähnchenbrust, grünem Spargel, Champignons, Flusskrebsfleisch, Hackfleischklößchen und Rinderzunge in Krebs-sauce mit Reis zuzubereiten. Den süßen Abschluss bildet traditionelle „Bremer Rote Grütze“ mit echter Vanillesauce.

**232M82-559 / Einzelveranstaltung**

Matthias Ahrens  
10. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)  
Di, 17:00 - 20:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 24 €

**Saisonal kochen im Herbst**

**Lasst uns herbstliches Gemüse auf unsere Speisekarte setzen!**

Wir kochen mit frischen, saisonalen und überwiegend pflanzlichen Zutaten ein alltagstaugliches und doch raffiniertes Menü. Es wird vegetarische und vegane Gerichte geben, bei denen Wurzeln, Knollen, Kohl und Kürbis die Hauptrolle spielen. Außerdem entdecken wir gemeinsam den Saisonkalender und sprechen über die Vorteile von saisonalen Lebensmitteln.

**In Kooperation mit der KlimaWerkstatt Bremen**

**232M82-569 / Einzelveranstaltung**

Linde Schröder  
07. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 13:00 - 16:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 18 €

**Köstliche Burger – selbst gemacht**

An diesem Abend bereiten wir eine Auswahl an leckeren Burgern zu. Ob vegetarisch, mit Fleisch, Lachs oder klassisch – es ist für jeden etwas dabei. Passend dazu stellen wir unterschiedliche Soßen und Toppings her und backen Burger-Buns (Brötchen). Am Ende des Abends haben Sie die Möglichkeit aus den unterschiedlichen Zutaten Ihre Lieblings-Burger zusammenzustellen und zu probieren.

**232M82-600 / Einzelveranstaltung**

Brigitte Bücking  
29. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)  
Mi, 17:30 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

**WURSTEN – Grundlagen der Bratwurstherstellung**

Nach einer Einführung in Warenkunde, Techniken und einem Überblick über diverse Wurstsorten machen wir uns ans Werk: Wolfen, Kneten, Abschmecken, Abfüllen. Fertig ist die eigene Bratwurst. Dazu werden Salate und selbstgemachte Dips als Beilagen vorgestellt. Gleichzeitig wird der nachhaltige Umgang des eigenen Fleischkonsums thematisiert.

**232M82-631 / Einzelveranstaltung**

Henning Prott  
29. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)  
Mo, 17:30 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €

**232N82-633 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Henning Prott  
15. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)  
Mo, 16:45 - 21:15 Uhr  
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche  
**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 22 €

**Backen**

**Kreative Torten**

**Dekorieren mit Fondant**

In diesem Basiskurs werden wir gemeinsam Torten füllen, mit Ganache (eine Creme aus Kuvertüre und Sahne) einstreichen und dann mit Rollfondant eindecken. Mit ein paar Tricks und einfachen Handgriffen ist dies leicht möglich. Anschließend dekorieren Sie Ihren eingedeckten Kuchen. Die fertige Torte nehmen Sie am Kursende mit nach Hause.

**232S82-731 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Ebru Günal  
09. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
Mo, 17:30 - 20:30 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche  
**21 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**232S82-732 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Ebru Günal  
06. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)  
Mo, 17:30 - 20:30 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche  
**21 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**232S82-733 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Ebru Günal  
04. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)  
Mo, 17:30 - 20:30 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS), Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche  
**21 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**Französische Brote backen – Perfektes Baguette mit und ohne Sauerteig**

In mehreren Rezepten für Baguette und französisches Landbrot werden in diesem Kurs verschiedene Techniken erlernt, die typisch für die französische Brotbackkunst sind. Alltagstaugliche Variationen der klassischen Rezepte liefern gute Resultate in kürzerer Zeit oder über Nacht mit weniger Aufwand. Du verbesserst Dein Verständnis dafür, wie Teig auf äußere Einflüsse reagiert. Verkostung mit Käse.

**232M82-750 / Wochenendseminar**

Linda Gruet  
24. Nov. + 25. Nov. 2023 (2x, 13 UStd)  
Fr, 17:15 - 21:00 Uhr, Sa, 09:30 - 16:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**63 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 15 €

**Internationale Küche**

**Vegetarisch-Mediterran**

Die Mittelmeerküche ist bekannt für ihre gesunde Ernährung. Neben zahlreichen Gerichten mit Fleisch und Fisch zeichnet sie sich auch durch ihren vielfältigen Einsatz von Gemüse aus. Anhand von raffinierten Gemüsekreationen wie Champignons in Sherry-Sud, fruchtigen Tomaten-Orangensalat oder Ricotta-Creme mit geschmorten Feigen erhalten Sie Einblick in die Vielfalt des gesunden vegetarischen Zweigs der Mediterranen Küche.

**232N82-805 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Randolf Schröder  
18. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)  
Mo, 17:30 - 21:15 Uhr  
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche  
**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €



### Türkische Küche

Lernen Sie die türkische Küche kennen und lieben. Sie ist reich an köstlichen Gerichten und vielseitig an Aromen. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam traditionelle Vorspeisen wie Cremes auf Joghurtbasis, Paste aus Kichererbsen und gefüllte Auberginen zu. Natürlich wird es auch Börek (Teigtaschen) mit Schafkäse geben.

#### 232M82-834 / Einzelveranstaltung

Zekiye Celik-Kock

20. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### Türkische Küche – vegetarisch

Wir werden an diesem Tag gemeinsam verschiedene Pasten, wie Ajvar, Auberginen-Paprika-Creme, Olivenpaste und Salate wie „Çoban Salatasi“, Hirten- und Kichererbsensalat mit Ziegenkäse zubereiten und diese auf selbst hergestelltem Fladenbrot oder Simit genießen.

#### 232M82-835 / Einzelveranstaltung

Zekiye Celik-Kock

23. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 10 €

### La cuisine française – en français!

Lust auf einen kulinarischen und sprachlichen Ausflug? Entdecken Sie traditionelle französische Rezepte und praktizieren Sie gleichzeitig Ihr Französisch! Keine Angst, die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

*Apprenez à cuisiner des classiques de la cuisine française en français ! Découvrez lors de ce cours des recettes traditionnelles françaises, tout en pratiquant votre français !*

#### 232S82-845 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Gwendoline Rippe

11. Nov. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

Allgemeine Berufsschule (ABS),

Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche

**30 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 18 €

### Exotische Küche aus Mauritius

Mit Einflüssen aus vielen Ländern Asiens und Afrikas ist die Küche Mauritius sehr vielseitig. Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise und Sie lernen Hühnerkeulen mit Curry-Ananas-Sauce, gebackener Gemüse-Reis, Fisch-Garnelen-Pfanne mit Kokos und Mango, Süßkartoffeln mit pikanten Tomaten und als Dessert süße Karotten-Pfannkuchen mit Apfel-Sauce zuzubereiten.

#### 232M82-870 / Einzelveranstaltung

Randolf Schröder

15. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Mi, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

### Indische Küche

#### Seminar zur Landeskunde – Sprachdozent\*innen präsentieren ihre Heimatküche

Beim Kochen und Essen der leckeren indischen Gerichte werden Kenntnisse der indischen Tischkultur vermittelt sowie einfache Vokabeln und Redewendungen aus dem Hindi eingeübt. Sprachliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sondern allein die Neugierde auf die indische Küche mit ihrem ungeheuren Reichtum an exotischen Gewürzen ist entscheidend. Die Veranstaltung findet auf Deutsch statt.

#### 232M82-909 / Einzelveranstaltung

Kulwinder Kaur Rai

16. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:30 - 15:00 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**30 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 15 €

### Indian Streetfood

#### Seminar zur Landeskunde – Sprachdozent\*innen präsentieren ihre Heimatküche

Traditionelle Leckereien wie z.B. Samosas, Pakoras, Aloo Tikki werden gemeinsam zubereitet und verkostet. Zugleich werden Kenntnisse der indischen Esskultur vermittelt sowie einfache Vokabeln und Redewendungen aus dem Hindi eingeübt. Gegessen wird traditionell ohne Besteck. Sprachliche Vorkenntnisse sind nicht notwendig und die Veranstaltung findet auf Deutsch statt.

#### 232M82-911 / Einzelveranstaltung

Kulwinder Kaur Rai

14. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:30 - 15:00 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**30 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 15 €

### Fusion-Cooking – Kombination aus verschiedenen Koch-Kulturen

Das Fusion-Cooking nimmt Elemente aus versch. Kochkulturen und erschafft dabei neue und gesunde Gerichte. Diese Art zu kochen können Sie am Beispiel Masala Hühnchen auf Birnensalat mit Granatapfel, Teriyaki-Garnelen mit Weißkohl-Orangensalat und Mozzarella-Mango-Spieße mit Limetten-dressing sowie Apfel-„Tortilla“ mit Limetten-Creme erlernen und dabei erfahren, worauf geachtet werden muss bei der Fusion der Kulturen.

#### 232N82-913 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Randolf Schröder

06. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

### Indian – Streetfood

Auf fast allen indischen Märkten werden verschiedenste herzhaft und süße Leckereien angeboten. In diesem Kurs kochen und essen wir gemeinsam Aloo-Tikki (Kartoffel-Bratling) mit Tomatenchutney, mit Gemüse gefüllte Teigrollen, Hähnchen-Spieße auf Chili-Mango, mariniertes Gemüse und zum Abschluss als Süßigkeit Kokospfannkuchlein mit Sirup.

#### 232M82-914 / Einzelveranstaltung

Randolf Schröder

13. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)

Mi, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

### Balinesische Küche – exotisch, fremd, köstlich

Die balinesische Küche zeichnet sich durch ihre Gewürze, Meeresfrüchten und Gemüse aus. Sie ist dadurch besonders ausgewogen und gesundheitsfördernd. Die Schätze des Meeres werden vielfältig zubereitet, so z. B. in einer Kokos-Suppe. Eine weitere Fischvariante sind knusprige Fisch-Nuggets mit Kokos-Reis-Bällchen auf Mango-Sauce. Lernen Sie den Einsatz von Kardamom und Chili und erfahren Sie mehr von dieser bunten Kochkultur.

#### 232N82-915 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Randolf Schröder

11. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

### Indische Küche – Immer wieder ein Geschmackserlebnis

Bei unserer kulinarischen Reise durch die Indische Küche erlernen Sie die Zubereitung von Basmatireis mit Kardamom, Hühnercurry mit Kokosmilch, Anaschutney, gebackener Fisch Tandoori-Art, Zucchini in Tomatencurry und als Dessert eine kühlende Mango-Creme.

#### 232M82-922 / Einzelveranstaltung

Randolf Schröder

04. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

### Schnelle Gerichte asiatischer Art

Wenn es mal schnell gehen muss, müssen gesunde Zutaten nicht fehlen. Schaut man nach Asien so finden sich dort schnelle gesunde und ausgewogene Kreationen. Elemente dieser Art zu kochen, können den Alltag und die wenige Zeit zum gesunden Kochen erleichtern. Anhand der vietnamesischen Fischpfanne, den gebratenen Nudeln mit Gemüse oder der Zucchini in Tomaten-Curry lernen Sie, wie Sie schnelle gesunde Gerichte zaubern.



**232N82-931 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Randolf Schröder  
11. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)  
Mo, 17:30 - 21:15 Uhr  
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche  
**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**Vegetarische Genussreise durch Japan, Korea und China**

Pflanzliche Proteine haben in der asiatischen Küche seit jeher ihren festen Platz und werden auch hier immer beliebter. Lerne sie in fernöstlichen Gerichten als echte Geschmacksträger kennen. Entdecke neue Zutaten, wie selbst fermentiertes Natto, und bereite frische Soßen und Marinaden zu, die gesunden pflanzlichen Gerichten wunderbare Würze geben. Komm mit auf die geschmackliche Entdeckungsreise.

**232M82-932 / Einzelveranstaltung**

Linda Gruet  
13. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:30 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**40 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 15 €

**Kubanische Küche**

Bei unserer kulinarischen Reise durch die Kubanische Küche erlernen Sie die Zubereitung von kubanischem Reis, Karotten-Ananas-Salat, schwarze Bohnen mit Tomaten, pikant gebackenen Hühnerkeulen mit Orangensud, Gemüse in Kokossauce und als Dessert Kokospudding mit Mango-Sauce.

**232M82-952 / Einzelveranstaltung**

Randolf Schröder  
13. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)  
Mi, 17:30 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**25 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**Peruanische Küche**

**Seminar zur Landeskunde – Sprachdozent\*innen präsentieren ihre Heimatküche**

Die peruanische Küche ist eine Verschmelzung der spanischen Küche mit Zutaten der Inkas, gefolgt von chinesischen, japanischen, afrikanischen, italienischen und französischen Einflüssen. Gemeinsam kochen und essen wir einige traditionelle Gerichte. Währenddessen werden Ihnen nebenbei einfache spanische Vokabeln und Redewendungen näher gebracht. Die Veranstaltung findet auf Deutsch statt.

**232M82-955 / Einzelveranstaltung**

Gaby Salinas de Heine  
04. Nov. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:30 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**30 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 20 €

**Cocina mexicana – Mexikanische Küche Seminar zur Landeskunde – Sprachdozent\*innen präsentieren ihre Heimatküche**

Die in Mexiko aufgewachsene Kursleiterin, erzählt über ihre Heimat, die dortige Kultur und Küche. Gemeinsam werden einige traditionelle mexikanische Gerichte nach Originalrezepten zubereitet und verzehrt. Die Veranstaltung findet auf Deutsch statt, enthält aber einfache Spanischanteile. Die Kursleitende dieses Kochevents vermittelt in erster Linie Landeskunde und ist keine ausgebildete Köchin.

**232M82-958 / Einzelveranstaltung**

Claudia Lopez Olivera Ovando  
09. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:30 - 15:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Lehrküche  
**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 17 €

**Fitness und Beweglichkeit**

**Knie-Fit**

Über eine optimale Entwicklung der motorischen Kontrolle ist eine bestmögliche Stabilisation des Gelenks möglich und sorgt damit für Entlastung der überbeanspruchten Strukturen. Mittels Kräftigungs- und Dehnübungen, der Schulung des Körpergefühls sowie der Beinachsen lernen Sie die Bewegungsfähigkeit der Kniegelenke zu unterstützen.

**232M83-050 / Einzelveranstaltung**

Martina Finkel  
16. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**32 €**

**Stressabbau und Rückenstärkung im Berufsalltag**

Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben. Häufiger als angenommen, hängen sie mit Stressbelastungen zusammen. Die Veranstaltung behandelt das Thema Rücken im Zusammenhang von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituation und -haltung, Stressursachen und -symptomen. Praktische Übungen für den Rücken und zur Stressbewältigung unterstützen den Lernprozess.

**232M83-112 / Bildungszeit**

Irene Brecklinghaus  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**114 €**, zzgl. Kopierkosten ca. 3 €

**232M83-113 / Bildungszeit**

Irene Brecklinghaus  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**114 €**, zzgl. Kopierkosten ca. 3 €

**Rückenstärkung**

**Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen**

Mit ausgewählten Pilates-Übungen und verschiedenen Übungen aus anderen Bewegungsmethoden wie z.B. Körperarbeit, Rückenschule und Faszientraining entlasten, mobilisieren und stärken Sie ihren unteren Rücken und Schulterbereich. Gespräche und Informationen zum Thema „Stress in Beruf und Alltag“ verbunden mit klassischen und neueren Entspannungseinheiten runden die Woche ab.

**232M83-118 / Bildungszeit**

Claudia Goering  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232M83-119 / Bildungszeit**

Claudia Goering  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232M83-120 / Bildungszeit**

Claudia Goering  
29. Jan. - 02. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232O83-120 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering  
Schwerpunkt: Pilates  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Tanzhalle Bremen  
**129 €**

**232N83-121 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

**232S83-124 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**129 €**

**232S83-125 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**129 €**



### Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen

Einseitige Belastungen und monotone Tätigkeiten im Beruf und Privat sind Ursachen für verschiedenste Beschwerden. Unterschiedliche Belastungen beantwortet der Körper mit Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen und Unwohlsein. Durch Körperarbeit kann dem entgegen gewirkt werden. Informationen, Gespräche und Übungen behandeln den Zusammenhang von Arbeits-/Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit.

#### 232N83-140 / Bildungszeit / Kleingruppe

Cornelia Worch  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Kreative Gesundheitsförderung für Beruf und Alltag

#### Zentrierung durch Körperarbeit und spielerisches Zeichnen

Das Erleben und Verstehen von Bewegungsprinzipien und die Schulung des Sehens durchs Zeichnen erlaubt es den Teilnehmer\*innen ihren Alltag mit mehr Aufmerksamkeit für sich selbst und das unmittelbare Umfeld wahrzunehmen und mitzugestalten. Neben der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit werden motorische Kompetenzen und Entspannungsmöglichkeiten erweitert.

#### 232M83-145 / Bildungszeit

Cornelia Worch, Silke Pradler  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**, zzgl. Materialkosten ca. 15 €

#### 232O83-146 / Bildungszeit / Kleingruppe

Cornelia Worch, Silke Pradler  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**

### Einführung in die Neue Rückenschule

Die Neue Rückenschule verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Im Gegensatz zur klassischen Rückenschule geht es nicht mehr um Kräftigungsübungen, sondern um kleine, meist ohne großen Aufwand umzusetzende Übungen und Verhaltensänderungen im Alltag. Ziel ist es, den Rücken langfristig zu entlasten, Schulter-Nacken-Verspannungen zu lösen sowie eine gewisse Stress-Resistenz aufzubauen.

Inhalte: Körperarbeit, Atmung, Gelenkmobilisierung, Stressabbau, Koordination, Aktivierung der wirbelsäulennahen Muskulatur, Gehirnjogging, Hintergrundwissen.

#### 232O83-147 / Bildungszeit / Kleingruppe

Claudia Goering  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Kursstudio „free to move“, Insterburger Straße 19, Raum 3  
**129 €**

### Kreative Gesundheitsförderung für Beruf und Alltag

#### Zentrierung durch Körperarbeit und spielerisches Zeichnen

In dieser Woche geht es darum Vitalität und Gesundheit anzuregen. Das Erleben und Verstehen von Bewegungsprinzipien und die Schulung des Sehens durch Zeichnen erlaubt es den Alltag mit mehr Aufmerksamkeit für sich selbst und das unmittelbare Umfeld wahrzunehmen und mitzugestalten. Neben der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit werden motorische Kompetenzen und Entspannungsmöglichkeiten erweitert.

#### 232N83-147 / Bildungszeit / Kleingruppe

Cornelia Worch, Silke Pradler  
22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Einführung in die Neue Rückenschule

Im Gegensatz zur klassischen Rückenschule geht es nicht mehr um Kräftigungsübungen, sondern um die Aktivierung tiefliegender Muskulatur. Vor allem aber geht es um das Erlernen kleiner, meist ohne großen Aufwand umzusetzende Übungen und Verhaltensänderungen im Alltag. Ziel ist es, den Rücken langfristig zu entlasten, Schulter-Nacken-Verspannungen zu lösen sowie eine verlässliche Stress-Resistenz aufzubauen.

#### 232N83-149 / Bildungszeit / Kleingruppe

Claudia Goering  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Gesund und Fit durch die Arbeitswoche

Mit starkem Rücken durch die zunehmend technisierte Arbeitswelt. Die Bildungszeit enthält Theorie und Praxisanteile und ermöglicht Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings. Um die Gesundheit zu fördern und Belastungen in der Arbeitswelt auszugleichen, werden verschiedene Möglichkeiten der Prävention zur Erprobung vorgestellt: Herz – Kreislauftraining durch Nordic Walking sowie Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch die Pilates Methode, gesunde Ernährung im Berufsalltag. Weitere Themen: Mobilisationstechniken, Ergonomie am Arbeitsplatz, Tipps zur Entspannung.

#### 232O83-150 / Bildungszeit / Kleingruppe

Andrea Barth  
04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**

### Entspannt und bewegt den Herbst genießen

Der Herbst ist da und das Jahr geht langsam dem Ende zu – Zeit sich zu besinnen, seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes zu tun. Mit vitalisierenden Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden, anregenden Begegnungen und gedanklichem Austausch in der Gruppe entspannt dem Winter entgegenzugehen.

#### 232M83-160 / Einzelveranstaltung

Heike Eckert  
21. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**16 €**

### Entspannt und bewegt dem Neuen Jahr begegnen

Der Frühling kommt bald – Zeit sich zu besinnen, seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes zu tun. Mit vitalisierenden Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden, anregenden Begegnungen und gedanklichem Austausch in der Gruppe starten wir gestärkt in das Frühjahr.

#### 232M83-161 / Einzelveranstaltung

Heike Eckert  
20. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**16 €**

### Druck abbauen, entschleunigen, neue Kraft sammeln – Balance mit Eutonie

Zeitdruck, Arbeitsdruck, Stress – das alles macht auch Ihrem Körper Druck und verursacht zahlreiche Probleme und Schmerzen. Lernen Sie in dieser Bildungszeit, Druck raus zunehmen und zu entspannen. Mit der sanften Körperarbeit Eutonie Gerda Alexander® entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein und Achtsamkeit für eine gute Balance von An- und Entspannung. Sie lernen, Muskelpartien bewusst zu lösen und erleben mehr Freiheit in den Gelenken. Neben den Übungen erhalten Sie auch Gelegenheit, Ihren (Berufs-)Alltag mit Abstand zu betrachten. Sie entwickeln Strategien, Druck raus zu nehmen und gezielt Minipausen in Ihren Alltag einzubauen, in denen Sie regenerieren und neue Kraft sammeln.





**232083-165 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Martina Kreß  
07. Aug. - 11. Aug. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel étage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**, Unterrichtsmaterial 1,50 €

**232083-166 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Martina Kreß  
29. Jan. - 02. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel étage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**, Unterrichtsmaterial 1,50 €

**Druck abbauen, neue Kraft sammeln  
Gesunde Balance in Beruf und Alltag mit Eutonie**

Stress macht Ihrem Körper Druck und verursacht zahlreiche Probleme und Schmerzen. In dieser Bildungszeit entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein durch die achtsamen Übungen der Eutonie. Sie lernen, Ihre Körperspannung zu regulieren und Ihre Ressourcen zu nutzen, um besser für sich und ihre Gesundheit zu sorgen.

**232N83-167 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Martina Kreß  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**, zzgl. Materialkosten: 1,50 € (bar vor Ort)

**Krankenkassen geförderte Kurse**

**Rückenfit**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird 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.

**232083-174 / Kurs / Kleingruppe**

Danuta Surowitz  
Krankenkassen gefördert (Kurs-ID KU-BE-JJ48AT)  
19. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**79 €**

**232083-175 / Kurs / Kleingruppe**

Danuta Surowitz  
Krankenkassen gefördert (Kurs-ID KU-BE-JJ48AT)  
19. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 19:00 - 20:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**79 €**

**232583-178 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
06. Sep. - 22. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Mi, 16:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**232583-179 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
06. Sep. - 22. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**232583-180 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
07. Sep. - 23. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Do, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**232583-181 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
07. Sep. - 23. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Do, 18:15 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**Rücken- und Wirbelsäulengymnastik**

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen.

**232M83-186 / Kurs**

Heike Eckert  
05. Sep. - 12. Dez. 2023 (11x, 22 UStd)  
Di, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**88 €**

**232583-190 / Kurs**

Birgit Heike  
06. Dez. 2023 - 24. Jan. 2024 (6x, 8 UStd)  
Mi, 16:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**31 €**

**232583-191 / Kurs**

Birgit Heike  
06. Dez. 2023 - 24. Jan. 2024 (6x, 8 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**31 €**

**232583-192 / Kurs**

Birgit Heike  
07. Dez. 2023 - 18. Jan. 2024 (5x, 7 UStd)  
Do, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**26 €**

**232583-193 / Kurs**

Birgit Heike  
07. Dez. 2023 - 18. Jan. 2024 (5x, 7 UStd)  
Do, 18:15 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**26 €**

**232N83-195 / Kurs / Kleingruppe**

Türkan Kayis  
11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 12 UStd)  
Mo, 15:00 - 15:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**46 €**

**232N83-196 / Kurs / Kleingruppe**

Türkan Kayis  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 12 UStd)  
Do, 15:00 - 15:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**46 €**

**Rücken- und Wirbelsäulengymnastik**

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen

**232N83-197 / Kurs / Kleingruppe**

Türkan Kayis  
für muslimische Frauen  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 10 UStd)  
Di, 16:00 - 16:45 Uhr  
Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum  
**38 €**





### Lernen im Alter **Frauen**

#### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorbeugen können. Stärken Sie Ihre Gesundheit und erweitern Sie Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag.

#### In Kooperation mit Frauengesundheit in Tenever

##### 232083-199 / Kurs

Anja Borngräber

07. Sep. - 07. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 09:00 - 10:30 Uhr

Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3a, Raum 01

69 €

#### Hot Spot – Nacken!

Der Schulter- und Nackenbereich ist bei den meisten Menschen von Muskelverkürzungen beeinträchtigt. Das führt zu Schmerzen und einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit. Viele Ansätze aus dem asiatischen Bereich, wie Yoga oder Qi Gong, können Linderung verschaffen. Ergänzt wird dieses Seminar durch viele kleine Tipps.

##### 232583-206 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel

17. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

32 €

#### Entspannung und Lockerung der Kiefermuskulatur

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Das Kiefergelenk beeinflusst unseren Körper insgesamt, einschließlich Skelett, Muskeln und Nervensystem. Im Seminar wird in die R.E.S.E.T-Methode eingeführt sowie einfache und sanfte Übungen werden gezeigt, die zur Entspannung und Lockerung des Kiefergelenks führen können. Bei dem Kursleiter kann ein Skript zu dieser Methode für 8 € erworben werden.

##### 232083-208 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Jacek Skarbek

10. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

So, 09:15 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

31 €

#### Warum denn so verbissen? Das Kiefergelenk und seine Strahlkraft

Lernen Sie den Aufbau ihres Kiefergelenks und die Einflussfaktoren für Verspannungen kennen. Entspannen Sie sich aktiv mit Hilfe praktischer Selbsthilfeübungen, verschiedener Dehnungsübungen, Massagegriffen, Akupressurpunkten am Gelenk und der R.E.S.E.T.-Kiefermuskulaturentspannungsmethode.

##### 232M83-209 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Dr. Jutta Ehlers

14. Okt. 2023 (1x, 9 UStd)

Sa, 10:00 - 17:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

36 €, zzgl. 4 Euro für Skript/Kopien

#### Bauch- und Rückenmuskeln stärken mit Faszientraining

Sie erhalten eine Einführung in die effiziente Stabilisierung und Kräftigung der Körpermitte (Bauch, unterer Rücken, Po). Im Anschluss werden zur Entspannung und Regeneration des Körpers Übungen aus dem Faszientraining, als eine sinnvolle Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining, vorgestellt. Hier wird eine Selbstmassage mit der Faszienrolle von den Füßen bis zum Nacken durchgeführt.

##### 232M83-210 / Einzelveranstaltung

Sabine Asendorf

16. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)

Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

12 €

##### 232M83-211 / Kurs

Sabine Asendorf

13. Okt. - 15. Dez. 2023 (9x, 12 UStd)

Fr, 18:45 - 19:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

48 €

### Frauen

#### Bauchtraining und Rückenstärkung

Der Kurs verbindet Rückenstärkung, Wirbelsäulengymnastik und Bauchtraining. Es geht um die Kräftigung der Muskulatur mit Übungen, die im Alltag praktiziert werden können. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

##### 232M83-213 / Kurs

Heike Eckert

06. Sep. - 13. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

104 €

## Fitness und Kraft

#### Fit bleiben durch regelmäßige Bewegung Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren

Gutes für die eigene Gesundheit tun – ein Bewegungsangebot für den ganzen Körper! In diesem Kurs trainieren wir Kraft und Ausdauer sowie die allgemeine Beweglichkeit und Koordination. Mit abwechslungsreichen Übungen, mal mit oder mal ohne Musik, mobilisieren wir die Wirbelsäule und stärken unsere Bauch- und Rückenmuskulatur.

##### 232083-216 / Kurs

Ivo Rixen

27. Sep. - 13. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Hanna-Harder-Haus (AWO), Berliner Freiheit 9c, Mehrzweckraum

58 €

#### Einfach fit – Ganzkörperkräftigung

Sie arbeiten an Ihrer Grundfitness und beugen damit insbesondere muskulären Dysbalancen und Verletzungen vor. Nach einem klassischen Warm-up stärken wir mit gezielten Übungen die Körpermitte und die oberen sowie unteren Extremität. Sie erlernen praktische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten sowie unterschiedliche Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen.

##### 232M83-218 / Kurs

Simon Selvanayagam

13. Sep. - 18. Okt. 2023 (6x, 12 UStd)

Mi, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

48 €

##### 232M83-219 / Kurs

Simon Selvanayagam

08. Nov. - 13. Dez. 2023 (6x, 12 UStd)

Mi, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

48 €

##### 232583-220 / Kurs

Birte Scheil

21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 13 UStd)

Do, 19:30 - 20:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

53 €

#### Gymnastik im Sitzen

##### Beweglich und mobil bleiben

Sitzgymnastik ist ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern. Ziel ist es, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Sie lernen sich Ihren Möglichkeiten entsprechend zu bewegen und zu entspannen. Zusätzlich wird die Koordination geschult.



**232N83-222 / Kurs / Minigruppe**

Türkan Kayis  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 10 UStd)  
Di, 15:00 - 15:45 Uhr  
Doku Blumenthal, Heidebleek 10, Bewegungsraum  
**42 €**

**Frauen**

**Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken**

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen, die Körpermitte und Gelenke zu stärken und die Haltung zu verbessern.

**In Kooperation mit Frauengesundheit in Tenever**

**232O83-223 / Kurs**

Christa Anders  
24. Aug. - 07. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)  
Do, 14:00 - 15:30 Uhr  
Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3a, Raum 01  
**65 €**

**Faszien – das lebendige Bindegewebe**

An diesem Tag gibt es die Gelegenheit, ein Faszientraining kennenzulernen, auch speziell in Abgrenzung zum Muskelaufbautraining. Dazu gibt es theoretisches Hintergrundwissen und praktische Übungen. Die Teilnehmer\*innen sammeln direkte Erfahrungen, wie sich die verklebten und verspannten Faszien lösen und die äußere Muskulatur wieder die Bewegungen mitmachen kann.

**232W83-230 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Ortrut Storf  
14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**42 €**

**DRUMS ALIVE**

**– ein Programm mit Musik, Rhythmus, Bewegung und Spaß**

Nehmen Sie teil an einem neuen Fitnessprogramm! Hier wird auf Gymnastikbällen getrommelt und eine Verbindung hergestellt zwischen Rhythmus- und Bewegungskoordination. In der Gruppe wird mit viel Spaß kommuniziert und es kommt zu einer ganzen Reihe positiver Wirkungen auf die Teilnehmer\*innen  
Herz-Kreislauf-Training, Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination.

**232M83-232 / Einzelveranstaltung**

Klaus Briest  
24. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
So, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**16 €**

**232M83-233 / Einzelveranstaltung**

Klaus Briest  
08. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
So, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**16 €**

**Funktionelles Training mit dem Miniband, Gymball und dem Flexibar**

Funktionelles Training ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Bewegungsabläufe anstelle einzelner Muskeln trainiert werden. Die Übungen werden mit Hilfe des Miniband an das eigene Fitnesslevel angepasst. Kursziel ist es die Körpermitte zu stabilisieren, die Arme und Beine zu kräftigen sowie die Balance und Koordination zu verbessern.

**232M83-235 / Kurs**

Sabine Asendorf  
13. Okt. - 15. Dez. 2023 (9x, 12 UStd)  
Fr, 17:30 - 18:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**48 €**

**Lernen im Alter**

**„Wer rastet, der rostet“**

In diesen Kursen werden Spiele, Gymnastik sowie Atmungs- und Kräftigungsübungen angeboten, die auf die Konstitution älterer Menschen abgestimmt sind.

**232N83-241 / Kurs / Minigruppe**

Ulrike Brauckmann  
12. Sep. - 19. Dez. 2023 (12x, 16 UStd)  
Di, 14:30 - 15:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**59 €**

**Starker Rücken, stabiler Rumpf, gute Haltung – mit Pilates ins Gleichgewicht kommen**

Durch Übungen mit und ohne Kleingeräte erfahren Sie die kräftigende und zugleich entspannende Wirkung des Powerhouse für den Rücken und die Körpermitte. Spielerische Koordinationsübungen und verschiedene Entspannungsmethoden runden die Seminarartage ab. Außerdem lernen Sie, wie Sie den Arbeitsplatz rückengerechter gestalten können und erarbeiten gemeinsam in der Gruppe eine gelassene Alltagshaltung.

**232M83-250 / Bildungszeit**

Katrin Frenzel  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**114 €**, zzgl. 5 € Unterrichtsmaterial

**Pilates**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte (Kraftzylinder/Powerhouse) und des Rückens kennen.

**232O83-289 / Kurs**

Claudia Goering  
07. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Hanna-Harder-Haus (AWO), Berliner Freiheit 9c, Mehrzweckraum  
**70 €**

**232N83-294 / Kurs / Kleingruppe**

Bianka Traue  
12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 25 UStd)  
Di, 18:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**96 €**

**232N83-295 / Kurs / Kleingruppe**

Bianka Traue  
12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 25 UStd)  
Di, 19:30 - 20:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**96 €**

**232W83-297 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Ortrut Storf  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**64 € (8 €)**

**Selbstverteidigung**

**Frauen**

**Selbstverteidigung für Frauen**

Die Teilnehmerinnen erlernen Abwehrtechniken aus dem Wing Tsun, einer chinesischen Kampfkunst. Verschiedene Strategien und Verhaltensmöglichkeiten werden in Rollenspielen ausprobiert. Wir üben verbal und körpersprachlich Grenzen zu setzen. Wir trainieren Kampf- und Befreiungstechniken mit Hilfe von Schlag- und Schutzpolstern. Teilnahme ab 16 Jahren

**232M83-305 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Gudrun Glaser  
23. Sep. + 24. Sep. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
Wing Tsun Akademie Bremen, Trainingshalle, Grenzstr. 28  
**32 €**

**232083-306 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Gudrun Glaser  
13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum F 01  
**32 €**

**232M83-307 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Gudrun Glaser  
02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
Wing Tsun Akademie Bremen, Trainingshalle,  
Grenzstr. 28  
**32 €**

**232S83-308 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Gudrun Glaser  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**32 €**

**junge vhs** **Frauen**

**Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren**

Wie kann ich Gefahren besser einschätzen und vermeiden? Und was kann ich tun, um mich auch gegen größere und stärkere Angreifer\*innen selbstbewusst zur Wehr zu setzen? In diesem Tagesseminar lernen Mädchen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sie klar zu äußern und im Notfall auch zu verteidigen. Sie probieren einfache Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken aus, schulen ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und setzen das Gelernte in verschiedenen Rollenspielen, mit Koordinationsübungen und im Partnertraining um. Mit diesem effektiven Training sollen Mädchen ihr Selbstbewusstsein stärken und neue Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung erlernen.

**232083-311 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Stefanie Kollek  
08. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)  
So, 10:30 - 15:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum F 01  
**9 €**, Ermäßigung nicht möglich

**232083-312 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Stefanie Kollek  
28. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)  
So, 10:30 - 15:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum F 01  
**9 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Tanzen/tänzerisches  
Fitnessstraining****Tänzerisches Körpertraining  
und Choreographie****Für Fortgeschrittene**

Wir beginnen mit einem strukturierten Tanztraining mit Elementen aus dem Modernen Tanz, dem Jazz und Latin Dance. Nach dem warm up werden kleine Schrittfolgen zu Choreographien kombiniert. Getanzt wird hierbei zu verschiedenen Musikstilen. Die Stunde klingt aus mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, aber auch Entspannung und Körperwahrnehmung kommen nicht zu kurz.

**232M83-344 / Kurs**

Kristina Schnepel  
07. Sep. 2023 - 11. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**120 €**

**Mut zum Musterbruch – In Bewegung  
kommen mit Pilates, Tanz und Theater**

Über die Arbeit am Körperbewusstsein beim Pilates sensibilisieren Sie ihre Wahrnehmung für die eigene Körperhaltung. Mittels Theaterübungen reflektieren Sie ihre Reaktions- und Verhaltensgewohnheiten und loten neue Möglichkeiten aus. Ihre körperliche Ausdruckskraft wird in der Tanzimprovisation entwickelt und Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Balance, Vorstellungskraft, Dynamik werden gestärkt.

**232M83-348 / Bildungszeit**

Ronja Stegmann  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**Frauen****Selbstbewusstes Auftreten  
in Beruf und Privatleben****Mit Tanz zu mehr Präsenz und Ausstrahlung**

Sie möchten gerne selbstbewusster für Ihre Anliegen und Bedürfnisse eintreten und eine kraftvollere Ausstrahlung besitzen? Durch Übungen aus dem Embodiment stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Präsenz und erleben den Körper als Ort der Intelligenz und Kraft. Im Tanz FatChanceBellyDance® Style kommen Sie in eine stolze, aufrechte Körperhaltung und sind eingeladen, auch mal in Führung zu gehen.

**232S83-350 / Bildungszeit**

Katrin Brünjes  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**Frauen****Hinweis****Fit und selbstbewusst mit****FatChanceBellyDance® Style – Level 1**

Tanzfreude ohne Choreographie für Frauen\*  
232M74-640 / Kurs / Kleingruppe  
11. Sep. - 13. Nov. 2023

**Fit und selbstbewusst mit****FatChanceBellyDance® Style – Level 1+**

Tanzfreude ohne Choreografie für Frauen\*  
232M74-642 / Wochenendseminar / Kleingruppe  
09. Sep. + 10. Sep. 2023  
232M74-644 / Kurs / Kleingruppe  
20. Nov. 2023 - 15. Jan. 2024

**Fit und selbstbewusst mit****FatChanceBellyDance® Style – Level 2**

Tanzfreude ohne Choreografie für Frauen\*  
232M74-646 / Kurs / Kleingruppe  
11. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
232M74-648 / Kurs / Kleingruppe  
17.09. + 15.10. + 12.11. + 03.12.2023 +  
07.01.2024

**Fit und selbstbewusst mit****FatChanceBellyDance® Style – Level 2+ bis 3**

Tanzfreude ohne Choreografie für Frauen\*  
232M74-650 / Kurs / Kleingruppe  
14. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (13x, 35 UStd)

**Frauen****Tanz der Lebensfreude am Sonntag für Frauen**

An diesem Sonntag gewinnen Sie bei tänzerischer Bewegung in netter Runde Abstand zur Alltagshektik und Kraft für die kommende Woche.

**232M83-352 / Einzelveranstaltung**

Rosemarie Goldsweier  
17. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**32 €**

**Frauen****Tanz der Lebensfreude am Samstag für Frauen**

An diesem Samstag gewinnen Sie bei tänzerischer Bewegung in netter Runde Abstand zur Alltagshektik und Kraft für die kommende Woche.

**232M83-353 / Einzelveranstaltung**

Rosemarie Goldsweier  
02. Dez. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**32 €**





**Zumba Fitness®**

Zumba Fitness® ist ein Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Fitness. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bei heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wird der Körper gekräftigt und die Kondition verbessert.

**232M83-362 / Kurs**  
Meike Lohmann  
07. Sep. - 09. Nov. 2023 (9x, 18 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**72 €**

**232M83-363 / Kurs**  
Meike Lohmann  
23. Nov. 2023 - 25. Jan. 2024 (8x, 16 UStd)  
Do, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**64 €**

**232N83-368 / Kurs / Kleingruppe**  
**Fortgeschrittene**  
Nina Kuhlmann  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Do, 19:30 - 20:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

**232S83-372 / Kurs**  
Kathrin Kröger  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 16 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**59 €**

**Zumba Gold®**

Etwas weniger Tempo als Zumba Fitness!

**232N83-376 / Kurs / Kleingruppe**  
Lilia Dürre-Ramos  
15. Sep. 2023 - 19. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Fr, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

**Frauen**

**Bauchtanz für Frauen**

In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher orientalischer Musik die grundlegenden Techniken des Bauchtanz. Zuerst leichte Gymnastik und sanftes Stretching (Warm-Up). Darauf folgen einfache Bauchtanzschritte und -kombinationen. So wird die Beweglichkeit gefördert, die Kondition verbessert und das Gedächtnis trainiert. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**232M83-383 / Kurs**  
Swetlana Langer  
07. Sep. - 07. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**96 €**, inkl. MwSt.

**Frauen**

**Beweglichkeit durch Bauchtanz**

Der Bauchtanz führt uns in unsere Mitte zurück und bringt die Lebensenergie ins Fließen, so dass Kopf und Bauch sowie Atem und Bewegung eine Einheit bilden. Viel Spielraum für Kreativität und Körperwahrnehmung ermöglicht uns, die Tänzerin in uns zu entdecken.

**232S83-384 / Einzelveranstaltung**  
Birgit Guhlke  
Schnupperkurs  
13. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)  
Sa, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**15 €**

**232S83-385 / Kurs**  
Birgit Guhlke  
Für Einsteigerinnen.  
05. Sep. - 21. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Di, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**79 €**

**232S83-386 / Kurs**  
Birgit Guhlke  
Für Fortgeschrittene.  
28. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)  
Di, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**79 €**

**Entspannung durch Tanz**

Entfliehen Sie dem stressigen Alltag durch eine Verbindung von Aktivität und Entspannung im Tanz. Thematisiert wird die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Dynamik der Gruppe. Entdecken Sie Ihre eigene tänzerische Kreativität und schöpfen daraus Kraft und Energie. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer.

**232S83-388 / Einzelveranstaltung**  
Birgit Guhlke  
23. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**15 €**

**Frauen**

**Kreistänze**

**Weibliche Kraft mit Lebensfreude verbinden**

Sie erlernen Tänze aus verschiedenen Kulturen, die den weiblichen Blick auf Entwicklungen und Lebenszusammenhänge gemeinsam haben. Die Tänze regen in uns verschiedenste Gefühle an und lassen Versunkenes fühlbar werden. Der Austausch über die getanzen Erfahrungen bringt Körper und Geist in Balance. Gestärkt und orientiert kehren wir in den Lebensalltag zurück.

**232M83-400 / Einzelveranstaltung**

Marie-Helene Streicher  
10. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**32 €**, inkl. MwSt.

**232M83-401 / Einzelveranstaltung**

Marie-Helene Streicher  
21. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**32 €**, inkl. MwSt.

**Frauen**

**Zur eigenen Kraft finden –  
Tanztag für Frauen**

Eine spezielle Musikauswahl lässt verschiedene Qualitäten im Tanz erfahrbar werden: Vitalität, Lebenslust, Empfindsamkeit, Selbstfürsorge, Abgrenzung, Ruhe, Alleinsein, Wahrhaftigkeit, Verbundenheit. Jede Frau wird individuell unterstützt, sich im Tanz selbst wieder näherzukommen und die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Dadurch werden Gesundheit, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein gefördert.

**232M83-405 / Einzelveranstaltung**

Sabine Habenicht  
14. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**32 €**, inkl. MwSt.

**Mit Tanzen fit und in Bewegung bleiben**

Sich zur Musik beim Tanzen zu bewegen, allein, zu zweit oder in der Gruppe, macht Spaß und entspannt. Außerdem tut man etwas für die Gesundheit. Tanz lässt die körperliche Übung nicht als Anstrengung empfinden. Er trainiert unmerklich und hilft, bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu bleiben.

**In Kooperation mit der Evangelischen Trinitatis-  
gemeinde**

**Lernen im Alter**

**232O83-410 / Kurs**  
Christiane Raschke  
18. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
Mo, 18:00 - 19:30 Uhr  
Trinitatisgemeinde (Gemeindehaus Blockdiek),  
Günther-Hafemann-Straße 44  
**68 €**, inkl. MwSt.

**Lernen im Alter**

**232O83-411 / Kurs**  
Christiane Raschke  
07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Do, 13:00 - 14:30 Uhr  
Trinitatisgemeinde (Gemeindehaus Blockdiek),  
Günther-Hafemann-Straße 44  
**58 €**, inkl. MwSt.



## Lernen im Alter Frauen

### 232083-412 / Kurs

Christiane Raschke  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr  
Trinitatisgemeinde (Gemeindehaus Blockdiek),  
Günther-Hafemann-Straße 44  
**62 €**, inkl. MwSt.

## Bewegungslehren

### Bodyfeeling – Wege zu einem guten Körpergefühl

Durch bewusstes Bewegen und Entspannen lassen sich Spannungen im Körper wahrnehmen und lösen. Über verschiedene Bewegungsanregungen in Verbindung mit Meditation, Atmung, Entspannungstechniken und Dehnung hat jede\*r die Möglichkeit gezielt herauszufinden, welche Bewegungsmuster individuell helfen in den eigenen Körper zu kommen.

### 232M83-451 / Einzelveranstaltung

Tarpana Hedwig Aumüller  
18. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**16 €**

### 232M83-452 / Einzelveranstaltung

Tarpana Hedwig Aumüller  
27. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)  
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**16 €**

### Mit Leichtigkeit das Leben bewegen

Durch bewusstes Bewegen und Entspannen lassen sich Stress und Verspannungen lösen. Die Veranstaltung zeigt, wie wichtig dabei Körperwahrnehmung ist und sich der eigenen Haltung, in Verbindung mit der Atmung, bewusst zu sein. Folgende Lerninhalte werden angesprochen: Anatomie, Ausrichtung, Körperwahrnehmung, Meditation (Atemmeditation und bewegte Meditation), Entspannungstechniken und Dehnung.

### 232M83-460 / Bildungszeit

Tarpana Hedwig Aumüller  
04. Okt. - 06. Okt. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**70 €**

### 232M83-461 / Bildungszeit

Tarpana Hedwig Aumüller  
01. Nov. - 03. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**70 €**

### 232M83-462 / Bildungszeit

Tarpana Hedwig Aumüller  
20. Dez. - 22. Dez. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**70 €**

### 232M83-463 / Bildungszeit

Tarpana Hedwig Aumüller  
10. Jan. - 12. Jan. 2024 (3x, 18 UStd)  
Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**70 €**

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Wie wir uns bewegen, hängt von der Beschaffenheit unseres Körpers ab, aber auch davon, wie wir uns unseren Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten vorstellen. Die Teilnehmer\*innen können in diesem Kurs ihren persönlichen Bewegungsmustern in Ruhe nachspüren, um zu einem bewussten Umgang mit den eigenen Möglichkeiten zu gelangen.

### 232M83-465 / Wochenendseminar

Marion Lantz  
16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 10 UStd)  
Sa, 13:00 - 17:00 Uhr, So, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**40 €**

### 232N83-468 / Kurs / Kleingruppe

Ute Pügner-Selke  
19. Okt. - 21. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 16:15 - 17:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**74 €**

## Outdoor

### Laufen für Einsteiger\*innen – von 0 auf 30 Minuten

Sie überlegen mit dem Laufen anzufangen? Dann sind Sie hier richtig. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Lauftraining (u.a. mit Kräftigungsübungen und Lauf-ABC) in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, mit viel Spaß bei Sonne, Wind und Regen. Das Lauftraining beginnt zunächst mit einem Wechsel aus Laufeinheiten und Gehpausen. Am Ende des Kurses werden Sie 30 Minuten am Stück laufen können.

### 232S83-710 / Kurs

Birte Scheil  
10. Sep. - 26. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
So, 11:00 - 12:00 Uhr  
Treffpunkt: Krimpelsee, Borgwardstr., neben der BMW Niederlassung  
**50 €**

### Nordic Walking

#### Für Einsteiger\*innen

Mit Spaß an Bewegung an der frischen Luft Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren, bei gleichzeitiger Entlastung und Kräftigung von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Nordic Walking unterstützt die Gewichtsreduzierung und ist dabei schonend für die Gelenke.

### 232N83-714 / Kurs / Kleingruppe

Sabine Saupe-Smith  
12. Sep. - 10. Okt. 2023 (5x, 7 UStd)  
Di, 17:00 - 18:00 Uhr  
Parkplatz Bahnhof St. Magnus  
**26 €**

### Nordic Walking – für Senior\*innen/ Best Ager

#### Für Einsteiger\*innen

Einführung in das Nordic-Walking, nur für Senior\*innen/BestAger. Diese brauchen meist länger, um die Technik, Stockhaltung, Koordination zu lernen. Deshalb soll auf langsame, vitale Weise auf ihre besonderen Bedürfnisse eingegangen werden.

### 232N83-717 / Kurs / Kleingruppe

Sabine Saupe-Smith  
13. Sep. - 11. Okt. 2023 (5x, 7 UStd)  
Mi, 17:00 - 18:00 Uhr  
Parkplatz Bahnhof St. Magnus  
**26 €**

## junge vhs

### BMX – für Einsteiger\*innen

#### Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Für Zweirad-Begeisterte bieten wir im Funpark einen BMX-Kurs für Einsteiger\*innen an, in dem die Grundtechniken dieser Sportart erlernt werden können. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung auf der 250 m langen BMX-Bahn, dem Double Pool und dem neuen Street Parcours.

### 232S83-859 / Wochenseminar

Arne Kattert  
Teilnahme auf eigene Gefahr! Schutzkleidung einschließlich Helm erforderlich!  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 35 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr  
FunPark  
**115 €**, Ermäßigung nicht möglich

Die Bremer Freikarte kann für diesen Kurs genutzt werden.





### Funpark in Kooperation mit dem AWO-Funpark Kattenturm

Der Funpark bietet auf 5000qm asphaltierter Fläche Betonrampen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und ermöglicht sowohl Beginner\*innen als auch Fortgeschrittenen in den Bereichen BMX und Skateboarding verschiedene Herausforderungen und Möglichkeiten. Die Veranstaltungen richten sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Hierbei steht der Spaß an der Bewegung unter freiem Himmel an erster Stelle. Info auf [www.funpark-bremen.net](http://www.funpark-bremen.net). Anmeldung persönlich im Funpark, per E-Mail ([funpark@awo-bremen.de](mailto:funpark@awo-bremen.de)), Telefonisch unter 0162-7021393 oder einfach spontan vorbeikommen.

### Skateboarding für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

#### Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Unter professioneller Anleitung durch erfahrene Skateboarder\*innen können hier auf mitgebrachten oder geliehenen Skateboards vom Pushen, zum ersten Drop-in bis hin zum Ollie verschiedene Skills erlernt werden.

#### 232583-875 / Kurs

Vinzent Siemer, Clara Wagner  
02. Sep. 2023 - 27. Jan. 2024 (18x, 72 UStd)  
Sa, 15:00 - 18:00 Uhr  
FunPark  
**gebührenfrei**

### BMX für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

#### Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Unter professioneller Anleitung durch erfahrene BMXer\*innen können hier auf mitgebrachten oder geliehenen BMX-Rädern vom Grinden, zum ersten Drop-in bis hin zum Bunny-Hop verschiedene Skills erlernt werden.

#### 232583-876 / Kurs

Pascale Suarez  
07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (17x, 68 UStd)  
Do, 15:00 - 18:00 Uhr  
FunPark  
**gebührenfrei**

## Wassersport

### Info-Abend Sportbootkurse

Fragen rund um die Sportbootführerscheinausbildung werden hier beantwortet.

#### 232M84-000 / Einzelveranstaltung

Andreas Bierstedt  
25. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Mo, 19:00 - 21:15 Uhr  
HS Nautik, Werderstraße 73, Raum A 217  
**gebührenfrei**

### Sportbootführerschein See

Für Sportboote mit mehr als 15 PS wird auf Seeschiffahrtsstraßen der amtliche Sportbootführerschein See benötigt. In den Kursen werden die Prüfungsthemen Navigation, Seemannschaft, Wetter, Seeverkehrsrecht und Sicherheit behandelt. Über die Möglichkeit einer Anschlusschulung zum Erwerb des Sportbootführerscheins auf den Binnenschiffahrtsstraßen sowie über ggf. zusätzliche Kosten informiert der Kursleiter.

#### 232M84-001 / Kurs

Andreas Bierstedt  
10. Okt. - 19. Dez. 2023 (8x, 26 UStd)  
Di, 19:00 - 21:30 Uhr  
HS Nautik, Werderstraße 73, Raum A 217  
**130 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M84-002 / Kurs

Andreas Bierstedt  
09. Jan. - 27. Feb. 2024 (8x, 26 UStd)  
Di, 19:00 - 21:30 Uhr  
HS Nautik, Werderstraße 73, Raum A 217  
**130 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M84-003 / Wochenendseminar

Andreas Bierstedt  
04. Nov. - 12. Nov. 2023 (4x, 28 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:45 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 601  
**160 €**, Ermäßigung nicht möglich

### SBF Binnen unter Motor als Ergänzung zum SBF SEE

Für Teilnehmer\*innen, die im laufenden Jahr eine Veranstaltung zum Sportbootführerschein See besucht haben, bieten wir die Möglichkeit zur Vorbereitung zum Sportbootführerschein für die Binnenschiffahrtsstraßen Binnen unter Motor oder unter Motor/Segeln zu absolvieren. Achtung: Es können ggf. zusätzliche Kosten entstehen für: Prüfungsgebühr, Praxisausbildung, Material und Ärztl. Attest.

#### 232M84-009 / Einzelveranstaltung

Andreas Bierstedt  
18. Jan. 2024 (1x, 3 UStd)  
Do, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 303  
**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, Zusätzliche Kosten: ca. 29 € Prüfungsgebühr

### Sportküstenschifferschein SKS (Theorie)

Der Sportküstenschifferschein (SKS) ist die amtliche Variante des bisherigen BR-Scheins vom deutschen Segler-Verband. Im Kurs werden Fragen der küstennahen Sportschiffahrt behandelt. Er baut in allen Themenbereichen auf dem Sportbootführerschein See (Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung) auf. Über die Möglichkeit von Praxisausbildung und -prüfung informiert der Kursleiter.

#### 232M84-012 / Kurs

Andreas Bierstedt  
08. Jan. - 04. März 2024 (10x, 37 UStd)  
Mo, 19:00 - 21:30 Uhr, Sa, 10:00 - 15:45 Uhr  
HS Nautik, Werderstraße 73, Raum A 217  
**185 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Prüfungsvorbereitung für das „Beschränkt gültige Funkbetriebszeugnis (SRC)“

Das „Beschränkt gültige Funkbetriebszeugnis“ (Short Range Certificate – SRC) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es wird benötigt, um am Seericht- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und am Sprechfunk auf See mit UKW-Geräten teilnehmen zu können. Mit UKW-Geräten kann eine Seefunkstelle mit anderen See- bzw. Küstenfunkstellen über eine Reichweite von max. 30 sm Kontakt aufnehmen.

#### 232M84-016 / Kurs

Andreas Bierstedt  
02. Nov. - 30. Nov. 2023 (6x, 23 UStd)  
Do, 19:00 - 21:15 Uhr, Sa, 10:00 - 15:45 Uhr  
HS Nautik, Werderstraße 73, Raum A 217  
**156 €**, Ermäßigung nicht möglich

#### 232M84-017 / Kurs

Andreas Bierstedt  
25. Jan. - 09. März 2024 (6x, 18 UStd)  
Do + Sa, 19:00 - 21:15 Uhr  
HS Nautik, Werderstraße 73, Raum A 217  
**156 €**, Ermäßigung nicht möglich



### Kochen für Seefahrer\*innen

Jede Crew steht vor ihrem Törn immer wieder vor der Frage, was und wie viel eingekauft und gekocht werden soll. Aus unserem Erfahrungsschatz werden wir Anregungen geben, Kochrezepte für einen Wochentörn und Proviantlisten erstellen, gemeinsam kochen und essen. Eine Lebensmittelumlage von ca. 10,- € wird vom Kursleiter eingesammelt.

#### 232M84-019 / Einzelveranstaltung

Andreas Bierstedt

01. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 18:00 - 21:45 Uhr

vhs im Bamberger, Lehrküche

**25 €**, Ermäßigung nicht möglich, Lebensmittelumlage ca. 10,- €

## Stressbewältigung und Entspannung

### Mit einem Kaleidoskop der Möglichkeiten seine Balance wiederherstellen Bewegung, Entspannung, Ernährung

Die Anforderungen und Belastungen des täglichen Lebens können uns aus der Balance bringen. In der Bildungszeit beschäftigen wir uns damit, den Stress zu erkennen und zu reduzieren, sich gesundheitswirksam zu bewegen, sich schnell und nachhaltig zu entspannen und gesund zu ernähren. Wir schließen die Lücke zwischen unserem Wollen und unserem Verhalten.

#### 232N84-021 / Bildungszeit / Kleingruppe

Jürgen Cappelmann

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

### Mit Ruhe und Gelassenheit erfolgreich durch den Alltag

In dieser Woche ist Zeit innezuhalten, von der alltäglichen Hektik Abstand zu gewinnen und wieder Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Durch Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken können neue Stressbewältigungsstrategien entwickelt werden, die langfristig eine Unterstützung für den Alltag sind.

#### 232N84-022 / Bildungszeit / Kleingruppe

Erika Behmeleit, Angela Flömer-Hiller

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

**138 €**

### Stressmanagement – mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

Wir sind im Allgemeinen in unserer heutigen Zeit einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt. In der Bildungszeit lernen Sie – in Theorie und Praxis – gelassener zu werden. Themen: Stressoren identifizieren, Probleme und Konflikte lösen, neue Einstellungen entwickeln, Entspannungsverfahren praktizieren, sich gesund bewegen und ernähren, das Leben genießen.

#### 232N84-023 / Bildungszeit / Kleingruppe

Jürgen Cappelmann

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

### Ruhepunkte – Stressbewältigung im Berufsalltag

Die Veranstaltung baut auf der buddhistischen Achtsamkeitspraxis als Methode der Stressbewältigung auf. Yoga, Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und Rituale für achtsame Kommunikation, gestützt durch Meditation, sollen in diesem Seminar die Widerstandskräfte im Umgang mit Stressoren stärken und zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz beitragen.

#### 232M84-034 / Bildungszeit

Jan Müntinga

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

**114 €**

#### 232M84-035 / Bildungszeit

Jan Müntinga

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

**114 €**

#### 232M84-036 / Bildungszeit

Gabriele Borgdorf-Albers

Schwerpunkt: Yoga

11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

**114 €**

#### 232M84-037 / Bildungszeit

Gabriele Borgdorf-Albers

Schwerpunkt: Yoga

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

**114 €**

### Vital, gelassen und mit Energie im Berufsalltag

#### Mit gutem Schlaf, Bewegung und Entspannung gelingt es

Im Wechsel von Theorie und Praxis lernen Sie wie durch Tages- und Gedankenstress Ein- und Durchschlafstörungen mit verursacht werden können,

wie gesunder und regenerativer Schlaf gelingt und welche Gesetzmäßigkeiten bei chronischem Stress im Körper und Geist ablaufen und was ihnen bei der Bewältigung helfen kann.

#### 232M84-038 / Bildungszeit

Dr. Jutta Ehlers

22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

**114 €**, zzgl. Skriptmaterial 4€ wird zu Kursbeginn eingesammelt.

### Anti-Stress-Training

In der heutigen globalisierten und digitalisierten Arbeits- und Lebenswelt sind die Herausforderungen für das Individuum deutlich gestiegen und mit ihnen die Stressbelastungen. In dieser Veranstaltung werden Sie nach einer Bestandsaufnahme Mittel und Wege zur Stressvermeidung, zum Stressabbau und zum Stressumgang kennenlernen und praktizieren.

#### 232M84-040 / Bildungszeit

Hergen Thoms

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

**114 €**, zzgl. 2 € Kopierkosten

#### 232M84-043 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Gehörlosenfrequenztheim, Schwachhauser Heerstraße

266, Gymnastikraum

**114 €**

#### 232O84-045 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh

11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Gehörlosenfrequenztheim, Schwachhauser Heerstraße

266, Gymnastikraum

**129 €**

#### 232S84-047 / Bildungszeit

Nepal Lodh

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**114 €**

#### 232N84-056 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

**138 €**

### Befreit atmen! Kraft tanken!

Die Atmung hat eine ganzheitliche Wirkung auf den menschlichen Körper. Richtige Atmung bringt Power und Lebenskraft. Der bewusste Umgang





damit kann helfen die Gesundheit zu unterstützen und Atembeeinträchtigungen zu beeinflussen. Atemübungen sind eine Säule des Yogas.

**232S84-060 / Einzelveranstaltung**

Martina Finkel  
08. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**32 €**

**Massage auf der Liege – für Anfänger\*innen und Profis**

Durch das Kennenlernen verschiedener Massageformen kann jede\*r Teilnehmer\*in die eigene Art der Behandlung entdecken und entwickeln. Wir arbeiten mit den unterschiedlichen Massagegriffen und erproben den möglichen Ablauf einer Rückenmassage. Je nach Interesse können auch andere Körperbereiche behandelt werden.

**232M84-066 / Wochenendseminar**

Ulf Robrade  
Nur paarweise Anmeldung möglich  
14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**64 €**

**Einstieg in die Körperarbeit und Massage – einfache Behandlung für Schulter, Nacken und Rücken**

In dem Kurs gilt es, einen Einstieg in die Körperarbeit zu finden. Wir behandeln den bekleideten Körper in verschiedenen Positionen, vorwiegend mit Techniken aus der asiatischen Massage. Der ganzheitliche Gesundheitsansatz und die Entwicklung der Fähigkeit zur Wahrnehmung des Körpers bzw. Körperareale stehen ebenso wie die eigene Körperhaltung im Zentrum dieses Workshops.

**232M84-067 / Einzelveranstaltung**

Ulf Robrade  
Nur paarweise Anmeldung möglich  
16. Sep. 2023 (1x, 9 UStd)  
Sa, 10:00 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**36 €**

**Entspannungstag – Körperarbeit und Entspannung**

Den eigenen Körper mit allen Sinnen wahrzunehmen, Körpersignale einzuschätzen und Bedürfnisse zu erkennen trägt dazu bei, aktiv auf den Körper Einfluss zu nehmen. Mit ganzheitlichen Methoden können wir Spannungsdysbalancen im Körper ausgleichen und einen adäquaten Muskeltonus erreichen.

**232W84-070 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Ortrut Storf  
30. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**42 €**

**Zilgrei**

Zilgrei ist eine Methode, Verspannungen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken zu verbessern. Diese Atmungs- und Haltungsbehandlung wirkt durch gezielte Bewegungen in Verbindung mit einer yogaähnlichen Atemtechnik. Die leicht erlernbaren Behandlungsprinzipien sind auf alle Körperregionen anwendbar. Zilgrei wird auch bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, etwa im Rollstuhl, angewendet.

**232M84-115 / Kurs**

Michael Junger  
04. Okt. - 06. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mi, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**80 €**

**232S84-116 / Einzelveranstaltung**

Michael Junger  
09. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**20 €**

**Augentraining/Sehtraining**

**Ein Tag für unsere Augen**

Wie viel Beachtung schenken Sie im Alltag dem Sehen? In unserer technisierten Welt müssen die Augen viel leisten und sind stark beansprucht. In diesem Seminar erfahren Sie zu vielen Bereichen des ganzheitliche Sehens Grundlegendes und lernen viele praktische Übungen kennen. Dadurch helfen Sie Ihren Augen mit den gestiegenen Anforderungen unserer Zeit besser zurecht zu kommen und den Seh-Stress zu minimieren.

**232N84-126 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Angela Bürger  
Bei entsprechendem Wetter werden manche Übungen auch in der Natur stattfinden.  
11. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**32 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

**Autogenes Training**

**Autogenes Training – Gesundheit stärken durch positive Selbstbeeinflussung**

Das autogene Training ist ein psychosomatisches Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft und innere Kräfte verstärken kann. Praktischer Teil: Übungen der konzentrativen Selbstentspannung nach Prof. J. H. Schultz. Theoretischer Teil: Psychosomatik der inneren Organe; Autosuggestion und Selbstheilungskräfte; Bedeutung der Vorstellungskraft.

**232M84-140 / Bildungszeit**

Gabriele Borgdorf-Albers  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**232S84-143 / Bildungszeit**

Gabriele Borgdorf-Albers  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine anerkannte Methode der Selbstentspannung. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln sprechen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven, Organe und Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich, Sie entspannen mental und körperlich. In diesem Kurs lernen Sie Übungen aus dem Autogenen Training kennen und zu praktizieren.

**232M84-154 / Kurs**

Michael Junger  
04. Okt. - 06. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mi, 17:45 - 19:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**80 €**

**Autogenes Training – Gesundheit stärken durch positive Selbstbeeinflussung**

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung. Mit Ihrer Vorstellungskraft und positiver Formeln sprechen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven, Organe und Kreislauf werden durch Übungen positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich, So entspannen Sie mental und körperlich. Ergänzend wird der Hintergrund der angesprochenen Vorgänge erklärt.

**232S84-155 / Kurs**

Michael Junger  
04. Sep. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 17:45 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**80 €**

**Achtsamkeitspraxis und Meditation**

**Achtsamkeit als Lebenskunst in turbulenten Zeiten – (online) Einführung in das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn**

In diesem Seminar erfahren Sie, wie es ist, mit den Gedanken tatsächlich im „Hier und Jetzt“ anzukommen, auf körperliche Empfindungen zu achten, körperliche Zustände zu bemerken und schließlich automatisierte Verhaltensweisen und Emotionen zu



betrachten. Das Ziel ist es durch Achtsamkeit besser mit stressbedingten Belastungen im beruflichen und privaten Alltag umgehen zu können.

#### **232M84-161 / Online-Kurs**

Kirsten Noltenius

08. Nov. 2023 - 17. Jan. 2024 (8x, 16 UStd)

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Kurs am eigenen PC

**64 €**

#### **Achtsamkeit in Bewegung**

Achtsamkeitstechniken helfen einen Weg aus dem Stresskreislauf zu finden. Eine gute Körperwahrnehmung hilft hierbei, mit unseren Grenzen und Möglichkeiten umzugehen. In dieser Bildungszeit werden Übungen und Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis mit einem aktiven Körpertraining verbunden. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt, die Körper und Geist zur Ruhe kommen und regenerieren lassen.

#### **232N84-175 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Anette Kölling

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

#### **232N84-176 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Anette Kölling

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

#### **Stressreduktion durch Achtsamkeit**

##### **Nach dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn**

Oftmals fällt es uns schwer, im hektischen Berufs- und Lebensalltag Ruhepunkte zu finden. Durch ständige Erreichbarkeit, wachsende Aufgaben und steigende Mobilität werden viele Arbeitnehmer\*innen zunehmend belastet und gefordert. Die Bildungszeit eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit zum Innehalten und der bewussten Aufmerksamkeitslenkung. Anhand des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn werden Wege aufgezeigt, wie Sie Stress im beruflichen und privaten Alltag reduzieren können und zurück zu mehr Konzentration und Klarheit finden. Sie lernen alltagstaugliche Übungen des Achtsamkeitstrainings, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation sowie Körperübungen aus dem Yoga kennen und in ihren Alltag zu integrieren.

#### **232O84-177 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Kirsten Noltenius

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio

**129 €**

#### **Stressreduktion durch Achtsamkeit** **Einführung in das MBSR-Programm nach** **Jon Kabat-Zinn**

In diesem Seminar erfahren sie, wie Sie durch Achtsamkeit besser mit stressbedingten Belastungen im beruflichen und privaten Alltag umgehen können. Sie erhalten einen Einblick in das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn, lernen dessen Grundübungen, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, sowie sanfte Körperübungen aus dem Yoga kennen.

#### **232O84-181 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Kirsten Noltenius

16. Sep. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01

**16 €**

#### **Autogenes Training**

Das autogene Training ist ein psychosomatisches Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft und innere Kräfte verstärken kann. Praktischer Teil: Übungen der konzentrativen Selbstentspannung nach Prof. J. H. Schultz. Theoretischer Teil: Psychosomatik der inneren Organe; Autosuggestion und Selbstheilungskräfte; Bedeutung der Vorstellungskraft.

#### **232M84-222 / Kurs**

Gabriele Borgdorf-Albers

Krankenkassen gefördert:

Kurs-ID: KU-ST-M6CWW11

06. Sep. - 08. Nov. 2023 (8x, 16 UStd)

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

**64 €**



#### **Meditation und Achtsamkeitsübungen** **für Frauen**

Im Tagesseminar werden verschiedene Meditationsformen wie die Stille-Sitzmeditation, die Achtsamkeitsmeditation, die Bewegungsmeditation sowie geführte Meditationen vorgestellt und erprobt. Die Übungen führen bei regelmäßiger Praxis zu mehr Gelassenheit und innerer Balance. Vorerfahrungen werden nicht vorausgesetzt.

#### **232M85-002 / Einzelveranstaltung**

Bärbel Lange

11. Nov. 2023 (1x, 9 UStd)

Sa, 11:00 - 17:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

**32 €**

#### **Entspannt meditieren**

Viele Reize beeinflussen unser Leben und unseren Alltag. Die Folgen sind oft Unausgeglichenheit und Stress. Meditieren fördert Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit sich selbst

und anderen. An diesem Tag erlernen Sie nach einigen Vorübungen Meditationstechniken für den Alltag.

#### **232S85-003 / Einzelveranstaltung**

Martina Finkel

04. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billoth-Straße 5, Bewegungsraum

**32 €**

#### **Der Stille Raum geben – Meditation im** **Alltag integrieren**

Dieser Kurs orientiert sich am Konzept der „Stadtpraxis“ von Dr. Sylvia Kolk. Stilles Sitzen, eine geleitete Meditation, der Austausch in der Gruppe und ein Vortag sind Bestandteil jedes Termins. Die Teilnehmenden werden durch Übungen darin unterstützt, eine eigene Meditationspraxis im Alltag zu etablieren. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft an 5 Tagen die Woche 20 Minuten zu meditieren.

#### **232M85-004 / Kurs**

Dr. Simone Tosana

09. Sep. - 02. Dez. 2023 (5x, 15 UStd)

Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

**72 €**

#### **232M85-005 / Einzelveranstaltung**

Dr. Simone Tosana

13. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

**24 €**

#### **Einführung in die Praxis des Zazen**

Zazen, „Sitzen in Stille“, ist eine aus der japanischen Tradition des Zenbuddhismus stammende Übung. In diesem Kurs werden neben den klassischen Zenübungen (Zazenpraxis, Rezitation, Teezeremonie) die Bereiche der buddhistischen Lehre beleuchtet, die den geistigen Hintergrund der Zenpraxis bilden.

#### **232M85-006 / Kurs**

Dr. Ina Düking

17. Okt. - 12. Dez. 2023 (8x, 16 UStd)

Di, 18:00 - 19:30 Uhr

Zen-Kreis Bremen, Vor dem Steintor 34, Veranstaltungsraum

**80 €**

## **Yoga**

### **Yoga und Meditation**

Es gibt eine Einführung in die Praxis der Asanas (Yogaübungen) und zugleich in verschiedene Formen der Meditation. Yoga und Meditation, gemeinsam praktiziert, fördern bewusste Atmung, richtige Körperhaltung, Entspannung und Konzentration.

**232M85-008 / Kurs**

Gabriele Borgdorf-Albers  
10. Jan. - 31. Jan. 2024 (4x, 5 UStd)  
Mi, 16:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**24 €**

**Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem kann viel dazu beitragen die seelische Widerstandskraft (Resilienz) und körperliche Vitalität zu stärken. Atemschulung, Entspannungsübungen, Meditation und Selbsterforschung im Sinne der Yogaphilosophie verbinden sich zu einem alltagsnahem Konzept, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

**232M85-050 / Bildungszeit**

Gabriele Borgdorf-Albers  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**Entspannung und Gelassenheit im beruflichen Alltag durch Yoga**

Yoga ist ein ganzheitliches Selbsterfahrungssystem, das Atem- und Körperbewegungen auf eine besondere Weise miteinander verbindet und so zu Entspannung und Gelassenheit führen kann. Grundlagentexte des Yoga fließen in den Unterricht mit ein und können für Selbstannahme und Gelassenheit im beruflichen Alltag sorgen. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

**232M85-052 / Bildungszeit**

Suci Susanne Bruhn  
30. Okt. - 03. Nov. 2023 (4x, 24 UStd)  
Mo + Mi + Do + Fr, 09:30 - 14:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**91 €**

**232M85-053 / Bildungszeit**

Suci Susanne Bruhn  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:30 - 14:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**232M85-054 / Bildungszeit**

Suci Susanne Bruhn  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:30 - 14:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**114 €**

**Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag**

Verfahren der Entspannung, wie z.B. Yoga und Atemschulung, wirken vorbeugend und helfen bei der Stressbewältigung. Es werden Elemente aus Yoga, die auf den Alltag übertragbar sind, vorgestellt, kritisch an den jeweils berufsspezifischen Belastungssituationen geprüft und zu einem Konzept

verarbeitet, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

**232085-054 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Sigrid Küttner  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Hanna-Harder-Haus (AWO), Berliner Freiheit 9c, Mehrzweckraum  
**129 €**

**232W85-055 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Sigrid Küttner  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 08:00 - 13:00 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**114 € (76 €)**

**Entspannung und Gelassenheit im beruflichen Alltag durch Yoga**

Yoga ist ein ganzheitliches Selbsterfahrungssystem, das Atem- und Körperbewegungen auf eine besondere Weise miteinander verbindet und so zu Entspannung und Gelassenheit führen kann. Grundlagentexte des Yoga fließen in den Unterricht mit ein und können für Selbstannahme und Gelassenheit im beruflichen Alltag sorgen. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

**232M85-055 / Bildungszeit**

Suci Susanne Bruhn  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:30 - 14:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**114 €**

**Yoga, Atem und Entspannung**

In dieser intensiven „Yoga-Zeit“ lernen wir verschiedene Methoden, die uns in Verbindung mit sanften und alltagsnahen Körperbewegungen darin unterstützen können, erneut bei uns anzukommen und auch im Alltag bei uns zu bleiben. Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen jeden Alters mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

**232M85-056 / Bildungszeit**

Suci Susanne Bruhn  
29. Jan. - 02. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:30 - 14:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**114 €**

**Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem kann viel dazu beitragen die seelische Widerstandskraft (Resilienz) und körperliche Vitalität zu stärken. Atemschulung, Entspannungsübungen, Meditation und Selbsterforschung im Sinne der Yogaphilosophie verbinden sich zu einem alltagsnahem Konzept, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

**Menschen, die Frauen interessierte, interessierte auch Rechte**

**10 für 10!**  
Jetzt kennenlernen:  
10 Ausgaben für 10 €  
[taz.de/woche-10](http://taz.de/woche-10)

**Der Blick fürs Ganze Jeden Samstag**

taz-Verlags- und Vertriebs GmbH, Friedrichstraße 21, 10969 Berlin

**232N85-056 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

**Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit Ayurveda**

Die altindische, ayurvedische Lehre mit ihrem Schwerpunkt in der Gesundheitsförderung und ihrem Konzept für eine ganzheitliche Gesundheit ist heute weltweit bekannt. Die Bildungszeit gibt eine allgemeine Einführung in Theorie und Praxis des Ayurveda mit Hinweisen für einen gesunden Lebensstil, wie z.B. Ernährung, Lebensweise, Meditation, Körperübungen.

**232M85-057 / Bildungszeit**

Nepal Lodh  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**114 €**



### Yogapraxis nach Ayurveda

In dieser Bildungszeit wird die Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga gezeigt und wie sie zu einer effektiven Yogapraxis kombiniert werden kann. Sie lernen die drei Doshas des Ayurveda kennen, die als Grundprinzipien dienen und das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden beeinflussen. Die Kombination Ayurveda und Yoga hilft Stress abzubauen und unterstützt die Körperwahrnehmung.

#### 232N85-058 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Autogenes Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

Das autogene Training ist ein psychosomatisches Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft und innere Kräfte verstärken kann. Eine zusätzliche sanfte und regenerative Yoga-Praxis auf dem Stuhl oder auf der Matte in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen kann zur Zentrierung im Beruf und Alltag beitragen.

#### 232M85-060 / Bildungszeit

Nepal Lodh  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfremdheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**114 €**

### Mit Yoga die körperliche und geistige Haltung stabilisieren

Der Rücken prägt die Haltung, die der wahrnehmbare Ausdruck des Inneren eines Menschen ist. So wirken sich nicht nur Bewegungsarmut und körperliche Trägheit, sondern auch psychische Überreiztheit, Ärger und Stress auf den Rücken aus. Das Wahrnehmen der Bewegungszusammenhänge im Körper ist wichtig, um Verhaltensweisen zu verbessern und sie an eine gesunde Lebensweise anzupassen.

#### 232M85-062 / Bildungszeit

Nepal Lodh  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfremdheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**114 €**

#### 232O85-065 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfremdheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**129 €**

#### 232N85-066 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh  
04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum  
**138 €**

### Mit Yoga und Entspannung den Rücken stärken

In dieser Bildungszeit lernen Sie anhand von gezielten Yogaübungen und Meditationstechniken die Zusammenhänge zwischen der physischen und geistigen Aufrichtung der Wirbelsäule kennen. Der gesamte Körper wird gekräftigt und muskuläre Verspannungen dabei gelöst. Auf geistiger Ebene wird die Reduktion von Stress und Alltagsbelastungen sowohl durch Entspannungsübungen, als auch durch Techniken aus dem Yoga Nidra ergänzt.

#### 232N85-067 / Bildungszeit / Kleingruppe

Sylvia Eckstein  
Schwerpunkt Hatha Yoga  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Autogenes Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

Es fällt Ihnen schwer sich auf einen Bereich zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben? Viel Energie wird benötigt um den ständig wechselnden Anforderungen und wachsenden Aufgabenbereich im Alltag und Beruf Stand zu halten. Das autogene Training ist ein psychosomatisches Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft und innere Kräfte verstärken kann. Eine zusätzliche sanfte und regenerative Yoga-Praxis auf dem Stuhl oder auf der Matte in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen kann zur Zentrierung im Beruf und Alltag beitragen.

#### 232O85-069 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfremdheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**129 €**

### Yoga auf Englisch

Mit dieser Bildungszeit können Sie zwei Themengebiete gleichzeitig bedienen. Mit Übungen aus dem Yoga fördern Sie insbesondere natürliches Atmen, gute Körperhaltung, Konzentration und Tiefenentspannung. Während unser Yoga-Meister aus Indien Ihnen Anweisungen zu den Übungen auf Englisch gibt, reaktivieren Sie gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse.

#### 232N85-100 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### „In der Mitte bleiben“ – Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga

Yoga, als der „Weg der Mitte“, kann viel dazu beitragen, in hektischen Zeiten inneres Gleichgewicht zu behalten oder wieder zu erlangen. Sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen stärken den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Konzentrations- und Meditationsübungen fördern innere Ruhe und Gelassenheit. Stressanalyse und praktische Gegenstrategien verbinden sich zu einem Gesundheitskonzept.

#### 232M85-115 / Bildungszeit

Gabriele Borgdorf-Albers  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**114 €**

#### 232S85-118 / Bildungszeit

Rose Sanyang-Hill  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

#### 232S85-119 / Bildungszeit

Rose Sanyang-Hill  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

#### 232M85-201 / Kurs / Kleingruppe

Rimma Aiupova-Scheffler  
Krankenkassen gefördert:  
Hatha-Yoga (Kurs-ID: KU-ST-8B4R2G)  
18. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**80 €**





**232M85-202 / Kurs / Kleingruppe**

Rimma Aiupova-Scheffler  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-8B4R2G  
19. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**80 €**

**232M85-207 / Kurs**

Nepal Lodh  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-M5K2WB  
11. Sep. - 27. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**80 €**

**232M85-208 / Kurs**

Nepal Lodh  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-M5K2WB  
11. Sep. - 27. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 16:30 - 18:00 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**80 €**

**232M85-209 / Kurs**

Nepal Lodh  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-M5K2WB  
14. Sep. - 16. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 17:00 - 18:30 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**80 €**

**232M85-211 / Kurs**

Gabriele Borgdorf-Albers  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-KN3QTV  
06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 16 UStd)  
Mi, 16:30 - 17:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**64 €**

**232N85-213 / Kurs / Kleingruppe**

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-DPSX9F  
12. Sep. - 19. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 15:45 - 17:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

**232N85-214 / Kurs / Kleingruppe**

Carola Noculak  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-NGJ2EF  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 15:30 - 17:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**92 €**

**232N85-215 / Kurs / Kleingruppe**

Carola Noculak  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-NGJ2EF  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**92 €**

**Yoga und Meditation**

Yoga kann viel dazu beitragen, in hektischen Zeiten inneres Gleichgewicht zu behalten oder wieder zu erlangen. Sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen stärken den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Konzentrations- und Meditationsübungen fördern innere Ruhe und Gelassenheit. Stressanalyse und praktische Gegenstrategien verbinden sich zu einem alltagsnahen Gesundheitskonzept.

**232N85-222 / Kurs / Kleingruppe**

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
15. Sep. - 15. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Fr, 15:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

**Yoga für Anfänger\*innen**

In diesem Einführungskurs in die Yoga-Praxis widmen wir uns unseren körperlichen und seelischen Empfindungen. Mit spielerischer Neugier und Freude erfahren Sie Ihre eigenen Grenzen. Mit Yoga können Sie sich neu entdecken und anders begreifen. Anhand von Asanas (Körper-Übungen), der Atmung und Reflexion schaffen wir einen Raum, in dem die eigene Präsenz im Vordergrund stehen darf.

**232O85-270 / Kurs / Kleingruppe**

Hanna Döring  
13. Sep. - 11. Okt. 2023 (4x, 8 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**28 €**

**Yoga für Körper und Geist**

Übungen aus dem Yoga fördern insbesondere natürliches Atmen, gute Körperhaltung, Konzentration und Tiefenentspannung. Ziel ist, körperliche, geistige und seelische Funktionen zu harmonisieren, um einen besseren Umgang mit sich und der Umwelt zu ermöglichen.

**232O85-271 / Kurs / Kleingruppe**

Nepal Lodh  
11. Sep. - 20. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**69 €**

**Yoga**

**Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

Durch Hatha-Yoga erfahren wir Ruhe, Entspannung und Gelassenheit und auch Power, Fitness und Lebendigkeit. Die Körperübungen in Verbindung mit dem Atem sowie Entspannungstechniken und meditative Elemente sind fließend. Kräftigung und Dehnung stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule. Und auch die Körperwahrnehmung wird verbessert.

**232W85-285 / Kurs / Kleingruppe**

Birgit Seegers  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 16:30 - 18:00 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**92 €**

**232W85-286 / Kurs / Kleingruppe**

Birgit Seegers  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**92 €**

**Gelassenheit im Alltag mit Qigong**

Ohne Gelassenheit in schwierigen Situationen entsteht und verstärkt sich gesundheitsschädlicher Stress. Die Bildungszeit stellt die Frage, warum Menschen in unserer Kultur Gelassenheit so schwer fällt. Es werden traditionelle chinesische Gesundheitsverfahren vorgestellt und in praktischen Übungen aus dem Qigong gezeigt, wie innere Balance und Ruhe gestärkt werden können.

**232O85-295 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Gise Schöller  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**

**Entspannungsbogen**

Verschiedene Entspannungsmethoden vorwiegend aus dem Bereich des Yoga, Meditation und Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen bieten neben den klassischen Yogabewegungen und Atemübungen breitaufgestellte Möglichkeiten des Abschaltens vom Alltag. Ziel ist es die innere Balance zu optimieren und gestärkt in die neue Woche zu starten.

**232M85-400 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Martina Finkel  
17. Dez. 2023 (1x, 9 UStd)  
So, 10:00 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**36 €**



### Yoga zur Entspannung

Lassen Sie sanfte Yoga-, Spür- und Atemübungen auf sich wirken. Das fördert die Einheit von Körper, Seele und Geist. Steigern Sie so Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Lebenskraft. Muskeln, Bänder und Sehnen, die im normalen Alltag zu Verspannungen neigen, werden gelockert und gedehnt. Erweitern Sie Ihr Körperbewusstsein und sensibilisieren Sie Ihre Achtsamkeit für die eigene Beweglichkeitsgrenze.

#### 232S85-406 / Kurs

Rose Sanyang-Hill

04. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

108 €

### Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein äußerlich passiver Yoga-Stil mit lang gehaltenen Positionen, gestützt durch Kissen, Blöcke oder Gurte. Es wirkt stark gegen Stress, weil die Muskeln komplett entspannen können und der Kopf auch zur Ruhe kommen kann. Gut einzusetzen bei Rückenbeschwerden, ein sehr guter Ausgleich zum hektischen, daueraktiven Alltag.

#### 232M85-413 / Kurs

Katharina Hirsch

01. Sep. - 10. Nov. 2023 (9x, 18 UStd)

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater

72 €

#### 232M85-414 / Kurs

Katharina Hirsch

24. Nov. 2023 - 26. Jan. 2024 (8x, 16 UStd)

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 306 Tanztheater

64 €

### Yin Yoga

Im Yin Yoga haben Entspannung und Passivität eine tragende Rolle. Es wird hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert. Die Auswirkungen sind vielfältig: die Muskulatur wird flexibler, der Geist kommt zur Ruhe, emotionale Blockaden können gelöst werden. Durch gezielte Übungen wird der gesamte Körper angeregt und steigert Energie, Vitalität und Lebensfreude.

#### 232N85-420 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Sylvia Eckstein

25. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

16 €, Ermäßigung nicht möglich

### Frauen

#### Empowerment Yoga für Frauen\* – Anfänger\*innen

Mit dem Kurs soll die Selbstwahrnehmung geschult werden, indem der Fokus der Übungen auf der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur

liegt. Außerdem wird der obere Rücken, der Schulterbereich und der Brustkorb – der Herzraum angesprochen. Das Zusammenspiel der Körperhaltungen ist darauf ausgelegt diese Bereiche sowohl muskulär als auch mental gezielt zu aktivieren und zu stärken.

#### 232M85-431 / Einzelveranstaltung

Laura Peral

30. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

32 €

#### 232M85-432 / Kurs

Laura Peral

02. Okt. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

vhs im Bamberger, Raum 801

80 €

### Frauen

#### Empowerment Yoga für Frauen\* – Mittelstufe

Empowerment Yoga richtet sich an Frauen\*. Ziel ist es, Selbstwahrnehmung zu schulen. Der Fokus liegt auf der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Außerdem wird der obere Rücken/ Schulterbereich, Brustkorb – dein Herzraum angesprochen. Das Zusammenspiel der Körperhaltungen ist darauf ausgelegt diese Bereiche sowohl muskulär aber auch mental gezielt zu aktivieren und zu stärken.

#### 232M85-433 / Einzelveranstaltung

Laura Peral

23. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

32 €

### Yoga für Pfundsfrauen und starke Männer

Sie denken, Sie seien keine Sportskanone, wollen aber einmal Yoga ausprobieren?

Hier werden die Übungen an die eigene Beweglichkeit angepasst. Die Anwendung der drei Säulen des Hartha-Yogas (Körperübungen, Atmung, Meditation) kann gegen Stress eingesetzt werden. Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination können gestärkt werden. Der ganzheitliche Ansatz im Yoga kann die Gesundheit fördern.

#### 232S85-447 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel

05. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)

So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

32 €

### Yoga – das geht doch auch im Sitzen!

Yoga kann durch sanfte Körperübungen, Atemübungen und Entspannungssequenzen Ruhe, Kraft und Beweglichkeit bringen. Die Übungen in diesem Kurs werden ausschließlich im Sitzen durchgeführt. Man kann an den Übungen unabhängig von Alter oder körperliche Beeinträchtigungen teilnehmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### 232S85-449 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel

07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,

Unterrichtsraum 2

32 €

### Faszien-Yoga

Faszien sind netzartige Strukturen des Bindegewebes um Muskeln und Gelenke. Sie geben Halt und Beweglichkeit. Wenn durch Fehl- und Überlastung sowie durch Verletzungen oder Unterforderung die Faszien verdrehen, können sie „verkleben“ und verhärten. Gezielte Yogaübungen, in Verbindung mit einer Faszien-Rolle, regen den Stoffwechselprozess an und richten die Faszien wieder entsprechend aus.

#### 232M85-537 / Wochenendseminar

Martina Finkel

09. Sep. + 10. Sep. 2023 (2x, 18 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

72 €

### Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Yoga für die Gesunderhaltung des Rückens und des Schulter-Nackensbereiches. Das Ziel des Kurses ist es, Verspannungen im Rücken und Schulter-Nackensbereich zu lindern. Außerdem sollen die Übungen zu mehr Körperbewusstsein im Alltag führen, sodass sich die Sitzhaltung merklich verbessert. Der Kurs eignet sich auch präventiv.

#### 232N85-601 / Kurs / Kleingruppe

Sylvia Eckstein

11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)

Mo, 19:45 - 20:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

77 €

### Dynamisches Yoga

Klassisches Yoga, mit Elementen aus dem Ashtanga- und dem Kundalini-Yoga, sowie dem Yoga-Walking (Breathwalk) stimulieren das Herzkreislauf-System und fördert die Beweglichkeit. Der Wechsel von ruhigeren und dynamischeren Intervallen aus dem Fitnessbereich macht dieses Training besonders wirksam und steigert so das allgemeine Wohlbefinden. Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrung.

#### 232M85-710 / Kurs

Werner Lehning

12. Sep. - 05. Dez. 2023 (9x, 18 UStd)

Di, 17:30 - 19:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

72 €

#### 232M85-712 / Kurs / Kleingruppe

Werner Lehning

12. Sep. - 05. Dez. 2023 (9x, 18 UStd)

Di, 19:15 - 20:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

72 €



**Vinyasa Yoga – Dynamisches Yoga**

Kraftvolle Yogaflows zur Stärkung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke. Kreative Flows verbinden die einzelnen Asanas zu einer harmonischen Gesamtheit.

**232N85-715 / Kurs / Kleingruppe**

Sylvia Eckstein  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Mo, 18:30 - 19:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

**232N85-716 / Kurs / Kleingruppe**

Sylvia Eckstein  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Do, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

**Shiatsu, Qigong, Taijiquan**

**Gelassenheit für den Alltag – Körper und Kopf harmonisieren**

In diesem Seminar bekommen Sie mit Methoden aus dem Umfeld der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Achtsamkeitspraxis, Anregungen zu mehr Ausgeglichenheit und lernen Alltagsanforderungen gelassener zu begegnen. Übungen aus dem Qigong, Shiatsu (Massage) und dem Jin Shin Jyutsu bringen Ihren Körper in Schwung, während Achtsamkeitsübungen, auch in der Natur, helfen können Ihren Kopf ins Gleichgewicht zu bringen.

**232M85-810 / Bildungszeit**

Jonas Sieszulski  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232S85-811 / Bildungszeit**

Jonas Sieszulski  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**Quellen der Kraft**

In dieser Woche lernen wir Methoden zur Steigerung der Lebenskraft, der Stressbewältigung und der Selbstbesinnung kennen. Die Achtsamkeits-Meditation ist das zentrale Element dieses Kurses. Zusätzlich helfen uns Dehn- und Entspannungsübungen und die Shiatsu- Partnermassage, Blockaden und Spannungen zu lösen.

**232M85-820 / Bildungszeit**

Jonas Sieszulski  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232S85-821 / Bildungszeit**

Jonas Sieszulski  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**Gesundheitsförderung und Stressbewältigung mit Shiatsu**

„Zen-Shiatsu“ und seine meditative, achtsame innere Haltung fördern in uns die Fähigkeit, auch unter Belastung gelassener und entspannter zu handeln. Dabei bietet uns das Hintergrundwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zusätzliche Gelegenheiten herauszufinden, welche Gesundheitsverfahren wir in den beruflichen Alltag übertragen können. Massage, sanfte Dehn- und Entspannungsübungen helfen uns Blockaden und Anspannungen zu lösen.

**232M85-824 / Bildungszeit**

Jonas Sieszulski  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232S85-826 / Bildungszeit**

Jonas Sieszulski  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong**

Die Woche dient dazu, die alltäglichen Belastungen, Hektik und Stress am Arbeitsplatz zu analysieren, mit möglichen gesundheitlichen Folgen zu verbinden sowie Aspekte der Gesundheitsvorsorge anzusprechen. Trotz der zunehmenden psychischen und physischen Belastung in Arbeits- und Umwelt gibt es individuelle Gestaltungsspielräume. Je nach Schwerpunktsetzung werden Übungen aus Taiji und Qigong angeboten.

**232M85-850 / Bildungszeit**

Jan Müntinga  
Schwerpunkt Qigong  
04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**232M85-853 / Bildungszeit**

Axel Döring  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**232M85-855 / Bildungszeit**

Elisa Adam  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**114 €**

**232M85-859 / Bildungszeit**

Jan Müntinga  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**232M85-860 / Bildungszeit**

Elisa Adam  
20. Nov. - 22. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 209  
**68 €**

**232M85-861 / Bildungszeit**

Axel Döring  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**232M85-864 / Bildungszeit**

Axel Döring  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**114 €**

**232W85-865 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Axel Döring  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum  
**129 €**

**232S85-866 / Bildungszeit**

Axel Döring  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**232S85-867 / Bildungszeit**

Axel Döring  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

**Qigong am Morgen**

Mit Qigong wurden früher in China „Praktiken zur Lebenspflege“ bezeichnet, deren Zweck es war, lange und gesund zu leben. Heute beschreibt dieser Begriff Übungen in Bewegung und Übungen in Ruhe, um die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren und zu stärken. Qigong ermöglicht es selbstverantwortlich und regulierend für die eigene Gesundheit tätig zu sein. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**232M85-905 / Kurs**

Burkhard Kruse  
20. Okt. 2023 - 26. Jan. 2024 (10x, 10 UStd)  
Fr, 07:45 - 08:30 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**40 €**, Ermäßigung nicht möglich



## Qigong

### Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit

Qigong, das mit „Ausdauerndes Üben der Lebenskraft“ übersetzt werden kann, ist Teil der traditionellen chinesischen Heilkunde. In den Qigong-Übungen verbinden sich Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit und steigern unser körperlich-seelisches Wohlbefinden. Die Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

### 232085-911 / Kurs / Kleingruppe

Cäcilia Postmeyer

02. Nov. 2023 - 25. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)

Do, 18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01

69 €

### 232M85-920 / Kurs / Kleingruppe

Axel Döring

Krankenkassen gefördert:

Kurs-ID: KU-ST-XT1KA8

07. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Do, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

96 €

### Mit Qigong die Augen stärken und entspannen

In diesen Kursstunden werden Sie Qigongübungen kennenlernen, die helfen ihre Augen zu entspannen und zu stärken und diese im Zusammenhang des gesamten Körpers zu erleben und zu integrieren. So wirkt Qigong für die Augen immer auch ausgleichend auf unser gesamtes Körpersystem und fördert die innere Stabilität und Balance. Sehend entspannen, entspannt sehen, ist das Motto.

### 232M85-951 / Einzelveranstaltung

Shira Ines Röllinger

04. Nov. 2023 (1x, 5 UStd)

Sa, 10:30 - 14:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

21 €

### Qi Gong für Gleichgewicht und Gelassenheit

Qi Gong-Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen. Die geschmeidigen Übungsabläufe dienen der Stärkung des eigenen Zentrums. So kann das Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper und Geist entstehen. Qi Gong kann vorbeugend gegen Stress oder zur Förderung von Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination eingesetzt werden. Es wird eine aufeinander aufbauende Qi Gong-Form vorgestellt.

### 232S85-980 / Wochenendseminar

Martina Finkel

14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

64 €

### Wohlfühlstunden: Mit Qigong zur Ruhe kommen und Auftanken

In dieser Veranstaltung werden Sie einfache Qigongübungen kennenlernen, durch die Sie zur Ruhe kommen können, die den Körper anregen frische Energie aufzunehmen und gleichsam innere Regenerationsprozesse einzuleiten.

### 232M85-981 / Einzelveranstaltung

Shira Ines Röllinger

23. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:30 - 15:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

24 €

### Ich bin Ich! – Gesund in der eigenen Mitte leben

Ich bin in meiner Mitte! Das Zentrum wird in vielen asiatischen Richtungen als Basis von Gesundheit angesehen. Mit einer kleinen Übungsfolge vom Qigong erfährst du an diesem Wochenende, wie du in deine Mitte kommen und Gelassenheit und Ruhe leben kannst.

### 232S85-982 / Wochenendseminar

Martina Finkel

11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,

Unterrichtsraum 2

64 €

### Taiji Qi Gong – Shibashi

Shibashi – 18 harmonische Übungen – einfache Bewegungsabläufe, die gut für die Gelenke, Gleichgewicht und die innere Befindlichkeit sind. Auch ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. Einige der Übungen können auch im Sitzen erlernt werden.

### 232N85-983 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Susanne Pflugmacher

16. Dez. 2023 (1x, 7 UStd)

Sa, 11:00 - 16:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

27 €

### Tai Chi Gong

Tai Chi Gong ist eine Kombination aus Tai Chi Chuan und Qi Gong. Beide Formen sind traditionell chinesische Übungssysteme. Die Übungen umfassen fließende, runde und entspannte Bewegungen, die langsam und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Ein konzentriertes regelmäßiges Training kräftigt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke.

### 232N85-987 / Kurs / Kleingruppe

Susanne Pflugmacher

11. Okt. 2023 - 31. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

115 €

### Mit Qigong innere Stabilität und Leichtigkeit erfahren

Eine stabile Verwurzelung mit der Erde entspannt und macht es möglich, Leichtigkeit zu erfahren. Sie werden in diesen Stunden einfache Qigong-Übungen kennenlernen. Sie werden in den Bewegungen Leichtigkeit und „inneres zur Ruhe kommen“ erfahren können. Die Übungen sind im Alltag umsetzbar.

### 232M85-987 / Einzelveranstaltung

Shira Ines Röllinger

02. Dez. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:30 - 15:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 209

25 €

## Entspannung

### Taijiquan

Taijiquan wird heutzutage von mehreren Millionen Menschen praktiziert. Der Kurs richtet sich an Menschen, die an der Prävention von Stressreaktionen, Erholung und Regeneration interessiert sind, die ein bewährtes Verfahren suchen, das sich im Alltag integrieren lässt, und die ihre Entspannungsfähigkeiten erweitern möchten.

### 232M85-990 / Kurs / Kleingruppe

Axel Döring

Krankenkassen gefördert:

Kurs-ID: KU-UB-KYMZWS

07. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Do, 18:45 - 20:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

96 €

### Gesund und ausgeglichen durch Achtsamkeit

Im Seminar für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene erlernen Sie, sich wieder achtsamer wahrzunehmen und sich mehr gesund erhaltende Aufmerksamkeit zu schenken. Wir praktizieren verschiedene Formen der Achtsamkeits-, Stille- und visuellen Meditation. Auch Achtsamkeit im Gespräch, in der Körper- und in der Naturwahrnehmung finden ihren Platz. Offenheit und die Bereitschaft zum persönlichen Austausch ist erwünscht.

### 232M86-000 / Bildungszeit

Bärbel Lange

18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

114 €, zzgl. 3 € für Kopien





## Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsbildung

### Selbstfürsorge – den achtsamen und gesund erhaltenden Umgang mit sich selbst erlernen

Wie kann ein Prozess, hin zu mehr Gesundheit und Wohlfühl in Beruf und Alltag erwirkt werden? Das Zauberwort lautet Selbstfürsorge und bedeutet, den achtsamen Umgang mit sich selbst zu erlernen. Offenheit und die Bereitschaft zum persönlichen Austausch ist erwünscht. Das Seminar ist für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

#### 232M86-001 / Bildungszeit

Bärbel Lange  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
114 €, zzgl. 3 € für Kopien

#### 232M86-005 / Bildungszeit

Bärbel Lange  
11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
114 €, zzgl. 3 € für Kopien

### Ressourcen bergen, stärken und pflegen

Viele Menschen sind sich ihrer persönlichen Ressourcen und derer ihres Umfeldes nicht (mehr) bewusst. Mit Hilfe verschiedener Methoden aus unterschiedlichen Bereichen wollen wir uns in diesem Kurs der Bergung und Stärkung persönlicher Ressourcen widmen. Sie erhalten Impulse zur Umsetzung in Beruf und Alltag. Offenheit und die Bereitschaft zum persönlichen Austausch ist erwünscht.

#### 232M86-002 / Bildungszeit

Bärbel Lange  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
114 €, zzgl. 3 € für Kopien

### Gesund und ausgeglichen durch Achtsamkeit

In einer Zeit der Beschleunigung und zunehmenden Stressbelastung sehnen sich immer mehr Menschen danach zur Ruhe zu kommen, wieder mehr ihren eigenen Bedürfnissen, ihrem eigenen Rhythmus folgen zu können. Im Seminar erlernen Sie, sich wieder achtsamer wahrzunehmen und sich

mehr gesund erhaltende Aufmerksamkeit zu schenken. Wir praktizieren verschiedene Formen der Achtsamkeits-, Stille- und visuellen Meditation.

#### 232M86-004 / Bildungszeit

Bärbel Lange  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
114 €, zzgl. 3 € für Kopien



# Menschen, die Journalismus interessiert, interessierte auch Unabhängigkeit

**10 für 10!**  
Jetzt kennenlernen:  
10 Ausgaben für 10€  
[taz.de/woche-10](http://taz.de/woche-10)

**Der Blick fürs Ganze**  
**Jeden Samstag**





### Gesund bleiben und Stress bewältigen

Wie kann ich lernen gelassen zu bleiben und besser für mich zu sorgen, während ich die Herausforderungen meines Alltags bewältige? Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis, werden wir uns in dieser Woche diesem Thema annähern. Der Schwerpunkt liegt hierbei in der Selbstreflexion zur eigenen Stressbelastung und Stressbewältigung in Form von Einzel- und Kleingruppenarbeit und Austausch im Plenum.

#### 232M86-006 / Bildungszeit

Bärbel Lange

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 802

114 €, zzgl. 3 € für Kopien

### Gelassen und sicher im Stress

#### Innere Ausgeglichenheit – Kompakt

Den Herausforderungen im Beruf und im Alltag mit innerer Ausgeglichenheit zu begegnen, ist Thema dieser Veranstaltung. Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis werden Möglichkeiten zur Veränderung des Umgangs mit Stress-Situationen besprochen und erprobt. Die Methodik umfasst Selbstreflexion zur Entwicklung alternativer Handlungsweisen sowie Übungen und Elemente aus QiGong und TaijiQuan zu Wahrnehmung, Achtsamkeit und körperlicher Entspannung.

#### 232M86-007 / Bildungszeit

Ingrid Riefenstahl

01. Nov. - 03. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)

vhs im Bamberger, Raum 801

68 €, zzgl. 5 € Kopiergeld

#### 232M86-008 / Bildungszeit

Ingrid Riefenstahl

29. Jan. - 31. Jan. 2024 (3x, 18 UStd)

Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

68 €, zzgl. 5 € Kopiergeld

### Frauen

### Zen Shiatsu – Massage für Frauen

Zen Shiatsu ist ein ganzheitlicher Ansatz der Körperarbeit, auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin. Nach einigen theoretischen Grundlagen starten wir mit meditativen Einzelübungen und üben dann am bekleideten Körper mit einer Partnerin den gezielten Einsatz von Hand- und Daumen- druck, einfache Dehnungen und Gelenkrotationen. Wir arbeiten überwiegend kniend auf Matten am Boden.

#### 232M85-830 / Einzelveranstaltung

Astrid Stoffers

16. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 10:00 - 14:30 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

24€, zzgl. 5 € Kopiergeld

#### 232M85-831 / Kurs

Astrid Stoffers

28. Sep. - 16. Nov. 2023 (6x, 18 UStd)

Do, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 211

72€, zzgl. 5 € Kopiergeld

### Emotionale Intelligenz – Gefühle verstehen und steuern

Ein bewusster, positiver und konstruktiver Umgang mit Gefühlen – den eigenen und denen der anderen – ist maßgeblich entscheidend für Glück und Erfolg in allen Lebensbereichen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Emotionen entstehen, wie sie wirken und uns beeinflussen, wie wir die Wahrnehmung unserer Gefühle verbessern und aktiv Einfluss auf sie nehmen können.

#### 232M86-013 / Bildungszeit

Petra von Minden

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

114 €

### Salute! Gesundheit für Körper und Seele

Den Alltag genussvoll erleben. Körper, Geist und Seele stärken. Sich persönlich und in Beziehungen wohl fühlen. Das wünschen wir uns alle – und das macht uns stark. Salutogenese ist ein Programm, das uns hilft, unsere persönlichen Gesundheitsressourcen zu aktivieren. Schritt für Schritt lernen Sie, eine selbstfürsorgliche Grundhaltung einzunehmen, ein unterstützendes soziales Netz aufzubauen und zu pflegen und nährenden sozialen Beziehungen zu entwickeln sowie sich für persönliche Werte, Ziele und Zukunftsvorstellungen einzusetzen.

#### 232M86-014 / Bildungszeit

Ingrid Riefenstahl

04. Okt. - 06. Okt. 2023 (3x, 18 UStd)

Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

68 €, zzgl. 5 € Kopierkosten

#### 232M86-015 / Bildungszeit

Ingrid Riefenstahl

04. Dez. - 06. Dez. 2023 (3x, 18 UStd)

vhs im Bamberger, Raum 801

68 €, zzgl. 5 € Kopierkosten

### Aufräumen im Kopf

#### Grundlagen der Psychohygiene

Unter Psychohygiene versteht man alle Maßnahmen, die zur Erhaltung oder zum Erlangen von psychischer Gesundheit ergriffen werden. In diesem Seminar reflektieren Sie anhand (trauma-)pädagogischer Methoden ihre Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen, lernen mögliche Ursachen von Verhaltensmustern und Selbstsabotage bei sich zu erkennen und lernen wie die psychische Gesundheit stabilisiert werden kann.

#### 232M86-020 / Wochenendseminar

Chiara Purnhagen

11. Nov. - 18. Nov. 2023 (2x, 0 UStd)

vhs im Bamberger, Raum 801

32 €, zzgl. 2 € für Kopien

### Mach doch was du willst!

#### Ziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcenmodell

Unter Psychohygiene versteht man alle Maßnahmen, die zur Erhaltung oder zum Erlangen von psychischer Gesundheit ergriffen werden. In diesem Seminar reflektieren Sie anhand (trauma-)pädagogischer Methoden ihre Zufriedenheit in unterschiedlichen Lebensbereichen, lernen mögliche Ursachen von Verhaltensmustern und Selbstsabotage bei sich zu erkennen und lernen wie die psychische Gesundheit stabilisiert werden kann.

#### 232M86-030 / Kurs

Urte Scholz

05. Sep. - 07. Nov. 2023 (6x, 18 UStd)

Di, 17:00 - 19:15 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

72 €, zzgl. 3 € für Kopien

#### 232M86-031 / Wochenendseminar

Urte Scholz

13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 18 UStd)

Sa + So, 09:30 - 16:45 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

72 €, zzgl. 3 € für Kopien

### Das A und O der Resilienz

#### Wege zur Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit

Unsere Gedanken und Einstellungen gegenüber der Außenwelt und uns selbst gegenüber haben einen großen Einfluss darauf, wie wir Herausforderungen oder Problemen begegnen. Mit Hilfe des Modells „Sieben Säulen der Resilienz“ erarbeiten wir uns ein besseres Verständnis für die Stärkung und Ausbau unserer inneren Widerstandskraft. An diesem Wochenende fokussieren wir uns auf das A und O der Resilienz.

#### 232M86-032 / Wochenendseminar

Marion Fenker

04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 801

64 €

### Resilienz – Stärkung der inneren Widerstandskraft

Das Wort „Resilienz“ bezeichnet die psychische Widerstandskraft eines Menschen und meint die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Mit den 7 Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Verantwortung übernehmen, Lösungsorientierung, Beziehungs- und Netzwerkpflge und Zukunftsplanung werden eigene Kraftquellen thematisiert.



**232M86-033 / Bildungszeit**

Marion Fenker  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 802  
**114 €**

**Meine eigene Resilienz stärken**

**Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan**

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist Resilienz eine wesentliche Kompetenz, um das Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. Die Bildungszeit bietet eine Einführung in das Konzept der Resilienz. Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen, um einen individuellen Zugang zur Stärkung der eigenen Resilienz zu entwickeln.

**232O86-035 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Ingrid Riefenstahl  
16. Okt. - 18. Okt. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**77 €**, zzgl. Unterrichtsmaterial: 5 € (bar vor Ort)

**Resilienz: Herausforderungen und Krisen meistern**

Eine starke Resilienz, auch innere Widerstandsfähigkeit genannt, hilft uns, Krisen zu meistern und aus ihnen gestärkt hervorzugehen. Und die gute Nachricht: Wir können Resilienz gezielt trainieren. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was Resilienz überhaupt ist und was sich hinter dem Konzept der 7 Säulen verbirgt.

**232M86-036 / Einzelveranstaltung**

Ann-Katrin Dibbern  
14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 407  
**32 €**, zzgl. Unterrichtsmaterial € 1

**232M86-037 / Einzelveranstaltung**

Ann-Katrin Dibbern  
18. Nov. 2023 (1x, 9 UStd)  
Sa, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 701  
**32 €**, zzgl. Unterrichtsmaterial € 1

**Glaubenssätze und Antreiber**

**Mentale Sabotage aufspüren und umwandeln**

In diesem Tagesseminar können Sie eigene selbstverhindernde Glaubenssätze und Antreiber aufspüren und erste Schritte hin zur positiven Umwandlung gehen, um so das persönliche Potenzial mehr und mehr zu nutzen. Offenheit zum persönlichen Austausch in der Gruppe wird vorausgesetzt.

**232M86-040 / Einzelveranstaltung**

Bärbel Lange  
25. Nov. 2023 (1x, 9 UStd)  
Sa, 10:00 - 17:15 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**36 €**, zzgl. Unterrichtsmaterial € 1

**Das innere Kind**

Das innere Kind ist ein Persönlichkeitsanteil in jedem Menschen, der mit Neugierde, Freude und Offenheit in Verbindung steht. Durch alte Konditionierungen kann das Potential nicht wahrgenommen werden. In diesem Seminar wollen wir durch Phantasieren und ein bewusstes Erspüren Kontakt zu dem „Kindlichen Teil“ aufnehmen. Theorieinhalte der Psychologie schaffen ein Verständnis und Überblick der entwickelten „Muster“.

**232M86-042 / Wochenendseminar**

Marion Fenker  
30. Sep. + 01. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 801  
**64 €**

**Selbstbewusstsein stärken – Wie geht das?**

Ein starkes Selbstbewusstsein und ein gutes Selbstwertgefühl sind wichtig, um sich selbst und seine Bedürfnisse gut zu kennen. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber was das Selbstbewusstsein beeinflusst. Sie lernen verschiedene Übungen kennen (z.B. Umgang mit Gefühlen, Effekt von Körpersprache) und merken, dass Sie so ihr Selbstbewusstsein trainieren und immer weiter stärken können.

**232M86-043 / Wochenendseminar**

Marion Fenker  
23. Sep. + 24. Sep. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs im Bamberger, Raum 211  
**64 €**

**Tages Make-up**

Schminken ist für viele eine Möglichkeit die eigene Kreativität auszuleben und die Persönlichkeit zu unterstreichen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Sie lernen unter Einbeziehung von Gesichtsform und typ Ihre Schminktechnik auszurichten. Eigene Schminkmaterialien können mitgebracht werden.

**232N86-101 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe Für Einsteiger\*innen**

Büdra Eyvazoglu  
15. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)  
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**16 €**, zzgl. Materialkosten nach Bedarf (bar vor Ort)

**232N86-102 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe Für Fortgeschrittene**

Büdra Eyvazoglu  
03. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)  
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**16 €**, zzgl. Materialkosten nach Bedarf (bar vor Ort)

**Abend Make-up**

**Für Einsteiger\*innen**

Schminken ist für viele eine Möglichkeit die eigene Kreativität auszuleben und die Persönlichkeit zu unterstreichen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Sie lernen unter Einbeziehung von Gesichtsform und typ Ihre Schminktechnik auszurichten. Eigene Schminkmaterialien können mitgebracht werden.

**232N86-103 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Büdra Eyvazoglu  
06. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)  
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**16 €**, zzgl. Materialkosten nach Bedarf (bar vor Ort)

**Chiara Purnhagen, Dozentin im Fachbereich Gesundheit**



Ich bin gebürtige Bremerin. Ich bin Soziologin, Traumapädagogin und (traumzentrierte) Fachberaterin. Ich freue mich, in meinem Kurs „Psychohygiene“ Menschen zu treffen, die sich um ihre psychische Gesundheit kümmern möchten! Die Teilnehmer\*innen können sich auf Fachwissen und dessen praktische Umsetzung für das eigene Leben freuen.





aktuelle Infos unter [www.bremer-heimstiftung.de/gesundheits](http://www.bremer-heimstiftung.de/gesundheits)

## Werkstattangebote Aktiv mit Demenz

Initiative für Menschen  
mit dementiellen Erkrankungen  
und ihre Angehörigen

 Die Sparkasse  
Bremen



BREMER HEIMSTIFTUNG  
Gesundheit

Eine Initiative  
der Stiftung Bremer Sparer-Dank,  
Stiftung der Sparkasse Bremen,  
und der Bremer Heimstiftung

## Werkstattangebote

# Lebensfreude ist unvergesslich: Aktiv mit Demenz

**Initiative für Menschen mit dementiellen Erkrankungen  
und ihre Angehörigen**

### Das Wichtigste vorweg

Sie sind nicht allein! In einem vielfältigen Programm mit Angeboten haben wir Veranstaltungen für Menschen mit Demenz, Angehörige, ehrenamtliche Begleiter\_innen und interessierte Bürger\_innen geschaffen. Unser gemeinsames Ziel ist der Erhalt der Lebensfreude trotz Demenz.

### Denn das Thema Demenz geht uns alle an!

In Deutschland sind 1,6 Millionen Menschen davon betroffen. In der Stadtgemeinde Bremen schätzt man die Zahl der Erkrankten auf rund 13.000. Von den über 65-jährigen leidet jede/r Hundertste daran, von den über 85-jährigen jede/r Dritte. Die Zahl der Erkrankten wird zukünftig zunehmen, da immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen.

### Demenz ist kein Grund, sich zurückzuziehen!

Viel besser ist es, wenn alle aktiv mit der Erkrankung umgehen und die vorhandenen Möglichkeiten nutzen, zum Beispiel zur Information, in Form von aktiver Teilnahme und als soziales Engagement, zur Begegnung mit anderen sowie als Entlastung für Angehörige. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit dazu mit dem Programm „Aktiv mit Demenz“.

Die Bremer Volkshochschule unterstützt die Initiative und macht darauf aufmerksam.





Foto: © Ulrike Schulte



Foto: © Martin Rospek

## FREIWILLIGES ENGAGEMENT

### Mach mit! Aktiv im Tandem!

#### Begleitung zu den Veranstaltungen aus diesem Programm!

Menschen mit Demenz möchten aktiv bleiben und teilhaben. Manchmal brauchen Sie Unterstützung, um aus dem Haus zu gehen. In Begleitung fällt die Orientierung in einer fremden Umgebung leichter. Angehörige sind deshalb bei allen Angeboten aus diesem Programm herzlich willkommen.

Jedes Tandem gilt wie eine Person und zahlt nur einen Teilnahmebeitrag.

Wir beraten Sie gern – nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf!  
Anja Hartenberger (Koordination „Aktiv mit Demenz“)  
Kontakt unter Tel.: 2434 – 181

## AKTIVWERKSTATT

### Kunsterlebnis

#### Guck mal! Museumsbesuch in der Böttcherstraße

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken sich Kunsterlebnisse positiv auf das Wohlbefinden aus, regen den Geist an und verbessern die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Mit einem Angehörigen oder einer anderen Begleitperson bilden sie ein Tandem. Die Besuchergruppe besteht aus maximal sechs Paaren. Christine Holzner-Rabe stimmt die Teilnehmenden auf ein ausgewähltes Bild oder eine Skulptur ein. Mit Requisiten ermöglicht sie zusätzliche Eindrücke. Das Werk wird sinnlich erfahrbar, das Gespräch wird belebt.

#### Christine Holzner-Rabe (Kunstvermittlerin)

**20. September, 11. Oktober, 08. November 2023**

**Mittwoch, 16:30 bis 17:30 Uhr**

Museen Böttcherstraße,  
Paula Modersohn-Becker-Museum, Böttcherstraße 6  
Anmeldung unter: 33 88 222  
Eintritt: 6 Euro pro Tandem und Termin.  
Die Führung ist gebührenfrei!

### Kunsterlebnis

#### Mach mit! Kreativwerkstatt in der Bremer Volkshochschule

Kreativ sein, den eigenen Ausdruck finden, sich beim Malen und Werken entspannen – das ist das Ziel dieser Kreativwerkstatt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz. Zusammen mit einem Angehörigen oder einer anderen Begleitperson bilden sie ein Tandem. Die Teilnehmenden können sich von Vorlagen anregen lassen oder den eigenen Impulsen folgen. Die Kursleiterinnen zeigen erste Schritte und unterstützen. Die Gruppengröße kann fünf bis sechs Paare umfassen.

#### Ulrike Schulte (Künstlerin), Ute Duwensee (Kulturvermittlerin)

**27. September, 18. Oktober, 15. November 2023**

**Mittwoch, 15:00 bis 16:30 Uhr**

Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,  
Faulenstraße 69, Raum 310  
6 Euro pro Tandem und Termin  
Material wird zur Verfügung gestellt!

### Selbsthilfgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz in Bremen

#### Angehörigengruppe – Neustadt des Caritasverbandes

Gabriele Kleine-Kuhlmann

**jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr**

Stadtteilzentrum St. Michael/Michael-Zimmer, Kornstraße 371

Anmeldung erbeten unter Tel: 8779188

#### Angehörigengruppe des Dienstleistungszentrums Obervieland der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste

Pauline Lindhoff

Die Treffen finden voraussichtlich ab Herbst 2023 und nur nach Absprache wieder statt. (Stand 05/23)

Stadtteilhaus Kattenesch der Bremer Heimstiftung,  
Alfred-Faust-Straße 115

Anmeldung und Informationen unter Tel: 84 02 – 500



**Angehörigengruppe des Dienstleistungszentrums Huchting  
der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste**

Bärbel Maruschewski

**jeden 1. Donnerstag im Monat, 16.00 – 17.30 Uhr**

Stadtteilhaus Huchting der Bremer Heimstiftung, Tegeler Plate 23a

Information unter Tel: 58 20 11

**Angehörigengruppe im Stiftungsdorf Rablinghausen  
der Bremer Heimstiftung**

Maren Maurer

**jeden letzten Montag im Monat, 19.00 – 20.30 Uhr**

Stiftungsdorf Rablinghausen, Rablinghauser Landstraße 51 a-e

Anmeldung erbeten unter Tel: 52 07 – 0, Fr. Tsentner

**Angehörigengruppe St. Magnus der Bremer Heimstiftung**

Dörte Fiedler

**jeden 3. Dienstag eines Monats, 15.00 – 17.00 Uhr**

Stiftungsdorf Blumenkamp, Billungstraße 21 – 23

Turmzimmer Erdgeschoß

Anmeldung erbeten unter Tel: 0172-2693830

**Angehörigengruppe Ost der AWO**

Mio Hamann

**jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14.45 – 16.45 Uhr**

AWO-Dienstleistungszentrum (Hanna-Harder-Haus),

Berliner Freiheit 9c

Anmeldung erbeten bei Frau Hamann unter Tel: 468 03 27

**Angehörigengruppe für junge Menschen, deren Eltern oder Partner  
an einer Demenz erkrankt sind**

Gabriele Calas-Saibuma

**jeden 3. Dienstag im Monat, 19.30 – 21.00 Uhr**

Haus im Viertel, Auf der Kühlen 1b

Anmeldung erbeten bei Frau Calas-Saibuma per E-Mail:

[calasberatung@t-online.de](mailto:calasberatung@t-online.de)

**Angehörigengruppe Oase des Dienstleistungszentrums Hastedt  
(DRK-Kreisverband Bremen e.V.)**

Gabriele Calas-Saibuma

**jeden 2. Montag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr**

Bürgerhaus Weserterrassen e.V., Osterdeich 70b

Anmeldung erbeten bei Frau Busch unter Tel: 69 93 01 00 (DLZ-Mitte vom DRK)

**Angehörigengruppe Gröpelingen der AWO**

Stefanie Arndt-Bosau

**i.d.R. jeden 1. und 3. Montag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr**

Stadtteilbibliothek West, Gröpelinger Bibliotheksplatz

Anmeldung erbeten unter Tel: 98 99 52 98 (DIKS e.V.)

**Hinweis:**

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat einen umfangreichen Wegweiser zum Thema Demenz ins Internet gestellt. <http://www.wegweiser-demenz.de>



Wegweiser Demenz

„Help-Line“ das Telefon für pflegende Angehörige und ältere Menschen bei der DIKS e.V.



Telefon: 0421/1462 9451

Montags bis freitags 14:00 bis 17:00 Uhr



Das Programm „Lebensfreude ist unvergesslich. Aktiv mit Demenz“ ist eine Initiative des Bremer Sparer-Dank, Stiftung der Sparkasse Bremen und der Bremer Heimstiftung in Kooperation mit den Museen Böttcherstraße, der Bremer Volkshochschule, der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste und der DIKS.



BREMER HEIMSTIFTUNG  
Gesundheit



Die Sparkasse  
Bremen



DIKS  
DEMENTZ INFORMATIONS- UND  
KOORDINATIONSSTELLE E. V.



DER PARITÄTISCHE  
BREMEN







## Lebensbegleitend lernen

Lebensbegleitend lernen – und wir vermitteln die Grundlagen. Nicht jeder Mensch hat die Gelegenheit, während der Schulzeit all das zu lernen, was man später im Alltag braucht. Dies kann bei der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu Einschränkungen führen.

Bei uns gleichen Sie fehlende Kenntnisse im Lesen und Schreiben aus und erwerben die Regeln der Rechtschreibung und Grammatik. Ein weiterer Teil des Programms ist der Ansatz, wie man Lernen lernt und sich selbstbewusst und klar vor anderen ausdrücken kann.

In kleinen Gruppen und zu angemessenen Gebühren können Sie im Programmbereich Grundbildung an der Bremer Volkshochschule Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern.

Auch Migrant\*innen, die bereits gut Deutsch sprechen und verstehen können, sind in unseren Grundbildungsangeboten sehr willkommen.

Lernen macht stark.





## Grundbildung

<b>Lesen und Schreiben</b> .....	194
<b>Lesen und Schreiben im Quartier</b> .....	195
<b>Rechnen</b> .....	195
<b>Lerntechniken</b> .....	195
<b>Umgang mit Kindern</b> .....	195
<b>Sprechen und Rhetorik</b> .....	196



**Sabine Flory**  
Fachbereichsleitung

**Tomma Ahlers**  
Programmbereichsleitung

**Michaela Machinek**  
Sachbearbeitung

[grubi@vhs-bremen.de](mailto:grubi@vhs-bremen.de)

Fachberatung:  
Dienstag, 10:00-12:00 Uhr  
Donnerstag, 15:00-17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Telefon: 361-3675  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, 6. Etage



## Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben von Anfang an zu lernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern, das ist bei uns möglich. Das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt.

Wenn Sie jemanden kennen, der oder die das Lesen und Schreiben lernen oder verbessern möchte, geben Sie bitte unsere Telefonnummer weiter. Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Die Teilnahme ist in den meisten Kursen kostenlos und auch noch nach Kursbeginn möglich. Teilnahme nur nach vorheriger Beratung. Bitte rufen Sie uns zur Vereinbarung eines Beratungstermins an: Telefon: 361-3675.

### Lesen und Schreiben lernen I

Beratung und Anmeldung bei der VHS Nord unter Telefon 0421/ 361-79018

**232N90-033 / Kurs**  
Katy Tammen  
15. Sep. - 08. Dez. 2023 (11x, 22 UStd)  
Fr, 15:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**gebührenfrei**

### Lesen und Schreiben am Nachmittag

**232M90-131 / Kurs**  
06. Sep. 2023 - 31. Jan. 2024 (18x, 54 UStd)  
Mi, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.0  
**gebührenfrei**

### Rechtschreibung macht Spaß! Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung

Rechtschreibung? Ein Unterhaltungsmittel? Wohl nicht, wenn man sich an gruselige Schulstunden erinnert. Wir zeigen, dass es auch interessant zugehen kann. Der Kurs ist für alle, die beruflich oder privat schreiben wollen und schon ganz gut darin sind. Aber wann schreibe ich groß oder klein, auseinander oder zusammen, „dass“ oder „das“? Setze ich ein Komma oder nicht? Im Kurs kann man endlich Regeln verstehen, mit Beispielen lernen und Übungen gemeinsam besprechen – natürlich mit Humor!

**232M91-161 / Wochenendseminar**  
Hans-Martin Sängler  
17. - 19. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)  
Fr, 18:30 - 21:15 Uhr, Sa + So, 09:00 - 15:30 Uhr  
vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 6.1.  
**27 €**, Materialkosten: € 3



Kofinanziert von der Europäischen Union

Die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa

Freie Hansestadt Bremen

### Projekt ProALPHA PLUS Besser schreiben und lesen im Beruf und Alltag

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie können schon gut Deutsch sprechen und verstehen? Sie haben aber noch Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben oder Texte-Verfassen? Dann helfen wir Ihnen gerne im Projekt ProALPHA PLUS. Hier lernen Sie in kleinen Gruppen von maximal 8 Personen, ohne Druck und Stress und zu Zeiten, die zu Ihnen passen. Da wir bis zu 30 Gruppen haben, findet sich auch für Sie ein Platz – ganz ohne Wartezeit!

Wir bieten zusätzlich ein Alpha-Coaching und verschiedene offene Lernwerkstätten an.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 0421-361 3675. Dort empfehlen wir Ihnen die passenden Kurse.

Das Projekt ProALPHA PLUS wird durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Darum ist die Teilnahme kostenfrei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.





## Lesen und Schreiben im Quartier



### Projekt InSole – In Sozialräumen lernen

#### Projekt der AlphaDekade 2016–2026

Die Bremer vhs ist mit ihren Regionalstellen West, Ost und Süd Kooperationspartnerin im Transferprojekt „InSole – In Sozialräumen lernen (Transfer)“.

Das Projekt zielt ab auf die sozialraumbezogenen Angebotsstrukturen in drei Bremer Quartieren (Hemelingen, Kattenturm, Gröpelingen), um das Interesse der Menschen zu wecken, die dort Unterstützung suchen, und ihre Bereitschaft zur Teilnahme an weiterführenden Lernangeboten zur Erweiterung von Lese- und Schreibkompetenzen zu erhöhen.

An diesen drei Standorten werden gemeinsam mit Bürger- und Nachbarschaftshäusern niedrigschwellige Grundbildungsangebote umgesetzt. Interessierte Teilnehmende lernen weiterführende Angebote der vhs kennen.

Einbezogen werden Netzwerkpartner\*innen in der Quartiersarbeit, z.B. durch Sensibilisierungsworkshops u.ä.

Das Verbundvorhaben wird im Rahmen der AlphaDekade mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung gefördert. InSole ist ein gemeinsames Vorhaben des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und des Paritätischen NRW.

Laufzeit: 01.10.21–31.03.2024

Bei Fragen zum Projekt wenden Sie sich gerne an Tomma Ahlers unter 0421 361-59520.

### ABC-Salon: Besser lesen und schreiben

Der ABC-Salon der Bremer vhs und des Bürgerhauses Hemelingen e.V. stärkt die Motivation, Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern. Interessierte können einfach vorbeischaun. Weitere Informationen gibt es beim Bürgerhaus Hemelingen: 0421-456198.

#### In Kooperation mit dem Bürgerhaus Hemelingen, dem Deutschen Volkshochschulverband und dem Paritätischen NRW

##### 232090-149 / Kurs

Kerstin Nagel

montags, 09:30 - 11:45 Uhr

Bürgerhaus Hemelingen, Mehrzweckraum 1

**gebührenfrei**

### Lerncafe: Besser lesen und schreiben

Das Lerncafe der Bremer vhs und des Bürgerhauses Gemeinschaftszentrum Obervieland e. V. stärkt die Motivation, Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern. Interessierte können einfach vorbeischaun. Weitere Informationen gibt es vom Bürgerhaus Obervieland: 0421 69673020.

#### In Kooperation mit dem Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland, dem Deutschen Volkshochschulverband und dem Paritätischen NRW

##### 232590-150 / Kurs

Abdelaziz Cherif

dienstags, 17:30 - 19:45 Uhr

Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum

Obervieland, Alfred-Faust-Str. 4, Seminarraum

**gebührenfrei**

### ABC-Treff: Besser lesen und schreiben

Der ABC-Treff der Bremer vhs und des Nachbarschaftshauses Gröpelingen stärkt die Motivation, Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern. Interessierte können einfach vorbeischaun. Weitere Informationen gibt es im Nachbarschaftshaus Gröpelingen: 0421 6914580.

#### In Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Gröpelingen, dem Deutschen Volkshochschulverband und dem Paritätischen NRW

##### 232W90-151 / Kurs

Christiane Rostock

montags, 09:30 - 11:45 Uhr

Nachbarschaftshaus Gröpelingen,

Beim Ohlenhof 10, Seminarraum

**gebührenfrei**

## Rechnen

### Mathematik- Grundlagen

#### Auffrischen mathematischer Kompetenzen

Mathematische Grundlagen werden spätestens in der Ausbildungs- und Berufswelt wieder sehr wichtig. In diesem Kurs können Sie Ihre Kompetenzen rechtzeitig wieder aufbessern, und das in kurzer Zeit.

Schriftliches Addieren und Subtrahieren, Umrechnung von Maßeinheiten, Bruchrechnung, Prozentrechnung, Flächenberechnung und Dreisatz kennen Sie bald spielend. Auch Ihre persönlichen „Mathe-Themen“ können Sie mitbringen und sich darin systematisch verbessern.

##### 232M97-002 / Kurs

Manfred Bauer

07. Nov. 2023 - 09. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)

Di, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 6.1

**24 €**

## Lerntechniken

### Lernen im Alter

#### Konzentrations- und Gedächtnistraining

„Wo ist meine Brille?“ „Ich habe meine Schlüssel verlegt.“ – Das sind Situationen, die viele kennen. Stimmt es, dass das Gedächtnis mit dem Älterwerden nachlässt? Im Kurs trainieren Sie spielerisch, wie Sie sich Dinge besser merken und sie kombinieren. Sie werden angeregt, sich im Alltag besser zu konzentrieren, Wörter zu finden und sich zu erinnern.

##### 232M98-210 / Kurs

Angelika Bruns

14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs am Bahnhof, Breitenweg 2, Raum 3.0

**87 €**

### Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht vielfältige, unterschiedliche Anregungen, die möglichst mehrere Sinne nutzen. Am effektivsten wirken solche Angebote in einer Gruppe, in der Austausch und gegenseitige Unterstützung stattfinden. Denn es geht hier nicht um Konkurrenz, sondern um Kooperation und eine gute Stimmung, in der die unterschiedlichsten Herausforderungen ans Gehirn gestellt und gemeistert werden.

##### 232S98-220 / Kurs

Michael Junger

04. Sep. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,

Unterrichtsraum 2

**87 €**

## Umgang mit Kindern

### Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern nach Marshall B. Rosenberg

Mit Kindern gibt es fast täglich kleine oder große Auseinandersetzungen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) können wir diese Konflikte ohne verletzende Worte lösen und viel über uns und unsere Kinder lernen. Mit dieser wertschätzenden Sprache begleiten wir Kinder respektvoll und schaffen die Basis für eine vertrauensvolle Beziehung. Dabei erkennen wir die Bedürfnisse aller an, handeln Kompromisse aus und geben dem Kind liebevoll einen Rahmen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Haltung und den Grundlagen der GfK und wie sie uns im Umgang mit Kindern unterstützen kann.

##### 232M99-001 / Wochenendseminar

Christine Meyer

13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)

Sa, 10:00 - 18:00 Uhr, So, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

**64 €**



### Diversität in Kinderbüchern

Vielfältigkeit in Kinderbüchern entdecken, das können Sie an diesem Abend gemeinsam in und mit der Stadtbibliothek Bremen.

Ninja Kaupa, Managerin kulturelle Bildung, und Carolin Graf, Lektorin, führen uns durch die Kinderbibliothek und erläutern, welche Kinderbücher für eine diversitätssensible Erziehung und Begleitung geeignet sind. In der Diskussion geht es u.a. um den Umgang mit diskriminierender/rassistischer Sprache in Kinderbüchern. Die Buchempfehlungen sind in der Bibliothek ausleihbar.

### 232M99-400 / Vortrag

13. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)

Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
Zentralbibliothek Bremen  
**gebührenfrei**

### Digitale Mediennutzung bei Kleinkindern und ihre Auswirkungen auf die frühkindliche Entwicklung

**Für pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern unter 3 Jahren arbeiten**

Kinder kommen immer früher und häufiger in Kontakt mit digitalen Medien. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Benutzung digitaler Medien bei Kleinkindern und den möglichen Auswirkungen auf die frühkindliche Entwicklung, hier im Besonderen auf das Spielverhalten der Kinder. Wir entwickeln Angebote für den pädagogischen Alltag, um den Kindern entwicklungsfördernde Anregungen zu geben.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

### 232099-430 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Sabine Frölich

06. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)

Fr, 09:00 - 13:00 Uhr

Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26, Seminarraum  
**gebührenfrei**

### Erste Hilfe am Kleinkind

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit typischen Kindernotfallsituationen, wie z.B. Spiel- und Sportverletzungen, Wundversorgung, Umgang mit Verbandsmaterial, Verbrennungen und Verbrühungen, Vergiftungen, Verschlucken von Fremdkörpern. Wir trainieren, wie man auf lebensbedrohliche Zustände wie Atemstillstand oder Herz-Kreislaufversagen reagiert. Es gibt Tipps und Informationen zur Unfallprävention.

### 232M99-529 / Einzelveranstaltung

Doris Smieja

23. Sep. 2023 (1x, 6 UStd)

Sa, 09:30 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

**6 €**, Ermäßigung nicht möglich

### 232M99-530 / Einzelveranstaltung

Doris Smieja

27. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)

Sa, 09:30 - 14:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

**6 €**, Ermäßigung nicht möglich

### junge vhs

### Der Babysitter-Pass

**Für Jugendliche ab 14 Jahren**

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Jugendliche ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern, Spiel- und Beschäftigungs-ideen oder Handlungshilfen in schwierigen Situationen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass“ und können in eine Vermittlungsdatei der Bremer vhs aufgenommen werden.

### 232S99-904 / Wochenendseminar

Angela Lindenbauer

16. Okt. + 17. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)

Mo + Di, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 1

**55 €**, Ermäßigung nicht möglich

### 232099-905 / Wochenendseminar

Angela Lindenbauer

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

**55 €**, Ermäßigung nicht möglich

### 232M99-906 / Kurs

Angela Lindenbauer

02. Jan. + 03. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)

Di + Mi, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 701

**55 €**, Ermäßigung nicht möglich

## Sprechen und Rhetorik

### Schlagfertigkeit im Alltag

Ist Ihnen die passende Antwort wieder mal zu spät eingefallen? Wünschen Sie sich nicht auch manchmal, das richtige Wort auf den Lippen zu haben und entsprechend kontern zu können? Mit diesem Kurs verschlägt es Ihnen nicht mehr die Sprache. Schlagfertigkeit hilft in vielen Situationen entscheidend weiter – im Alltag wie im Beruf. Hier können Sie sich grundlegende Techniken aneignen und diese an verschiedenen Beispielen einüben.

### 232M99-960 / Einzelveranstaltung

Ingo Zumppe

25. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs im Bamberger, Raum 407

**29 €**, zzgl. Lernmittel / Material 13 €

**ProALPHA PLUS**  
BESSER LESEN UND SCHREIBEN

vhs Bremer Volkshochschule

**Kostenlose Kurse**

- vhs am Bahnhof Breitenweg 2 28195 Bremen
- Frau Michaela Machinek
- 0421 361 3675

Die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa

Freie Hansestadt Bremen

Landesbüro der Europäischen Kommission in Deutschland

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

vhs Bremer Volkshochschule





Stadtteilprogramm

# vhs „Vor Ort“





## vhs „Vor Ort“

Regionalstelle Nord	199
Regionalstelle Ost	215
Regionalstelle Süd	232
Regionalstelle West	244



### Regionalstelle Nord

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus  
Kirchheide 49  
28757 Bremen-Vegesack

Telefon 0421 361-7319  
nord@vhs-bremen.de

Buslinien 90, 91, 92, 94, 95  
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus



### Regionalstelle Ost

Bürgerzentrum Neue Vahr  
Berliner Freiheit 10  
28327 Bremen

Telefon 0421 361-3566  
ost@vhs-bremen.de

Straßenbahnlinie 1, Buslinie 29  
Berliner Freiheit



### Regionalstelle Süd

Theodor-Billroth-Straße 5  
28277 Bremen

Telefon 0421 361-11911  
sued@vhs-bremen.de

Buslinie 27 – Wolfskuhlenweg  
Straßenbahnlinie 4 + Buslinie 26 –  
Klinikum Links der Weser



### Regionalstelle West

Stiftungsdorf Gröpelingen  
Gröpelinger Heerstraße 226  
28237 Bremen

Telefon 0421 361-8208  
west@vhs-bremen.de

Straßenbahnlinien 2 und 10  
Lindenhofstraße



Unsere Regionalstelle im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus am Sedanplatz im Herzen Vegesacks steht für freundliches Personal und ein großzügiges Raumangebot. Ob Sprache, Kultur, Gesundheit oder Kunst, hier findet alles seinen Platz. Das Atelier, der großzügige Bewegungsraum, der EDV-Raum oder unsere zahlreichen anderen Unterrichtsräume bieten Ihnen und den Dozent\*innen viel Platz für freie Entfaltung ihrer Bildungswünsche.

Auch dieses Semester haben wir für Sie ein attraktives Programm zusammengestellt. Neben neuen Fremdsprachenkursen können Sie in der Küche des Gustav-Heinemann-Bürgerhauses wieder leckere Gerichte mit unserem Koch zaubern oder sich fit halten in unseren Bewegungskursen mit Zumba, Pilates, Rückengymnastik oder verschiedenen Arten des Yoga.

Wir schaffen in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern eine gemeinsame regionale Identität und sind Anlaufstelle für alle Generationen. Auch im Stadtteil sind wir gut vertreten. Mit unserem Projekt „Bildungspartnerschaften in Bremen-Nord“ und unserem Beitrag zur Integrationsarbeit bringen wir Partner und Menschen zusammen und entwickeln und fördern Sozial- und Bildungsangebote im Stadtteil gemeinsam.

Die vhs Nord am Sedanplatz ist mit allen Buslinien ideal erreichbar und steht Ihnen im Bereich der Weiterbildung mit Rat und Tat zur Seite.



Gustav-Heinemann-Bürgerhaus  
Kirchheide 49  
28757 Bremen-Vegesack  
Telefon 0421 361-7319  
Fax 0421 361-7874

#### Service-Zeiten

Telefonische Beratung und Anmeldung  
Montag und Dienstag  
09:00-15:00 Uhr  
Donnerstag  
14:00-18:00 Uhr  
0421 361-79018 oder -7431

**Buslinien** 90, 91, 92, 94, 95  
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus

**Team Regionalstelle Nord**  
[nord@vhs-bremen.de](mailto:nord@vhs-bremen.de)

Jan Hauschild  
Dr. Monika Göckel  
Zozan Acar  
Carola Kühlken  
Birgit Seemann  
Doris Stumpf-Hinte

#### Beratung und Anmeldung Deutsch als Fremdsprache

nach vorheriger Terminvereinbarung  
unter 0421 361-7380 oder -7319  
(Während der Schulferien führen  
wir keine Beratung durch.)



## Ihr Weiterbildungspartner - im Norden Bremens

Die vhs Bremen Nord gelegen im zentralen Gustav-Heinemann-Bürgerhaus in Vegesack ist Ihr Ort für Ihre Weiterbildung. Sie ist für viele Menschen in der Region und im Stadtteil seit Jahrzehnten eine wichtige Anlaufstelle für den Kontakt zu anderen Menschen, Fremdsprachen lernen oder Bildungsangebote in den Bereichen Gesundheit, Kunst und Kultur.

Wir sind froh Ihnen dieses Semester wieder ein interessantes und umfangreiches Programm präsentieren zu können. Von Fremdsprachen-, Bewegungs-, Kunst- und Kulturkursen bis zu Kursen im Bereich der digitalen Welt bietet die vhs Nord für viele Bildungswünsche einen Platz im schönen Bremer Norden. So können Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse erweitern oder mit unseren Koch- und Bewegungskursen Energie tanken und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Möchten Sie sich künstlerisch betätigen oder wollen mehr über Ihr Smartphone wissen? Kein Problem, denn auch hierfür haben wir Angebote im Programm. Getreu unserem Auftrag allen Bürgern in Bremen Nord einen Zugang zur Weiterbildung zu ermöglichen, stehen wir Ihnen mit Rat und Tat bei Ihren Weiterbildungswünschen zur Seite. Unser freundliches Personal hilft Ihnen mit einer Beratung zu Ihren Kurswünschen gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern im vhs-Nord-Programm und freuen uns auf ein Wiedersehen oder einen Besuch von Ihnen im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus.



## Gesellschaft

### Gesellschaft im Wandel

#### Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen

##### U-Boot-Bunker Valentin

Der U-Boot-Bunker Valentin steht als monströse Bau-Ruine aus dem zweiten Weltkrieg in Bremen-Farge. Im Seminar wollen wir diesen größten Bunker des Nationalsozialismus als Erinnerungsort an den Krieg und an die Verbrechen der nationalsozialistischen Herrschaft in Bremen nutzen. Bild- und Filmquellen sowie Zeitzeugenaussagen werden uns zeigen, unter welchen Bedingungen tausende von Zwangsarbeitern den Bunker errichten mussten und welche Ziele die Kriegsmarine hatte.

**In Kooperation mit dem „Denkort Bunker Valentin“ und dem Verein „Geschichtslehrpfad.de“**

##### 232N10-023 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**93 €**

##### 232N10-024 / Bildungszeit

Joachim Bellgart  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**93 €**

#### Entstehung und Entwicklung der chinesischen Sprache Einführung

Die chinesische Sprache ist nach der absoluten Zahl der Sprecher die verbreitetste Sprache der Welt. Diese Einführung nimmt Sie mit auf die Reise von den Ursprüngen der Schriftzeichen vor rund 5000 Jahren über die Entwicklung der tonalen Hochsprache -Mandarin- bis hin zu digitalen Anwendungen im Zeitalter der Informationstechnologien.

##### 232N11-301 / Wochenendseminar

Harm Oltmann, M. A. Sinologie  
06. Okt. + 07. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs - Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**36 €**, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)

#### China – Kultur und Geschichte Einführung

Erhalten Sie Einblicke in die jahrtausendealte Geschichte Chinas und seiner faszinierenden Kultur, den Zusammenbruch der konfuzianischen Welt im 19. Jh., die Verzweiflung der Chinesen an ihrer eigenen Kultur, die Geburt des neuen Chinas seit 1949,





die Öffnung Chinas ab 1976 und ihre Folgen für den weltweiten Globalisierungsprozess.

#### 232N11-302 / Wochenendseminar

Harm Oltmann, M. A. Sinologie  
27. Okt. + 28. Okt. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
36 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)

### China – Politik und Wirtschaft Einführung

Chinas Politik und Wirtschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend und tiefgreifend verändert und damit auch die Welt stark beeinflusst. Lernen Sie in dieser Einführung wie die chinesische Politik und Wirtschaft aufgebaut ist und welche Besonderheiten sie von anderen Systemen unterscheidet.

#### 232N11-303 / Wochenendseminar

Harm Oltmann, M. A. Sinologie  
10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
36 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)

## Begegnung und Beteiligung

### Interkulturelle Begegnung

#### vhs Nord – Sprachcafé

Menschen mit unterschiedlichen Muttersprachen treffen und sich zu alltäglichen Themen austauschen.

#### 232N16-115 / Kurs

Zozan Acar  
07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (19x, 57 UStd)  
Do, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
gebührenfrei

### Keine Angst vor der Heizkostenabrechnung – Überprüfung leicht gemacht

Die Heizkostenabrechnung – einmal im Jahr flattert sie ins Haus. Sie kann Fluch oder Segen sein. Von einer Aufbesserung des Weihnachtsgeldes bis hin zu einer schockierend hohen Nachzahlung bietet sie alles, was man sich vorstellen kann. Doch was tun, wenn eine Nachzahlung droht? Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie Sie Ihre Heizkostenabrechnung überprüfen, besser verstehen und Heizkosten sparen können.

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

#### 232N26-343 / Vortrag

Inse Ewen (Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bremen)  
Anmeldung erforderlich!  
05. Okt. 2023  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
gebührenfrei

### Energetische Sanierung – Schritt für Schritt zum energieeffizienten Haus

In Zeiten von Klimawandel und Energiekrise wird die energetische Sanierung immer wichtiger. Doch eine energetische Sanierung ist sehr aufwändig und kostspielig. Dieser Vortrag beantwortet alle Fragen zum Thema energetische Sanierung. Kleine oder große Schritte? Gibt es Fördergelder? Kann ich auch mit wenig Geld etwas erreichen? Planen Sie Ihr Haus zu sanieren oder wollen Sie sich einfach nur einen Überblick verschaffen?

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

#### 232N26-344 / Vortrag

Raymond Krieger (Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen)  
Anmeldung erforderlich!  
30. Nov. 2023  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
gebührenfrei

### Damit die Pilze im Wald bleiben – Schimmelvermeidung in Innenräumen

Schwarze Flecken in den Zimmerecken oder über Fußleisten und Fensterlaibungen bieten Grund zur Sorge. Wie kommt es dazu und wie wird der Schimmel dauerhaft beseitigt? Fragen rund um das Thema „Feuchtigkeit und Schimmelbildung“ werden beantwortet.

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

#### 232N26-347 / Vortrag

Inse Ewen (Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bremen)  
Anmeldung erforderlich!  
14. Sep. 2023  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
gebührenfrei

## Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit

### Garten

#### Gemüseanbau nachhaltig

Kreisläufe schließen im eigenen Garten und mit der Natur.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232N26-671 / Vortrag

Dorothee Meier, Diplom Biologin vom NABU Bremen  
Anmeldung erforderlich!  
25. Jan. 2024  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
Abendkasse 5 €, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

#### Vogelfutter selbst gemacht

Nach einer kurzen Einführung ins Thema „Vogelfütterung“ werden wir – ausgestattet mit Fettmasse, Einzelsaaten und Futterbehältern – unser nahrhaftes Vogelfutter und eigene Körnermischungen für den heimischen Vogelfutterplatz selber herstellen.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232N26-676 / Vortrag

Florian Scheiba  
Anmeldung erforderlich!  
12. Okt. 2023  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B42  
Abendkasse 8 €, Eintritt für NABU-Mitglieder 6 €

#### Grüne Vitamine von der Fensterbank

Vortrag über Sprossen, Microgreens und Topfkräuter für den Winterspeiseplan.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232N26-674 / Vortrag

Dorothee Meier, Diplom Biologin vom NABU Bremen  
Anmeldung erforderlich!  
09. Nov. 2023  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27  
Abendkasse 5 €, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

### Obstbaumschnitt

Der Schnitt ist im Obstbaum eine wichtige Pflegemaßnahme zum Erreichen eines höheren Ertrages, einer längeren Lebensdauer sowie einer harmonischen und tragfähigen Krone. Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Obstbaumschnittes. Im praktischen Teil wird das Erlernete in die Tat umgesetzt. Pflanz-, Erziehungs- und Instandhaltungsschnitt werden ebenso behandelt wie das Auslichten und Verjüngen älterer Obstbäume.

#### 232N26-765 / Einzelveranstaltung

Ingo Stünker

04. Nov. 2023

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

Ökologiestation Bremen, Am Gütpohl 11, Raum B

36 €



## Sprachen

### Englisch

#### Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

#### Grundstufe (A1)

#### Englisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232N44-115 / Bildungszeit / Kleingruppe

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 3

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

102 €

#### Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232N44-124 / Bildungszeit / Kleingruppe

Hans-Martin Sängler

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27

102 €, zzgl. Kopierkosten 4 € (bar vor Ort)

#### Mittelstufe (A2)

#### Englisch für Beruf und Reise (A2) Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen

Diese Bildungszeit möchte Ihr Englisch praxisbezogen auffrischen. Die Themen decken typische Situationen aus Büro und Tourismus ab: eine Reise buchen, Verkehrsmittel benutzen, sich in der Stadt orientieren, ein Telefonat führen, sich Mitarbeitenden vorstellen, mit Geräten umgehen, eine einfache Rede oder Präsentation vortragen, einen Geschäftsbrief schreiben, auf Notfälle reagieren.

#### 232N44-131 / Bildungszeit / Kleingruppe

Hans-Martin Sängler

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

102 €, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)

#### Standardkurse

Sie möchten Englisch Schritt für Schritt lernen oder wiedereinsteigen? Dann finden Sie in unserer Kursen Ihren Platz zum Englisch lernen. Der Fokus dieser Kurse liegt auf dem systematischen Spracherwerb, dem Wortschatzaufbau und der Grammatik. Anhand von versch. Übungen, vorwiegend aus einem Lehrwerk, erarbeiten Sie sich Ihr Sprachniveau und festigen dieses. Es werden in steigender Progression die Struktur und Eigenarten der englischen Sprache Schritt für Schritt erarbeitet.

#### Grundstufe (A1)

#### Englisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232N45-231 / Kurs / Kleingruppe

Elaine Lubenow

Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 4

12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Di, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

93 €

#### Englisch Grundstufe 2 Plus (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der englischen Sprache beschäftigen wollen.

#### 232N45-233 / Kurs / Kleingruppe

Sarah Alberti

Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 3

12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)

Di, 17:30 - 19:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

74 €

#### Konversationskurse

Konversationskurse sind „Trainingskurse“, in denen Teilnehmende die Gelegenheit erhalten, die Grundfertigkeit „Sprechen“ und „an Gesprächen teilnehmen“ zu üben.

#### Mittelstufe (A2)

#### Englisch Konversation auf Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können. In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

#### 232N44-573 / Kurs / Kleingruppe

Flora Seifzadeh

11. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mo, 15:15 - 16:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

82 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

#### 232N44-575 / Kurs / Kleingruppe

Elaine Lubenow

12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Di, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

102 €

#### Aufbaustufe (B1)

#### Englisch Konversation auf Niveau B1

#### English conversation at level B1

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words. In this conversation course you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

#### 232N45-831 / Kurs / Kleingruppe

Flora Seifzadeh

11. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

98 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

#### 232N44-585 / Kurs / Kleingruppe

Mi Kyung Park-Meyer

28. Sep. - 14. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Do, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

82 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)





## Konversationskurse für Ältere (TIME FOR ENGLISH)

Sie möchten in ungezwungener Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse pflegen und sich mit anderen auf Englisch unterhalten? Dann haben Sie in unserer Reihe TIME FOR ENGLISH Ihren Platz gefunden. Der Fokus dieser Kurse liegt auf dem freien Sprechen und dem Austausch untereinander, wobei die Themenwahl sich an den Interessen der Teilnehmenden orientiert. Ziel ist es, das freie Sprechen zu trainieren und Hemmschwellen abzubauen. Es werden in flacher Progression Eigenarten der englischen Sprache erarbeitet.

### Aufbaustufe (B1)

#### Lernen im Alter

#### Time for English – für Ältere (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. Das freie Sprechen, Hör- und Leseverstehen stehen im Vordergrund. Grammatik wird bei Bedarf wieder aufgefrischt.

#### 232N46-913 / Kurs / Minigruppe

Janaina Völker  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**108 €**, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)

#### 232N46-915 / Kurs / Kleingruppe

Elaine Lubenow  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**103 €**, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)

### Aufbaustufe (B2)

#### Lernen im Alter

#### Time for English – für Ältere (B2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen. Das freie Sprechen, Hör- und Leseverstehen stehen im Vordergrund. Grammatik wird bei Bedarf wieder aufgefrischt.

#### 232N46-921 / Kurs / Minigruppe

Annegret Achner  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**90 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

#### 232N46-923 / Kurs / Minigruppe

Annegret Achner  
14. Sep. - 30. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 10:45 - 12:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**90 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

## Französisch

### Standardkurse

Sie möchten Französisch Schritt für Schritt lernen oder wiedereinsteigen? Dann finden Sie in unserer Kursen Ihren Platz zum Französisch lernen. Der Fokus dieser Kurse liegt auf dem systematischen Spracherwerb, dem Wortschatzaufbau und der Grammatik. Anhand von versch. Übungen, vorwiegend aus einem Lehrwerk, erarbeiten Sie sich Ihr Sprachniveau und festigen dieses. Es werden in steigender Progression die Struktur und Eigenarten der französischen Sprache Schritt für Schritt erarbeitet.

### Grundstufe (A1)

#### Französisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232N48-103 / Kurs / Minigruppe

Beate Brede  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
12. Sep. 2023 - 09. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**116 €**

#### Französisch Grundstufe 2 Plus (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der französischen Sprache beschäftigen wollen.

#### 232N48-283 / Kurs / Minigruppe

Nzir Haj  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 3  
12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Di, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**116 €**

### Mittelstufe (A2)

#### Französisch Mittelstufe 1 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232N48-615 / Kurs / Minigruppe

Jenny Denker  
Lehrwerk: „Rencontres en français A2“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
11. Sep. - 27. Nov. 2023 (8x, 16 UStd)  
Mo, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**77 €**

## Konversationskurse

Konversationskurse sind „Trainingskurse“, in denen Teilnehmende die Gelegenheit erhalten, die Grundfertigkeit „Sprechen“ und „an Gesprächen teilnehmen“ zu üben.

### Aufbaustufe (B1)

#### Lernen im Alter

#### Französisch Konversation auf Niveau B1 – für Ältere

#### Conversation en français au niveau B1

Pour des participants capables de parler de sujets familiers, de films ou d'histoires, sans se préparer à l'avance, même si parfois ils ont besoin d'aide pour trouver les mots justes. Dans ce cours de conversation nous allons nous exercer à exprimer et à justifier nos opinions et positions sur des sujets familiers. Cela aidera à parler avec plus de fluidité et d'assurance.

#### 232N48-955 / Kurs / Kleingruppe

Annick Schwenke  
13. Sep. 2023 - 10. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**103 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

### Aufbaustufe (B2)

#### Lernen im Alter

#### Französisch Konversation auf Niveau B2 – für Ältere

#### Conversation en français au niveau B2

Pour des participants capables de participer spontanément et couramment à des discussions concernant leurs centres d'intérêt et qui arrivent bien à justifier leur point de vue. Dans ce cours de conversation, nous nous entraînerons à parler avec plus d'assurance et à justifier nos opinions sur différents sujets et à exprimer les avantages et inconvénients.

#### 232N48-965 / Kurs / Kleingruppe

Nicole Speicher  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mo, 09:00 - 10:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**103 €**, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)



## Italienisch

### Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Grundstufe (A1)

#### Italienisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

##### 232N50-017/ Bildungszeit/ Kleingruppe

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €

#### Italienisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

##### 232N50-027/ Bildungszeit/ Kleingruppe

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €

#### Italienisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

##### 232N50-037/ Bildungszeit/ Kleingruppe

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 6

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €

#### Italienisch für den Urlaub (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre Italienreise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

##### 232N50-009/ Bildungszeit/ Kleingruppe

Angelo Papisidero

29. Jan. - 02. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:30 - 13:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €, zzgl. Kopierkosten: 10 € (bar vor Ort)

### Standardkurse

Sie möchten Italienisch Schritt für Schritt lernen oder wiedereinsteigen? Dann finden Sie in unserer Kursen Ihren Platz zum Italienisch lernen. Der Fokus dieser Kurse liegt auf dem systematischen Spracherwerb, dem Wortschatzaufbau und der Grammatik. Anhand von versch. Übungen, vorwiegend aus einem Lehrwerk, erarbeiten Sie sich Ihr Sprachniveau und festigen dieses. Es werden in steigender Progression die Struktur und Eigenarten der italienischen Sprache Schritt für Schritt erarbeitet.

#### Grundstufe (A1)

##### Italienisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

##### 232N50-175/ Kurs/ Kleingruppe

Maria Zannin de Haan

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 17:30 - 19:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

123 €

##### Italienisch Grundstufe 4 am Nachmittag (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

##### 232N50-111/ Kurs/ Minigruppe

Angelo Papisidero

Lehrwerk: „Con piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 8

15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Fr, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

98 €

### Konversationskurse

Konversationskurse sind „Trainingskurse“, in denen Teilnehmende die Gelegenheit erhalten, die Grundfertigkeit „Sprechen“ und „an Gesprächen teilnehmen“ zu üben.

#### Mittelstufe (A2)

##### Italienisch Konversation auf Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituationen und berufliche Tätigkeiten beschreiben können. In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Italienisch zu sprechen, Redehemmnungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

##### 232N50-801/ Kurs/ Minigruppe

Maria Zannin de Haan

13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 19:15 - 20:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

145 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

### Aufbaustufe (B1)

#### Lernen im Alter

##### Italienisch Konversation auf Niveau B1 – für Ältere

##### Italiano Conversazione Al Livello B1

Per partecipanti in grado di parlare, senza apposita preparazione, di temi conosciuti, film, racconti, esperienze personali – anche se a volte hanno bisogno d'aiuto per trovare le parole giuste. In questo corso imparerete ad esprimere e spiegare la vostra opinione sui vostri argomenti preferiti. Questo vi aiuterà a parlare con maggiore sicurezza e facilità.

##### 232N50-998/ Kurs/ Minigruppe

Christa Thiekötter

06. Nov. 2023 - 22. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)

Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

90 €

## Spanisch

### Bildungszeiten

Vor der Anmeldung zu einer Bildungszeit empfehlen wir eine Beratung bezüglich des Sprachniveaus unter der Tel. Nr.: 0421 361-18401.

### Grundstufe (A1)

#### Spanisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

##### 232N57-014/ Bildungszeit/ Kleingruppe

Julio Ardila

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:45 - 13:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €



### Spanisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232N57-027 / Bildungszeit / Kleingruppe

Julio Ardila

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4

08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:45 - 13:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €

### Spanisch für den Urlaub (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Diese Bildungszeit bietet einen leichten Einstieg in die spanische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

#### 232N57-009 / Bildungszeit / Kleingruppe

Julio Ardila

Lehrwerk: „Spanisch à la carte neu - Einstiegskurs für Reisende“, Klett Verlag, ab Lektion 1

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:45 - 13:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40

129 €

### Standardkurse

Sie möchten Spanisch Schritt für Schritt lernen oder wiedereinsteigen? Dann finden Sie in unseren Kursen Ihren Platz zum Spanisch lernen. Der Fokus dieser Kurse liegt auf dem systematischen Spracherwerb, dem Wortschatzaufbau und der Grammatik. Anhand von versch. Übungen, vorwiegend aus einem Lehrwerk, erarbeiten Sie sich Ihr Sprachniveau und festigen dieses. Es werden in steigender Progression die Struktur und Eigenarten der spanischen Sprache Schritt für Schritt erarbeitet.

### Grundstufe (A1)

### Spanisch Grundstufe 1 Plus (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich intensiver (drei Unterrichtsstunden pro Abend) mit der spanischen Sprache beschäftigen wollen.

#### 232N57-181 / Kurs / Minigruppe

Lilia Dürre-Ramos

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1

12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)

Di, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D27

116 €

### Spanisch Grundstufe 2 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232N57-105 / Kurs / Minigruppe

Lilia Dürre-Ramos

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 4

11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mo, 10:45 - 12:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

145 €

### Mittelstufe (A2)

### Spanisch Auffrischkurs Mittelstufe am Vormittag (A2)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232N57-129 / Kurs / Minigruppe

Lilia Dürre-Ramos

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1

11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

145 €

### Konversationskurse

Konversationskurse sind „Trainingskurse“, in denen Teilnehmende die Gelegenheit erhalten, die Grundfertigkeit „Sprechen“ und „an Gesprächen teilnehmen“ zu üben

### Mittelstufe (A2)

### Spanisch Konversation auf Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituationen und berufliche Tätigkeiten beschreiben können. In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Spanisch zu sprechen, Redehemmnungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

#### 232N57-801 / Kurs / Minigruppe

Lilia Dürre-Ramos

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 18:30 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29

145 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € (bar vor Ort)

## Weitere Sprachen

### Arabisch

#### Standardkurse

Sie möchten Arabisch Schritt für Schritt lernen? Dann finden Sie in unseren Kursen Ihren Platz zum Arabisch lernen. Der Fokus dieser Kurse liegt auf dem systematischen Spracherwerb, dem Wortschatzaufbau und der Grammatik. Anhand von versch. Übungen, vorwiegend aus einem Lehrwerk, erarbeiten Sie sich Ihr Sprachniveau und festigen dieses. Es werden in steigender Progression die Struktur und Eigenarten der arabischen Sprache Schritt für Schritt erarbeitet.

#### Grundstufe (A1)

### Arabisch Grundstufe 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der arabischen Sprache und Schrift.

#### 232N41-513 / Kurs / Minigruppe

Abdulazez Abdulazez

Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 1

01. Nov. 2023 - 17. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)

Mi, 15:15 - 16:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

97 €

### Arabisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232N41-523 / Kurs / Minigruppe

Abdulazez Abdulazez

Lehrwerk: „Salam! neu A1-A2“, Klett Verlag, ab Lektion 3

13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30

116 €





## Beruf

### Grundlagen und Systeme

#### Computergrundlagen – Ganz in Ruhe und langsam

##### Computerkurs für Einsteiger\*innen

Sie haben keine PC-Kenntnisse? In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung der Maus und der Tastatur und bekommen einen Überblick über die Arbeitsoberfläche eines PCs. In Ruhe und ohne Druck verfassen Sie Ihren ersten eigenen Text und führen eine kleine Suche im Internet durch. Am Ende des Kurses verfügen Sie über erste Fertigkeiten für den Umgang mit einem Computer. Keine oder wenige Vorkenntnisse benötigt.

##### 232N66-023 / Kurs / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

21. Sep. - 12. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)

Do, 14:30 - 17:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

37 €

#### Computergrundlagen – Ganz in Ruhe und langsam II

##### Computerkurs für Einsteiger\*innen – Aufbaukurs

In unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten und Zeitstrukturen stehen die Fragen der Teilnehmenden im Vordergrund und die Möglichkeit zum Wiederholen und Üben. Aufbauend auf Teil I werden Funktionen des Betriebssystems Windows, Dateimanagement, Anwendung der Textverarbeitung und Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten des Internets wie Web-Navigation, Arbeiten mit E-Mails gezeigt. Geringe Vorkenntnisse aus Teil I.

##### 232N66-122 / Kurs / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

21. Nov. - 12. Dez. 2023 (4x, 16 UStd)

Di, 14:30 - 17:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

37 €

#### Windows 11

##### Für Umsteiger\*innen

Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit Windows 11 mit und erhalten eine Einführung in die Bedienung des neuen Betriebssystems. In Praxisübungen lernen Sie die Benutzeroberfläche am eigenen Laptop kennen. Außerdem werden wichtige Funktionen vermittelt: Die Verwaltung von Dateien und Ordnern, die Verwendung von Programmen und Apps und wie Sie den Computer an eigene Bedürfnisse anpassen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

#### 232N66-183 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 12 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

69 €

### Internet und Social Media

#### Cookies – Was ist das?

##### Datenschutz, Datensicherheit im Netz

Sie kennen das vom Surfen auf Ihrem Smartphone oder mit Ihrem Notebook. Kaum haben Sie eine Website geöffnet und schon erscheint eine Datenschutzeinstellungsseite. Wie geht man damit um? Was kann man tun, um sich das Surfen im Internet einfacher zu machen? Wie kann man sicher im Internet unterwegs sein? Viele Antworten und Erklärungen bekommen Sie in diesem Kurs.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

##### 232N66-405 / Vortrag

Hartmut Lindemann

Anmeldung erforderlich!

21. Nov. 2023

Di, 17:45 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

18 €, Ermäßigung nicht möglich

#### Musiktransfer von Analog zu Digital

Sie erfahren, wie Sie Musik kopieren/brennen/übertragen können. Sie bekommen viele interessante Informationen über Möglichkeiten, Zubehör und Tipps, wie Sie z.B. Schallplatten oder Tonbandaufnahmen in digitale Formate umwandeln und dann auf Ihrem Smartphone und Computer speichern und anhören können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

##### 232N66-517 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

07. Jan. 2024

So, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

36 €

### Office Anwendungen

#### Einführung in Word

##### Textverarbeitung für Einsteiger\*innen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Word erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, Texte erfassen und bearbeiten, Dokumente erstellen, speichern und öffnen, Zeichen und Absätze formatieren, Seitenlayout gestalten, Verwendung von Dokumentvorlagen. In der Veranstaltung wird mit Word 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

##### 232N67-311 / Kurs / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

20. Nov. - 04. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)

Mo, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

76 €

#### Einführung in Excel

##### Tabellenkalkulation für Einsteiger\*innen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit Excel erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, Tabellen erstellen und formatieren, Umgang mit Formeln und Funktionen, Diagramme erstellen und gestalten, Seitenlayout und Druckeinstellungen. In der Veranstaltung wird mit Excel 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

##### 232N67-410 / Kurs / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

08. Jan. - 22. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Mo, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

76 €

#### Einführung in PowerPoint

##### Präsentation für Einsteiger\*innen

Der Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Präsentationen erstellen und gestalten, Folien erzeugen und bearbeiten, Layout von Folien, Objekte erzeugen und gestalten, Grafiken und Bilder einfügen und bearbeiten, Präsentationen vorführen und drucken. In der Veranstaltung wird mit PowerPoint 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

##### 232N67-501 / Kurs / Kleingruppe

Hartmut Lindemann

11. Jan. - 25. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)

Do, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor

76 €

#### Einführung in Outlook

##### Kommunikation und Organisation für Einsteiger\*innen

Der Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse im Umgang mit Outlook erwerben möchten.

**Kursinhalt:** Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, E-Mails senden und empfangen, Kontakte anlegen und bearbeiten, Adressbuch nutzen, Kalender effektiv einsetzen, Termine erstellen und bearbeiten, Aufgaben eintragen und verwalten. In der Veranstaltung wird mit Outlook 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse



**232N67-621 / Kurs / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
11. Dez. + 18. Dez. 2023 (2x, 8 UStd)  
Mo, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**51 €**

## Smartphones und Tablets

### Android-Smartphone: Grundlagen Bedienung, Einstellungen und Sicherheit

Die meisten Smartphones sind mit dem Android-System ausgestattet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Smartphone durch.  
**Seminarinhalt:** Telefonfunktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Apps installieren und vieles mehr  
Mitzubringen ist: ein Android-Smartphone.

**232N67-802 / Wochenendseminar**

Hartmut Lindemann  
16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**72 €**

### Android-Smartphone: Fortsetzung und Wiederholung

#### Bedienung, Einstellungen und Sicherheit

Sie nutzen bereits ein Smartphone, beherrschen aber nicht alles? Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während dem Kurs auf Ihrem eigenen Smartphone durch.

**Kursinhalt:** Funktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps usw. Das eigene Android-Smartphone bitte mitbringen.

**232N67-810 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**72 €**

### Musik am Smartphone

#### Das Smartphone als musikalischer Begleiter

Sie lernen, wie Sie Musik auf dem eigenen Smartphone abspielen können, Musik vom Notebook auf das Smartphone übertragen, wo und wie Sie Musik im Internet anhören oder herunterladen und wie Sie diese kostenlos mitschneiden oder aufnehmen können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Smartphone-Grundkenntnisse

**232N67-823 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
06. Jan. 2024  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**36 €**

### Mit dem Smartphone fotografieren Kreativ und spontan

Das Smartphone eignet sich gut für kreative und spontane Fotos. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Beste aus Ihrer Smartphone-Kamera rausholen können. Sie erfahren, wo die Grenzen liegen und seine Stärken. Sie werden viel fotografieren und anschließend die Ergebnisse mit kostenlosen Apps für Fotobearbeitung optimiert. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Smartphone-Grundkenntnisse

**232N67-830 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Hartmut Lindemann  
15. Sep. 2023  
Fr, 15:00 - 18:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, F27 EDV-Labor  
**30 €**



## Kultur

### Exkursionen

#### Kulturlandschaften Bremens und Umzu entdecken

Bremen und das Umland sind reich an Kultur. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, kulturelle Orte und Einrichtungen kennenzulernen. Wir lassen uns von den Orten inspirieren und tauschen uns in der Gruppe aus.

**Die Exkursionen finden als Reihe in Kooperation mit dem Verbund vhs Kultur im Großraum Bremen statt.**

#### Exkursion zum Heimatmuseum Schloss Schönebeck

Gemeinsam machen wir uns zu Fuß auf den Weg zum Schloss Schönebeck, Bremen-Nord. Dort besichtigen wir das historische Baudenkmal und lassen uns durch die Ausstellung führen. Wir erfahren etwas über die vor Ort angesiedelten Industriezweige von Keramikproduktion, Tauwerk und alles Rund um die Schifffahrt. Bei einem gemeinsamen Picknick von selbst mitgebrachten Speisen tauschen wir uns über das Erfahrene aus. Abmeldeschluss: 30.09.2023

**232M76-112 / Exkursion**

Brigitte Brandt  
So, 08. Okt. 2023  
Treffpunkt: 10:30 Uhr am Bahnhof  
Bremen-Schönebeck, oben auf der Brücke  
Ende ca. 13:30 Uhr  
**18 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Museumseintritt ca. 5 € (bar vor Ort)

## Literatur

### Lernen im Alter

#### Literatur lesen – und darüber reden Lese- und Diskussionskreis

Es wird gemeinsam ausgewählt, was wir lesen. Um dabei mit unseren Leseindrücken nicht allein zu bleiben, sprechen wir zusammen über das Gelesene: Wie haben wir beschriebene Zeiten erlebt und wie sehen wir sie heute? Was bedeutet Literatur in unserer Gesellschaft? Wie stehen Literatur und Zeitgeschichte zueinander? Vor welchem Hintergrund entstand gerade dieses Werk? Was wissen wir über Autorinnen und Autoren?  
Schwerpunkt: Philip Roth: „Der menschliche Makel“

**232N73-117 / Kurs / Kleingruppe**

Marlis Thiel  
12. Sep. 2023 - 09. 01. 2024 (12x, 36 UStd)  
Di, 15:00 - 17:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D29  
**122 €**

## Musik

#### Spazierklang – Wie klingt mein Stadtteil? Raum erleben, Resonanz erzeugen

Wir treffen uns zum gemeinsamen „Spazierklang“ und gehen lauschend durch Straßen und Parks, über Plätze und Grünflächen. Wo es uns gefällt, bleiben wir stehen und singen gemeinsam. Wir hören, wie unterschiedlich die Orte klingen. Begleitet mit Akkordeon oder Ukulele, singen wir Kanons, Improvisiertes und einfache Lieder. Dauer etwa 2 Stunden. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung erwünscht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**232N75-358 / Einzelveranstaltung**

Stefanie Lubrich  
17. Sep. 2023  
So, 11:00 - 13:00 Uhr  
Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49, Eingang Sedanplatz  
**8 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Einführung in das Ukulelespiel

Dieses Angebot richtet sich an Einsteiger\*innen und leicht fortgeschrittene Spieler\*innen als auch an Umsteiger\*innen von Saiteninstrumenten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir spielen und singen zusammen Songs aus der Folk- und Blueszene und witzige Schlager. Es werden die gebräuchlichen Akkorde, das Strumming und Fingerpicking vermittelt sowie eine Einführung in die Tabulaturanschreibweise gegeben. Eigene Ukulele sollte mitgebracht werden.

#### 232N75-403 / Kurs / Kleingruppe

Karsten Larisch  
02. Nov. 2023 - 18. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F22  
**120 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

### Ukulelespiel II

In diesem Kurs sind leicht fortgeschrittene Spieler\*innen als auch an Umsteiger\*innen von Saiteninstrumenten willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir spielen und singen zusammen Songs aus der Folk- und Blueszene und witzige Schlager. Es werden die gebräuchlichen Akkorde, das Strumming und Fingerpicking vermittelt sowie eine Einführung in die Tabulaturanschreibweise gegeben. Eigene Ukulele sollte mitgebracht werden.

#### 232N75-404 / Kurs / Kleingruppe

Karsten Larisch  
02. Nov. 2023 - 18. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Do, 19:15 - 20:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F22  
**120 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

### Gitarrenspiel

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundtechniken des Gitarrenspiels und werden mit „Akkorden“ und Begriffen rund um die Gitarre bekannt gemacht, um selbstständig weiterarbeiten zu können. Vorkenntnisse werden nicht erwartet, aber eine Gitarre und Zeit zum Üben ist wichtig.

#### 232N75-418 / Kurs / Kleingruppe

Jörg Selke  
07. Nov. 2023 - 09. Jan. 2024 (8x, 16 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F22  
**88 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Kopierkosten: 4 € (bar vor Ort)

### Cajón für Einsteiger\*innen

Cajones sind Schlaginstrumente, auf denen der/die Spieler\*in sitzt und dabei mit vergleichsweise wenig Aufwand schlagzeug-imitierende Effekte erzielt. Es werden die Grundtechniken erklärt, Tipps und Tricks für einen besseren Sound gegeben und Rhythmen aus aller Welt vorgestellt und gemeinsam geübt. Die eigene Cajón muss mitgebracht werden. Die eigene Cajón muss mitgebracht werden.

#### 232N75-575 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Otto Maier  
14. Okt. 2023  
Sa, 11:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**48 €**

### Cajón für Fortgeschrittene

Wir üben speziellere Techniken wie das „Floating“ oder das Spiel mit Doppelschlägen, außerdem auch Unabhängigkeitsübungen, der Einsatz von Shakern, Glocken, Sticks und anderen Percussion Instrumenten und das Ensemblespiel. Grundsätze wie „Bass“, „Tip“ oder „Slap“ sollten bekannt sein. Die eigene Cajón muss mitgebracht werden.

#### 232N75-576 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Otto Maier  
04. Nov. 2023  
Sa, 11:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**48 €**

### Bildende Kunst

#### Aquarellmalerei

##### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Die Aquarellmalerei bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten. Im Kurs werden Grundlagen des Lasierens und Lavierens oder Nass-in-Nass, aber auch Bildaufbau, Kontraste und Farbwirkung erläutert. Es kann an eigenen Themen gearbeitet werden. Ziel ist es, Hemmungen vor dem weißen Papier aufzulösen und die Lust an der Malerei zu wecken.

#### 232N76-415 / Bildungszeit / Kleingruppe

Marianne Homburg  
06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**114 €**

#### 232N76-416 / Bildungszeit / Kleingruppe

Marianne Homburg  
15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**114 €**

### Öl- und Acrylmalerei

In diesem Kurs geht es um Lasur- und Primamalerei als Grundlagen der Öl- und Acrylmalerei und beispielhaft Arbeiten des Imp- und Expressionismus sowie Techniken zeitgenössischer Maler herangezogen. Anhand von Stillleben und gegenständlichen Motiven erlernen Sie Grundlagen der Bildkomposition, der Perspektive und das Sehen und Messen von Proportionen. Eigene Motive bzw. Fotovorlagen können gerne mitgebracht werden.

#### 232N76-459 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dirk Mühlenstedt  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**114 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € oder eigenes Material (bar vor Ort)

### Zeichnen lernen

Am Anfang steht die Lust zum Zeichnen. Die ganze Palette der Zeichenmaterialien steht Ihnen dafür zur Verfügung. Üben Sie mit feinen Bleistiften oder Feder und Tusche die präzisen Linien oder modellieren Sie die Räumlichkeit alltäglicher Gegenstände und Naturobjekte mit Graphit, Kohle, Pastell- und Ölkreiden. Sie erlernen das freie Erkennen der Proportionen, der Perspektive, Licht- und Schattensetzung sowie Bildaufbau.

#### 232N76-215 / Kurs / Kleingruppe

Marianne Homburg  
06. Nov. - 11. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)  
Mo, 16:00 - 18:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**67 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Botanical Sketching – Pflanzen und Blumen zeichnen

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Die botanische Welt mit ihrer Schönheit und Vielfalt an Farbe und Form künstlerisch zu erfassen, ist Thema dieser Veranstaltung. Die elementaren Fertigkeiten des Zeichnens lassen sich durch die Umsetzung des natürlichen Motivs leicht erlernen. Tauchen Sie ein in den theoretischen Aspekt des Zeichnens, indem Sie mehr über Komposition, Farbe, Schichten und Formen lernen.

#### 232N76-253 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marianne Homburg  
02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 09:00 - 15:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**74 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Realistische Portraitzeichnungen

Im Kurs lernen Sie lebhaftige Gesichter und Köpfe realistisch und in verschiedenen Perspektiven abzubilden. Verschiedene Übungen werden Ihnen helfen, Proportionen freier zu erkennen und einen spielerischen Umgang mit Licht und Schatten für ausdrucksstarke Gesichter zu finden. Wir werden bspw. mit Bleistift, Graphitstiften, Kugelschreiber oder Pastellkreide experimentieren und die verschiedenen Papierarten besprechen.

#### 232N76-272 / Kurs / Kleingruppe

Jenny Denker  
27. Sep. - 15. Nov. 2023 (6x, 18 UStd)  
Mi, 16:00 - 18:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier  
**67 €**, zzgl. Materialkosten für anderes Papier: 10 € (bar vor Ort)



### Acrylmalerei auf Leinwand Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt. Sie wählen selbst ein Motiv und bekommen Hilfestellungen bei der Umsetzung. Zur Verfügung stehen diverse Acryl-Hilfsmittel, mit denen frei experimentiert werden kann. Material wie Pinsel, Malspachtel, Farben, Modellierpasten und Gele sind vorhanden. Bitte bringen Sie Leinwände in den gewünschten Formaten mit.

#### 232N76-313 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marianne Homburg

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier

**74 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Pastellmalerei Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Malen mit Pastellkreiden zaubert eine wunderbare Lebendigkeit und Farbintensität. Die matte fast pulverige Oberfläche wirkt wie hingehaucht. Die Technik bietet vielfältige Möglichkeiten und ist auch besonders für Anfänger\*innen geeignet. In der Gruppe ergründen Sie anhand von Stillleben, eigenen Vorlagen oder abstrakten Motiven die Eigenschaften dieser Technik.

#### 232N76-538 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Marianne Homburg

27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier

**65 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

### Farben im Museum

Lassen Sie sich von den Kunstwerken im Overbeck-Museum inspirieren. Vor den Originalen untersuchen wir die unterschiedlichen Maltechniken und lernen gemeinsam die Wirkung von Farbauftrag, Formen und Perspektiven. Ihre Beobachtungen an

verschiedenen Motiven wie Porträt, Landschaft oder Stillleben können Sie mit Pinseln und Farbpalette frei interpretierend auf das Papier bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### 232N76-645 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Marianne Homburg

07. Okt. 2023

Sa, 11:15 - 13:30 Uhr

Overbeck Museum, Alte Hafestraße 30

**45 €**, zzgl. Materialkosten: nach Verbrauch sowie einmalig 5 € Eintritt im Museum (bar vor Ort)

### Steinreich mit Speckstein Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Speckstein ist ein weicher Stein und lässt sich wunderschön skulptieren. Aufgrund seiner besonderen Eigenschaften ist er hervorragend geeignet, das Interesse am kreativen Gestalten zu wecken. Vorkenntnisse für das Arbeiten am Speckstein sind nicht erforderlich. Die notwendigen Kenntnisse über das Material und den Umgang damit werden an diesem Wochenende vermittelt.

#### 232N76-878 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Barbara Bartel

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 17 UStd)

Sa, 10:00 - 17:00 Uhr, So, 10:00 - 16:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Kreativraum

**94 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Kosten für den Speckstein ab 2 € sowie 5 € für Verbrauchsmaterial (bar vor Ort)

### Kalligrafie Einführung in die TEXTURA Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Die Textura ist eine gotische Buchschrift und des 13. bis 16. Jahrhundert. Geschrieben wird sie mit Bandzugfedern. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Minuskeln, die sehr schöne Schriftbilder ergeben. Unser Weg führt von spielerischen Vorübungen über das Aneignen der Buchstaben zur praktischen Anwendung in einem schön gestalteten Text. Vorkenntnisse jeglicher Art sind zwar willkommen, werden aber nicht vorausgesetzt.

#### 232N78-108 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Albrecht Clauß

24. Nov. + 25. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier

**45 €**, Material- und Kopierkosten: 3,50 € (bar vor Ort)

## Handwerk

### Kreative winterliche Deko mit Sashiko

Sashiko ist eine ursprünglich aus Japan stammende Reparatur- und Verzieretechnik für Textilien. Aus Stoffresten fertigen wir nachhaltige winterliche Deko. Grundausrüstung ist vorhanden.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232N78-410 / Einzelveranstaltung

Britta Hofmann Referentin vom NABU Bremen

Anmeldung erforderlich!

24. Nov. 2023

Fr, 17:30 - 19:00 Uhr

NABU Bremen-Nord, Reeder-Bischoff-Straße 34,

Werkstatt

Abendkasse **5 €**, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

### Textiles Upcycling: Einfache Geschenkebeutel nähen

Berge von nutzlosem Geschenkpapier können vermieden werden – selbstgenähte Geschenkebeutel sind eine tolle Alternative. Ihnen wird gezeigt, wie aus Stoffresten sowie Dekomaterial kreative Geschenkebeutel entstehen. Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

Vom Bollerwagen bis zur Ukulele ist  
vieles dabei!

Neugierde geweckt?  
Schaut selbst, was man alles bei uns ausleihen kann!

Stadt  
Bibliothek  
Bremen



Hier entlang  
zu unserer  
Bibliothek  
der Dinge

**232N78-416 / Einzelveranstaltung**

Jessica Wildner, Diplom Biologin, NABU

Anmeldung erforderlich!

21. Nov. 2023

Di, 10:30 - 12:00 Uhr

NABU Bremen-Nord, Reeder-Bischoff-Straße 34, Werkstatt

Tageskasse 5 €, Eintritt für NABU-Mitglieder kostenfrei!

**Lust am Schneiden**

Sie schneiden gern, brauchen aber immer mal Anregungen? In diesem Kurs wird Ihre Kreativität geweckt und Ihnen gezeigt, wie sie eigene Ideen umsetzen können.

**232N78-425 / Kurs / Kleingruppe**

Kunigunde Loch

12. Sep. - 05. Dez. 2023 (12x, 36 UStd)

Di, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum F25

**108 €**, Ermäßigung nicht möglich**Dekoration: Trockenblumenkränze**

Im Frühjahr strahlen Farben, Blumen und neue Projekte! In diesem Workshop binden Sie einen Trockenblumenkranz an einem goldenen Metallring (ca. 30cm). Getrocknete Blumen und Gräser sind der absolute Trend der Saison. Ein individuell gebundener Kranz wird zu einem wahren Hingucker an Ihrer Wand, Tür oder am Fenster.

**232N79-420 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Justyna Owen

11. Nov. 2023

Sa, 13:30 - 16:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B42 Atelier

zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)

**Gesundheit****Essen und Trinken****Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern durch Fasten**

Sie lernen das Fasten kennen und die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Im Mittelpunkt stehen: Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit, der Umgang mit Stress und Strategien zur Vermeidung von Stress als Gesundheitsvorsorge. Jeder Seminartag enthält ein Entspannungsprogramm. Das Fasten während der Woche ist keine Teilnahmevoraussetzung.

**232N82-412 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Nepal Lodh

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

**138 €****Sauer macht lustig!? Basisch auch**

Ein ausgeglichener Säure-Basen Haushalt ist der Grundpfeiler für einen gesunden Körper. Wir werden über die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen Haushaltes sprechen und welche Faktoren neben der täglichen Ernährung zu einer Übersäuerung des Körpers führen können. Der Workshop wird durch praktische Ideen und Tipps für den Alltag abgerundet.

**232N82-420 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Sylvia Eckstein

02. Dez. 2023

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**16 €**, Ermäßigung nicht möglich**WURSTEN – Grundlagen der Bratwurstherstellung**

Grillen Sie gerne? Und haben Sie schon mit dem Gedanken gespielt, Grillwürste selber herzustellen? In diesem Kurs geht es nach einer Einführung in Warenkunde, Techniken und einem Überblick über diverse Wurstsorten ans Werk: Wolfen, Kneten, Abschmecken, Abfüllen. Fertig ist die eigene Bratwurst. Dazu werden Salate und selbstgemachte Dips als Beilagen vorgestellt.

**232N82-633 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Henning Prött

15. Jan. 2024

Mo, 16:45 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 22 €**Vegetarisch-Mediterran**

Die Mittelmeerküche ist bekannt für ihre gesunde Ernährung. Neben zahlreichen Gerichten mit Fleisch und Fisch zeichnet sie sich auch durch ihren vielfältigen Einsatz von Gemüse aus. Anhand von raffinierten Gemüsekreationen wie Champignons in Sherry-Sud, fruchtigen Tomaten-Orangensalat oder Ricotta-Creme mit geschmorten Feigen erhalten Sie Einblick in die Vielfalt des gesunden vegetarischen Zweigs der mediterranen Küche.

**232N82-805 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Randolf Schröder

18. Sep. 2023

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €**Fusion-Cooking – Kombination aus verschiedenen Koch-Kulturen**

Das Fusion-Cooking nimmt Elemente aus versch. Kochkulturen und erschafft dabei neue und gesunde Gerichte. Diese Art zu kochen können Sie am Beispiel Masala Hähnchen auf Birnensalat mit Granatapfel, Teriyaki-Garnelen mit Weißkohl-Orangensalat und Mozzarella-Mango-Spieße mit Limetten-dressing sowie Apfel-„Tortilla“ mit Limetten-Creme erlernen und dabei erfahren, worauf geachtet werden muss bei der Fusion der Kulturen.

**232N82-913 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Randolf Schröder

06. Nov. 2023

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €**Balinesische Küche – exotisch, fremd, köstlich**

Die balinesische Küche zeichnet sich durch ihre Gewürze, Meeresfrüchten und Gemüse aus. Sie ist dadurch besonders ausgewogen und gesundheitsfördernd. Die Schätze des Meeres werden vielfältig zubereitet, so z. B. in einer Kokos-Suppe. Eine weitere Fischvariante sind knusprige Fisch-Nuggets mit Kokos-Reis-Bällchen auf Mango-Sauce. Lernen Sie den Einsatz von Kardamom und Chili und erfahren Sie mehr von dieser bunten Kochkultur.

**232N82-915 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Randolf Schröder

11. Dez. 2023

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €





### Schnelle Gerichte asiatischer Art

Wenn es mal schnell gehen muss, müssen gesunde Zutaten nicht fehlen. Schaut man nach Asien so finden sich dort schnelle gesunde und ausgewogene Kreationen. Elemente dieser Art zu kochen, können den Alltag und die wenige Zeit zum gesunden Kochen erleichtern. Anhand der vietnamesischen Fischpfanne, den gebratenen Nudeln mit Gemüse oder der Zucchini in Tomaten-Curry lernen Sie, wie Sie schnelle gesunde Gerichte zaubern.

**232N82-931 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**  
Randolf Schröder

11. Sep. 2023

Mo, 17:30 - 21:15 Uhr

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Lehrküche

**30 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

## Bewegung

### Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen

Der Tag beginnt mit ausgewählten Pilates-Übungen, die gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur stärken, muskuläre Dysbalancen im Schulterbereich ausgleichen und die Atmung vertiefen. Danach lernen Sie Übungen anderer Bewegungsmethoden speziell zur Entlastung des unteren Rückens und des Schulter-Nacken-Bereichs sowie zur Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Stress-Resistenz kennen.

**232N83-121 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

### Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen

Einseitige Belastungen und monotone Tätigkeiten im Beruf und Privat sind Ursachen für verschiedenste Beschwerden. Unterschiedliche Belastungen beantwortet der Körper mit Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen und Unwohlsein. Durch Körperarbeit kann dem entgegengewirkt werden. Informationen, Gespräche und Übungen behandeln den Zusammenhang von Arbeits-/Umweltbelastungen, Lebenssituation und Gesundheit.

**232N83-140 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Cornelia Worch

25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

### Kreative Gesundheitsförderung für Beruf und Alltag

#### Zentrierung durch Körperarbeit und spielerisches Zeichnen

In dieser Woche geht es darum Vitalität und Gesundheit anzuregen. Das Erleben und Verstehen von Bewegungsprinzipien und die Schulung des Sehens durch Zeichnen erlaubt es den Alltag mit mehr Aufmerksamkeit für sich selbst und das unmittelbare Umfeld wahrzunehmen und mitzugestalten. Neben der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit werden motorische Kompetenzen und Entspannungsmöglichkeiten erweitert.

**232N83-147 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Cornelia Worch, Silke Pradler

22. Jan. - 26. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

### Einführung in die Neue Rückenschule

Im Gegensatz zur klassischen Rückenschule geht es nicht mehr um Kräftigungsübungen, sondern um die Aktivierung tiefliegender Muskulatur. Vor allem aber geht es um das Erlernen kleiner, meist ohne großen Aufwand umzusetzende Übungen und Verhaltensänderungen im Alltag. Ziel ist es, den Rücken langfristig zu entlasten, Schulter-Nacken-Verspannungen zu lösen sowie eine verlässliche Stress-Resistenz aufzubauen.

**232N83-149 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**

### Druck abbauen, neue Kraft sammeln Gesunde Balance in Beruf und Alltag mit Eutonie

Stress macht Ihrem Körper Druck und verursacht zahlreiche Probleme und Schmerzen. In dieser Bildungszeit entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein durch die achtsamen Übungen der Eutonie. Sie lernen, Ihre Körperspannung zu regulieren und Ihre Ressourcen zu nutzen, um besser für sich und ihre Gesundheit zu sorgen.

**232N83-167 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Martina Kreß

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**129 €**, zzgl. Materialkosten: 1,50 € (bar vor Ort)

### Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen

**232N83-195 / Kurs / Kleingruppe**

Türkan Kayis

11. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (12x, 12 UStd)

Mo, 15:00 - 15:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**46 €**

**232N83-196 / Kurs / Kleingruppe**

Türkan Kayis

14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 12 UStd)

Do, 15:00 - 15:45 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**46 €**

**232N83-197 / Kurs / Kleingruppe**

Türkan Kayis

für muslimische Frauen

12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 10 UStd)

Di, 16:00 - 16:45 Uhr

Doku Blumenthal, Heidebleek 10, Bewegungsraum

**38 €**

### Gymnastik im Sitzen

#### Beweglich und mobil bleiben

Sitzgymnastik ist ein sanfter Weg, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern. Ziel ist es, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Sie lernen sich Ihren Möglichkeiten entsprechend zu bewegen und zu entspannen. Zusätzlich wird die Koordination geschult.

**232N83-222 / Kurs / Minigruppe**

Türkan Kayis

12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 10 UStd)

Di, 15:00 - 15:45 Uhr

Doku Blumenthal, Heidebleek 10, Bewegungsraum

**42 €**

### Lernen im Alter

#### „Wer rastet, der rostet“

In diesen Kursen werden Spiele, Gymnastik sowie Atmungs- und Kräftigungsübungen angeboten, die auf die Konstitution älterer Menschen abgestimmt sind.

**232N83-241 / Kurs / Minigruppe**

Ulrike Brauckmann

12. Sep. - 19. Dez. 2023 (12x, 16 UStd)

Di, 14:30 - 15:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

**59 €**

## Pilates

Pilates ist eine Dehn- und Kräftigungsgymnastik, die aus fließenden Bewegungen besteht. Auf intensive Weise werden Muskeln stimuliert und die Körpermitte aktiviert. Der Rücken wird gestärkt, die Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher. Pilates ist für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet. Bei akuten Rückenproblemen ist vorab eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

### 232N83-294 / Kurs / Kleingruppe

Bianka Traue  
12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 25 UStd)  
Di, 18:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**96 €**

### 232N83-295 / Kurs / Kleingruppe

Bianka Traue  
12. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 25 UStd)  
Di, 19:30 - 20:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**96 €**

## Zumba Fitness®

Zumba Fitness® ist ein Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Fitness. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bei heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wird der Körper gekräftigt und die Kondition verbessert.

### 232N83-368 / Kurs / Kleingruppe

**Fortgeschrittene**  
Nina Kuhlmann  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Do, 19:30 - 20:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

## Zumba Gold®

Etwas weniger Tempo als Zumba Fitness!

### 232N83-376 / Kurs / Kleingruppe

Lilia Dürre-Ramos  
15. Sep. 2023 - 19. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Fr, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Unter Anleitung erleben Sie leichte und neue Bewegungsabläufe, die Sie in Ihrem eigenen Tempo und ohne Leistungsdruck ausführen. Die Methode ermöglicht es Ihnen, an Ihre von Kindesbeinen an gegebenen Bewegungsmöglichkeiten anzuknüpfen, die sich im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Gründen reduziert oder eingeschränkt haben. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 232N83-468 / Kurs / Kleingruppe

Ute Pügner-Selke  
19. Okt. - 21. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 16:15 - 17:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**74 €**

## Nordic Walking Für Einsteiger\*innen

Mit Spaß an Bewegung an der frischen Luft Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren, bei gleichzeitiger Entlastung und Kräftigung von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Nordic Walking unterstützt die Gewichtsreduzierung und ist dabei schonend für die Gelenke.

### 232N83-714 / Kurs / Kleingruppe

Sabine Saupe-Smith  
12. Sep. - 10. Okt. 2023 (5x, 7 UStd)  
Di, 17:00 - 18:00 Uhr  
Parkplatz Bahnhof St. Magnus  
**26 €**

## Nordic Walking – für Senior\*innen/ Best Ager

### für Einsteiger\*innen

Einführung in das Nordic-Walking, nur für Senior\*innen/BestAger. Diese brauchen meist länger, um die Technik, Stockhaltung, Koordination zu lernen. Deshalb soll auf langsame, vitale Weise auf ihre besonderen Bedürfnisse eingegangen werden.

### 232N83-717 / Kurs / Kleingruppe

Sabine Saupe-Smith  
13. Sep. - 11. Okt. 2023 (5x, 7 UStd)  
Mi, 17:00 - 18:00 Uhr  
Parkplatz Bahnhof St. Magnus  
**26 €**

## Hatha-Yoga

Übungen aus dem Yoga fördern insbesondere natürliches Atmen, gute Körperhaltung, Konzentration und Tiefenentspannung. Ziel ist, körperliche, geistige und seelische Funktionen zu harmonisieren, um einen besseren Umgang mit sich und der Umwelt zu ermöglichen.

### 232N85-213 / Kurs / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-DPSX9F  
12. Sep. - 19. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Di, 15:45 - 17:15 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

### 232N85-214 / Kurs / Kleingruppe

Carola Noculak  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-NGJ2EF  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 15:30 - 17:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**92 €**

### 232N85-215 / Kurs / Kleingruppe

Carola Noculak  
Krankenkassen gefördert:  
Kurs-ID: KU-ST-NGJ2EF  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**92 €**

## Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Yoga für die Gesunderhaltung des Rückens und des Schulter-Nackengebiete. Das Ziel des Kurses ist es, Verspannungen im Rücken und Schulter-Nackengebiet merklich zu lindern, beziehungsweise ganz aufzulösen. Außerdem sollen die Übungen zu mehr Körperbewusstsein im Alltag führen, sodass sich die Sitzhaltung merklich verbessert. Der Kurs eignet sich auch präventiv

### 232N85-601 / Kurs / Kleingruppe

Sylvia Eckstein  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Mo, 19:45 - 20:45 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

## Vinyasa Yoga – Dynamisches Yoga

Kraftvolle Yogaflows zur Stärkung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke. Kreative Flows verbinden die einzelnen Asanas zu einer harmonischen Gesamtheit.

### 232N85-715 / Kurs / Kleingruppe

Sylvia Eckstein  
11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Mo, 18:30 - 19:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

### 232N85-716 / Kurs / Kleingruppe

Sylvia Eckstein  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 20 UStd)  
Do, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

## Taiji Qi Gong – Shibashi

Shibashi – 18 harmonische Übungen – einfache Bewegungsabläufe, die gut für die Gelenke, Gleichgewicht und die innere Befindlichkeit sind. Auch ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. Einige der Übungen können auch im Sitzen erlernt werden.

### 232N85-983 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Susanne Pflugmacher  
16. Dez. 2023  
Sa, 11:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**27 €**



## Tai Chi Gong

Tai Chi Gong ist eine Kombination aus Tai Chi Chuan und Qi Gong. Beide Formen sind traditionell chinesische Übungssysteme. Die Übungen umfassen fließende, runde und entspannte Bewegungen, die langsam und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Ein konzentriertes regelmäßiges Training kräftigt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke.

### 232N85-987 / Kurs / Kleingruppe

Susanne Pflugmacher

11. Okt. 2023 - 31. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

115 €

## Entspannung

### Mit einem Kaleidoskop der Möglichkeiten seine Balance wiederherstellen Bewegung, Entspannung, Ernährung

Die Anforderungen und Belastungen des täglichen Lebens können uns aus der Balance bringen. In der Bildungszeit beschäftigen wir uns damit, den Stress zu erkennen und zu reduzieren, sich gesundheitswirksam zu bewegen, sich schnell und nachhaltig zu entspannen und gesund zu ernähren. Wir schließen die Lücke zwischen unserem Wollen und unserem Verhalten.

### 232N84-021 / Bildungszeit / Kleingruppe

Jürgen Cappelmann

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

129 €

### Mit Ruhe und Gelassenheit erfolgreich durch den Alltag

In dieser Woche ist Zeit innezuhalten, von der alltäglichen Hektik Abstand zu gewinnen und wieder Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Durch Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken können neue Stressbewältigungsstrategien entwickelt werden, die langfristig eine Unterstützung für den Alltag sind.

### 232N84-022 / Bildungszeit / Kleingruppe

Erika Behmeleit, Angela Flömer-Hiller

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

138 €

## Stressmanagement – mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

Wir sind im Allgemeinen in unserer heutigen Zeit einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt. In der Bildungszeit lernen Sie – in Theorie und Praxis – gelassener zu werden. Themen: Stressoren identifizieren, Probleme und Konflikte lösen, neue Einstellungen entwickeln, Entspannungsverfahren praktizieren, sich gesund bewegen und ernähren, das Leben genießen.

### 232N84-023 / Bildungszeit / Kleingruppe

Jürgen Cappelmann

27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

129 €

## Anti-Stress-Training

Viele Menschen fühlen sich gestresst und versuchen dem entgegenzuwirken. Der gesundheitsschonende Umgang mit Stress kann gelernt werden. Mit verschiedenen Entspannungs- und Bewegungsverfahren werden kurz- und langfristige Bewältigungsmöglichkeiten für Belastungssituationen vorgestellt.

### 232N84-056 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh

09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

138 €

## Achtsamkeit in Bewegung

Achtsamkeitstechniken helfen einen Weg aus dem Stresskreislauf zu finden. Eine gute Körperwahrnehmung hilft hierbei, mit unseren Grenzen und Möglichkeiten umzugehen. In dieser Bildungszeit werden Übungen und Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis mit einem aktiven Körpertraining verbunden. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt, die Körper und Geist zur Ruhe kommen und regenerieren lassen.

### 232N84-175 / Bildungszeit / Kleingruppe

Anette Kölling

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

129 €

### 232N84-176 / Bildungszeit / Kleingruppe

Anette Kölling

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

129 €

## Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag

Yoga als ganzheitliches Übungssystem kann viel dazu beitragen die seelische Widerstandskraft (Resilienz) und körperliche Vitalität zu stärken. Atemschulung, Entspannungsübungen, Meditation und Selbsterforschung im Sinne der Yogaphilosophie verbinden sich zu einem alltagsnahen Konzept, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

### 232N85-056 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra

08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

129 €

## Yogapraxis nach Ayurveda

In dieser Bildungszeit wird die Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga gezeigt und wie sie zu einer effektiven Yogapraxis kombiniert werden kann. Sie lernen die drei Doshas des Ayurveda kennen, die als Grundprinzipien dienen und das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden beeinflussen. Die Kombination Ayurveda und Yoga hilft Stress abzubauen und unterstützt die Körperwahrnehmung.

### 232N85-058 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra

18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum

129 €

## Mit Yoga die körperliche und geistige Haltung stabilisieren

Der Rücken prägt die Haltung, die der wahrnehmbare Ausdruck des Inneren eines Menschen ist. So wirken sich nicht nur Bewegungsarmut und körperliche Trägheit, sondern auch psychische Überreiztheit, Ärger und Stress auf den Rücken aus. Das Wahrnehmen der Bewegungszusammenhänge im Körper ist wichtig, um Verhaltensweisen zu verbessern und sie an eine gesunde Lebensweise anzupassen.

### 232N85-066 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh

04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Doku Blumenthal, Heidbleek 10, Bewegungsraum

138 €

### Mit Yoga und Entspannung den Rücken stärken

In dieser Bildungszeit lernen Sie anhand von gezielten Yogaübungen und Meditationstechniken die Zusammenhänge zwischen der physischen und geistigen Aufrichtung der Wirbelsäule kennen. Der gesamte Körper wird gekräftigt und muskuläre Verspannungen dabei gelöst. Auf geistiger Ebene wird die Reduktion von Stress und Alltagsbelastungen sowohl durch Entspannungsübungen, als auch durch Techniken aus dem Yoga Nidra ergänzt.

#### 232N85-067 / Bildungszeit / Kleingruppe

Sylvia Eckstein  
Schwerpunkt Hatha Yoga  
13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Yoga auf Englisch

Mit dieser Bildungszeit können Sie zwei Themengebiete gleichzeitig bedienen. Mit Übungen aus dem Yoga fördern Sie insbesondere natürliches Atmen, gute Körperhaltung, Konzentration und Tiefenentspannung. Während unser Yoga-Meister aus Indien Ihnen Anweisungen zu den Übungen auf Englisch gibt, reaktivieren Sie gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse.

#### 232N85-100 / Bildungszeit / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**129 €**

### Yoga und Meditation

Yoga kann viel dazu beitragen, in hektischen Zeiten inneres Gleichgewicht zu behalten oder wieder zu erlangen. Sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen stärken den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Konzentrations- und Meditationsübungen fördern innere Ruhe und Gelassenheit. Stressanalyse und praktische Gegenstrategien verbinden sich zu einem alltagsnahen Gesundheitskonzept.

#### 232N85-222 / Kurs / Kleingruppe

Dr. Rajesh Kumar Mishra  
15. Sep. - 15. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Fr, 15:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**77 €**

### Ein Tag für unsere Augen

Wie viel Beachtung schenken Sie im Alltag dem Sehen? In unserer technisierten Welt müssen die Augen viel leisten und sind stark beansprucht. In diesem Seminar erfahren Sie zu vielen Bereichen des ganzheitliche Sehens Grundlegendes und lernen viele praktische Übungen kennen. Dadurch helfen Sie Ihren Augen mit den gestiegenen Anforderungen unserer Zeit besser zurecht zu kommen und den Seh-Stress zu minimieren.

#### 232N84-126 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Angela Bürger  
Bei entsprechendem Wetter werden manche Übungen auch in der Natur stattfinden.  
11. Nov. 2023  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**32 €**, zzgl. Kopierkosten: 5 € (bar vor Ort)

### Yin Yoga

Im Yin Yoga haben Entspannung und Passivität eine tragende Rolle. Es wird hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert. Die Auswirkungen sind vielfältig: die Muskulatur wird flexibler, der Geist kommt zur Ruhe, emotionale Blockaden können gelöst werden. Durch gezielte Übungen wird der gesamte Körper angeregt und steigert Energie, Vitalität und Lebensfreude.

#### 232N85-420 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Sylvia Eckstein  
25. Nov. 2023  
Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, B49 Bewegungsraum  
**16 €**, Ermäßigung nicht möglich

### Gesundheitswissen

#### Tages Make-up

Schminken ist für viele eine Möglichkeit die eigene Kreativität auszuleben und die Persönlichkeit zu unterstreichen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Sie lernen unter Einbeziehung von Gesichtsform- und typ Ihre Schminktechnik auszurichten. Eigene Schminkmaterialien können mitgebracht werden.

#### 232N86-101 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Für Einsteiger\*innen  
Büra Eyvazoglu  
15. Sep. 2023  
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**16 €**, zzgl. Materialkosten nach Bedarf (bar vor Ort)

#### 232N86-102 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Für Fortgeschrittene  
Büra Eyvazoglu  
03. Nov. 2023  
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**16 €**, zzgl. Materialkosten nach Bedarf (bar vor Ort)

#### Abend Make-up Für Einsteiger\*innen

Schminken ist für viele eine Möglichkeit die eigene Kreativität auszuleben und die Persönlichkeit zu unterstreichen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein. Sie lernen unter Einbeziehung von Gesichtsform- und typ Ihre Schminktechnik auszurichten. Eigene Schminkmaterialien können mitgebracht werden.

#### 232N86-103 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Büra Eyvazoglu  
06. Okt. 2023  
Fr, 15:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum D30  
**16 €**, zzgl. Materialkosten nach Bedarf (bar vor Ort)



## Grundbildung

### Alphabetisierung

#### Lesen und Schreiben lernen I

Beratung und Anmeldung bei der VHS Nord unter Telefon 0421/ 361-79018

#### 232N90-033 / Kurs

Katy Tammen  
15. Sep. - 08. Dez. 2023 (11x, 22 UStd)  
Fr, 15:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Nord, Kirchheide 49, Raum B40  
**gebührenfrei**





Seit 1977 ist die Bremer Volkshochschule mit ihrer Regionalstelle Ost im Bürgerzentrum Neue Vahr ein zentraler Ort für Bildung und Kultur im Stadtteil.

Die Regionalstelle Ost bietet den Bewohner\*innen in den Quartieren des Bremer Ostens ein vielfältiges Angebot an Weiterbildungsveranstaltungen an. Dank zahlreicher Kooperationen mit anderen Bildungs-, Sozial- und Kultureinrichtungen aus dem gesamten Bremer Osten können wir dieses umfangreiche Programm gestalten. Die Nähe zu den Bewohner\*innen ist uns dabei besonders wichtig und hilft uns, jedes Semester

ein Stadtteilprogramm zu entwickeln, das sich sowohl an gesellschaftlichen Entwicklungen vor Ort als auch an globalen Trends in der Weiterbildung orientiert.

Unser Ziel: Wir wollen allen interessierten Bewohner\*innen uneingeschränkt eine Chance auf Bildung geben.

Die Regionalstelle Ost im Bürgerzentrum Neue Vahr punktet zudem durch ihre verkehrsgünstige Lage, unmittelbar an der Berliner Freiheit gelegen, und ermöglicht einen barrierefreien Zugang. Hier beraten wir Sie gerne bei Ihrer Kurswahl.





Bürgerzentrum Neue Vahr  
Berliner Freiheit 10  
28327 Bremen  
Telefon 0421 361-3566  
Telefax 0421 361-89529

#### Service-Zeiten

Montag und Dienstag  
9:00 – 12:30 Uhr und  
14:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch  
9:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag  
14:00 – 18:00 Uhr

#### Straßenbahnlinie 1 Buslinie 29

Berliner Freiheit

#### Team Regionalstelle Ost

[ost@vhs-bremen.de](mailto:ost@vhs-bremen.de)

Katrin Schoßmeier  
Dörthe Dahle  
Ute Meierdierks  
Vira Slipchenko

#### Beratung und Anmeldung Deutsch als Fremdsprache

nach vorheriger Terminvereinbarung  
unter 0421 361-3566  
(Während der Schulferien führen  
wir keine Beratung durch.)



## Gesellschaft

### Bremer Geschichte/ Stadtteilerkundungen

#### Denkmäler im Bremer Osten entdecken

Für die Teilnahme an den Führungen wird  
um vorherige Anmeldung gebeten!

**In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt  
Osterholz**

#### Die „Egestorff-Stiftung“

1905 vermachte Johann Heinrich Egestorff sein  
herrschaftliches Landgut in Tenever der Stadt Bre-  
men – unter der Bedingung hier einen Ruhesitz für  
ältere Menschen zu schaffen. Auf der Führung über  
das Außengelände, durch das Haupthaus (seit 1912  
von der Egestorff-Stiftung als Alten- und Pflege-  
heim genutzt) und die eigene Kirche erfahren Sie  
Wissenswertes über diesen faszinierenden Ort.

#### 232012-075 / Führung

Horst Massmann  
24. Sep. 2023, So, 14:00 - 17:00 Uhr  
Egestorff-Stiftung, Stiftungsweg 4, Haupteingang  
7 €

#### Friedhof Osterholz Fahradexkursion

Der Friedhof Osterholz entstand 1920 nach Plänen  
des Gartenarchitekten Paul Freye. Mit einer Fläche  
von 76 ha ist er der größte Bremer Friedhof. Lernen  
Sie die besondere Charakteristik dieses denkmalge-  
schützten Parkfriedhofs kennen - ein Ort mit vielfäl-  
tigen historischen Bezügen. Aufgrund der Ausmaße  
des Friedhofs findet die Führung mit dem Fahrrad  
statt.

#### 232012-076 / Führung

Horst Massmann  
08. Okt. 2023, So, 10:00 - 13:00 Uhr  
Treff: Haupteingang, Osterholzer Heerstraße 32-34  
7 €

### Orientierungshilfen für Bewohner\*innen im Stadtteil

#### Unterstützung und Begleitung bei behördlichen Angelegenheiten für Familien aus afrikanischen Ländern Für Bewohner\*innen in Tenever

**Gefördert aus Mitteln des Programms Wohnen  
in Nachbarschaften (WiN).**

Das Angebot richtet sich an englisch- und twi-  
sprachige Bewohner\*innen in Tenever, die u.a.  
Unterstützung bei der Übersetzung und dem

Ausfüllen von Anträgen, bei der Verständigung mit  
Behörden und anderen Institutionen benötigen.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

#### 232016-218 / Kurs

Emelia Eduah  
Jeden Dienstag (außer in den Schulferien),  
08:30 - 11:30 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

#### Frauen

#### Berufsorientierte Beratung für Frauen / Eltern / Alleinerziehende

**Gefördert durch die Senatorin für Wirtschaft,  
Arbeit und Europa aus Mitteln des  
Europäischen Sozialfonds**

Kostenlose und unabhängige Beratung und Beglei-  
tung bei allen Fragen rund um den beruflichen  
(Wieder-)Einstieg. Die Beratungen finden statt in  
den Ortsteilen Neue Vahr Nord, Neue Vahr Südwest  
und Blockdiek sowie im Stadtteil Hemelingen.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Vahr e.V.**

#### 232010-504

Terminabsprache unter Telefon 0421/4673859  
**gebührenfrei**

#### Treffpunkt Alleinerziehende

**Gefördert durch die Senatorin für Wirtschaft,  
Arbeit und Europa aus Mitteln des  
Europäischen Sozialfonds**

Angeleitetes Gruppenangebot mit Kinderbetreu-  
ung. Austausch, Kontakte und vielfältige Informati-  
onen für Alleinerziehende.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Vahr e.V.**

#### 232010-505 / Kurs

Jeden vierten Montag im Monat  
(außer in den Schulferien), 09:30 - 12:00 Uhr  
Mütterzentrum Vahr e.V., In der Vahr 75  
(Eingang hinter der Schule), Seminarraum  
**gebührenfrei**

### Interkulturelle Begegnungen

#### Frauen

#### Begegnung – Information – Orientierung für Frauen aus westafrikanischen Ländern

**Gefördert aus Mitteln des Programms Wohnen  
in Nachbarschaften (WiN)**

Bei den Gruppentreffen erfahren die Teilnehmerinnen  
konkrete Hilfen sowie Unterstützung bei der Bewäl-  
tigung des Alltags. Sie lernen relevante Einrichtun-  
gen und Orte im Quartier kennen, um sich am  
neuen Wohnort besser zurecht zu finden. Inhalte  
der Treffen behandeln Themen wie berufliche Pers-  
pektiven, Ausbildung, Gesundheitsförderung und  
Fragen des sozialen Miteinanders.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Vahr e.V.**



**232016-219 / Kurs**

Patience Bonsu  
Mit Kinderbetreuung  
07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024  
Do, 15:00 - 17:00 Uhr  
Mütterzentrum Vahr e.V., In der Vahr 75  
(Eingang hinter der Schule), Seminarraum  
**gebührenfrei**



**Gesprächskreis für Frauen aus afrikanischen Ländern in Tenever**  
**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)**

Frauen haben die Möglichkeit, sich in ihrer Muttersprache, aber auch in Deutsch über vielfältige Themen zu informieren und alltägliche Probleme auszutauschen. In einem vertrauten Kreis von Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen kulturellen Hintergrund, erhalten sie Beratung, Unterstützung und fachkundige Information.  
**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

**232016-220 / Kurs**

Emelia Eduah  
Mit Kinderbetreuung  
22. Aug. 2023 - 30. Jan. 2024  
Di, 11:45 - 14:00 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26, Seminarraum  
**gebührenfrei**



**Gesprächskreis für arabisch sprechende Frauen in Tenever**  
**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)**

Frauen haben die Möglichkeit, sich in ihrer Muttersprache, aber auch in Deutsch über vielfältige Themen zu informieren und alltägliche Probleme auszutauschen. In einem vertrauten Kreis von Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen kulturellen Hintergrund, erhalten sie Beratung, Unterstützung und fachkundige Information.  
**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

**232016-221 / Kurs**

Susi Salih  
Mit Kinderbetreuung  
22. Aug. 2023 - 30. Jan. 2024  
Di, 16:00 - 18:15 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26, Seminarraum  
**gebührenfrei**



**Gesprächskreis in russischer Sprache – Für Frauen in Tenever**  
**Gefördert aus Mitteln des Programms Wohnen in Nachbarschaften (WiN)**

In diesem Gesprächskreis haben Bewohnerinnen die Möglichkeit, sich in ihrer Herkunftssprache über vielfältige Themen zu informieren und über alltägliche Probleme auszutauschen. In einem vertrauten

Kreis von Teilnehmerinnen mit einem gemeinsamen kulturellen Hintergrund erhalten sie Beratung, Unterstützung und fachkundige Information.  
**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

**232016-222 / Kurs**

Viktoria Lachenmeier  
Mit Kinderbetreuung  
23. Aug. 2023 - 31. Jan. 2024  
Mi, 17:00 - 19:00 Uhr  
Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26, Seminarraum  
**gebührenfrei**



**Treffpunkt Gesundheit in Blockdiek**  
**Gesprächskreis für Frauen**

**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Landesprogramms Lebendige Quartiere und der Stiftung Dr. Heines**  
**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Blockdiek**

**232016-224 / Kurs**

Elena Junck  
18. Aug. - 06. Okt. 2023  
Fr, 15:00 - 17:00 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg, Seminarraum  
**gebührenfrei**

**Wohnen und Energiesparen**

**Vortragsreihe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.**

Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!  
Zu den Online-Vorträgen melden Sie sich bitte über die Website der Verbraucherzentrale Bremen an: [www.vz-hb.de](http://www.vz-hb.de) (-> Veranstaltungen)

**Heizungsoptimierung oder neue Heizung?**

Das ist alt und kann weg – gilt das auch für eine Heizungsanlage? Wir informieren u.a. darüber, ob sich die Optimierung einer alten Anlage lohnt oder ob es besser ist, in eine Neue zu investieren, wie eine Solaranlage für die Warmwasserbereitung zu nutzen ist, was der hydraulische Abgleich ist und was er mit der Heizkurve zu tun hat.

**232026-330 / Vortrag**

Raymond Krieger, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen  
05. Sep. 2023  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03  
**gebührenfrei**

**Photovoltaik – Ist das etwas für mich? – Online**

Die Frage, ob Photovoltaik (Stromerzeugung) oder Solarthermie (Warmwasserbereitung oder zur Heizungsunterstützung) auf einem Gebäude möglich ist, ist nicht so leicht zu beantworten. Wir sprechen darüber, welches System für welches Haus am meisten Sinn macht, ob mit oder ohne Speicher, wie viel Energie eingespart werden kann und mit welchen Kosten zu rechnen ist.

**232026-320 / Online-Vortrag**

Raymond Krieger, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen  
28. Sep. 2023  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**

**Wärmedämmung – gewusst wie – Online**

Spätestens, wenn die Fassade einen neuen Anstrich bekommt, sollte man über eine Wärmedämmung nachdenken. Doch die Möglichkeiten sind vielfältig. Welches Material ist das richtige? Wie dick muss die Dämmung sein? Welche Fördermittel stehen zur Verfügung? Dieser Vortrag beantwortet nicht nur diese Fragen, sondern räumt auch mit einigen Mythen zum Thema Wärmedämmung auf.

**232026-340 / Online-Vortrag**

Raymond Krieger, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bremen  
16. Nov. 2023  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Online  
**gebührenfrei**

**Natur und Umwelt**

**Vogelfutter selbst gemacht**



Nach einer kurzen Einführung ins Thema „Vogelfütterung“ werden wir – ausgestattet mit Fettmasse, Einzelsaaten und Futterbehältern – uns nahrhaftes Fettfutter und eigene Körnermischungen für den heimischen Vogelfutterplatz selber herstellen.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

**232026-675 / Einzelveranstaltung**

Florian Scheiba  
05. Okt. 2023, Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
Abendkasse: Für NABU-Mitglieder **6 €**, sonst **8 €**

### Wie plane ich nachhaltigen Nutzpflanzenanbau im eigenen Garten?



Planen Sie Gemüse, Kartoffeln und andere Nutzpflanzen selbst anzubauen? Dieser Workshop vermittelt Wissenswertes zu Fruchtfolgeplanung, Mischkultur, Dünger, Bodengesundheit u.v.m., was bei einem nachhaltigen Nutzpflanzenanbau zu beachten ist.

**In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen und dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232026-679 / Einzelveranstaltung

Dorothee Meier

08. Feb. 2024, Do, 18:15 - 19:30 Uhr  
Stadtbibliothek Vahr, im Einkaufszentrum Berliner Freiheit, Großer Bibliotheksraum  
Abendkasse: Für NABU-Mitglieder **gebührenfrei**, sonst **5 €**

### Grüne Vitamine von der Fensterbank



Sprossen, Microgreens und viele Küchenkräuter lassen sich leicht auf der Fensterbank ziehen und versorgen uns mit frischen Vitaminen für den Winter Speiseplan. Sie erfahren, worauf es beim Anbau ankommt, damit die Ernte gelingt.

**In Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen und dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232026-681 / Einzelveranstaltung

Dorothee Meier

16. Nov. 2023, Do, 18:15 - 19:30 Uhr  
Stadtbibliothek Vahr, im Einkaufszentrum Berliner Freiheit, Großer Bibliotheksraum  
Abendkasse: Für NABU-Mitglieder **gebührenfrei**, sonst **5 €**



## Sprachen

### Deutsch als Fremdsprache

#### Beratung und Einstufung

nach vorheriger Terminvereinbarung unter Telefon 0421 361-3566 (Während der Schulferien führen wir keine Beratung durch.)

vhs Ost im Bürgerzentrum Neue Vahr  
Berliner Freiheit 10, Raum D01

### Deutschkurse im Stadtteil



#### Vorkurs Deutsch – für Frauen in Blockdiek Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)**  
**In Kooperation mit dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek**

#### 232037-991 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 13. Sep. 2023  
Mi, 11.30 - 13.00 Uhr  
Quartiersbildungszentrum Blockdiek,  
Düsseldorfer Straße 2a, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**



#### Grundkurs Deutsch – für Frauen in Blockdiek Für Teilnehmerinnen mit sehr geringen Vorkenntnissen

**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)**  
**In Kooperation mit dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek**

#### 232037-992 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 13. Sep. 2023  
Mi, 08.30 - 11.30 Uhr  
Quartiersbildungszentrum Blockdiek,  
Düsseldorfer Straße 2a, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**



#### Aufbaukurs Deutsch – für Frauen in Blockdiek Für Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen

**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)**  
**In Kooperation mit dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek**

#### 232037-993 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 15. Sep. 2023  
Fr, 08:30 - 11:30 Uhr  
Quartiersbildungszentrum Blockdiek,  
Düsseldorfer Straße 2a, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**



#### Deutsch lernen für Familie und Beruf Für Frauen in der Vahr

**Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)**

#### 232037-994 / Kurs

Seyhan Sarikaya  
Mit Kinderbetreuung  
ab 04. Sep. 2023  
Mo + Di, 09:00 - 12:00 Uhr  
Islamische Förderliche Bremen,  
Sonneberger Straße 18, Unterrichtsraum  
**gebührenfrei**



#### Konversationstraining Deutsch Vorbehaltlich der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, Programm Lokales Kapital für Soziale Zwecke (LOS)

Durch gemeinsame Gespräche über aktuelle Themen und Alltagsfragen sowie Einblicke in gesellschaftspolitische und geschichtliche Themen wird die deutsche Sprache aktiv geübt. Nach Bedarf werden Probleme der Grammatik und des Wortschatzes aufgegriffen und besprochen.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Blockdiek und dem Quartiersbildungszentrum Blockdiek/Hans-Wendt-Stiftung**

**Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen A1/A2**

#### 232037-995 / Kurs

Silvia Ketteniß  
Mit Kinderbetreuung  
ab 06. Sep. 2023,  
Mi, 09:30 - 12.30 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

**Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen A2 / B1**

#### 232037-996 / Kurs

Silvia Ketteniß  
Mit Kinderbetreuung  
ab 06. Sep. 2023,  
Mi, 13:30 - 16:30 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

### Internationales Sprachcafé Schweizer Viertel

**Gefördert aus Mitteln des Landesprogramms Lebendige Quartiere**

Das Sprachcafé ist ein Treffpunkt für Deutschlernende aus allen Ländern im Quartier Schweizer Viertel. Hier kannst du Gespräche auf Deutsch über ein frei gewähltes Thema führen, aktiv dein mündliches Deutsch verbessern und dich mit anderen austauschen. Du kannst einfach vorbeikommen und mitmachen.

**In Kooperation mit „bras e.V./Café Schweizer Viertel“**





**232037-997**

Abinadab Manicam  
ab 23. Aug. 2023, Mi, 10:00 - 11:30 Uhr  
Café Schweizer Viertel, St.-Gotthard-Straße 37  
**gebührenfrei**



**Deutsch sprechen und Nähen lernen**

**Für Frauen in Blockdiel  
und im Schweizer Viertel**

**Gefördert durch die Senatorin  
für Kinder und Bildung**

In diesem Kurs können Sie das Nähen mit der Nähmaschine lernen oder vorhandene Nähkenntnisse vertiefen. Dabei steht aber nicht nur das Nähen im Vordergrund, sondern auch das Deutsch sprechen. Denn alle Fertigkeiten rund ums Nähen werden in deutscher Sprache vermittelt.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum  
Blockdiel**

**232037-998 / Kurs / Kleingruppe**

Silvia Ketteniß  
Mit Kinderbetreuung  
16. Okt. - 19. Okt. 2023  
Mo - Do, 10:00 - 14:00 Uhr  
Mütterzentrum Blockdiel, Eingang: Jülicher Weg,  
Seminarraum  
**gebührenfrei**

**Integrationskurse**

Im Herbst/Winter 2023/24 bieten wir in der Regionalstelle Ost wieder ein umfangreiches Angebot an Integrationskurs- und Alphabetisierungskursen der Niveaustufen A0 bis B1 an sowie Orientierungskurse mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“.

**Neu geplante Deutsch-Integrationskurse  
im Herbst-/Wintersemester 2023/24:**

**Deutsch Integrationskurs Basis 1**

**232033-391 / Kurs**

Elena Retat, Heike Knosp-Bickmeyer  
Beginn: 04. Sep. 2023  
Mo + Di + Do, 08:45 - 12:45 Uhr  
Ev. Kirchengemeinde in der Neuen Vahr,  
Adam-Stegerwald Straße 42, Seminarraum

**232034-411 / Kurs**

Reinhard Lünemann, Guzel Kommer  
Beginn: 13. Nov. 2023  
Mo + Mi + Do + Fr, 08:45 - 12:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum C 03/04

**232033-381 / Kurs**

Guzel Kommer, Lidija Suvakovic  
Beginn: 01. Dez. 2023  
Mo + Mi + Fr, 08:30 - 12:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 03

**Deutsch Integrationskurs Basis 3**

**232033-333 / Kurs**

Barbara Lesniewski  
Beginn: 01. Nov. 2023  
Di + Mi + Fr, 13:15 - 17:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 03

**Deutsch Integrationskurs  
Wiederholerkurs**

**232033-354 / Kurs**

N.N.  
Beginn: 13. Sep. 2023  
Mi + Do + Fr, 08:45 - 12:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 04

**Fremdsprachen**

**Englisch**

**Englischkurse am  
Vor- und Nachmittag**

**Englisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**232044-502 / Kurs / Minigruppe**

Priskila Grasse  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag,  
ab Lektion 1  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 11:15 - 12:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02  
**108 €**

**Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)  
am Nachmittag – Teil 2**

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

**In Kooperation mit dem Bürgerhaus Mahndorf**

**232044-515 / Kurs / Minigruppe**

Kordula Schaller-Jones  
Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag,  
ab Lektion 3  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 16:15 - 17:45 Uhr  
Bürgerhaus Mahndorf, Mahndorfer Bahnhof 10,  
Konferenzraum Obergeschoss  
**91 €**

**Englisch Mittelstufe 5 am Vormittag (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

**232044-528 / Kurs / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „NEXT A2/1 - Aktualisierte Ausgabe“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 9  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Di, 09:00 - 10:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**102 €**

**Englisch Aufbaustufe 2 am Vormittag (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

**232044-533 / Kurs / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 3  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Di, 10:45 - 12:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**123 €**

**Englisch Konversation auf Niveau A2**

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

**232044-577 / Kurs / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „NEXT A2/2 - Aktualisierte Ausgabe“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 7  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 09:00 - 10:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**102 €**

**Englisch Konversation auf Niveau B1  
– English conversation at level B1**

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words. In this conversation course you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

**232044-587 / Kurs / Kleingruppe**

Melânia F. Mulder  
Lehrwerk: „Outcomes Pre-Intermediate“, National Geographic Learning, ab Lektion 11  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 10:45 - 12:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01  
**123 €**

## Englischkurse am Abend

### Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1) – Teil 3

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232045-559 / Kurs / Kleingruppe

Janaina Völker  
Lehrwerk: „Intermezzo Englisch A1“, Hueber Verlag, ab Lektion 5  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 19:30 - 21:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03  
**93 €**

### Englisch Aufbaustufe 6 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232045-763 / Kurs

Janaina Völker  
Lehrwerk: „New Inside Out - Pre-Intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 11  
13. Sep. 2023 - 17. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 17:45 - 19:15 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03  
**98 €**

### Englisch Auffrischkurs Aufbaustufe (B1)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe B1 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Aufbaustufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232045-769 / Kurs / Kleingruppe

Maureen Trinder  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Do, 17:15 - 18:45 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**107 €**

### Englisch Konversation auf Niveau A2

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können.

In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

**In Kooperation mit dem Bürgerhaus Mahndorf**

#### 232045-804 / Kurs / Kleingruppe

Kordula Schaller-Jones  
14. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerhaus Mahndorf, Mahndorfer Bahnhof 10, Konferenzraum Obergeschoss  
**74 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Englisch Konversation auf Niveau B1 English conversation at level B1

For participants who can speak about familiar topics, movies or stories without preparation – though you sometimes need help finding the right words. In this conversation course you will practise expressing and justifying your opinion on familiar topics. This will help you to speak more fluently and with more confidence.

#### 232045-837 / Kurs / Kleingruppe

Abigail Tomlinson  
07. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03  
**123 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Englisch Konversation auf Niveau B2 English conversation at level B2

For participants who can spontaneously and fluently take part in discussions on topics regarding their interests and are good at justifying their point of view. In this conversation course you will train to speak English more confidently. You will also practise justifying your views on different topics and expressing advantages and disadvantages.

#### 232045-865 / Kurs / Kleingruppe

Abigail Tomlinson  
Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.  
05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)  
Di, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**123 €**



## Englisch für Ältere

Für Teilnehmende, die sich mit mehr Zeit und Muße mit der englischen Sprache beschäftigen wollen. Das Lerntempo ist etwas langsamer als in den allgemeinen Sprachkursen.

### Lernen im Alter

### Englisch Mittelstufe 2 – für Ältere (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232046-623 / Kurs / Minigruppe

Maureen Trinder  
Lehrwerk: „At your leisure - A2“, Hueber Verlag, ab Lektion 3  
14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)  
Do, 15:30 - 17:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**99 €**

### Lernen im Alter

### Englisch Mittelstufe 3 – für Ältere (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232046-633 / Kurs / Minigruppe

Priskila Grasse  
Lehrwerk: „English Network Now A2.1“, Klett Verlag, ab Lektion 6  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 09:30 - 11:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**91 €**

## Französisch

### Französisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232048-105 / Kurs / Minigruppe

Amina Merdaoui  
Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 1  
13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mi, 09:00 - 10:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**116 €**



### Französisch Grundstufe 3 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232048-111 / Kurs / Kleingruppe

Amina Merdaoui

Lehrwerk: „Rencontres en français A1“, Klett Verlag, ab Lektion 7

15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**98 €**

### Französisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232048-669 / Kurs / Minigruppe

Michel Roos

13. Sep. - 13. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04

**116 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

### Lernen im Alter

### Französisch Konversation auf Niveau B1 – für Ältere

#### Conversation en français au niveau B1

Pour des participants capables de parler de sujets familiaux, de films ou d'histoires, sans se préparer à l'avance, même si parfois ils ont besoin d'aide pour trouver les mots justes. Dans ce cours de conversation nous allons nous exercer à exprimer et à justifier nos opinions et positions sur des sujets familiaux. Cela aidera à parler avec plus de fluidité et d'assurance.

#### 232048-957 / Kurs / Minigruppe

Amina Merdaoui

15. Sep. - 15. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Fr, 10:45 - 12:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**108 €**, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)

## Italienisch

### Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 232050-103 / Kurs / Minigruppe

Vincenza Cappelli

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, Hueber Verlag, ab Lektion 1

11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Mo, 09:15 - 10:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

**126 €**

### Italienisch für den Urlaub – Online (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Online-Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Italienreise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Auch werden für das Verständnis wichtige Strukturen und Regeln der italienischen Grammatik behandelt.

#### 232050-169 / Online-Kurs / Minigruppe

Elena Fornero

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

11. Sep. 2023 - 22. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Online

**135 €**

### Italienisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232050-375 / Kurs / Minigruppe

Vincenza Cappelli

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, Hueber Verlag, ab Lektion 6

04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (16x, 32 UStd)

Mo, 18:45 - 20:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**155 €**

### Italienisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

### 232050-659 / Kurs / Kleingruppe

Vincenza Cappelli

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, Hueber Verlag, ab Lektion 5

04. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (16x, 32 UStd)

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**131 €**

### Italienisch Aufbaustufe 3 – Online (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232050-733 / Online-Kurs / Minigruppe

Elena Fornero

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 3“, Hueber Verlag, ab Lektion 5

12. Sep. 2023 - 23. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Di, 19:00 - 20:30 Uhr

Online

**135 €**

## Spanisch

### Spanischkurse am Vor- und Nachmittag

### Spanisch Grundstufe 4 am Nachmittag (A1)

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

#### 232057-107 / Kurs / Kleingruppe

Ana Margarita González-Kross

Lehrwerk: „Con gusto A1“, Klett Verlag, ab Lektion 9

05. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 15:30 - 17:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

**107 €**

### Spanisch Grundstufe 5 am Vormittag (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 232057-111 / Kurs / Kleingruppe

Maria Tegeler Cabrero

Lehrwerk: „Con gusto A1“, Klett Verlag, ab Lektion 11

08. Sep. 2023 - 12. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

**123 €**

### Spanisch Auffrischkurs Grundstufe (A1) am Vormittag

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232057-119 / Kurs / Kleingruppe

Raquel Trigo Iñigo

Lehrwerk: „Con gusto A1“, Klett Verlag, ab Lektion 11  
07. Sep. - 14. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)

Do, 10:45 - 12:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01

**107 €**

### Spanischkurse am Abend

#### Spanisch Grundstufe 2 (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232057-286 / Kurs / Kleingruppe

Ana Margarita González-Kross

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4

05. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 17:15 - 18:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01

**107 €**

#### Spanisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2)

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232057-679 / Kurs mit Online-Anteil / Kleingruppe

Maria del Pilar Hermoza-Horn

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

14. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 17:45 - 19:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02

**123 €**

### Spanisch für Ältere

Für Teilnehmer\*innen, die sich mit mehr Zeit und Müße der spanischen Sprache beschäftigen wollen. Das Lerntempo ist etwas langsamer als in den allgemeinen Sprachkursen.

#### Lernen im Alter

#### Spanisch Grundstufe 2 – für Ältere (A1)

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

#### 232057-925 / Kurs / Minigruppe

Raquel Trigo Iñigo

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 4

07. Sep. - 14. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)

Do, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01

**118 €**

#### Lernen im Alter

#### Spanisch Auffrischkurs Grundstufe (A1) – für Ältere

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232057-959 / Kurs / Minigruppe

Maria del Pilar Hermoza-Horn

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag,  
ab Lektion 5

14. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 09:30 - 11:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02

**136 €**

#### Lernen im Alter

#### Spanisch Auffrischkurs Mittelstufe (A2) – für Ältere

Für Teilnehmende, die bereits Lehrwerke bis zur Niveaustufe A2 erarbeitet bzw. entsprechende Kenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Mittelstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

#### 232057-977 / Kurs / Minigruppe

Maria del Pilar Hermoza-Horn

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

12. Sep. 2023 - 06. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)

Di, 11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02

**136 €**

#### 232057-979 / Kurs / Minigruppe

Maria del Pilar Hermoza-Horn

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

14. Sep. 2023 - 08. Feb. 2024

(15x, 30 UStd)

Do, 11:30 - 13:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 02

**136 €**

#### Lernen im Alter

#### Spanisch Aufbaustufe 3 – für Ältere (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232057-985 / Kurs / Kleingruppe

Maria Tegeler Cabrero

Lehrwerk: „Con gusto B1“, Klett Verlag, ab Lektion 5  
04. Sep. 2023 - 22. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 12:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01

**103 €**

#### Lernen im Alter

#### Spanisch Konversation auf Niveau A2 – für Ältere

Für Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen reden und z.B. ihre Familie, andere Menschen, Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten beschreiben können. In diesem Konversationskurs lernen Sie, flüssiger Spanisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und sich über Alltägliches auszutauschen.

#### 232057-991 / Kurs / Kleingruppe

Maria Tegeler Cabrero

Lektüre wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

08. Sep. 2023 - 12. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,  
Raum E 01

**103 €**



## Beruf

### EDV-Grundlagen

### Grundlagen und Systeme

#### Lernen im Alter

#### Computergrundlagen – Ganz in Ruhe und langsam

#### Computerkurs für Einsteiger\*innen

Sie haben keine PC-Kenntnisse? In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung von Maus und Tastatur, bekommen einen Überblick über die Arbeitsober-







fläche von Windows, erfassen einen eigenen Text und führen eine Suche im Internet durch. Durch viel Übungsmöglichkeiten verfügen Sie am Ende über erste Fertigkeiten im Umgang mit einem Computer. Teilnahmevoraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

#### 232066-022 / Kurs / Kleingruppe

Kristiane Ehlerding  
10. Okt. - 21. Nov. 2023 (4x, 12 UStd)  
Di, 16:15 - 18:30 Uhr  
Berufsbildende Schule für Einzelhandel und Logistik, Carl-Goerdeler-Straße 27, Web Point  
**28 €**

#### Lernen im Alter

### Computergrundlagen – Ganz in Ruhe und langsam II

#### Computerkurs für Einsteiger\*innen – Aufbaukurs

In unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten und Zeitstrukturen stehen die Fragen der Teilnehmenden im Vordergrund und die Möglichkeit zum Wiederholen und Üben. Aufbauend auf Teil I werden Funktionen des Betriebs-systems Windows, Dateimanagement, Anwendung der Textverarbeitung und Einblick in die Nutzungsmöglichkeiten des Internets wie Web-Navigation, Arbeiten mit E-Mails gezeigt. Geringe Vorkenntnisse aus Teil I.

#### 232066-123 / Kurs / Kleingruppe

Kristiane Ehlerding  
28. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)  
Di, 16:15 - 18:30 Uhr  
Berufsbildende Schule für Einzelhandel und Logistik, Carl-Goerdeler-Straße 27, Web Point  
**56 €**

#### Lernen im Alter

### Computerlernen mit dem eigenen Laptop Einführungskurs für Ältere

Sie haben einen Laptop aber keine oder nur geringe Erfahrung damit? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Handhabung wie Bedienung von Tastatur und Touchpad/Maus, Betriebssystem, Ordnerstruktur, Datensicherung/-speicherung und Textverarbeitung. Mitzubringen ist der eigene Laptop mit installiertem Windows und Textverarbeitungsprogramm. Teilnahmevoraussetzungen: keine oder geringe Vorkenntnisse

#### 232066-141 / Kurs / Kleingruppe

Kristiane Ehlerding  
05. Sep. - 26. Sep. 2023 (4x, 12 UStd)  
Di, 16:15 - 18:30 Uhr  
Berufsbildende Schule für Einzelhandel und Logistik, Carl-Goerdeler-Straße 27, Web Point  
**69 €**

## Android Smartphone

### Lernen im Alter

#### Android-Smartphone: Grundlagen Bedienung, Einstellungen und Sicherheit

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone effektiv nutzen können. Wir zeigen Ihnen alles von der Einstellung der Telefonfunktionen bis zur Verwendung Ihres Smartphones als Access-Point. Alle Übungen führen Sie auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durch. Mitzubringen ist das eigene Android-Smartphone.

#### 232067-803 / Wochenendseminar

Jörg Brieke  
23. Sep. + 24. Sep. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**81 €**

#### 232067-805 / Wochenendseminar

Jörg Brieke  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**81 €**

#### 232067-808 / Wochenendseminar

Jörg Brieke  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 09:30 - 15:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**81 €**

## iPhone, iPad und iPod

### iPhone und iPad Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des iOS-Betriebssystems von Apple kennen, das auf dem iPhone und iPad genutzt wird. Themen sind u.a. Homescreen, Systemeinstellungen, Kontakte, Kalender, E-Mail, Telefonfunktionen, Mitteilungsdienste, Internet, Kamera, Fotos, App-Store, iTunes, Musik, etc. Mitzubringen ist das eigene Apple iPhone oder das iPad (Betriebssystem iOS 14 oder neuer).

#### 232067-768 / Kurs

Michael Wehmann  
06. Dez. - 20. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)  
Mi, 18:00 - 21:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
**69 €**



## Kultur

### Musik

#### Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 1

Dieser Kurs bietet eine einfach zu lernende Liedbegleitung, die gerade Teilnehmer\*innen ohne musikalische Vorkenntnisse den Einstieg in das Gitarrenspiel erleichtert. Hier muss man nicht Noten lesen können um mitzumachen! Anhand populärer Lieder aus Folk, Pop, Rock, Blues etc. werden Schritt für Schritt einfache Schlagrhythmen sowie die wichtigsten Akkordgriffe und Spieltechniken erlernt. Die Begleitung ist sehr harmonisch und schlicht gehalten, so dass man sie schnell auswendig lernen kann. Mit jeder erlernten Technik können Sie auch ein neues Lied begleiten. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

#### 232075-419 / Kurs / Kleingruppe

Hanno Bonßdorf  
21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Do, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
**124 €**, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen; ab 6 Teilnehmer\*innen **94 €**.

#### Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 2

Wer schon etwas Gitarre spielt und die Grundlagen wie einfache Schlagrhythmen, die wichtigsten Akkordgriffe und Spieltechniken aus Grundstufe 1 erlernt hat, findet hier neue herausfordernde Übungen, um das Gitarrenspiel zu verbessern. Dieser Kurs ist auch zum Wiedereinstieg für Teilnehmer\*innen geeignet, die bereits Grundkenntnisse erworben haben. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

#### 232075-424 / Kurs / Kleingruppe

Leonhard Leidert  
06. Sep. - 22. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mi, 19:00 - 20:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01  
**124 €**, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen; ab 6 Teilnehmer\*innen **94 €**.

#### Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 3

Dieser Kurs bietet Teilnehmer\*innen aus Grundstufe 2 und auch Wiedereinsteiger\*innen mit guten Grundkenntnissen die Möglichkeit, erlernte Spieltechniken, Schlagrhythmen und Akkorde zu festigen. Die Musikalität und das Zuhören beim Gitarrenspielen sollen weiterentwickelt werden. Neue Übungen zu Fingersätzen und Anschlagstechniken sowie Picking erweitern das Gitarrenspiel. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

**232075-426 / Kurs / Kleingruppe**

Hanno Bonßdorf

21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04

**124 €**, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen; ab 6 Teilnehmer\*innen **94 €**.**Gitarre – Liedbegleitung – Grundstufe 4**

Dieser Kurs bietet Teilnehmer\*innen aus Grundstufe 3 und auch Wiedereinsteiger\*innen mit guten Grundkenntnissen die Möglichkeit, erlernte Spieltechniken, Schlagrhythmen und Akkorde zu festigen. Die Musikalität und das Zuhören beim Gitarrenspielen sollen weiterentwickelt werden. Neue Übungen zu Fingersätzen und Anschlagstechniken sowie Picking erweitern das Gitarrenspiel. Bitte eine eigene Gitarre mitbringen!

**232075-428 / Kurs / Kleingruppe**

Leonhard Leidert

04. Sep. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

**124 €**, Gebühr für 4 bis 5 Teilnehmer\*innen; ab 6 Teilnehmer\*innen **94 €**.**Trommeln für Jung und Alt****Workshop zum Kennenlernen und Ausprobieren**

Trommeln begeistert und bereits einfache Rhythmen sind leicht zu lernen. Im Puls der Rhythmen findest du Lebensfreude und innere Balance. An diesem Nachmittag lernst du die Spielweise der Djembé-Trommel kennen und erhältst Einblicke in die Welt westafrikanischer Rhythmen. Die Trommeln werden gestellt. Eigene Djembés können aber gerne mitgebracht werden.

**232075-559 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Emmanuel Yaw Dompkeh

23. Sep. 2023, Sa, 15:00 - 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

**9 €****Trommeln lernen mit Yaw**

Emmanuel Yaw Dompkeh, geboren in Ghana, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit traditionellen afrikanischen Rhythmen, die er als Musiker und Musikpädagoge mit großer Begeisterung anderen Menschen näherbringt. In diesem Kurs können Einsteiger\*innen die Spielweisen verschiedener afrikanischer Trommeln und Percussioninstrumente (u.a. Djembé, Dawuro und Akasaye) kennenlernen. Vermittelt werden traditionelle Rhythmen aus Ghana wie Highlife, Agbadja, Adowa und Bobobo. Neben dem gemeinsamen Trommeln geht es auch um die Entdeckung der eigenen musikalischen Spielfreude. Die Instrumente werden gestellt. Eigene Djembés können aber gerne mitgebracht werden.

**232075-560 / Kurs / Kleingruppe**

Emmanuel Yaw Dompkeh

30. Sep., 11. Nov., 09. Dez. 2023 + 13. Jan. 2024 (4x, 8 UStd)

Sa, 15:00 - 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

**36 €****Malen und Zeichnen****Zeichnen lernen****Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Grundlagen jeder Zeichnung sind genaues Sehen und Wahrnehmen. Es gilt, passende Materialien, Techniken und ausdrucksvolle Darstellungsweisen zu finden. Wahrnehmungsschulung, das Zeichnen von Objekten, Stillleben und Figur sind Teil der Lerninhalte ebenso wie die individuelle Betreuung bei eigenen Zeichenprojekten.

**232076-216 / Kurs**

Dorota Grund

13. Sep. - 29. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)

Mi, 09:30 - 11:45 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum B 23/24

**75 €****Frauen****Kreatives Zeichnen**

In diesem Zeichenkurs haben Frauen die Möglichkeit, kreativ zu werden und die „Künstlerin“ in sich entdecken. Es werden Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Blei-, Bunt-, Wachs- und Kreidestifte ausprobiert und einfache Techniken des Zeichnens vermittelt. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Neugierde und Gestaltungsfreude im Umgang mit den unterschiedlichen Zeichenmaterialien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte an geeignete Kleidung denken. Materialkosten 8 €.

**In Kooperation mit Frauengesundheit in Tenever****232076-253 / Kurs / Kleingruppe**

Inge Koepsell

16. Sep. - 09. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)

14-täglich, Sa, 15:00 - 17:15 Uhr

Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3a, Raum 02 Seminarraum

**36 €****Portraitzeichnen****Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Wir starten mit dem Studium der Proportionen des menschlichen Körpers und Gesichts. Anhand von Übungen der amerikanischen Zeichenlehrerin Betty Edwards lernen wir, Portraits spontan und intuitiv zu zeichnen sowie charakteristische Gesichtszüge hervorzuheben. Von Schwarz-Weiß gehen wir zu Farbzeichnungen über. Wir sitzen uns gegenseitig Modell oder zeichnen nach Fotovorlagen.

**232076-273 / Kurs**

Ulrich Maas

25. Sep. 2023 - 08. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)

Mo, 17:00 - 19:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

**75 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 5 € (bar vor Ort)**Plein-Air-Malerei mit Öl-/Acrylfarben**

Wir treffen uns an verschiedenen, gut erreichbaren Orten in Bremen zur Erprobung der Landschaftsmalerei im Freien, das Malen „en plein air“. Während des Kurses werden wir uns die Grundlagen der Landschaftsmalerei in Öl und Acryl erarbeiten, u.a. Perspektive, Bildkomposition, von der Vorzeichnung bis zum fertigen Bild.

**232076-460 / Kurs / Minigruppe**

Ulrich Maas

17. Sep. - 08. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)

So, 12:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt: Bürgerzentrum Neue Vahr, Cafe Freiheit, Berliner Freiheit 10

**69 €****Junge vhs****Mangas zeichnen****Herbstferienangebot für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Du liest gerne Mangas und möchtest gerne selber eigene Figuren zeichnen? Ob Mensch, Tier oder auch Phantasiewesen, hier lernst du die ersten Schritte des Manga-Zeichnens. Ob mit oder ohne Vorerfahrungen, alle können mitmachen.

**232076-266 / Kurs**

Ayumi Yoshikawa

25. Okt. - 27. Okt. 2023 (3x, 12 UStd)

Mi + Do + Fr, 10:00 - 13:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 01

**18 €**, Ermäßigung nicht möglich**Junge vhs****Winterzeit = Bastelzeit****Eine Mitmachaktion für Mütter und ihre Kinder im Rahmen des Müttercafés Blockdiek**

Gemeinsam kreativ sein! Wir basteln und gestalten aus Naturmaterialien u.a.m. originelle Dekorationen und kleine Geschenke passend zur Jahreszeit.

**In Kooperation mit dem Mütterzentrum Blockdiek****232078-218 / Einzelveranstaltung**

Fereshteh Ghanbari

05. Dez. 2023, Di, 10:00 - 12:00 Uhr

Mütterzentrum Blockdiek, Eingang: Jülicher Weg, Seminarraum

**gebührenfrei**



## Textiles Gestalten – Handarbeiten

### Näh-Treff

#### Für Teilnehmer\*innen mit Nähkenntnissen

Beim Näh-Treff gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der (eigenen) Nähmaschine und können einfache, individuelle Nähprojekte verwirklichen. Mit fachlicher Hilfe können Kleidungsstücke geändert oder ganz neu genäht werden. Hier können Sie Ihre Ideen oder bereits begonnenen Näharbeiten umsetzen. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden.

#### 232078-428 / Kurs / Kleingruppe

Manijeh Mesbahi-Samarin  
12. Sep. - 12. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Di, 18:00 - 20:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04

90 €

### Nähen am Wochenende

Selber nähen macht Spaß! In diesem Wochenendseminar lernen Sie alles, was Sie Ihrem Ziel, ein Nähprojekt selber zu schneiden, ein Stück näher bringt:

Vom Umgang mit der (eigenen) Nähmaschine über das Lesen verschiedener Schnittmuster, vom passenden Zuschnitt bis hin zum fertigen Nähprojekt. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Eigene Nähmaschinen können aber gerne mitgebracht werden.

#### 232078-430 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Nicola Schilling  
16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

48 €

#### 232078-431 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Nicola Schilling  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

48 €

#### 232078-432 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Nicola Schilling  
27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03

48 €

### Stricktreff für Fortgeschrittene

Du beherrscht die Grundtechniken des Strickens und möchtest endlich ein Wunschprojekt (Mütze, Pullover, Schal etc.) mit ausgefallenem Muster anfangen. Hier lernst du die Strickanleitung/Strickschrift zu lesen und bekommst eine individuelle Betreuung mit hilfreichen Tipps und Tricks, um dein Strickstück zu verwirklichen.

#### 232078-315 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Julia Haun  
08. Okt. 2023, So, 11:00 - 15:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02  
17 €, inkl. MwSt.

### Kreative winterliche Dekorationen mit Sashiko



Sashiko stammt aus Japan und war ursprünglich eine Reparatur- und Verziertechnik für Textilien. Mit der Sashiko-Technik fertigen wir aus Stoffresten nachhaltige, winterliche Deko an. Die Materialien werden gestellt.

#### In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.

#### 232078-411 / Einzelveranstaltung

N.N.  
Vorherige Anmeldung erforderlich!  
17. Nov. 2023, Fr, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
Abendkasse: Für NABU-Mitglieder **gebührenfrei**, sonst 5 €

### Textiles Upcycling: Einfache Geschenkbeutel nähen



Selbstgenähte Geschenkbeutel sind eine tolle Alternative zum Geschenkpapier. Wie aus Stoffen/Stoffresten und Dekomaterial kreative Geschenkbeutel entstehen, zeigt Jessica Wildner vom NABU. Dafür muss man kein Nähprofi sein, sollte aber schon Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine haben. Nähmaschinen und Materialien werden gestellt. Gerne können eigene Stoffreste, Zierbänder etc. zum Upcycling/Tauschen mitgebracht werden. Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine  
**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

#### 232078-418 / Einzelveranstaltung

Jessica Wildner  
Vorherige Anmeldung erforderlich!  
27. Nov. 2023, Mo, 17:00 - 18:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04  
Abendkasse: Für NABU-Mitglieder **gebührenfrei**, sonst 5 €

### Junge vhs

### Weihnachtliches und winterliches Filzen mit der Nadel

#### Für Erwachsene mit Kindern ab 7 Jahren aus dem Stadtteil Vahr

Eine Einstimmung auf die Weihnachts- und Winterzeit bringt uns das Filzen von schönen Dingen. Das Trockenfilzen mit der Nadel ist leicht umzusetzen und kann ein Erlebnis für Klein und Groß sein.

#### 232078-312 / Einzelveranstaltung

Birgit Guhlke  
02. Dez. 2023, Sa, 10:00 - 13:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 03  
Materialkosten je nach Verbrauch ca. 3 € (Barzahlung vor Ort)

## Handwerk und Technik

### Einführung in die Schmuckherstellung mit Perlen

Wie ziehe ich eine Kette auf, mache ich ein Armband oder Ohrringe? Diese Grundtechniken für die Schmuckherstellung werden am ersten Veranstaltungstermin vermittelt. Zeitnah hierzu wird es möglich sein, eigene Perlen, z.B. auf der Bremer Edelsteinbörse (24.02./25.02.2024), zu erwerben. Beim zweiten Termin werden wir diese zu einem Schmuckstück verarbeiten, aber auch andere Projekte (Reparaturen oder aus „alt mach neu“) können verfolgt werden.

#### 241078-779 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Ulrike Eberhardt  
17. Feb. + 02. März 2024 (2x, 9 UStd)  
Sa, 11:30 - 15:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 04

26 €, zzgl. Material 12 €

### Do-it-Yourself! – Holzschmuck selber machen

Aus Resten edler Hölzer, die vom NABU-Gelände am Vahrer Feldweg stammen, stellen wir einzigartige Schmuckstücke her. Hier könnt ihr euch unter Anleitung des Tischlers Malte Eggers kreativ entfalten.

#### In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.

#### 232079-520 / Einzelveranstaltung

Malte Eggers  
Vorherige Anmeldung erforderlich!  
10. Nov. 2023, Fr, 17:00 - 19:30 Uhr  
NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185  
Für NABU-Mitglieder 5 €, sonst 10 €

### Do-it-Yourself! – Kerzenständer aus Holz

Aus Resten edler Hölzer gestalten wir Lichtspender für die dunkle Jahreszeit und bringen mit Schleifpapier die Maserung wirkungsvoll zum Vorschein.

**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Landesverband & Stadtverband Bremen e.V.**

### 232079-521 / Einzelveranstaltung

Malte Eggers

24. Nov. 2023

Fr, 17:00 - 18:30 Uhr

NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185

Abendkasse: Für NABU-Mitglieder **gebührenfrei**, sonst **5 €**

### junge vhs

### Fahrradreparatur selbst gemacht!

**Eine Ferienaktion für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren aus dem Stadtteil Vahr**

An diesem Vormittag lernst du, wie du kleine Reparaturen am eigenen Fahrrad selbst durchführst. Dazu gehören u.a. Reifen flicken/Schlauch wechseln, Licht reparieren und Bremsen einstellen. Außerdem gibt es Tipps zur Fahrradpflege. Material und Werkzeug werden gestellt. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen!

**In Kooperation mit der Sozialdiakonie der Heilig-Geist-Kirche und dem Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V.**

### 232079-861 / Einzelveranstaltung

Christoph Buße

16. Okt. 2023, Mo, 10:00 - 14:00 Uhr

Gemeindezentrum Heilig-Geist-Kirche,

August-Bebel-Allee 276

**3 €** (Barzahlung vor Ort)



## Gesundheit

### Essen und Trinken

#### Europas Weißweine

Den Konsument\*innen in Deutschland wird das umfangreichste Weinsortiment weltweit geboten. Um einen Überblick zu bekommen, werden ein Dutzend besonders typischer Weine aus den sechs wichtigsten Weinländern Europas präsentiert. Genießen Sie u.a. Grauburgunder und Riesling aus Deutschland, Prosecco und Pinot Grigio aus Italien, Sauvignon und Burgunder aus Frankreich, Vinho Verde aus Portugal und erfahren Sie alles Wissenswerte über die Entstehung dieser Weine. Keine Frage bleibt unbeantwortet und ein genussvoller Abend ist garantiert. Lassen Sie sich überraschen.

#### 232082-020 / Einzelveranstaltung

Ewald Briesch

29. Sep. 2023, Fr, 17:30 - 21:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €, inkl. MwSt.

#### Europas Rotweine

Bei dem hierzulande unüberschaubar großen Angebot an Rotweinen fällt die Auswahl wahrlich nicht leicht. Zur besseren Orientierung präsentiert der unabhängige Weinexperte Ewald Briesch ein Dutzend besonders typischer Weine aus den sechs wichtigsten Weinländern Europas. Verkosten Sie unter anderem Spätburgunder aus Deutschland, Chianti aus Italien, Rioja aus Spanien, Bordeaux aus Frankreich und erfahren Sie alles Wissenswerte über die Entstehung dieser Weine. Keine Frage bleibt unbeantwortet und ein genussvoller Abend ist garantiert. Lassen Sie sich überraschen.

#### 232082-021 / Einzelveranstaltung

Ewald Briesch

24. Nov. 2023, Fr, 17:30 - 21:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €, inkl. MwSt.

#### Alkoholfreie Weine

Wein ohne Alkohol erfreut sich steigender Beliebtheit. Immer mehr Konsument\*innen möchten gerne auf Alkohol, nicht jedoch auf den Geschmack von Wein verzichten. Inzwischen ist das Angebot im Handel breit gefächert von trockenem alkoholfreiem Wein oder Sekt (der korrekt „Schäumendes Getränk aus alkoholfreiem Wein“ heißt) bis hin zu fruchtigen und süßen Varianten. Welche technischen Verfahren bei der Entalkoholisierung zum Einsatz kommen, wie sich die Produkte unterscheiden und was sonst noch wissenswert ist, erläutert der unabhängige Weinexperte Ewald Briesch. In der Verkostung von rund einem Dutzend alkoholfreier Weine und Sekte haben Teilnehmende gute Chancen, ihren persönlichen Favoriten zu entdecken.

#### 232082-022 / Einzelveranstaltung

Ewald Briesch

12. Jan. 2024, Fr, 17:30 - 21:15 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum E 02

**20 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Lebensmittelumlage 19 €, inkl. MwSt.

## Bewegung und Fitness

### Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen

Der Tag beginnt mit ausgewählten Pilates-Übungen, die gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur stärken, muskuläre Dysbalancen im Schulterbereich ausgleichen und die Atmung intensivieren. Danach probieren wir verschiedene Übungen anderer Bewegungsmethoden zur Entlastung, Mobilisierung und Dehnung speziell des unteren Rückens und des Schultergürtels aus, wie z.B. Körperarbeit, Rückenschule und Faszientraining. Gespräche und Informationen zum Thema „Stress in Beruf und Alltag“ verbunden mit klassischen und neueren Entspannungseinheiten runden die Woche ab.

#### 232083-120 / Bildungszeit / Kleingruppe

Claudia Goering

Schwerpunkt: Pilates

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Tanzhalle Bremen

**129 €**

### Kreative Gesundheitsförderung für Beruf und Alltag

**Zentrierung durch Körperarbeit und spielerisches Zeichnen**

In dieser Bildungszeit geht es darum Vitalität und Gesundheit anzuregen. Das Erleben und Verstehen von Bewegungsprinzipien und die Schulung des Sehens durchs Zeichnen erlaubt es den Teilnehmer\*innen ihren Alltag mit mehr Aufmerksamkeit für sich selbst und das unmittelbare Umfeld wahrzunehmen und mitzugestalten. Neben der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit werden motorischen Kompetenzen und Spannungsmöglichkeiten erweitert.

#### 232083-146 / Bildungszeit / Kleingruppe

Cornelia Worch, Silke Pradler

23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio

**129 €**







**Gesund und Fit durch die Arbeitswoche**

Mit starkem Rücken durch die zunehmend technisierte Arbeitswelt. Die Bildungszeit enthält Theorie und Praxisanteile und ermöglicht Berufstätigen mit überwiegend sitzender Tätigkeit das Erlernen eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings. Um die Gesundheit zu fördern und Belastungen in der Arbeitswelt auszugleichen, werden verschiedene Möglichkeiten der Prävention zur Erprobung vorgestellt: Herz – Kreislauftraining durch Nordic Walking sowie Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch die Pilates Methode, gesunde Ernährung im Berufsalltag. Weitere Themen: Mobilisationstechniken, Ergonomie am Arbeitsplatz, Tipps zur Entspannung.

**232083-150 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Andrea Barth  
04. Sep. - 08. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etäge - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**

**Druck abbauen, entschleunigen, neue Kraft sammeln – Balance mit Eutonie**

Zeitdruck, Arbeitsdruck, Stress – das alles macht auch Ihrem Körper Druck und verursacht zahlreiche Probleme und Schmerzen. Lernen Sie in dieser Bildungszeit, Druck raus zunehmen und zu entspannen. Mit der sanften Körperarbeit Eutonie Gerda Alexander® entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein und Achtsamkeit für eine gute Balance von An- und Entspannung. Sie lernen, Muskelpartien bewusst zu lösen und erleben mehr Freiheit in den Gelenken. Neben den Übungen erhalten Sie auch Gelegenheit, Ihren (Berufs-)Alltag mit Abstand zu betrachten. Sie entwickeln Strategien, Druck raus zu nehmen und gezielt Minipausen in Ihren Alltag einzubauen, in denen Sie regenerieren und neue Kraft sammeln.

**232083-165 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Martina Kreß  
07. Aug. - 11. Aug. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etäge - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**, Unterrichtsmaterial 1,50 €

**232083-166 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Martina Kreß  
29. Jan. - 02. Feb. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel etäge - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**, Unterrichtsmaterial 1,50 €

**Rückenfit**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit

kennen. Sie erlernen gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird 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.

**232083-174 / Kurs / Kleingruppe**

Danuta Surowitz  
Krankenkassen gefördert  
19. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 17:30 - 19:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**79 €**

**232083-175 / Kurs / Kleingruppe**

Danuta Surowitz  
Krankenkassen gefördert  
19. Sep. 2023 - 16. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Di, 19:00 - 20:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**79 €**

**Fit bleiben durch regelmäßige Bewegung Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren**

Gutes für die eigene Gesundheit tun – ein Bewegungsangebot für den ganzen Körper! In diesem Kurs trainieren wir Kraft und Ausdauer sowie die allgemeine Beweglichkeit und Koordination. Mit abwechslungsreichen Übungen, mal mit oder mal ohne Musik, mobilisieren wir die Wirbelsäule und stärken unsere Bauch- und Rückenmuskulatur.

**232083-216 / Kurs**

Ivo Rixen  
27. Sep. - 13. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mi, 19:00 - 20:30 Uhr  
Hanna-Harder-Haus (AWO), Berliner Freiheit 9c, Mehrzweckraum  
**58 €**



**Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken**

Für alle Frauen, die in Bewegung kommen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen wollen. Die vielfältigen Übungen helfen, die Körpermitte und Gelenke zu stärken und die Haltung zu verbessern.

**In Kooperation mit Frauengesundheit in Tenever**

**232083-223 / Kurs**

Christa Anders  
24. Aug. - 07. Dez. 2023 (13x, 26 UStd)  
Do, 14:00 - 15:30 Uhr  
Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3a, Raum 01  
**65 €**

**Pilates**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte (Kraftzylinder/Powerhouse) und des Rückens kennen.

**232083-289 / Kurs**

Claudia Goering  
07. Sep. - 14. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Hanna-Harder-Haus (AWO), Berliner Freiheit 9c, Mehrzweckraum  
**70 €**



**Selbstverteidigung für Frauen**

Sie lernen Abwehrtechniken aus dem Wing Tsun, einer chinesischen Kampfkunst. Probieren Sie Strategien und Verhaltensmöglichkeiten in Rollenspielen aus und üben sowohl verbal als auch körperlich Grenzen zu setzen. Sie trainieren Kampf- und Befreiungstechniken mit Hilfe von Schlag- und Schutzpolstern. Das Wissen um die eigene Verteidigungsfähigkeit stärkt Selbstvertrauen und couragiertes Auftreten.

**232083-306 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Gudrun Glaser  
Teilnahme ab 16 Jahren  
13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**32 €**



**Selbstbehauptung und -verteidigung Für Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren**

Wie kann ich Gefahren besser einschätzen und vermeiden? Was kann ich tun, um mich auch gegen größere und stärkere Angreifer\*innen selbstbewusst zur Wehr zu setzen? In diesem Seminar lernen Mädchen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, sie klar zu äußern und im Notfall auch zu verteidigen. Sie probieren einfache Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken aus, schulen ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und setzen das Gelernte in Rollenspielen, mit Koordinationsübungen und im Partnertraining um. Mit diesem effektiven Training sollen Mädchen ihr Selbstbewusstsein stärken und neue Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung erlernen.

**232083-311 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Stefanie Kollek  
08. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)  
So, 10:30 - 15:00 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**9 €**, Ermäßigung nicht möglich

**232083-312 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Stefanie Kollek

28. Jan. 2024 (1x, 6 UStd)

So, 10:30 - 15:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum F 01

**9 €**, Ermäßigung nicht möglich**Bewegung und Fitness für Ältere****Lernen im Alter** **Frauen****Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorbeugen können. Stärken Sie Ihre Gesundheit und erweitern Sie Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag.

**In Kooperation mit Frauengesundheit in Tenever****232083-199 / Kurs**

Anja Borngräber

07. Sep. - 07. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Do, 09:00 - 10:30 Uhr

Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3a,

Raum 01

**69 €****Mit Tanzen fit und in Bewegung bleiben**

Sich zur Musik beim Tanzen zu bewegen, allein, zu zweit oder in der Gruppe, macht Spaß und entspannt. Außerdem tut man etwas für die Gesundheit. Tanz lässt die körperliche Übung nicht als Anstrengung empfinden. Er trainiert unmerklich und hilft, bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu bleiben.

**In Kooperation mit der Evangelischen Trinitatis-gemeinde****Lernen im Alter****23208-410 / Kurs**

Christiane Raschke

18. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr

Trinitatisgemeinde (Gemeindehaus Blockdiek),

Günther-Hafemann-Straße 44

**68 €**, inkl. MwSt.**Lernen im Alter****232083-411 / Kurs**

Christiane Raschke

07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)

Do, 13:00 - 14:30 Uhr

Trinitatisgemeinde (Gemeindehaus Blockdiek),

Günther-Hafemann-Straße 44

**58 €**, inkl. MwSt.**Lernen im Alter** **Frauen****232083-412 / Kurs**

Christiane Raschke

05. Sep. 2023 - 30. Jan. 2024 (13x, 26 UStd)

Di, 17:00 - 18:30 Uhr

Trinitatisgemeinde (Gemeindehaus Blockdiek),

Günther-Hafemann-Straße 44

**62 €**, inkl. MwSt.**Stressbewältigung und Entspannung****Stressreduktion durch Achtsamkeit Einführung in das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn**

In diesem Seminar erfahren sie, wie Sie durch Achtsamkeit besser mit stressbedingten Belastungen im beruflichen und privaten Alltag umgehen können. Sie erhalten einen Einblick in das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn, lernen dessen Grundübungen, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, sowie sanfte Körperübungen aus dem Yoga kennen.

**232084-181 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Kirsten Noltenius

16. Sep. 2023, Sa, 10:00 - 14:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum F 01

**16 €****Stressreduktion durch Achtsamkeit Nach dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn**

Oftmals fällt es uns schwer, im hektischen Berufs- und Lebensalltag Ruhepunkte zu finden. Durch ständige Erreichbarkeit, wachsende Aufgaben und steigende Mobilität werden viele Arbeitnehmer\*innen zunehmend belastet und gefordert. Die Bildungszeit eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit zum Innehalten und der bewussten Aufmerksamkeitslenkung. Anhand des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn werden Wege aufgezeigt, wie Sie Stress im beruflichen und privaten Alltag reduzieren können und zurück zu mehr Konzentration und Klarheit finden. Sie lernen alltagstaugliche Übungen des Achtsamkeitstrainings, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation sowie Körperübungen aus dem Yoga kennen und in ihren Alltag zu integrieren.

**232084-177 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Kirsten Noltenius

20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

Bel etage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54,

Tanzstudio

**129 €****Anti-Stress-Training**

Viele Menschen fühlen sich gestresst und versuchen dem entgegenzuwirken. Der gesundheitsschonende Umgang mit Stress kann gelernt werden. Mit verschiedenen Entspannungs- und Bewegungsverfahren werden kurz- und langfristige Bewältigungsmöglichkeiten für Belastungssituationen vorgestellt.

**232084-045 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Nepal Lodh

11. Sep. - 15. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 -

14:00 Uhr

Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße

266, Gymnastikraum

**129 €****Entspannung und Lockerung der Kiefermuskulatur**

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Das Kiefergelenk beeinflusst unseren Körper insgesamt, einschließlich Skelett, Muskeln und Nervensystem. Im Seminar wird in die R.E.S.E.T-Methode eingeführt sowie einfache und sanfte Übungen werden gezeigt, die zur Entspannung und Lockerung des Kiefergelenks führen können. Bei dem Kursleiter kann ein Skript zu dieser Methode für 8 € erworben werden.

**232083-208 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Jacek Skarbek

10. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

So, 09:15 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum E 01

**31 €**



## Gesundheitstraditionen anderer Kulturen

### Mit Yoga die körperliche und geistige Haltung stabilisieren

Der Rücken prägt die Haltung, die der wahrnehmbare Ausdruck des Inneren eines Menschen ist. So wirken sich nicht nur Bewegungsarmut und körperliche Trägheit, sondern auch psychische Überreiztheit, Ärger und Stress auf den Rücken aus. Das Wahrnehmen der Bewegungszusammenhänge im Körper ist wichtig, um Verhaltensweisen zu verbessern und sie an eine gesunde Lebensweise anzupassen.

#### 232085-065 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh  
23. Okt. - 27. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**129 €**

### Autogenes Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

Es fällt Ihnen schwer sich auf einen Bereich zurzeit zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben? Viel Energie wird benötigt um den ständig wechselnden Anforderungen und wachsenden Aufgabenbereich im Alltag und Beruf Stand zu halten. Das autogene Training ist ein psychosomatisches Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft und innere Kräfte verstärken kann. Eine zusätzliche sanfte und regenerative Yoga-Praxis auf dem Stuhl oder auf der Matte in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen kann zur Zentrierung im Beruf und Alltag beitragen.

#### 232085-069 / Bildungszeit / Kleingruppe

Nepal Lodh  
04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**129 €**

### Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag

Verfahren der Entspannung, wie z.B. Yoga und Atemschulung, wirken vorbeugend und helfen bei der Stressbewältigung. Es werden Elemente aus Yoga, die auf den Alltag übertragbar sind, vorgestellt, kritisch an den jeweils berufsspezifischen Belastungssituationen geprüft und zu einem Konzept verarbeitet, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

#### 232085-054 / Bildungszeit / Kleingruppe

Sigrid Küttner  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Hanna-Harder-Haus (AWO), Berliner Freiheit 9c, Mehrzweckraum  
**129 €**

### Yoga für Anfänger\*innen

In diesem Einführungskurs in die Yoga-Praxis widmen wir uns unseren körperlichen und seelischen Empfindungen. Mit spielerischer Neugier und Freude erfahren Sie Ihre eigenen Grenzen. Mit Yoga können Sie sich neu entdecken und anders begreifen. Anhand von Asanas (Körper-Übungen), der Atmung und Reflexion schaffen wir einen Raum, in dem die eigene Präsenz im Vordergrund stehen darf.

#### 232085-270 / Kurs / Kleingruppe

Hanna Döring  
13. Sep. - 11. Okt. 2023 (4x, 8 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**28 €**

### Yoga für Körper und Geist

Übungen aus dem Yoga fördern insbesondere natürliches Atmen, gute Körperhaltung, Konzentration und Tiefenentspannung. Ziel ist, körperliche, geistige und seelische Funktionen zu harmonisieren, um einen besseren Umgang mit sich und der Umwelt zu ermöglichen.

#### 232085-271 / Kurs / Kleingruppe

Nepal Lodh  
11. Sep. - 20. Nov. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 18:15 - 19:45 Uhr  
Gehörlosenfreizeitheim, Schwachhauser Heerstraße 266, Gymnastikraum  
**69 €**

### Gelassenheit im Alltag mit Qigong

Ohne Gelassenheit in schwierigen Situationen entsteht und verstärkt sich gesundheitsschädlicher Stress. Die Bildungszeit stellt die Frage, warum Menschen in unserer Kultur Gelassenheit so schwer fällt. Es werden traditionelle chinesische Gesundheitsverfahren vorgestellt und in praktischen Übungen aus dem Qigong gezeigt, wie innere Balance und Ruhe gestärkt werden können.

#### 232085-295 / Bildungszeit / Kleingruppe

Gise Schöller  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel étage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**129 €**

### Qigong

#### Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit

Qigong, das mit „Ausdauerndes Üben der Lebenskraft“ übersetzt werden kann, ist Teil der traditionellen chinesischen Heilkunde. In den Qigong-Übungen verbinden sich Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit und steigern unser körperlich-seelisches Wohlbefinden. Die Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

#### 232085-911 / Kurs / Kleingruppe

Cäcilia Postmeyer  
02. Nov. 2023 - 25. Jan. 2024 (10x, 20 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10, Raum F 01  
**69 €**

## Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsbildung

### Meine eigene Resilienz stärken

#### Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist Resilienz eine wesentliche Kompetenz, um das Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. Die Bildungszeit bietet eine Einführung in das Konzept der Resilienz. Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen, um einen individuellen Zugang zur Stärkung der eigenen Resilienz zu entwickeln.

#### 232086-035 / Bildungszeit / Kleingruppe

Ingrid Riefenstahl  
16. Okt. - 18. Okt. 2023 (3x, 18 UStd)  
Mo + Di + Mi, 09:00 - 14:00 Uhr  
Bel étage - Studio LiberTango, Stresemannstr. 54, Tanzstudio  
**77 €**, zzgl. Unterrichtsmaterial: 5 € (bar vor Ort)



## Grundbildung

### Lesen und Schreiben

#### Besser Lesen und Schreiben im ABC-Salon

Der ABC-Salon der Bremer vhs und des Bürgerhauses Hemelingen e.V. stärkt die Motivation, Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern. Interessierte können einfach vorbei schauen. Weitere Informationen gibt es vom Bürgerhaus Hemelingen: 0421-456198.

**In Kooperation mit dem Bürgerhaus Hemelingen, dem Deutschen Volkshochschulverband und dem Paritätischen NRW**

**232090-149 / Kurs**

Kerstin Nagel

montags, 09:30 - 11:45 Uhr

Bürgerhaus Hemelingen, Mehrzweckraum 1

**gebührenfrei**

### Umgang mit Kindern

#### Digitale Mediennutzung bei Kleinkindern und ihre Auswirkungen auf die frühkindliche Entwicklung

**Für pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern unter 3 Jahren arbeiten**

Kinder kommen immer früher und häufiger in Kontakt mit digitalen Medien. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Nutzung digitaler Medien bei Kleinkindern und den möglichen Auswirkungen auf die frühkindliche Entwicklung, hier im Besonderen auf das Spielverhalten der Kinder. Wir entwickeln Angebote für den pädagogischen Alltag, um den Kindern entwicklungsfördernde Anregungen zu geben.

**In Kooperation mit dem Haus der Familie Tenever**

**232099-430 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Sabine Frölich

06. Okt. 2023, Fr, 09:00 - 13:00 Uhr

Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 24/26,

Seminarraum

**gebührenfrei**

*junge vhs*

#### Der Babysitter-Pass

**Für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren**

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Aber was tun, wenn das Baby schreit, die Hose voll ist, Spielideen fehlen oder der „Trotzkopf“ sich durchsetzt? Jugendliche ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern; Spiel- und Beschäftigungsideen; Handlungshilfen in schwierigen Situationen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass“ und können in eine Vermittlungskartei der Bremer vhs aufgenommen werden.

**232099-905 / Wochenendseminar**

Angela Lindenbauer

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10,

Raum E 03

**55 €**, Ermäßigung nicht möglich





Der Neubau der Regionalstelle Süd der Bremer Volkshochschule in Obervieland nahe dem Klinikum Links der Weser überzeugt mit hellen, großzügigen Unterrichtsräumen und modernster technischer Ausstattung. Viel Anklang findet der Bewegungsraum mit Schwingparkettboden. Das gesamte Gebäude ist barrierefrei. Und wer die Pausen draußen verbringen möchte, der wird sich an dem vielen Grün drum herum erfreuen.

Die Regionalstelle Süd ist Ihre Anlaufstelle, wenn Sie Interesse an politischer, allgemeiner, kultureller oder gesundheitsorientierter Weiterbildung haben. Jung und Alt, Menschen aus über 100 Nationen nutzen schon jetzt das Angebot von mehr als 150 Veranstaltungen pro Semester in einer weltoffenen und familiären Atmosphäre.

Durch die verkehrsgünstige Lage an der Straßenbahnlinie 4 und den Buslinien 26 und 27 sind Sie schnell vor Ort. Schauen Sie doch gleich mal vorbei!





Theodor-Billroth-Straße 5  
28277 Bremen  
Telefon: 0421 361-11911  
Fax: 0421 361-30300  
E-Mail: [sued@vhs-bremen.de](mailto:sued@vhs-bremen.de)

#### Service-Zeiten

Telefonische Beratung und Anmeldung  
Montag bis Mittwoch  
09:00 - 15:00 Uhr  
Donnerstag  
14:00 - 18:00 Uhr  
Freitag geschlossen

#### Buslinie 27

Wolfskuhlenweg

#### Straßenbahnlinie 4 und Buslinie 26

Klinikum Links der Weser

#### Team Regionalstelle Süd

Dr. Jigal Beez  
Monika Böcker  
Joni Doraku  
Irmgard Grünling  
Felix Freiherr von Bothmer  
Sandra Wohlers

#### Beratung und Anmeldung

##### Deutsch als Fremdsprache

Erstberatung unter 0421 361-11911  
Donnerstag 14:00 - 18:00  
(Während der Schulferien führen wir keine Beratung durch.)



## Gesellschaft

### *Lernen im Alter*

#### Gesellschaft und Kultur in Bremen

Wir sprechen über das gesellschaftliche und kulturelle Leben unserer Stadt und erkunden es gemeinsam. Dabei werfen wir einen anderen Blick auf bereits Vertrautes, entdecken Neues und tauschen uns über die Erfahrungen aus. Es geht dabei um gesellschaftliche Themen aus Kultur, Politik und Religion. Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Aufgrund von Exkursionen können sich Kurszeiten verändern.

#### 232S10-417 / Kurs

Monika Brück  
27. Sep. 2023 - 24. Jan. 2024 (8x, 24 UStd),  
14-täglich  
Mi, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**60 €**, ggf. zzgl. Kosten für Eintritte/Exkursionen

## Begegnung und Beteiligung

### Quartiers-Forum Kattenturm

Im Quartiersforum werden neue Projektideen für Kattenturm vorgestellt und diskutiert. Darüber hinaus gibt es auch viele Informationen zum Leben im Quartier. Das Quartiersforum ist öffentlich. Hier treffen sich Bürger\*innen und Akteur\*innen, um gute Ideen sowie Projekte für Kattenturm zu besprechen.

#### 232S10-523 / Kurs

Sandra Ahlers  
20. Sep., 08. Nov., 06. Dez. 2023 (3x, 12 UStd)  
Mi, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 2  
**gebührenfrei**

## Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen

### Friedensgesprächskreis Obervieland

Der Krieg in der Ukraine hat viele Menschen verängstigt und betroffen gemacht. Wir sind eine Gruppe von friedenspolitisch engagierten Obervieländer\*innen und führen einen offenen Dialog. Wir wollen Möglichkeiten und Perspektiven einer Friedensarbeit im Stadtteil entwickeln. Neue Interessierte sind willkommen. Der Gesprächskreis trifft sich 14-täglich.

#### 232S10-550 / Kurs

Silvia Ghedini, Heike Hey  
06. Sep. 2023 - 24. Jan. 2024 (9x, 18 UStd) 14-täglich  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**gebührenfrei**

## Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit

### Vortragsreihe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bremen e.V.

Die Referent\*innen sind Energieberater\*innen für die Verbraucherzentrale.  
Die Teilnahme ist **gebührenfrei**.

### Heizungsoptimierung oder neue Heizung? – Online

Ab 2024 sollen neue Regeln beim Heizungstausch gelten. Lohnt sich da die Optimierung der Alten, oder ist es besser, in eine Neue zu investieren? Kann ich eine Solaranlage für die Warmwasserbereitung nutzen? Was ist der hydraulische Abgleich und was hat der mit meiner Heizkurve zu tun? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

#### 232S26-331 / Online-Vortrag

Jens Büsing  
24. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr

### Photovoltaik – ist das was für mich? – Online

Die Energie der Sonne kann zur Stromerzeugung und auch zur Warmwasserbereitung oder heizungsunterstützend genutzt werden. Welches System für welches Haus am meisten Sinn macht, entscheidet sich allerdings meist individuell. Nur Photovoltaik oder auch Solarthermie? Mit Speicher oder ohne? Wie viel Energie kann eingespart werden und vor allem: Mit welchen Kosten muss man rechnen?

#### 232S26-321 / Online-Vortrag

Jens Büsing  
12. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr



**Stecker-PV – Strom vom Balkon – Online**

Strom vom Balkon? Das hört sich zu gut an, um wahr zu sein. Mit der heutigen Technologie ist dies allerdings möglich. Einfach eine Solarzelle auf den Balkon stellen, den Stecker in die Steckdose und los geht's. Aber ist es wirklich so unkompliziert? Dieser Vortrag informiert Sie darüber, welche Möglichkeiten es gibt und was Sie berücksichtigen müssen.

**232526-315 / Online-Vortrag**

Inse Ewen  
19. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Do, 16:00 - 17:30 Uhr

**Wärmedämmung – gewusst wie – Online**

Spätestens, wenn die Fassade einen neuen Anstrich bekommt, denkt jeder über eine Wärmedämmung nach. Doch welches Material ist das richtige? Wie dick muss die Dämmung sein? Welche Fördermittel stehen dabei zur Verfügung? Dieser Vortrag beantwortet nicht nur vielgestellte Fragen, sondern räumt auch mit einigen Mythen zum Thema Wärmedämmung auf.

**232526-341 / Online-Vortrag**

Raymond Krieger  
11. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Do, 18:00 - 19:30 Uhr

*Lernen im Alter* 

**Der Natur auf der Spur –  
Veranstaltungsreihe im Garten  
für Generationen in Huchting**



**In Kooperation mit dem KTH Robinsbalje, Haus Huchting (Bremer Heimstiftung) sowie Arbeit & Ökologie**

Kinder, Jugendliche und ältere Menschen aus dem Stadtteil sind herzlich willkommen – aber bitte anmelden unter Tel. 361-11911.

**Veranstaltungsort:** Stadtteilhaus Huchting, Tegeler Plate 23, Garten für Generationen **gebührenfrei**

**Spannendes zu Kräutern**

Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen. Die letzten Kräuter werden geerntet. Heute wollen wir uns mit Kräutern aus dem Garten beschäftigen. Welches Kraut riecht wie, wie schmeckt es und wie fühlt es sich an? Gibt es „Zauberkräuter“ und welche Wirkungen haben sie? Abschließend werden wir eine kleine Delikatesse zubereiten, die wir gemeinsam probieren können.

**232527-160 / Einzelveranstaltung**

ÖkoNet gGmbH Arbeit & Ökologie  
05. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

**Rund um den Apfel**

Frisch geerntete Äpfel werden mit einer Handpresse zu einem leckeren Apfelsaft verarbeitet. Vom Apfel bis zum fertigen Saft können die Teilnehmenden jeden Handgriff selber machen. Den Saft wer-

den wir gemeinsam probieren und nebenbei vieles rund um den Apfel erfahren.

**232527-162 / Einzelveranstaltung**

ÖkoNet gGmbH Arbeit & Ökologie  
07. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

**Das Eichhörnchen**

Auf dem Gelände des Stadtteilhauses fühlen sich die Eichhörnchen wohl. Heute lernen wir das lebhafte Tier ein bisschen besser kennen. Was frisst es am liebsten? Welches sind seine natürlichen Feinde und wie verbringt das Eichhörnchen den Winter? Wenn wir Glück haben, werden wir ein Eichhörnchen „bei der Arbeit“ erleben. Anschließend stellen wir eine kleine Bastelarbeit zum Thema her.

**232527-163 / Einzelveranstaltung**

ÖkoNet gGmbH Arbeit & Ökologie  
05. Dez. 2023 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

**Müllalarm**

Wir suchen Müll und nehmen ihn unter die Lupe. Sind alte Glasflaschen oder Tetra Paks überhaupt Müll? Wo landet der Müll? Ebenso schauen wir uns die Abfälle und ihre Eigenschaften an. Kunststoffe und Folien knistern, Glas klingt hell, Pappe und Papier lassen sich zerreißen, Biomüll duftet oft köstlich. Der Müll wird sortiert und zum Basteln genutzt. Ein weiteres Thema ist Müllvermeidung.

**232527-164 / Einzelveranstaltung**

ÖkoNet gGmbH Arbeit & Ökologie  
23. Jan. 2024 (1x, 2 UStd)  
Di, 10:00 - 11:30 Uhr

**Mensch und Tier**

In Deutschland leben immer mehr Menschen alleine und suchen oftmals die Gesellschaft von Katze und Hund. Ob zum Kuschneln, um das Alleinsein erträglicher zu machen, oder als Mitbewohner in der Familie: ca. 17 Mio. Katzen und 10 Mio. Hunde leben in deutschen Haushalten, die respektvoll und mit Achtung artgerecht behandelt werden wollen. Wir glauben dies genau zu wissen, doch Hand aufs Herz manchmal sind uns unsere geliebten Vierbeiner ein Buch mit sieben Siegeln. Damit das nicht so bleibt, bietet die Regionalstelle Süd eine Vortragsreihe rund um unsere geliebten Vierbeiner an.

**Einführung in die Katzensprache**

Die Katze drückt sich dem Menschen gegenüber in der Regel mit einem „Miau“ aus, das wir dann interpretieren. Dabei kommt es oft zu Missverständnissen. Hier erfahren Sie, welche vielfältigen Möglichkeiten unsere Samtpfoten haben, sich auszudrücken. Ihr Repertoire geht über Körperhaltung, Gestik und Mimik hinaus. So können Katzenhalter\*innen das Verhalten ihrer Katze sicher beurteilen.

**232524-460 /Vortrag**

Petra Bauer  
06. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Fr, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 1  
**6 €**

**Mit der Katze zum Tierarzt –  
aber entspannt**

Auf den Tierarztbesuch würden viele Katzen gerne verzichten. Schon der Gang in die Transportbox wird zum reinsten Horror. Selbst draufgängerische Katzen werden zu Angsthasen und Schmusemiezen setzen ihre Krallen ein. Grund genug mit gezielter Vorbereitung dem Tierarztbesuch den Schrecken zu nehmen und den Stress für Tier und Mensch erheblich zu reduzieren.

**232524-463 /Vortrag**

Petra Bauer  
10. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Fr, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 1  
**6 €**

**Kommunikation zwischen Menschen  
und Hund**

Mensch und Hund sprechen unterschiedliche Sprachen. Können Hunde Menschen trotzdem verstehen? Wie kann der Mensch ohne Sprache mit dem Hund kommunizieren? Erfahren Sie, wie Sie nonverbal mit Mimik und Körpersprache Hunde leiten und wann es hilfreich ist, ohne Worte mit seinem Hund zu kommunizieren. Das ist auch bei der Begegnung mit fremden Hunden nützlich.

**232524-468 /Vortrag**

Susanne Wandycz  
04. Okt. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 1  
**6 €**

**Gelassenheitstraining für Hunde**

Ist mein Hund ein Angsthund? Kennen Sie das? Ihr Hund fürchtet sich im Straßenverkehr. Ihr Hund mag keine Umfeldgeräusche in seiner häuslichen Umgebung. Bei Gewitter oder zum Jahreswechsel versteckt er sich oder gerät sogar in Panik. Wir wollen gemeinsam an diesem Abend versuchen zu analysieren, woran es bei Ihrem Hund liegen könnte.

**232524-470 /Vortrag**

Susanne Wandycz  
08. Nov. 2023 (1x, 2 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 1  
**6 €**



## Sprachen

### Deutsch als Fremdsprache

#### Kreatives Schreiben ab Niveau B1

Trainieren Sie Ihre Sprech- und Schreibfähigkeiten und erweitern den eigenen Wortschatz. Es wird Handwerkszeug zum kreativen Schreiben sowie thematische und formale Anregungen geben. Wir experimentieren mit Worten, indem wir über Alltägliches und Gegenstände schreiben. Ebenso werden wir uns Lieder anhören und analysieren. Gern werden die Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

#### 232537-970 / Kurs / Kleingruppe

Stephanie Süß  
07. Nov. - 28. Nov. 2023 (4x, 8 UStd)  
Di, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**28 €**

### Englisch

#### Englisch Grundstufe 3 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 232545-351 / Kurs / Kleingruppe

Heidrun Gollub  
Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag, ab Lektion 5  
05. Okt. 2023 - 18. Jan. 2024 (12x, 24 UStd)  
Do, 18:15 - 19:45 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**74 €**

#### Englisch Aufbaustufe 2 (B1) am Vormittag – Online

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232544-535 / Online-Kurs / Minigruppe

Janaina Völker  
Lehrwerk: „Global Revised Edition - Pre-intermediate“, Hueber Verlag, ab Lektion 3  
08. Sep. - 08. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Fr, 10:00 - 11:30 Uhr  
**116 €**

### Plattdeutsch

#### Plattdüütsch an't Wekenenn

„Platt is nicht uncool“, sagt Ina Müller. Seit einiger Zeit ist die alte Sprache der Hansezeit wieder im Kommen. Junge Leute schnacken platt und posten plattdeutsche Musik- und Videobeiträge auf sozialen Netzwerken. Zusammen mit einem plattdeutschen Muttersprachler erkunden Sie das Nieder-

deutsche. Sie werden überrascht sein, wie schnell sie ins Klönen kommen.

#### 232554-305 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Hinrich Claussen  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 1  
**49 €**

#### Plattdüütsch lesen un vertellen

Snacks du gern „Platt“ över dit un dat un hest banig veel Pläseer dor an? Du kannst dat nich recht, scheneer di man nich, kumm man driest un ööv't mit us. Wi leest, wi snackt un singt up Platt, dat maakt veel Spaaß, dor warrt weel lacht. Keeneen kummt dor to kört, de gern platt leest un Plattdüütsch hört.

#### 232554-381 / Kurs

Gertrud Oyen  
04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)  
Mo, 15:00 - 16:30 Uhr  
Stadtbibliothek Huchting, im Einkaufszentrum Rolandcenter, Veranstaltungsraum  
**78 €**

### Russisch

#### Russisch Aufbaustufe 3 (B1)

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

#### 232555-662 / Kurs / Minigruppe

Natalie Savcenko  
Lehrwerk: „Jasno! Russisch für Fortgeschrittene B1“, Klett Verlag, ab Lektion 4  
16. Sep., 21. Okt., 04. Nov. + 02. Dez. 2023 (4x, 24 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 3  
**116 €**

### Spanisch

#### Spanisch Mittelstufe 3 (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

#### 232557-637 / Kurs / Kleingruppe

Maria Dolores Garcia Garrucho  
Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, Klett Verlag, ab Lektion 7  
04. Okt. 2023 - 07. Feb. 2024 (15x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 3  
**123 €**



## Beruf

### Grundlagen und Systeme

#### Computerkenntnisse für den Alltag Computerkurs für Einsteiger\*innen

Der Kurs gibt Menschen die Möglichkeit, am digitalen Leben in Bremen teilzunehmen. Vermittelt werden Computergrundkenntnisse, die Nutzung von Internetportalen zur Wohnungs- und Arbeitssuche, Verkaufsbörsen, sowie des digitalen Bürgerservices der Stadt Bremen. Darüber hinaus werden die Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt. Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen.

#### 232566-131 / Kurs

Hanane Krllala  
09. Sep. - 16. Dez. 2023 (13x, 39 UStd)  
Sa, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**gebührenfrei**

Der Kurs findet unter der Voraussetzung statt, dass die beantragte Förderung genehmigt wird.

### Office Anwendungen

#### Office – Einsatz im Büroalltag Effektives Arbeiten mit Word, Outlook, Excel, PowerPoint

Sie lernen, wie Sie die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems und von Office im Büroalltag einsetzen können. An Beispielen aus der Praxis wird effektives Arbeiten mit Windows, Word, Outlook, Internet, Excel und PowerPoint vermittelt. In der Veranstaltung wird mit Office 2016 gearbeitet. Die Unterschiede zu den Vorversionen werden von den Dozierenden angesprochen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse

#### 232567-103 / Bildungszeit

Rainer Wieben  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**189 €**, zzgl. Lernmittel/ Material 14 €

#### Office Kombikurs I Word & Excel Grundlagen

Die im beruflichen Alltag gebräuchlichen Office-Anwendungen Word und Excel werden in diesem Intensivkurs von Anfang an, jedoch in komprimierter Form, erarbeitet. Die Grundlagen und Grundfunktionen dieser zwei Standardanwendungen sowie deren Zusammenwirken werden vermittelt.

In der Veranstaltung wird mit Office 2016 gearbeitet.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Computergrundkenntnisse



**232567-201 / Kurs**

Rainer Wieben  
28. Sep. - 28. Nov. 2023 (10x, 40 UStd)  
Di + Do, 18:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**252 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**Apple****iPhone und iPad Grundlagen**

Das iPhone und das iPad gehören zu den beliebtesten Kommunikationsgeräten. Sie lernen die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems iOS kennen: Homescreen, Systemeinstellungen, Kontakte, Kalender, E-Mail, Mitteilungsdienste, Internet, Fotos, Filme, Kamera, App-Store, Musik, Hörbücher etc. Alle Übungen führen Sie auf dem eigenen iPhone oder iPad durch. (Betriebssystem iOS 14 oder neuer).

**232567-769 / Kurs**

Michael Wehmann  
09. Jan. - 23. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)  
Di, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**69 €**

**Kultur****Digitale Bildbearbeitung****Ein Fotobuch sagt mehr als 1000 Worte  
Kreative Fotobuch-Gestaltung am PC**

Kreative Texte, harmonische Farben und Ihr Bildmaterial machen aus einem einfachen Fotobuch ein persönliches Erinnerungsstück. Sie entwerfen ein traumhaftes Geschenk, halten Ihre Erinnerungen fest oder machen den letzten Urlaub unvergesslich. Unter Anleitung erstellen Sie Ihr Fotobuch, das Sie am Ende über einen Verlag bestellen können. Teilnahmevoraussetzung: Gute EDV-Grundkenntnisse. Bitte bringen Sie einen USB-Stick und eigenes Fotomaterial (maximal 50 Bilder) mit. Gerne können Sie auch Ihr WLAN-fähiges Windows-Notebook mitbringen (Mindestens Windows 7).

**232571-874 / Kurs**

Michael Wehmann  
27. Sep. - 11. Okt. 2023 (3x, 12 UStd)  
Mi, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, EDV-Raum  
**60 €**

**Literatur****Kurzgeschichten schreiben**

An diesem Wochenende schreiben wir Kurzgeschichten. Galten früher für diese Form der Literatur enge Grenzen, darf heute freier erzählt werden. Damit eine Kurzgeschichte spannend wird, müssen dennoch einige Regeln beachtet werden. Handwerkliche und inhaltliche Tipps helfen, dass eine interessante Geschichte entsteht. Freude an der Kreativität und Spaß am Fabulieren stehen in dieser Schreibwerkstatt im Mittelpunkt!

**232573-628 / Wochenendseminar**

Anke Fischer  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 2  
**63 €**

**Tanz und Theater****Training für Körper und Geist –  
Tango Argentino**

Erlernen Sie den sinnlichen und abwechslungsreichen Paartanz und trainieren dabei Körper und Geist! Es werden die Grundtechniken des Tango Argentino, die Interpretation der Musik und Improvisation unterrichtet. Für Einsteiger\*innen. Anmeldungen nur mit Tanzpartner\*in.

**232574-653 / Wochenendseminar**

Anja Schiele  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**30 €**

**232574-654 / Wochenendseminar**

Anja Schiele  
Für Einsteiger\*innen. Anmeldungen nur mit Tanzpartner\*in.  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 8 UStd)  
Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**30 €**

**232574-655 / Wochenendseminar**

Anja Schiele, Jörg Krüger  
Mit Vorkenntnissen  
Anmeldungen nur mit Tanzpartner\*in.  
09. Sep. 2023 - 13. Jan. 2024 (5x, 15 UStd)  
Sa, 11:00 - 13:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**65 €**

**Bildende Kunst****Zeichnen lernen – Schritt für Schritt**

In diesem Kurs können Sie Ihren Zeichenstil erweitern, indem Sie mit verschiedenen Bleistiften experimentieren. Die Auseinandersetzung mit Zeichentechniken wie Struktur, Form, Licht und Schatten trainiert die Fähigkeit, einen Gegenstand intensiver wahrzunehmen. Sie erhalten individuelle Hilfe bei der Entwicklung eines eigenen Stils. Verschiedene Bleistifte (Stärken: H, HB, B, B2, B4, B6), Zeichenpapier (DIN A3), Radiergummi, Anspitzer bitte mitbringen.

**232576-213 / Kurs / Kleingruppe**

Mirsad Herenda  
09. Okt. - 18. Dez. 2023 (8x, 24 UStd)  
Mo, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**84 €**

**Hinrich Claussen, Dozent an der Regionalstelle Süd**

© Joshua Wedler

Meine Kindheit und Schulzeit habe ich im jetzigen Landkreis Cuxhaven verbracht und ich bin plattdeutsch aufgewachsen. Demnach war meine erste Fremdsprache hochdeutsch. Die hat mir geholfen, mein Abitur zu bestehen und ein Studium der Geodäsie in Hannover zu absolvieren. Mein Berufsleben habe ich

zum größten Teil in Forschung, Entwicklung und Marketing sowohl im universitären Bereich wie im mittelständischen Unternehmen und im Konzern verbracht. Zwischenzeitlich habe ich mich im Bereich Management in einem weiteren Vollzeitstudium, dieses Mal auf Englisch, weitergebildet. Weitere Erfahrungen durfte ich nach einer Ausbildung im Bereich Coaching und Mentoring sammeln. Lehrerfahrung habe ich durch meine Lehrtätigkeit an der Universität Hannover und zu guter Letzt habe ich mich mitten in der plattdeutschen Diaspora als Dozent an einen Plattdeutschkurs in Hildesheim gewagt. Dies bereitet mir doppelte Freude, die ich zum einen als Lehrender empfinde, und dadurch, dass ich einen, wenn auch kleinen, Beitrag zum Erhalt meiner geliebten Muttersprache leisten kann, die ich heute noch bei jeder passenden Gelegenheit unter anderem in der Familie spreche.

### Grundlagen des Zeichnens

Einsteiger\*innen lernen in diesem Kurs Zeichnen von Anfang an. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Stifte und ihren Gebrauch kennen. Außerdem werden verschiedene Papiersorten und ihre Eigenschaften vorgestellt. Danach werden Grundlagen der Bildgestaltung und der Perspektive angesprochen, so dass erste eigene Werke entstehen können.

#### 232S76-220 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mirsad Herenda  
25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Einführung in das gegenständliche Zeichnen

Aufeinander aufbauende Übungen im gegenständlichen Zeichnen führen zu Wahrnehmung und Formfindung. Körper und Raum werden unter verschiedenen Gesichtspunkten erfasst.

#### 232S76-231 / Wochenendseminar / Minigruppe

Marietta Grigoryan Armenia  
20. Okt. - 22. Okt. 2023 (3x, 20 UStd)  
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa + So, 11:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**80 €**

### Räumliches Zeichnen

Anhand von gegenständlichen Motiven werden Perspektive und das Messen von Proportionen erklärt. Es wird gezielt auf die Vielfalt der verschiedenen kräftigen Ton- und Grauwerte zwischen den Extremen Schwarz/Weiß als Gestaltungsmittel eingegangen. Bildkompositorische Aspekte werden besprochen.

Material bitte mitbringen: Bleistifte (verschiedene Stärken), Radiergummi, Anspitzer, Buntstifte.

#### 232S76-236 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mirsad Herenda  
09. Dez. + 10. Dez. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Die alltägliche Lebens- und Arbeitswelt neu entdecken – Zeichnen für alle

Setzen Sie sich künstlerisch mit Ihrer Wahrnehmung auseinander. Sehen Sie Räume und Gegenstände aus Beruf und Alltag neu. Kenntnisse des Zeichnens wie Linie, Volumen, Proportionen und Perspektive werden vermittelt. Probieren Sie unterschiedliche Techniken mit Bleistift, Buntstift oder Feder und Tusche. Einblicke in die Kunstgeschichte und in Künstlerkonzepte bereichern die Auseinandersetzung.

#### 232S76-237 / Bildungszeit / Kleingruppe

Marietta Grigoryan Armenia  
Bitte Bleistifte B bis 4B, Buntstifte, Feder und Tusche sowie Papier (DIN A4 und DIN A3) mitbringen.  
16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**114 €**

### Porträtzeichnen

Es werden Grundkenntnisse in Komposition, Anatomie und die Anwendung unterschiedlicher Zeichenmaterialien (Bleistift, Kohle, Kreide) vermittelt. Gezeichnet wird von Skulptur und Modell. Bitte mitbringen: Bleistift, Kohle, Kreide, Kreppband, Knetradiergummi, DIN A4 und DIN A2 -Papier.

#### 232S76-268 / Kurs / Kleingruppe

Marietta Grigoryan Armenia  
08. Sep. - 24. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Fr, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**108 €**, zzgl. Modellkosten: ca. 30 € (bar vor Ort)

### Acrylmalerei

Acrylfarbe ist leicht zu handhaben und bietet vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten: Sie ist wasserlöslich und lässt sich sowohl lasierend als auch deckend oder als Struktur mit dem Spachtel auftragen. Malen auf Papier, Pappe und Leinwand ist möglich.

#### 232S76-317 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Dorit Hillebrecht  
09. Sep. + 10. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Aquarellmalerei

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Wir erlernen die verschiedensten Techniken der Aquarellmalerei, wie etwa Nass in Nass oder Lasurtechnik, und beschäftigen uns mit der Wirkung von Licht und Schatten. Thematisch werden Stilleben, Landschaft und Abstraktes behandelt. Als Anregung können auch eigene Bildvorlagen verwendet werden.

#### 232S76-435 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Dorit Hillebrecht  
04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Acryl- und Ölmalerei

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs stellt die Mischtechnik vor. Unterma- lung, Lasurtechnik und Primamalerei werden erklärt. Anhand von Stilleben und gegenständlichen Motiven erlernen Sie Grundlagen der Bildkomposi-

tion, der Perspektive und von Proportionen. Sie können auch an eigenen Themen arbeiten. Bitte mitbringen: Acryl-, Ölfarben, Pinsel, Leinwand und Arbeitskleidung. Material (Kosten ca. 10 €) kann gestellt werden.

#### 232S76-462 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mareike Seegers-Herenda  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

#### 232S76-464 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Mareike Seegers-Herenda  
20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**

### Einführung in die Pastellmalerei

Die kraftvollen Pastellfarben lassen sich leicht verarbeiten, es entstehen Werke voller Spontanität und Ausdruckstärke. Das Medium Pastell ist herrlich direkt, hier ist erlaubt, zu mischen, zu wischen und mit Weiß Akzente zu setzen. Wir verwenden verschiedene Tonpapiere und arbeiten groß, breit und seriell.

Pastellkreiden, Pastellstifte und auch Ölpastellfarben mitbringen und an geeignete Arbeitskleidung denken. Bei Fragen bitte den Kursleiter anschreiben: [u-steinmann@t-online.de](mailto:u-steinmann@t-online.de).

#### 232S76-540 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Udo Steinmann  
30. Sep. + 01. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**64 €**, zzgl. Materialkosten: 15 € (bar vor Ort)



### Kreative Atelierwoche Für Kinder von 8 bis 13 Jahren



Im Atelier erlernst du neue Mal- und Zeichentechniken. Experimentiere mit verschiedenen Bleistiften, male mit Aquarellstiften, zeichne auf verschiedenen Papieren und verwende Tempera- und Acrylfarben. Du orientierst dich an Skizzen aus der Kunstgeschichte oder folgst deinen eigenen Vorlieben. Eigene Vorlagen sind erlaubt und erwünscht. In diesem Kurs verwenden wir nachhaltige Farben.

#### 232S76-655 / Kurs

Udo Steinmann  
16. Okt. - 19. Okt. 2023 (4x, 16 UStd)  
Mo + Di + Mi + Do, 10:00 - 13:00 Uhr  
Kulturhaus Pusdorf, Woltmershauser Straße 444, Mehrzweckraum  
**50 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: 12 € (bar vor Ort)

Die Bremer Freikarte kann für diesen Kurs genutzt werden.



**Graffiti für Große**

Lust zu sprühen? In diesem Workshop werden Schriftzüge gestaltet: vom einfachen „Tag“ bis zu komplexeren Stilformen, einschließlich Farbgebung, Licht- und Schattensetzung, sowie 3D-Effekt. Wir arbeiten erst auf Papier und sprühen dann auf Pappen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die entstandenen Werke können anschließend nach Hause mitgenommen werden.

**232576-667 / Wochenendseminar**

Lenart Seehausen  
16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**232576-668 / Wochenendseminar**

Lenart Seehausen  
13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 12 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum  
**48 €**, zzgl. Lernmittel / Material 30 €

**Aufbaukeramik für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene – Figürliches, Abstraktes, Phantastisches**

Ton ist ein vielseitiges Material, mit dem wir der Phantasie bei der Gestaltung freien Lauf lassen können. Dabei entsteht Nützliches und Künstlerisches. In diesem Kurs werden Grundtechniken und Möglichkeiten der Bearbeitung für die Arbeit mit Ton vermittelt. Entwickeln Sie eigene Projekte! Dabei dürfen Gebrauchsgegenstände wie Tassen oder Vasen genauso wie künstlerische Plastiken entstehen.

**232576-894 / Kurs / Kleingruppe**

Leonie Rangnick  
05. Sep. - 05. Dez. 2023 (10x, 40 UStd)  
Di, 17:00 - 20:00 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Werkraum 2  
**148 €**, zzgl. Lernmittel / Material 40 €

**232576-895 / Kurs / Kleingruppe**

Leonie Rangnick  
08. Nov. - 13. Dez. 2023 (6x, 24 UStd)  
Mi, 17:00 - 20:00 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Werkraum 2  
**89 €**, zzgl. Lernmittel / Material 20 €

**Origami: die Kunst der Entspannung**

Origami ist die japanische Papierfaltkunst. Das Falten hat eine entspannende, konzentrationsfördernde Wirkung, fördert Aufnahmefähigkeit und Feinmotorik. Es gibt unzählige Möglichkeiten etwas Schönes aus Papier zu falten. Sie können Muster oder Farbe des Papiers aussuchen. Selbst wenn Sie noch nie Origami gemacht haben, erzielen Sie einfach und schnell wunderschöne Ergebnisse.

**232578-214 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Aki Tsurumi-Geiken  
02. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 2  
**21 €**, zzgl. Materialkosten: 5 € (bar vor Ort)

**Handarbeiten**

**Nana – Filzen mit der Nadel**

Sind Sie auch von den üppigen Nanas der Künstlerin Niki de Saint Phalle fasziniert? Hier bietet sich Ihnen die Möglichkeit, eine ca. 20 cm große, farbenfrohe und vor Leben sprühende Frauenskulptur zu gestalten. Die Wolle verfilzt allein durch häufiges Einsteichen der Filznadel und nimmt dadurch Festigkeit und Form an. Filzen fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Feinmotorik.

**232578-303 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Birgit Guhlke  
07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 1  
**29 €**, zzgl. Materialkosten: 6 € (bar vor Ort)

**Stricken und Häkeln einfach gut Für Einsteiger\*innen oder leicht Fortgeschrittene**

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Grundmaschinen wunderschöne Muster erstellen. Stricken oder Häkeln Sie für sich oder Ihre Lieben ganz individuelle Stücke. Jede\*r kann ein ganz individuelles Projekt verwirklichen. Bitte mitbringen: Wolle oder Baumwolle in der Lieblingsfarbe (für den Anfang nicht zu dünnes Garn) und eine entsprechende Häkel- oder Stricknadel.

**232578-320 / Kurs**

Monika Brück  
12. Sep. - 28. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)  
Di, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 3  
**90 €**

**Schneidern**

**Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs können Sie Ihre Nähprojekte unter individueller Betreuung verwirklichen lassen. Am ersten Abend bringen Sie bitte Stoff, Schnittmuster, Schnittpapier, Bleistift, Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähadeln mit. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können am ersten Abend Stoff und Schnittmuster für ein entsprechendes Kleidungsstück mitbringen. Auch Kinderkleidung kann angefertigt werden.

**232578-440 / Kurs / Kleingruppe**

Julia Haun  
11. Sep. - 11. Dez. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mo, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5,  
Unterrichtsraum 3  
**81 €**

**Handwerk**

**Altmetallskulpturen modellieren und schweißen**

In diesem Metallworkshop folgen Sie Ihren kreativen und künstlerischen Ideen. Sie entwerfen und gestalten mehrere Metallobjekte für Wohnung, Balkon, Terrasse oder für den Garten. Dazu lernen Sie nicht nur bildhauerische Aspekte kennen, sondern auch Arbeitstechniken wie Sägen, Bohren, Feilen sowie die Kenntnisse des Elektrogrundschweißens.

**232578-807 / Wochenendseminar**

Karl-Heinz Meier  
Treffpunkt: Parkplatz Getränkemarkt,  
13. Okt. - 15. Okt. 2023 (3x, 24 UStd)  
Fr, 18:15 - 21:15 Uhr, Sa + So, 10:00 - 18:00 Uhr  
Werkstatt, Kirchweg 188a  
**163 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: ab 18 € je nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Metall-Schutzgas-Schweißen**

Hier lernen Sie welche Schweißverfahren und -geräte es gibt. Probieren Sie MIG-, MAG-, Elektro- und Fülldrahtschweißen aus, um Objekte und Plastiken aus Altmetall herzustellen. Diese veredeln Sie mit Holz, Stein, Aluminium, Kupfer oder Edelstahl. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und können sich anhand von Bildvorlagen für Ihre Werke anregen lassen oder nach Absprache eigene Ideen umsetzen.

**232578-809 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Karl-Heinz Meier  
Treffpunkt: Parkplatz Getränkemarkt.  
27. Okt. - 29. Okt. 2023 (3x, 24 UStd)  
Fr, 18:15 - 21:15 Uhr, Sa + So, 10:00 - 18:00 Uhr  
Werkstatt, Kirchweg 188a  
**163 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten: ab 34 € je nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Tischlern für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.**

Unter fachlicher Anleitung werden kleine Gegenstände hergestellt, etwa ein Hocker, eine kleine Blumenbank, eine Garderobe oder ein Schlüsselbrett. Die Handhabung von Hobel, Raspel, Feile und Akkuschrauber sowie Schleifpapier wird erlernt. Die Verbindungen werden geschraubt.

**Veranstaltungsort:** Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum  
Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof)  
28199 Bremen.

**232579-205 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck

08. Sep. + 09. Sep. 2023 (2x, 10 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)**232579-206 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck

06. Okt. + 07. Okt. 2023 (2x, 10 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)**232579-207 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck

20. Okt. + 21. Okt. 2023 (2x, 10 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)**232579-208 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck

10. Nov. + 11. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)**232579-209 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck

24. Nov. + 25. Nov. 2023 (2x, 10 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)**232579-210 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Frank Zarsteck

01. Dez. + 02. Dez. 2023 (2x, 10 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

**67 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 5-25 € (bar vor Ort)**Tischlerschule Bremen – Kompaktkurs von der Theorie zur Praxis**

Bei dem derzeitigen Mangel an Handwerker\*innen ist es praktisch kleinere Tischlerarbeiten selbst durchzuführen. Tauchen Sie ein in die historische Entwicklung des Tischlerhandwerks, erkennen Hölzer und lernen die Nutzung von Holzbearbeitungswerkzeugen und Maschinen unter Einhaltung der Unfallverhütungsvorschriften kennen. Dabei fertigen Sie individuelle Probestücke an.

**232579-220 / Bildungszeit / Minigruppe**

Frank Zarsteck

13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 40 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

Buntspecht Holzmanufaktur, Werkraum Große Johannisstraße 227 (im Hinterhof) 28199 Bremen

**310 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 50-150 € (bar vor Ort)**Langbogenbau**

Bogenschießen ist eine jahrtausendealte Praxis, die sich wieder großer Beliebtheit erfreut. Lassen Sie aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen. Sie bauen aus Rohlingen einen

Bogen, eine Sehne und drei Pfeile. Das leicht zu bearbeitende Material bietet eine gute Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau. Am Sonntagnachmittag können Sie Ihren fertigen Bogen ausprobieren.

**232579-250 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Horst Ukena

07. Okt. + 08. Okt. 2023 (2x, 18 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**99 €**, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 49 € (bar vor Ort)**232579-251 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Horst Ukena

18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 18 UStd)

Sa + So, 10:00 - 17:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**99 €**, zzgl. Materialkosten/Werkzeugnutzung: ca. 49 € (bar vor Ort)**Korbflechten mit Weiden – flechten mit Binsen**

Sicher kennen Sie Kartoffelkörbe. Flechten Sie einen solchen Korb in einer traditionellen und leicht zu erlernenden Technik. Rahmen bilden ein Gerüst, das mit Weiden zu einem Korb ausgeflochten wird. Entscheiden Sie selbst, welche Form Sie Ihrem Korb geben und lernen Weiden und Binsen als Flechtmaterial schätzen. Erfreuen Sie sich am Flechtwerk und seinen Gestaltungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: stabiles Messer, Schere, evtl. Rosenschere, Zollstock, Kneifzange.

**232579-830 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Hanswerner Kirschmann

02. Dez. + 03. Dez. 2023 (2x, 18 UStd)

Sa + So, 10:00 - 18:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**65 €**, zzgl. Lernmittel / Material 12 €**Holzleiste mit Trockenblumen**

In diesem Workshop wird es schön herblich! In ein Holzbrett (verschiedene Größen stehen zur Auswahl) bohren Sie Löcher und arrangieren verschiedene Trockenblumen. Der Trend der Saison! Ob bunt oder Ton in Ton – Sie kreieren einen echten Hingucker, der immer wieder neu gestaltet werden kann.

**232579-410 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Justyna Owen

14. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)

Sa, 10:00 - 12:15 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**13 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €**Dekoration: Trockenblumenkränze**

In diesem kreativen Workshop binden Sie einen Trockenblumenkranz an einem goldenen Metallring (ca. 30cm). Getrocknete Blumen und Gräser sind der absolute Trend der Saison. Ein individuell gebundener Kranz wird zu einem wahren Hingucker an Ihrer Wand, Tür oder am Fenster.

**232579-421 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Justyna Owen

14. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)

Sa, 13:30 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**17 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €**Vasen Upcycling**

Sie haben ein oder zwei triste Vasen, die aber schöne Formen haben? Dann ist dies der perfekte Workshop: Gemeinsam sprühen oder streichen wir, verwenden Nagellacke oder Backpulver und verpassen den alten Stücken einen neuen Look. In einer gemütlichen Atmosphäre zaubern Sie einen echten Blickfang für Ihr Zuhause.

**232579-516 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Justyna Owen

15. Okt. 2023 (1x, 3 UStd)

So, 10:00 - 12:15 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Kunstraum

**13 €**, zzgl. Lernmittel / Material 15 €**Gesundheit****Essen und Trinken****Kochen und Klönen in Kattenturm**

Die Teilnehmenden stellen ihre Lieblingsrezepte vor. Neben dem Kochen geht es auch darum, sich gegenseitig kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Kursleiterin spricht neben Deutsch auch Ukrainisch, Russisch und Polnisch. Der Kurs wird von der Senatorin für Kinder und Bildung gefördert.

**232582-390 / Kurs**

Galyna Hein

23. Aug. - 20. Dez. 2023 (16x, 64 UStd)

Mi, 15:30 - 18:30 Uhr

Allgemeine Berufsschule (ABS),

Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche

**gebührenfrei****Kreative Torten****Dekorieren mit Fondant**

In diesem Basiskurs werden wir gemeinsam Torten füllen, mit Ganache (eine Creme aus Kuvertüre und Sahne) einstreichen und dann mit Rollfondant eindecken. Mit ein paar Tricks und einfachen Handgriffen ist dies leicht möglich. Anschließend dekorieren Sie Ihren eingedeckten Kuchen. Die fertige Torte nehmen Sie am Kursende mit nach Hause.

**232582-731 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Ebru Günel

09. Okt. 2023 (1x, 4 UStd)

Mo, 17:30 - 20:30 Uhr

Allgemeine Berufsschule (ABS),

Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche

**21 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €





**232S82-732 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Ebru Günal  
06. Nov. 2023 (1x, 4 UStd)  
Mo, 17:30 - 20:30 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche  
**21 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**232S82-733 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Ebru Günal  
04. Dez. 2023 (1x, 4 UStd)  
Mo, 17:30 - 20:30 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche  
**21 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 12 €

**La cuisine française – en français!**

Lust auf einen kulinarischen und sprachlichen Ausflug? Entdecken Sie traditionelle französische Rezepte und praktizieren Sie gleichzeitig Ihr Französisch! Keine Angst, die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

*Apprenez à cuisiner des classiques de la cuisine française en français ! Découvrez lors de ce cours des recettes traditionnelles françaises, tout en pratiquant votre français !*

**232S82-845 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe**

Gwendoline Rippe  
11. Nov. 2023 (1x, 6 UStd)  
Sa, 10:00 - 15:00 Uhr  
Allgemeine Berufsschule (ABS),  
Theodor-Billroth-Straße 7, Snack-Küche  
**30 €**, zzgl. Lebensmittelumlage 18 €

**Bewegung**

**Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen**

Pilates-Übungen stärken die tiefliegende Rumpfmuskulatur, gleichen muskuläre Dysbalancen im Schulterbereich aus und intensivieren die Atmung. Probieren Sie Bewegungsmethoden zur Entlastung, Mobilisierung und Dehnung speziell des unteren Rückens und des Schultergürtels, wie z.B. Körperarbeit, Rückenschule und Faszientraining. Informationen zum Thema „Stress in Beruf und Alltag“ runden die Woche ab.

**232S83-124 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering  
20. Nov. - 24. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**129 €**

**232S83-125 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Claudia Goering  
08. Jan. - 12. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**129 €**

**Rückenfit**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung erlernen Sie Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Sie üben rückengerechte Bewegungsabläufe, die sich gut in Alltag und Beruf integrieren lassen.

**232S83-178 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
06. Sep. - 22. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Mi, 16:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**232S83-179 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
06. Sep. - 22. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**232S83-180 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
07. Sep. - 23. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Do, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**232S83-181 / Kurs**

Birgit Heike  
Krankenkassen gefördert  
Kurs-ID: KU-BE-DV4C93  
07. Sep. - 23. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)  
Do, 18:15 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**51 €**

**Rücken- und Wirbelsäulengymnastik**

Durch gezielte Übungen wird die oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule entlastet. Dabei ist Entspannung so nötig wie Anspannung. Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird der Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Bei akuten Rückenschmerzen bitte vor der Anmeldung einen Arzt zu Rate ziehen.

**232S83-190 / Kurs**

Birgit Heike  
06. Dez. 2023 - 24. Jan. 2024 (6x, 8 UStd)  
Mi, 16:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**31 €**

**232S83-191 / Kurs**

Birgit Heike  
06. Dez. 2023 - 24. Jan. 2024 (6x, 8 UStd)  
Mi, 17:15 - 18:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**31 €**

**232S83-192 / Kurs**

Birgit Heike  
07. Dez. 2023 - 18. Jan. 2024 (5x, 7 UStd)  
Do, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**26 €**

**232S83-193 / Kurs**

Birgit Heike  
07. Dez. 2023 - 18. Jan. 2024 (5x, 7 UStd)  
Do, 18:15 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**26 €**

**Hot Spot – Nacken!**

Der Schulter- und Nackenbereich ist bei den meisten Menschen von Muskelverkürzungen beeinträchtigt. Das führt zu Schmerzen und einer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit. Viele Ansätze aus dem asiatischen Bereich, wie Yoga oder Qi Gong, können Linderung verschaffen. Ergänzt wird dieses Seminar durch viele kleine Tipps.

**232S83-206 / Einzelveranstaltung**

Martina Finkel  
17. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**32 €**

**Einfach fit – Ganzkörperkräftigung**

Arbeiten Sie an Ihrer Grundfitness und beugen damit insbesondere muskuläre Dysbalancen und Verletzungen vor. Nach einem Warm-up stärken Sie Ihre Körpermitte und kräftigen Ihre Extremitäten. Im Kurs lernen Sie auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten, die sich in den Alltag einbauen lassen. Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen bilden den Abschluss jeder Kurseinheit.

**232S83-220 / Kurs**

Birte Scheil  
21. Sep. - 07. Dez. 2023 (10x, 13 UStd)  
Do, 19:30 - 20:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**53 €**

**Frauen**

**Selbstverteidigung für Frauen**



Sie lernen Abwehrtechniken aus dem Wing Tsun, einer chinesischen Kampfkunst. Probieren Sie Strategien und Verhaltensmöglichkeiten in Rollenspielen aus und üben sowohl verbal als auch körperlich Grenzen zu setzen. Sie trainieren Kampf- und Befreiungstechniken mit Hilfe von Schlag- und Schutzpolstern. Das Wissen um die eigene Verteidigungsfähigkeit stärkt Selbstvertrauen und couragiertes Auftreten.

**232583-308 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Gudrun Glaser

Teilnahme ab 16 Jahren

11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 8 UStd)

Sa + So, 11:00 - 14:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**32 €****Frauen****Selbstbewusstes Auftreten  
in Beruf und Privatleben****Mit Tanz zu mehr Präsenz und Ausstrahlung**

Sie möchten gerne selbstbewusster für Ihre Anliegen und Bedürfnisse eintreten und eine kraftvollere Ausstrahlung besitzen? Durch Übungen aus dem Embodiment stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Präsenz und erleben den Körper als Ort der Intelligenz und Kraft. Im Tanz FatChanceBellyDance® Style kommen Sie in eine stolze, aufrechte Körperhaltung und sind eingeladen, auch mal in Führung zu gehen.

**232583-350 / Bildungszeit**

Katrjn Brünjes

11. Dez. - 15. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**114 €****Zumba Fitness®**

Zumba Fitness® ist ein Mix aus Salsa, Merengue, Calypso und Fitness. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bei heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wird der Körper gekräftigt und die Kondition verbessert.

**232583-372 / Kurs**

Kathrin Kröger

04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 16 UStd)

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**59 €****Frauen****Beweglichkeit durch Bauchtanz**

Der Bauchtanz führt uns in unsere Mitte zurück und bringt die Lebensenergie ins Fließen, so dass Kopf und Bauch sowie Atem und Bewegung eine Einheit bilden. Viel Spielraum für Kreativität und Körperwahrnehmung ermöglicht uns, die Tänzerin in uns zu entdecken.

**232583-384 / Einzelveranstaltung**

Birgit Guhlke

Schnupperkurs

13. Jan. 2024 (1x, 4 UStd)

Sa, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**15 €****232583-385 / Kurs**

Birgit Guhlke

Für Einsteigerinnen.

05. Sep. - 21. Nov. 2023 (8x, 24 UStd)

Di, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**79 €****232583-386 / Kurs**

Birgit Guhlke

Für Fortgeschrittene.

28. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (8x, 24 UStd)

Di, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**79 €****Entspannung durch Tanz**

Entfliehen Sie dem stressigen Alltag durch eine Verbindung von Aktivität und Entspannung im Tanz. Thematisiert wird die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Dynamik der Gruppe. Entdecken Sie Ihre eigene tänzerische Kreativität und schöpfen daraus Kraft und Energie. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer.

**232583-388 / Einzelveranstaltung**

Birgit Guhlke

23. Sep. 2023 (1x, 4 UStd)

Sa, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum

**15 €****Laufen für Einsteiger\*innen –  
von 0 auf 30 Minuten**

Sie überlegen mit dem Laufen anzufangen? Dann sind Sie hier richtig. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Lauftraining (u.a. mit Kräftigungsübungen und Lauf-ABC) in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, mit viel Spaß bei Sonne, Wind und Regen. Das Lauftraining beginnt zunächst mit einem Wechsel aus Laufeinheiten und Gehpausen. Am Ende des Kurses werden Sie 30 Minuten am Stück laufen können.

**232583-710 / Kurs**

Birte Scheil

10. Sep. - 26. Nov. 2023 (10x, 13 UStd)

So, 11:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Krimpelsee, Borgwardstraße

**50 €****Junge vhs****BMX – für Einsteiger\*innen****Für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Für Zweirad-Begeisterte bieten wir im Funpark einen BMX-Kurs für Einsteiger\*innen an, in dem die Grundtechniken dieser Sportart erlernt werden können. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung auf der 250 m langen BMX-Bahn, dem Double Pool und dem neuen Street Parcours.

**232583-859 / Wochenseminar**

Arne Kattert

Teilnahme auf eigene Gefahr! Schutzkleidung einschließlich Helm erforderlich!

16. Okt. - 20. Okt. 2023 (5x, 35 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr

FunPark

**115 €**, Ermäßigung nicht möglich

Die Bremer Freikarte kann für diesen Kurs genutzt werden.

**Funsport in Kooperation mit  
dem AWO-Funpark Kattenturm**

Der Funpark bietet auf 5000qm asphaltierter Fläche Betonrampen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und ermöglicht sowohl Beginner\*innen als auch Fortgeschrittenen in den Bereichen BMX und Skateboarding verschiedene Herausforderungen und Möglichkeiten. Die Veranstaltungen richten sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Hierbei steht der Spaß an der Bewegung unter freiem Himmel an erster Stelle. Info auf [www.funpark-bremen.net](http://www.funpark-bremen.net). Anmeldung persönlich im Funpark, per E-Mail ([funpark@awo-bremen.de](mailto:funpark@awo-bremen.de)), Telefonisch unter 0162-7021393 oder einfach spontan vorbeikommen.

**Skateboarding für Anfänger\*innen  
und Fortgeschrittene****Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren**

Unter professioneller Anleitung durch erfahrene Skateboarder\*innen können hier auf mitgebrachten oder geliehenen Skateboards vom Pushen, zum ersten Drop-in bis hin zum Ollie verschiedene Skills erlernt werden.

**232583-875 / Kurs**

Vinzent Siemer, Clara Wagner

02. Sep. 2023 - 27. Jan. 2024 (18x, 72 UStd)

Sa, 15:00 - 18:00 Uhr

FunPark

**gebührenfrei****BMX für Anfänger\*innen  
und Fortgeschrittene****Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren**

Unter professioneller Anleitung durch erfahrene BMXer\*innen können hier auf mitgebrachten oder geliehenen BMX-Rädern vom Grinden, zum ersten Drop-in bis hin zum Bunny-Hop verschiedene Skills erlernt werden.

**232583-876 / Kurs**

Pascale Suarez

07. Sep. 2023 - 25. Jan. 2024 (17x, 68 UStd)

Do, 15:00 - 18:00 Uhr

FunPark

**gebührenfrei**



## Entspannung

### Zilgrei

Zilgrei ist eine Methode, Verspannungen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken zu verbessern. Diese Atmungs- und Haltungsverhalten wirkt durch gezielte Bewegungen in Verbindung mit einer yogaähnlichen Atemtechnik. Die leicht erlernbaren Behandlungsprinzipien sind auf alle Körperregionen anwendbar. Zilgrei wird auch bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, etwa im Rollstuhl, angewendet.

#### 232583-470 / Einzelveranstaltung

Michael Junger  
Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein kleines Kissen sowie eine Decke mitbringen.  
09. Dez. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 10:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**20 €**

### Anti-Stress-Training

Viele Menschen fühlen sich gestresst und versuchen dem entgegenzuwirken. Der gesundheitsschonende Umgang mit Stress kann gelernt werden. Mit verschiedenen Entspannungs- und Bewegungsverfahren werden kurz- und langfristige Bewältigungsmöglichkeiten für Belastungssituationen vorgestellt.

#### 232584-047 / Bildungszeit

Nepal Lodh  
25. Sep. - 29. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo, 11:00 - 16:00 Uhr, Di + Mi + Do + Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Befreit atmen! Kraft tanken!

Die Atmung hat eine ganzheitliche Wirkung auf den menschlichen Körper. Richtige Atmung bringt Power und Lebenskraft. Der bewusste Umgang damit kann helfen die Gesundheit zu unterstützen und Atembeeinträchtigungen zu beeinflussen. Atemübungen sind eine Säule des Yogas. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen, da der Kurs, wenn möglich auch draußen stattfinden wird.

#### 232584-060 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel  
08. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**32 €**

### Autogenes Training – Gesundheit stärken durch positive Selbstbeeinflussung

Das autogene Training ist ein psychosomatisches Übungsverfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellen hilft und innere Kräfte verstärken kann. Praktischer Teil: Übungen der konzentrierten Selbstentspannung nach Prof. J. H. Schultz.

Theoretischer Teil: Psychosomatik der inneren Organe; Autosuggestion und Selbstheilungskräfte; Bedeutung der Vorstellungskraft.

#### 232584-143 / Bildungszeit

Gabriele Borgdorf-Albers  
18. Sep. - 22. Sep. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

#### 232584-155 / Kurs

Michael Junger  
04. Sep. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)  
Mo, 17:45 - 19:15 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**80 €**

### Entspannt meditieren

Viele Reize beeinflussen unser Leben und unseren Alltag. Die Folgen sind oft Unausgeglichenheit und Stress. Meditieren fördert Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit sich selbst und anderen. An diesem Tag erlernen Sie nach einigen Vorübungen Meditationstechniken für den Alltag.

#### 232585-003 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel  
04. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**32 €**

### „In der Mitte bleiben“ – Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga

Yoga ist der „Weg der Mitte“. In hektischen Zeiten kann Yoga das innere Gleichgewicht fördern. Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen stärken den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Konzentrations- und Meditationsübungen fördern innere Ruhe und Gelassenheit. Stressanalyse und praktische Gegenstrategien verbinden sich zu einem alltagsnahen Gesundheitskonzept.

#### 232585-118 / Bildungszeit

Rose Sanyang-Hill  
09. Okt. - 13. Okt. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

#### 232585-119 / Bildungszeit

Rose Sanyang-Hill  
18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Yoga zur Entspannung

Lassen Sie sanfte Yoga-, Spür- und Atemübungen auf sich wirken. Das fördert die Einheit von Körper, Seele und Geist. Steigern Sie so Ihr Wohlbefinden und stärken die Lebenskraft. Muskeln, Bänder und

Sehnen, die im normalen Alltag zu Verspannungen neigen, werden gelockert und gedehnt. Erweitern Sie Ihr Körperbewusstsein und sensibilisieren Sie Ihre Achtsamkeit für die eigene Beweglichkeitsgrenze.

#### 232585-406 / Kurs

Rose Sanyang-Hill  
04. Sep. 2023 - 15. Jan. 2024 (14x, 28 UStd)  
Mo, 20:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**108 €**

### Yoga für Pfundsfrauen und starke Männer

Sie denken, Sie seien keine Sportskanone, wollen aber einmal Yoga ausprobieren? Hier werden die Übungen an die eigene Beweglichkeit angepasst. Die Anwendung der drei Säulen des Hartha-Yogas (Körperübungen, Atmung, Meditation) kann gegen Stress eingesetzt werden. Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination können gestärkt werden. Der ganzheitliche Ansatz im Yoga kann die Gesundheit fördern.

#### 232585-447 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel  
05. Nov. 2023 (1x, 8 UStd)  
So, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**32 €**

### Yoga – das geht doch auch im Sitzen!

Yoga kann durch sanfte Körperübungen, Atemübungen und Entspannungssequenzen Ruhe, Kraft und Beweglichkeit bringen. Die Übungen in diesem Kurs werden ausschließlich im Sitzen durchgeführt. Man kann an den Übungen unabhängig von Alter oder körperliche Beeinträchtigungen teilnehmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### 232585-449 / Einzelveranstaltung

Martina Finkel  
07. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)  
Sa, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**32 €**

### Gelassenheit für den Alltag – Körper und Kopf harmonisieren

Ein fordernder Alltag, geringe Erholungsphasen und Körperhaltungen mit reduzierter Beweglichkeitsvielfalt können zu Erschöpfungszuständen führen. Lernen Sie Methoden aus dem Umfeld der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Achtsamkeitspraxis kennen. Diese Anregungen werden ergänzt mit Übungen aus dem Qigong, Shiatsu und dem Jin Shin Jyutsu können so zu mehr Ausgeglichenheit führen.

#### 232585-811 / Bildungszeit

Jonas Sieszulski  
27. Nov. - 01. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)  
Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr  
vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Quellen der Kraft

Lernen Sie Methoden zur Steigerung der Lebenskraft, der Stressbewältigung und der Selbstbesinnung kennen. Die Achtsamkeits-Meditation ist das zentrale Element dieses Kurses. Zusätzlich helfen Dehn- und Entspannungsübungen und die Shiatsu-Partnermassage, Blockaden und Spannungen zu lösen.

#### 232585-821 / Bildungszeit

Jonas Sieszulski

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Gesundheitsförderung und Stressbewältigung mit Shiatsu

Zen-Shiatsu und seine meditative Haltung fördert die Fähigkeit, gelassener zu handeln. Aus dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin lernen Sie Verfahren, die Sie in den beruflichen Alltag übertragen können. Die Shiatsu- Partnermassage, Übungen zur Stimulation des körpereigenen energetischen Systems, sowie Dehn- und Entspannungsübungen helfen Blockaden und Anspannungen zu lösen.

#### 232585-826 / Bildungszeit

Jonas Sieszulski

13. Nov. - 17. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong

Analysieren Sie in dieser Woche die alltäglichen Belastungen und Hektik an Ihrem Arbeitsplatz und mögliche gesundheitliche Folgen. Lernen Sie Gestaltungsspielräume kennen, um der zunehmenden psychischen und physischen Belastung in Arbeit und Umwelt zu begegnen. Übungen aus Taiji und Qigong können Ihnen dabei helfen. Gönnen Sie sich die Entspannung.

#### 232585-866 / Bildungszeit

Axel Döring

04. Dez. - 08. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

#### 232585-867 / Bildungszeit

Axel Döring

15. Jan. - 19. Jan. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**114 €**

### Qi Gong für Gleichgewicht und Gelassenheit

Qi Gong-Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen. Die geschmeidigen Übungsabläufe dienen der Stärkung des eigenen Zentrums. So kann das Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper und Geist entstehen. Qi Gong kann vorbeugend gegen Stress oder zur Förderung von Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination eingesetzt werden. Es wird eine aufeinander aufbauende Qi Gong-Form vorgestellt.

#### 232585-980 / Wochenendseminar

Martina Finkel

14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Bewegungsraum  
**64 €**

### Ich bin Ich! – Gesund in der eigenen Mitte leben

Ich bin in meiner Mitte! Das Zentrum wird in vielen asiatischen Richtungen als Basis von Gesundheit angesehen. Mit einer kleinen Übungsfolge vom Qigong erfährst du an diesem Wochenende, wie du in deine Mitte kommen und Gelassenheit und Ruhe leben kannst.

#### 232585-982 / Wochenendseminar

Martina Finkel

11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2  
**64 €**

## Grundbildung

### Schreiben

#### Lerncafe: Besser Lesen und Schreiben

Das Lerncafé der Bremer vhs und des Bürgerhauses Gemeinschaftszentrum Obervieland e. V. stärkt die Motivation, Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern. Interessierte können einfach vorbeischauchen. Weitere Informationen gibt es vom Bürgerhaus Obervieland: 0421 69673020.

**In Kooperation mit dem Bürgerhaus Obervieland, dem Deutschen Volkshochschulverband und dem Paritätischen NRW**

#### 232590-150 / Kurs

Abdelaziz Cherif

05. Sep. - 19. Dez. 2023 (12x, 36 UStd)

Di, 17:30 - 19:45 Uhr

Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland, Alfred-Faust-Str. 4, Seminarraum  
**gebührenfrei**

## Lerntechniken

### Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht vielfältige, unterschiedliche Anregungen, die möglichst mehrere Sinne nutzen. Am effektivsten wirken solche Angebote in einer Gruppe, in der Austausch und gegenseitige Unterstützung stattfinden. Denn es geht hier nicht um Konkurrenz, sondern um Kooperation und eine gute Stimmung, in der die unterschiedlichsten Herausforderungen ans Gehirn gestellt und gemeistert werden.

#### 232598-220 / Kurs

Michael Junger

04. Sep. - 04. Dez. 2023 (10x, 20 UStd)

Mo, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 2

**87 €**

## Umgang mit Kindern

 *junge vhs*

### Der Babysitter-Pass

#### Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern! Jugendliche ab 14 können in diesem Kurs mehr erfahren über die Entwicklung und Pflege von Kindern, Spiel- und Beschäftigungsideen oder Handlungshilfen in schwierigen Situationen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Jugendlichen den „Babysitter-Pass“ und können in eine Vermittlungsdatei der Bremer vhs aufgenommen werden.

#### 232599-904 / Wochenendseminar

Angela Lindenbauer

16. Okt. + 17. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)

Mo + Di, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs-Süd, Theodor-Billroth-Straße 5, Unterrichtsraum 1

**55 €**, Ermäßigung nicht möglich





Die vhs West ist mittenmang im Geschehen: Auf dem Gelände der Feuerwache 6, seit 2004 das Stiftungsdorf Gröpelingen, sind viele Sprachen zu hören. Das Hafengebiet entlang der urbanen Stadtteile Walle und Gröpelingen bietet ein spannendes Ambiente für das Leben und Lernen von Menschen aus aller Welt.

Im ehemaligen Verwaltungsgebäude der Feuerwache, früher „die Villa“ genannt, hat die vhs seit 2005 ihren Standort für den Bremer Westen. In der ehemaligen Wagenhalle gegenüber sind

das Atelierhaus Roter Hahn und das café brand zu finden.

Gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern vor Ort setzt die vhs hier Impulse für die Stadtentwicklung und das gesellschaftliche Leben im Bremer Westen.





Stiftungsdorf Gröpelingen  
Gröpelinger Heerstraße 226  
28237 Bremen  
Telefon 0421 361-8208  
Fax 0421 361-59368

#### Service-Zeiten

Telefonische Beratung und Anmeldung  
Montag bis Mittwoch  
09:00-12:30 Uhr  
Donnerstag  
14:00-18:00 Uhr

#### Straßenbahnlinien 2,10

Lindenhofstraße

#### Team Regionalstelle West

[west@vhs-bremen.de](mailto:west@vhs-bremen.de)  
Haleh Soleymani  
Petra Welter  
Muhammed Güzel

#### Beratung und Anmeldung für Deutsch als Fremdsprache

nach vorheriger Terminvereinbarung  
unter 0421 361-8208  
(Während der Schulferien führen  
wir keine Beratung durch)



## Gesellschaft

### Exkursionen im Bremer Westen

#### Stadtrundgang – Koloniale Spuren in der Überseestadt

Wie wurde Bremen zur deutschen Kaffeehauptstadt? Die heutige Überseestadt liegt auf dem Gebiet der ehemaligen stadtbremischen Häfen und trägt viele Spuren, die auf den deutschen Kolonialismus und den Überseehandel verweisen. Entlang ihrer Architektur lädt dieser Rundgang ein, kritische Fragen über das Verhältnis von Handelsgeschichte und Hafenanbau, bremischer Stadtpolitik und Kolonialismus zu stellen.

#### In Kooperation mit dem Arbeitskreis Hafen

#### 232W12-069 / Exkursion

Lilli Hasche  
23. Sep. 2023 (1x, 3 UStd)  
Sa, 11:30 - 13:30 Uhr  
Treffpunkt: Haltestelle Überseetor  
**gebührenfrei**

#### Stolpersteine im Humannviertel Spaziergang durch Gröpelingen

Der Bildhauer Günter Demnig möchte mit den von ihm verlegten „Stolpersteinen“ den Opfern der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft „Namen und Geschichte wiedergeben, damit sie dem Vergessen entrissen werden“.

Unser Weg führt zu acht „Stolpersteinen“. Dort wird das Schicksal des jeweiligen Opfers vorgetragen. Nebenbei erfahren die Teilnehmer noch etwas zu einigen Straßennamen im Humannviertel.

#### In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Gröpelingen e.V.

#### 232W12-070 / Exkursion / Kleingruppe

Karin Pfltzner-Brauer  
09. Sep. 2023 (1x, 2 UStd)  
Sa, 11:00 - 12:30 Uhr  
Treffpunkt Ecke Gröpelinger Heerstraße / Karl-Bröger-Straße  
**gebührenfrei**

#### Oslebshausen – Dorf, Vorstadt, Stadtdorf

Das einst malerische Dorf Oslebshausen weckte schon immer die Begehrlichkeiten der Bremer Bürger\*innen. Mit einer Chaussee als Kulisse für Landvillen, und nachdem ihnen Ludwig Franzius den Weserarm „geraubt“ hatte, als Ort ausgelagerter urbaner Notwendigkeiten wie emissionsreichen Hafenanlagen oder die Justizvollzugsanstalt. Die Radtour führt zu dörflichen Überresten und Spuren großstädtischer Interventionen.

#### 232W12-074 / Exkursion

Christina Vogelsang  
08. Okt. 2023 (1x, 2 Std)  
So, 14:00 - 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Am Oslebshäuser Bahnhof 21  
(Eing. Restaurant Fellini)  
**10 € (7 €)**

### Begegnung und Beteiligung

#### Ein Quartier im Erzählfieber I Grundlagenkurs für neue und erfahrene Erzähltalente

Der Workshop dient allen, die sich als Erzähler\*innen ausprobieren wollen. Geübt werden das freie mündliche Erzählen, der Einsatz von Mimik und Gestik und die Verwendung von mehreren Sprachen. Die Teilnehmer\*innen bearbeiten eine selbstgewählte Geschichte passend zum Thema des Festivals und bereiten sich auf zwei Auftritte vor. Das Kick-Off am 28.08.2023 um 19:00 Uhr im Torhaus Nord ist eine gute Gelegenheit, sich über die Feuerspuren zu informieren und danach für den Kurs zu entscheiden. Gut geeignet auch für Multiplikator\*innen, die sich mit einer Gruppe am Festival beteiligen wollen. Weitere Infos auf [www.kultur-vor-ort.com](http://www.kultur-vor-ort.com) oder unter Telefon 0421-9899700

#### In Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V.

#### 232W16-516 / Kurs

Julia Klein  
Termine: 04. + 11. + 18. + 25. Sep., 09. + 23. + 30. Okt. 2023 (7x, 14 UStd), Mo, 19:00 - 20:30 Uhr  
Interner Auftritt: 02. Nov. 2023, Do, ab 18:00 Uhr im QBZ Morgenland  
Auftritt bei den „Feuerspuren“: 05. Nov. 2023, So, ab 14:00 Uhr  
Kultur Vor Ort e. V., Liegnitzstraße 63, Saal  
**gebührenfrei**

#### Ein Quartier im Erzählfieber II – (online) Digitaler Grundlagenkurs für neue und erfahrene Erzähltalente

Dieser Online-Kurs dient zur Vorbereitung auf das internationale Erzählfestival „Feuerspuren“, das am 5. November 2023 in Bremen-Gröpelingen stattfindet. Ein Auftritt in Präsenz ist Voraussetzung für die Teilnahme. Im Laufe der sieben Termine wird ein selbstgewählter Erzählstoff bearbeitet. Wichtige Aspekte sind der Einsatz von Körpersprache, von Mehrsprachigkeit und die Beziehung zum Publikum.

Das Kick-Off am 28.8.2023 um 19:00 Uhr im Torhaus Nord ist eine gute Gelegenheit, sich über die Feuerspuren zu informieren und danach für den Kurs zu entscheiden. Weitere Infos auf [www.kultur-vor-ort.com](http://www.kultur-vor-ort.com) oder unter Telefon 0421-9899700

#### In Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V.

**232W16-517 / Online-Kurs**

Julia Klein

Termine: 06. + 13. + 20. + 27. Sept., 04. + 11. Okt.,  
01. Nov. 2023 (7x, 14 UStd) Mi, 19.00 - 20.30 Uhr  
Auftritt bei den „Feuerspuren“: 05. Nov. 2023,  
So, ab 14.00 Uhr

Online

**gebührenfrei****Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit****Pilzvergnügen – Einführung in die Pilzbestimmung**

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich ein ganzes Wochenende nur mit Pilzen zu beschäftigen. Nach einer inhaltlichen Einführung wenden Sie einen „Bestimmungsschlüssel“ auf Ihnen schon bekannte Pilzarten an. Am Samstagabend werden die sicher identifizierten und auf ihren Zustand hin kontrollierten Speisepilze verkostet.

Literaturtip: Rita Lüder, Grundkurs Pilzbestimmung, Quelle & Meyer 2020 (6. Auflage)

**232W24-083 / Wochenendseminar**

Simon Makhali

06. Okt. - 08. Okt. 2023 (3x, 22 UStd)

Fr, 17:00 - 20:00 Uhr, Sa, 10:00 - 20:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:00 Uhr

Tagungshaus Bredbeck, Osterholz-Scharmbeck,  
An der Wassermühle 30, Seminarraum

**gebührenfrei** zzgl. Einzelzimmerzuschlag € 22,  
inkl. MwSt.

Bitte beachten Sie: Dieses Wochenendseminar kann  
nur mit Übernachtung gebucht werden.

**Pilzexkursion**

Wer sein „Pilzauge“ schulen möchte, ist herzlich  
willkommen bei der Pilzexkursion! Simon Makhali,  
geprüfter Pilzsachverständiger der DGfM (Deutsche  
Gesellschaft für Mykologie), erklärt anhand unserer  
Funde viel Wissenswertes zum Pilz.

**232W24-085 / Exkursion**

Simon Makhali

24. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

So, 10:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt unbekannt

**29 € (19 €)**, inkl. MwSt.**232W24-086 / Exkursion**

Simon Makhali

22. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)

So, 10:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt unbekannt

**29 € (19 €)**, inkl. MwSt.

Treffpunkt im Wald außerhalb Bremens, wird vor  
Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben. Der Lern-  
ort ist nicht mit öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar.

**Auf zum Fancy Women Bike Ride!**

Der Fancy Women Bike Ride, 2013 in Izmir ins Leben  
gerufen, findet inzwischen in vielen Städten der  
Welt statt. Mit geschmückten Rädern und viel Frau-  
enpower wird bei einer ca. 5 km langen Radstrecke  
auf das Recht auf Mobilität von Frauen und auf eine  
Verkehrswende hingewiesen. Gemeinsam wollen  
wir mit interessierten Frauen und Mädchen aus  
Gröpelingen zum Fancy Women Bike Ride fahren.  
Anmeldung bei Kultur Vor Ort e.V. unter Telefon  
0421-9899700 oder beim Gesundheitstreffpunkt  
West unter 0421-617079

**In Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V. und dem Gesundheitstreffpunkt West****232W26-015 / Exkursion**

Andrea Munjic

17. Sept. 2023 (1x, 3 UStd)

So, 10:00 - 12:30 Uhr

Treffpunkt Gröpelinger Bibliotheksplatz

**gebührenfrei****Sprachen****Fremdsprachen****Deutsch als Fremdsprache****Beratung und Einstufung**

Donnerstag 14.00 bis 15.30 Uhr nach vorheriger  
Terminvergabe unter Telefon 0421 361-8208

Ab September 2023 bieten wir in der vhs West wie-  
der ein umfangreiches Angebot an Integrationskur-  
sen der Niveaustufen A0 bis B1 an sowie Orientie-  
rungskurse mit dem Abschlusstest „Leben in  
Deutschland“. Wir beraten Sie gerne, rufen Sie uns  
an!

**Englisch****Englisch Grundstufe 2 am Nachmittag (A1)**

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**232W44-504 / Kurs / Kleingruppe**

Flora Seifzadeh

Lehrwerk: „Great! A1 - 2nd edition“, Klett Verlag,  
ab Lektion 2

06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs-West, Seminarraum 3

**98 €****Englisch für Fortgeschrittene 5 (B2) am Nachmittag**

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

**232W44-557 / Kurs / Minigruppe**

Flora Seifzadeh

Lehrwerk: „New Inside Out - Intermediate“,  
Hueber Verlag, ab Lektion 12

06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mi, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs-West, Seminarraum 3

**116 €**, zzgl. Kopierkosten: 2 € (bar vor Ort)**Business English (A2)**

If you have a good level of basic English, this class  
will help you develop language skills that are useful  
for business or in the workplace. You will practise  
your presentation and interview skills, speaking on  
the telephone and in online and face-to-face meet-  
ings as well as writing professional emails in En-  
glish. Join us to discuss various business topics to  
make the most of your career opportunities.

**232W45-691 / Kurs / Kleingruppe**

Martyn Hawthorne

Lehrwerk: „Simply Business A2“, Cornelsen Verlag,  
ab Lektion 1

14. Sep. 2023 - 18. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs-West, Seminarraum 1

**93 €****Italienisch****Italienisch mit Musik – für Ältere (A2)**

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.  
Wir üben das Sprechen und Verstehen einfacher  
Sätze, Grammatik wird auf Deutsch erklärt. Dazwi-  
schen singen wir italienische Lieder aus Folk, Oper  
und Pop.

**232W50-901 / Kurs / Kleingruppe**

Susanne Schrenk

Lehrwerk: „Colpo di fulmine a Milano“, Pons Verlag  
05. Okt. 2023 - 25. Jan. 2024 (15x, 30 UStd)

Do, 11:15 - 12:45 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße

226, VHS-Atelier

**103 €**

## Spanisch

### Spanisch für den Urlaub (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieses Seminar bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die spanische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise. Wir werden anhand von Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen üben: u.a. Auskünfte einholen, sich vorstellen, einkaufen, telefonieren, Essen gehen. Grammatik wird nur am Rande behandelt.

#### 232W57-083 / Wochenendseminar / Kleingruppe

Dr. phil. Juan José Velez  
11. Nov. + 12. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-West, Seminarraum 1  
66 €, zzgl. Kopierkosten (bar vor Ort)



## Kultur

### Musik

#### Chor und Oud-Workshop im Westend

Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit der türkischen Musik, ergänzend nehmen wir aber auch die Musik aus Balkanländern als Brücke zwischen der östlichen und der westlichen Musik hinzu. Ob Amateur oder Profi, zu unseren monatlichen Workshops sind alle eingeladen! Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auf Nachfrage ist auch Unterricht an der Oud möglich. Anmeldung bitte per E-Mail an [nursen.zengin@web.de](mailto:nursen.zengin@web.de)

**In Kooperation mit der Kulturwerkstatt Westend**

#### 232W75-389 / Kurs

Nursen Zengin  
Der Workshop findet jeweils jeden 3. Sonntag & Montag im Monat statt.  
Kulturwerkstatt westend,  
Waller Heerstraße 294, Studio 1  
Gebühr pro Termin 30 €, bei der Teilnahme an beiden Tagen 50 €

## Zeichnen und Malen

### Zeichnen – Grundlagen, Wahrnehmungsschulung und neue Impulse

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Entdecke differenziertes Sehen und achtsame räumliche Wahrnehmung als wichtige Grundlagen des Zeichnens. Erlerne, wie bewusste Reduktion des Blicks Dir hilft, Kontraste und Lichtverhältnisse besser wahrzunehmen und Dich beim Zeichnen

aufs Wesentliche zu konzentrieren. Verbessere Deine Fähigkeiten, haptische Oberflächen zeichnerisch darzustellen und lerne die Grundlagen der Perspektive anzuwenden.

#### 232W76-224 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet  
10. Nov. - 01. Dez. 2023 (4x, 16 UStd)  
Fr, 09:00 - 12:00 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
75 €, Ermäßigung nicht möglich

### Illustriertes Reisetagebuch – Achtsame Wahrnehmung der Umgebung und Möglichkeiten zeichnerischer Umsetzung Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Halte eine Reise mit individuellen Zeichenspuren für alle Sinne unvergesslich fest. Schule Deine achtsame Wahrnehmung und verbessere durch zahlreiche Übungen die Qualität Deiner Zeichnungen. Erlerne klassische Zeichentechniken mit Aquarell, Schriftpassagen und Collage zu kombinieren, um Eindrücke einer Reise mit Fokus auf interessante Bildkomposition bewusst gestalterisch in Szene zu setzen.

#### 232W76-242 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet  
08. Jan. - 29. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)  
Mo, 18:30 - 21:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
75 €, Ermäßigung nicht möglich

### Satirewerkstatt: Zeichnung und Wort

In Wort und Bild, mit allen Klischees geht es hier um die Kunst, um Künstler\*innen, Kunstkonsument\*innen, den Kunstmarkt und was uns sonst noch so vor's Visier kommt. Sie lernen bei der Arbeit, wie Comics und Cartoons funktionieren, wie man Gefühle zeichnerisch ausdrücken kann, Mimik und Gestik einsetzbar sind und was eine Zeichnung lustig macht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ansonsten ist alles erlaubt.

Anmeldung bitte per Mail direkt bei der Dozentin: [atelier@bettina-bexthe.de](mailto:atelier@bettina-bexthe.de)

**In Kooperation mit der Kulturwerkstatt Westend**

#### 232W76-258 / Kurs

Bettina Bexthe  
Der Kurs findet 14-tägig statt, ein späterer Einstieg ist aber möglich, sofern noch Plätze frei sind.  
Kulturwerkstatt Westend, Waller Heerstraße 294, 28219 Bremen  
gebührenfrei zzgl. Materialkosten: 5 € pro Termin (bar vor Ort)

### Menschen zeichnen – Portrait und Körper Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Zu Beginn erlernst Du anatomische Grundlagen von Gesicht und Körper. Gemeinsam entdecken wir eine Vielzahl von Zeichentechniken mit Bleistift und

weiteren Zeichenmaterialien, um die Textur von Haut, Haaren und Kleidung darzustellen. Du wendest dieses Wissen in zahlreichen Übungen an und zeichnest Portraits nach mitgebrachter Fotovorlage und vom lebenden Modell in Partnerarbeit.

#### 232W76-274 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet  
09. Jan. - 30. Jan. 2024 (4x, 16 UStd)  
Di, 18:30 - 21:30 Uhr  
vhs-West, Seminarraum 1  
75 €, Ermäßigung nicht möglich

### Tiere zeichnen – Portrait und Körper Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Lerne ein Portrait Deines geliebten Haustiers zu zeichnen. Gemeinsam entdecken wir eine Vielzahl von Zeichentechniken mit Bleistift und weiteren Zeichenmaterialien, um die Textur von Fell oder Federn darzustellen. Du wendest dieses Wissen in zahlreichen Übungen an und zeichnest Portraits nach mitgebrachten Fotovorlagen Deines Lieblingstiers.

#### 232W76-276 / Kurs / Minigruppe

Linda Gruet  
12. Jan. - 26. Jan. 2024 (3x, 12 UStd)  
Fr, 09:00 - 12:00 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier  
56 €, Ermäßigung nicht möglich

### Zeichnen lernen im Waller Park

Mit offenen Augen nehmen wir unsere Umgebung im Waller Park wahr und setzen diese in einem kreativen Prozess um. Dabei entdecken Sie neue Ausdrucksformen und stellen das Gesehene skizzenhaft dar. Ein Tag für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene, die durch neue Anregungen und individuelle Unterstützung die eigene Bildsprache erweitern möchten.

#### 232W76-295 / Einzelveranstaltung / Kleingruppe

Marianne Homburg  
08. Okt. 2023 (1x, 6 UStd)  
So, 10:00 - 15:00 Uhr  
Treff: Parkplatz Waller Park, Emder Straße  
26 €, Ermäßigung nicht möglich

### Acrylmalerei auf Leinwand

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In dieser Veranstaltung erlernen Sie die Grundlagen der Acrylmalerei. Sie wählen ein Motiv und bekommen Hilfestellungen bei der Umsetzung. Dafür können Sie Vorlagen, z.B. Fotos, mitbringen. Sie können aber auch ungegenständlich arbeiten. Diverse Acryl- Hilfsmittel, mit denen frei experimentiert werden kann, stehen zur Verfügung. Auch Materialien wie Pinsel, Farben, Spachtel, Modellierpasten und Gele sind vorhanden. Bitte mitbringen: Leinwände in gewünschter Größe.



**232W76-315 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Marianne Homburg  
13. Jan. + 14. Jan. 2024 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**74 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten (bar vor Ort)

**Aquarellmalen nach Fotos****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Zu Beginn der Stunde wird die Umsetzung eines Fotos in ein Aquarell erklärt und gezeigt. Dabei erlernen Sie die unterschiedlichen Techniken des Aquarellmalens wie Nass in Nass oder Lasur kennen, bei Bedarf auch Mischtechniken. Gleichzeitig werden Grundlagen der Bildkomposition und Beispiele aus der Kunstgeschichte erklärt. Ziel ist es, ein Foto, privat oder aus der Presse, in ein Aquarell umzusetzen.

**232W76-437 / Kurs / Kleingruppe**

Gisela Winter-Weltz  
06. Sep. - 06. Dez. 2023 (12x, 36 UStd)  
Mi, 17:00 - 19:15 Uhr  
Oberschule Findorff, Gothaer Straße 60, Werkstatt  
**119 €**, zzgl. Materialkosten 5 € (bar vor Ort)

**Aquarell Food Illustration – Fokus Essen – Urban Sketching im Atelier und Restaurant Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Lerne, schön angerichtetes Essen mit Aquarell und Zeichnung für Urban Sketching Szenen im Restaurant oder Rezeptbuch zu illustrieren. In zahlreichen Übungen wendest Du Techniken an, um die Oberflächen von Lebensmitteln darzustellen. Im Kurs kannst Du nach Fotovorlagen arbeiten oder Essen für ein „Stilleben Buffet“ mitbringen, das wir gemeinsam zeichnen und teilen.

**232W76-439 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
04. Dez. + 14. Dez. 2023 (2x, 8 UStd)  
Mo, 18:30 - 21:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**38 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Aquarell – Technik und Grundlagen Für Anfänger\*innen**

Nutze Aquarellfarben intuitiv und erfahre, wie die Konzentration auf achtsame Pinselführung Dich entspannt. Eigne Dir verschiedene Techniken wie Lavieren oder Lasur durch zahlreiche Übungen an und lerne, Farben zu verstehen, zu mischen und Deine Farbpalette voll auszuschöpfen. Entdecke die Einsatzmöglichkeiten anhand vielseitiger Beispiele und wähle Deinen eigenen Schwerpunkt.

**232W76-440 / Kurs / Minigruppe**

Linda Gruet  
06. Nov. - 27. Nov. 2023 (4x, 16 UStd)  
Mo, 18:30 - 21:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**75 €**, Ermäßigung nicht möglich

**Öl- und Acrylmalerei****Eine Einführung**

In diesen Veranstaltungen erlernen Sie die handwerklichen und künstlerischen Grundkenntnisse der Öl- und Acrylmalerei. Sie erhalten eine Einführung in die Lasur- und Primamalweise und können unterschiedliche Techniken aus der zeitgenössischen Kunst, klassischer Moderne oder traditionellen Stilepochen erarbeiten. Bei der Umsetzung eigener Bildideen, abstrakt oder gegenständlich, erhalten Sie individuelle Hilfestellung.

**232W76-470 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Dirk Mühlenstedt  
18. Nov. + 19. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 16:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**72 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

**232W76-471 / Kurs / Kleingruppe**

Dirk Mühlenstedt  
05. Sep. - 21. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Di, 18:30 - 20:45 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**99 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

**232W76-472 / Kurs / Kleingruppe**

Dirk Mühlenstedt  
06. Sep. - 08. Nov. 2023 (10x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**99 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

**232W76-473 / Kurs / Kleingruppe**

Dirk Mühlenstedt  
28. Nov. 2023 - 30. Jan. 2024 (9x, 27 UStd)  
Di, 18:30 - 20:45 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**89 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

**232W76-474 / Kurs / Kleingruppe**

Dirk Mühlenstedt  
15. Nov. 2023 - 17. Jan. 2024 (10x, 30 UStd)  
Mi, 18:00 - 20:15 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**99 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 40 € (bar vor Ort) oder eigenes Material

**Einstieg in die Malerei**

Sie lieben Farben und möchten gerne etwas Neues ausprobieren? In diesem Kurs tauchen sie in die faszinierende Welt der Malerei ein. Gerade Anfänger\*innen haben hier die Möglichkeit, Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu finden. An einfachen Motiven werden unterschiedliche Maltechniken wie Acryl oder Pastell vorgestellt.

**232W76-488 / Kurs / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
15. Nov. - 20. Dez. 2023 (6x, 18 UStd)  
Mi, 09:30 - 11:45 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**59 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Pastellmalerei****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Malen mit Pastellkreiden zaubert eine wunderbare Lebendigkeit und Farbtintensität. Die matte fast pulverige Oberfläche wirkt wie hingehaucht. Diese Technik bietet vielfältige Möglichkeiten und ist auch besonders für Anfänger\*innen geeignet. In der Gruppe ergründen Sie anhand von Stilleben, eigenen Vorlagen oder abstrakten Motiven ihre Eigenschaften.

**232W76-539 / Wochenendseminar / Kleingruppe**

Marianne Homburg  
16. Sep. + 17. Sep. 2023 (2x, 14 UStd)  
Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr  
Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,  
VHS-Atelier  
**64 €**, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)

**Intuitives Malen****Eine kreative Entdeckungsreise**

An diesem Nachmittag malen Sie mit Gouache auf großformatigen Bögen – je nach Vorliebe mit Händen, Pinseln, Schwämmen und Spachteln. Ohne künstlerischen Anspruch entdecken Sie die eigene Kreativität, die Freude am Malen und an Farben (neu). Dieser Prozess findet in einem geschützten Rahmen mit maximal 5 Teilnehmer\*innen statt.

**In Kooperation mit dem Kulturhaus Walle – Brodelpott e.V.****232W76-551 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Ingrid Räder  
07. Okt. 2023 (1x, 5 UStd)  
Sa, 14:00 - 17:45 Uhr  
Kulturhaus Walle - Brodelpott e.V.,  
Schleswiger Straße 4, Werkstatt  
**42 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. MwSt., zzgl. Materialkosten: 7 € (bar vor Ort)

**232W76-552/ Einzelveranstaltung/ Minigruppe**

Ingrid Räder

20. Jan. 2024 (1x, 5 UStd)

Sa, 14:00 - 17:45 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodelpott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

**42 €**, Ermäßigung nicht möglich, inkl. MwSt., zzgl.

Materialkosten: 7 € (bar vor Ort)

**Experiment Radierung**

Die offene Radierwerkstatt Westend ist ein Projekt, in dem Sie die händische Drucktechnik der Radierung erlernen. Hier werden alle Techniken (Kalttadel-, Strichätzung- und Aquatinta-Technik) angewandt, gedruckt wird schwarzweiß wie auch farbig. Geräte, Druckplatten und Farben sind vorhanden und können gegen einen Unkostenbeitrag genutzt werden. Zum Ende des Kurses ist eine Ausstellung vor Ort möglich.

Anmeldung bitte direkt beim Dozenten per E-Mail unter [u.tei@gmx.net](mailto:u.tei@gmx.net)**In Kooperation mit der Kulturwerkstatt Westend****232W76-702/ Kurs/ Minigruppe**

Uwe Teichman

05. Sep. 2023 - 13. Feb. 2024 (18x, 72 UStd)

Di, 19:00 - 22:00 Uhr

Kulturwerkstatt Westend, Waller Heerstraße 294,

28219 Bremen

**gebührenfrei** zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (bar vor Ort)**Drucktechniken****Eine Einführung**

Mit einfachen Mitteln, die auch zu Hause angewendet werden können, stellen wir künstlerische Druckgrafiken her. Monotypie, Blaupause (als Vorzeichnung), Holz- und Linolschnitt sowie Schablonendruck und Frottage werden erklärt und ausprobiert.

**232W76-720/ Einzelveranstaltung/ Minigruppe**

Dirk Mühlenstedt

20. Jan. 2024 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,

VHS-Atelier

**36 €**, zzgl. Materialkosten: ca. 20 € (bar vor Ort)**Kunsth Handwerk****Mosaikwerkstatt**

Nach einer Einführung in die Mosaiktechnik und erstem Ausprobieren können Sie einen unscheinbaren Gebrauchsgegenstand in ein farbenprächtiges Schmuckstück verwandeln. Mit Glas oder Keramikfliesenbruch lassen sich Spiegel, Blumentöpfe, Schalen, Vasen, Tische und Vieles mehr individuell gestalten. Die Technik ist leicht erlernbar und macht

von Anfang an viel Spaß. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

**In Kooperation mit dem Kulturhaus Walle – Brodelpott e.V.****232W76-885/ Wochenendseminar/ Minigruppe**

Ingrid Räder

04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 11 UStd)

Sa, 14:00 - 18:15 Uhr, So, 14:00 - 18:00 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodelpott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

**49 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten:

14 € (bar vor Ort)

**232W76-886/ Wochenendseminar/ Minigruppe**

Ingrid Räder

27. Jan. + 28. Jan. 2024 (2x, 11 UStd)

Sa, 14:00 - 18:15 Uhr, So, 14:00 - 18:00 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodelpott e.V.,

Schleswiger Straße 4, Werkstatt

**49 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten:

14 € (bar vor Ort)

**Nassfilzen für Anfänger\*innen**

Nach einer Einführung in die grundlegenden Techniken des Nassfilzens stellen Sie aus Schafwolle mit Olivenseife und Wasser erste Filzflächen wie Tischsets und Decken oder kleine Hohlkörper wie Handytaschen, Brillenetuis, Sternschalen und anderes her. Es steht eine große Auswahl an Schafwollen in vielen Farben und unterschiedlichen Qualitäten zur Verfügung.

**In Kooperation mit dem Kulturhaus Walle – Brodelpott e.V.****232W78-306/ Einzelveranstaltung/ Minigruppe**

Ingrid Räder

13. Jan. 2024 (1x, 7 UStd)

Sa, 11:00 - 16:15 Uhr

Kulturhaus Walle - Brodelpott e.V., S

chleswiger Straße 4, Werkstatt

**40 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten:

10 € (bar vor Ort)

**Das richtige Maß****Eigene Maße nehmen und im Schnitt richtig einsetzen**

Wer kennt das nicht? Die Größe vom Schnittmuster entspricht den Körpermaßen, aber der Schnitt passt am Ende trotzdem nicht. In dieser Veranstaltung geht es um das Maßnehmen wie auch um das Kontrollieren und Anpassen des Schnittmusters. Mit den eigenen Maßen kann jedes Schnittmuster individuell angepasst werden.

**232W78-388/ Einzelveranstaltung/ Minigruppe**

Anika Huster

16. Sep. 2023 (1x, 7 UStd)

Sa, 09:30 - 14:45 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,

R5

**35 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten:

2 € (bar vor Ort)

**Schnittmuster umgestalten****Schnittmuster zum eigenen Style modellieren**

Oft entsprechen Schnittmuster nicht genau unseren Vorstellungen. Das lässt sich ändern - wir gestalten Schnittmuster individuell um. In dieser Veranstaltung werden kleine Modellierungen wie Falten aufdrehen, Abnäher verändern, Teilungsnahte einfügen oder Ausschnitte anpassen u.a. erlernt, so dass jedes Schnittmuster zum eigenen Wunschschnittmuster wird. Je nach Modellierung kann auch der erste Prototyp genäht werden.

**232W78-390/ Wochenendseminar/ Minigruppe**

Anika Huster

14. Okt. + 15. Okt. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa, 09:30 - 15:30 Uhr, So, 09:30 - 14:00 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226,

R5

**69 €**, Ermäßigung nicht möglich, zzgl. Materialkosten:

2 € (bar vor Ort)

**Nähen am Wochenende****Individuelles Nähen**

Wer ohne Unterbrechung zum eigenen Kleidungsstück kommen möchte, sollte an diesem Wochenendausgang teilnehmen. Auch für Anfänger\*innen geeignet.

Nähmaschinen müssen mitgebracht werden.

**232W78-450/ Wochenendseminar/ Kleingruppe**

Ruth Hagemann-Backeberg

08. Sep. - 10. Sep. 2023 (3x, 18 UStd)

Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-West, Seminarraum 2

**79 €**, Ermäßigung nicht möglich**232W78-451/ Wochenendseminar/ Kleingruppe**

Ruth Hagemann-Backeberg

03. Nov. - 05. Nov. 2023 (3x, 18 UStd)

Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-West, Seminarraum 2

**79 €**, Ermäßigung nicht möglich**232W78-452/ Wochenendseminar/ Kleingruppe**

Ruth Hagemann-Backeberg

26. Jan. - 28. Jan. 2024 (3x, 18 UStd)

Fr, 18:30 - 20:45 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr,

So, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-West, Seminarraum 2

**79 €**, Ermäßigung nicht möglich**Einfach nur Nähen**

Es gibt immer Projekte, an die man sich nicht ohne Anleitung heranwagt. An diesem Wochenende können wir genau diese bearbeiten. Jede\*r kann individuell eigen Nähprojekte verfolgen. Von ganz Kleinen bis zu größeren Projekten kann alles besprochen und bearbeitet werden.

**232W78-453 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Anika Huster

25. Nov. + 26. Nov. 2023 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, VHS-Atelier

**69 €**, Ermäßigung nicht möglich**232W78-454 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Anika Huster

20. Jan. + 21. Jan. 2024 (2x, 14 UStd)

Sa + So, 10:00 - 15:30 Uhr

Atelierhaus Roter Hahn, Gröpelinger Heerstraße 226, R5

**69 €**, Ermäßigung nicht möglich**Gesundheit****Fitness und Bewegung****Faszien – das lebendige Bindegewebe**

An diesem Tag gibt es die Gelegenheit, ein Faszientraining kennenzulernen, auch speziell in Abgrenzung zum Muskelaufbautraining. Dazu gibt es theoretisches Hintergrundwissen und praktische Übungen. Die Teilnehmer sammeln direkte Erfahrungen, wie sich die verklebten und verspannten Faszien lösen und die äußere Muskulatur wieder alle Bewegungen mitmachen kann.

**232W83-230 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Ortrut Storf

14. Okt. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**42 €****Pilates****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Pilates als Ganzkörpertraining nach Josef Pilates ist für jedes Alter geeignet. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der inneren Muskeln, die für eine gesunde, aufrechte Haltung zuständig sind. Die effektiven Übungen können rasch Erfolg zeigen. Wie intensiv Sie trainieren, entscheiden Sie selbst, das Training wird immer mit einer Entspannung beendet.

**232W83-297 / Wochenendseminar / Minigruppe**

Ortrut Storf

04. Nov. + 05. Nov. 2023 (2x, 16 UStd)

Sa + So, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**64 € (8 €)****Stressbewältigung und Entspannung****Entspannungstag – Körperarbeit und Entspannung**

Den eigenen Körper mit allen Sinnen wahrzunehmen, Körpersignale einzuschätzen und Bedürfnisse zu erkennen trägt dazu bei, aktiv auf den Körper Einfluss zu nehmen. Mit ganzheitlichen Methoden können wir Spannungsdysbalancen im Körper ausgleichen und einen adäquaten Muskeltonus erreichen. Wir wollen gemeinsam unser Mittagessen genießen, dazu kann jede Teilnehmerin mit einem leckeren Salat beitragen.

**232W84-070 / Einzelveranstaltung / Minigruppe**

Ortrut Storf

30. Sep. 2023 (1x, 8 UStd)

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**42 €****Yoga, Meditation, Qigong****Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem kann viel dazu beitragen, die seelische Widerstandskraft (Resilienz) und körperliche Vitalität zu stärken. Atemschulung, Entspannungsübungen, Meditation und Selbsterforschung im Sinne der Yogaphilosophie verbinden sich zu einem alltagsnahen Konzept, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

**232W85-055 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Sigrid Küttner

18. Dez. - 22. Dez. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:00 - 13:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**114 € (76 €)****242W85-055 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Sigrid Küttner

16. Dez. - 20. Dez. 2024 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 08:00 - 13:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**103 €****Yoga****Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

Durch Hatha-Yoga erfahren wir Ruhe, Entspannung und Gelassenheit und auch Power, Fitness und Lebendigkeit. Die Körperübungen in Verbindung mit dem Atem sowie Entspannungstechniken und meditative Elemente sind fließend. Kräftigung und Dehnung stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule. Und auch die Körperwahrnehmung wird verbessert.

**232W85-285 / Kurs / Kleingruppe**

Birgit Seegers

04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mo, 16:30 - 18:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**92 €****232W85-286 / Kurs / Kleingruppe**

Birgit Seegers

04. Sep. - 18. Dez. 2023 (12x, 24 UStd)

Mo, 18:15 - 19:45 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**92 €****Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong**

Trotz der zunehmenden psychischen und physischen Belastung in Arbeits- und Umwelt gibt es individuelle Gestaltungsspielräume, z.B. durch körperbewusste Haltung und entspannende Pausen am Arbeitsplatz. Je nach Schwerpunktsetzung werden Übungen aus Taiji und Qigong zur Veranschaulichung der theoretischen Inhalte angeboten.

**232W85-865 / Bildungszeit / Kleingruppe**

Axel Döring

06. Nov. - 10. Nov. 2023 (5x, 30 UStd)

Mo - Fr, 09:00 - 14:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226, Bewegungsraum

**129 €****Hinweis**

Sie können sich jetzt schon zu den Bildungszeiten im Frühjahr-/Sommersemester 2024 anmelden!



### Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag

Yoga als ganzheitliches Übungssystem kann viel dazu beitragen, die seelische Widerstandskraft (Resilienz) und körperliche Vitalität zu stärken. Atemschulung, Entspannungsübungen, Meditation und Selbsterforschung im Sinne der Yogaphilosophie verbinden sich zu einem alltagsnahen Konzept, das der Stressbewältigung und einer gesunden Lebensweise dient.

#### 241W85-055 / Bildungszeit / Kleingruppe

Sigrid Küttner

02. Apr. - 23. Apr. 2024 (4x, 24 UStd)

Di, 08:00 - 13:00 Uhr

vhs-West, Gröpelinger Heerstraße 226,

Bewegungsraum

**103 €**



## Grundbildung

### Lesen und Schreiben

#### ABC Treff – Besser Lesen und Schreiben

Der ABC Treff der Bremer vhs und des Nachbarschaftshauses Gröpelingen stärkt die Motivation, Lese- und Schreibkompetenzen zu verbessern.

Interessierte können einfach vorbeischaun.

Weitere Informationen gibt es vom Nachbarschaftshaus Gröpelingen: 0421-6914580.

**In Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Gröpelingen e.V., dem Deutschen Volkshochschulverband und dem Paritätischen NRW**

#### 232W90-151 / Kurs

Christiane Rostock

11. Sep. 2023 - 29. Jan. 2024 (15x, 45 UStd)

Mo, 09:30 - 11:45 Uhr

vhs-West, Seminarraum 1

**gebührenfrei**





# „Ich fliege auf meinen Job“

[martinsclub.de/stellenangebote](https://martinsclub.de/stellenangebote)

*Paula,  
nutzt seit 10 Jahren  
unsere Jugendangebote*

*Marco,  
arbeitet seit 22 Jahren  
im Martinsclub*

*Florian,  
findet eine inklusive  
Schule ganz normal*

**Menschlich.  
Mutig.  
Mittendrin.**



**MARTIN 5 CLUB**  
JAHRE



# Arbeit und Leben

## BREMEN

Arbeit und Leben ist ein anerkannter gewerkschaftsnaher Träger der politischen Weiterbildung und langjähriger Kooperationspartner der Bremer Volkshochschule.

## Bildungszeit 2023/24

### Information und Anmeldung

#### Arbeit und Leben e.V.

Bahnhofplatz 22–28 · 28195 Bremen  
Telefon 0421 96089-0 · Fax 0421 96089-20  
www.aulbremen.de · info@aulbremen.de

**Zusätzliche Seminare finden Sie auf unserer Homepage [www.aulbremen.de](http://www.aulbremen.de)**

### Weltreligion im Spiegel der aktuellen Krisen

Religionen sind die älteste Weltanschauung, die noch heute eine wichtige Rolle in der Gesellschaft und gar Politik spielen. Religionen haben außerdem wegen ihren historischen Wurzeln und populären Verbreitungen sowie gesellschaftlichen Dimensionen einen wichtigen und wirksamen Platz im menschlichen Leben und auf der ganzen Welt. Aufgrund der Tatsachen kommen den Religionen und ihren Anhängern eine enorme Verantwortung und Pflicht anderen Menschen und Glaubensrichtungen gegenüber zu.

Daher brauchen wir in einer religiös pluralen Gesellschaft, in einer globalen Welt, Menschen mit interreligiösen Kompetenzen. Denn in einer zunehmend multikulturellen Gesellschaft wird die Verständigung untereinander erschwert, wenn man kein Gespür für die religiösen Wurzeln anderer Menschen aufbringt.

#### VA-Nr. 300.022

Referent: Keyghobad Yazdani  
10.07. – 14.07.2023

Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland, Bremen

### Mein Apfel kommt aus Neuseeland und mein Steak aus Argentinien Über globalisierte Nahrungsmittelproduktion und mögliche Alternativen

In Deutschland muss Essen vor allem eins sein: billig! Doch was uns als preisgünstig verkauft wird, ist oft nur in der Herstellung billig. Unter der Bedingung von Massenproduktion werden Lebensmittel für wenig Geld hergestellt – zu Lasten der Gesund-

heit und der Umwelt. Auf anderer Ebene führen Agrarsubventionen dazu, dass vor allem Großbetriebe profitieren und die Armut in den Ländern des Südens zugunsten der Großkonzerne steigt.

Gemeinsam wollen wir uns mit der Rolle von Finanzkonzernen beschäftigen, die im Agrarsektor investieren. Welche Auswirkungen für die lokale Bevölkerung sind damit verbunden? Neben dem Status quo thematisieren wir auch Ansätze und Konzepte für eine nachhaltigere, gesündere und sozial gerechtere Welternährung. Ein Fokus soll dabei auf dem Konzept der solidarischen Landwirtschaft liegen.

#### Va.-Nr. 300.004

Referent: Markus Müller  
28.08. – 01.09.2023  
Bad Zwischenahn

### Zeitmillionär\*in oder nur Kund\*innen der Zeit?

#### Zum gesellschaftlichen Umgang mit der Zeit

Weniges erscheint uns so selbstverständlich wie unser Verhältnis zur Zeit. Heutzutage ist sie für die meisten irgendwie immer zu knapp. Aber was ist das überhaupt, die Zeit? Nicht zu fassen und trotzdem eine Macht, der wir uns beugen. Dehnbar, unendlich und doch begrenzt. Wie hat sich unser Blick auf sie verändert? Ist Zeitwohlstand der neue Reichtum oder sind wir alle „Kunden der Zeit“ (Funny van Dannen)? Wie kann sich unsere Wahrnehmung von Zeit verändern? Warum wünschen sich so viele Entschleunigung, aber fürchten die Langsamkeit? Muss künftig gesellschaftlich mehr über die Ressource Zeit gestritten werden?

Statt unser individuelles Zeitmanagement zu optimieren, werden wir in diesem Seminar zusammen über Zeit nachdenken – u. a. biografisch, kulturell und politisch. Wir ziehen Philosophie, Soziologie und Naturwissenschaft zu Rate und fragen uns, inwiefern am Thema „Zeit“ etwas politisches ist – also etwas, das ausgehandelt werden könnte.

#### Va.-Nr. 300.007

Referentin: Anja Gothe  
11.09. – 15.09.2023  
Bad Zwischenahn

### „Es ist nicht deine Schuld, dass die Welt ist, wie sie ist, ...“

#### Die Erderwärmung und die Grenzen der persönlichen Verantwortung

Die Bekämpfung des menschengemachten Klimawandels ist eines der großen Themen unserer Zeit. Als Individuum kann man sich – angesichts der jetzigen und auch der für die Zukunft prognostizierten Entwicklungen, aber auch angesichts der Vorschläge zu klimafreundlicheren Lebensweisen – schnell überwältigt fühlen. Wo beginnt und wo endet die persönliche Verantwortung bei einem so komplexen Problem? Und wer oder was, wenn nicht wir als Individuen, ist noch verantwortlich? In diesem Seminar erarbeiten wir uns zunächst einen Überblick über die Ursachen und Folgen der

Klimakrise. Wir diskutieren, ob wir – auch über unseren eigenen Konsum hinaus – etwas zur Lösung der Krise beitragen können. Dabei werden wir auch die Entwicklung und Forderungen von Protestbewegungen wie Fridays for Future beleuchten.

#### Va.-Nr. 300.008

Referenten: Henning Böhm, Karim Dillhöfer  
18.09. – 22.09.2023  
Bad Zwischenahn

### „Aus freien Stücken“

#### Die Alten machen Medien

Massenmedien sind Teil dessen, was wir das „soziale Gedächtnis“ nennen. Internet, Fernsehen, Rundfunk und Zeitung aber organisieren nicht nur gesellschaftliche Kommunikation und Erinnerungen, sie prägen auch unser Bild von der Gegenwart und stellen Wirklichkeit her. In diesem Kontext prägen die Massenmedien auch unser Bild vom Alter und der alternden Gesellschaft. Im Prozess des demografischen Wandels sind „Alte“ auch zur Zielgruppe der Massenmedien geworden. Das Seminar setzt sich kritisch mit der oben skizzierten medienpolitischen Entwicklung und den damit verbundenen Leitbildern vom Alter und der alternden Gesellschaft auseinander. Über diese kritischen Betrachtungen hinaus werden Ansätze und Erfahrungen ehrenamtlicher Medienarbeit von Älteren vorgestellt und Chancen für medienpolitische Engagements von Älteren erprobt.

#### Va.-Nr. 300.009

Referent: Orhan Calisir  
25.09. – 29.09.2023  
Bad Zwischenahn

### Migrantische Arbeitnehmer\*innen und Gewerkschaft

#### Bildungszeit für türkische Arbeitnehmer\*innen

In betrieblichen und gewerkschaftlichen Diskussionszusammenhängen sind Diskriminierung und Rassismus in der Arbeitswelt kaum ein Thema. Arbeitsbedingungen, betriebliche Fortbildung und Aufstiegschancen im Betrieb sind jedoch oft ungleich verteilt. Das wird insbesondere dann zum Problem, wenn durch Umstrukturierung Arbeitsplätze abgebaut werden. Migrantische Kolleg\*innen fühlen sich dabei ebenso oft benachteiligt.

In diesem Seminar wollen wir Formen der Ausgrenzung von Migrant\*innen in der Arbeitswelt untersuchen und gemeinsam herausarbeiten, wie durch solidarisches Handeln der Beschäftigten und ihrer Interessenvertretung wirksame Gegenmaßnahmen entwickelt und die betriebliche Mitbestimmung zur Gleichstellung der Migrant\*innen im Betrieb genutzt werden kann.

#### Va.-Nr. 300.010

Referenten: Murat Turan; Adem Catal  
09.10. – 13.10.2023  
Bürgerhaus Hemelingen, Bremen



**Erst die Arbeit dann das Vergnügen**

Es gibt Arbeiten, die wir gerne machen und auf die wir auch stolz sind; dann kann uns andererseits Arbeit auch belasten, körperlich überfordern. Genug-tuung erfahren wir dann, wenn wir selbstbestimmt, die Ziele setzen und die dazugehörigen Mittel be-stimmen. Meistens ist es aber umgekehrt: dann be-stimmen wir weder die Ziele noch die Mittel. Es geht um „gute Arbeit“ und nicht nur um bessere Bezahlung oder sicherere Arbeitsbedingungen. Wie auch die Gewerkschaften betonen, haben Arbei-tende ein tiefgehendes Verlangen, ihre Arbeit gut zu machen. Beschleunigung und ökonomische For-derungen verhindern dies aber immer mehr. Das Gefühl, nicht geschätzt zu werden, nimmt zu. Viele sagen auch: ich kann nicht mehr! Freizeit, Urlaub und Unterhaltung oder auch das Lob vom Chef werden nicht als Anerkennung wahrgenommen, sondern nur noch als strategische Kommunikation, um noch größere Anstrengungen zu aktivieren. In diesem Seminar wollen wir uns den aktuellen Debatten zu diesen Fragen stellen, wobei wir auch einen Blick in die Geschichte werfen.

**VA-Nr. 300.003**  
Referent: Volker Hedemann  
09.10. – 13.10.202  
Bürgerhaus Hemelingen, Bremen

**Von der Welt des Islams – zum Islam in der Welt**

**Ein politischer und kultureller Streifzug durch Geschichte und Gegenwart des Islams**

Keine Religion auf der Welt ist in der Gegenwart in den öffentlichen Diskussionen so präsent wie der Islam. Die Aufmerksamkeit, die die zweitgrößte Re-ligion der Welt dabei erfährt, wird aber hauptsäch-lich dominiert von den Ereignissen und Vorkomm-nissen, die sich in den letzten Jahrzehnten auf der Welt, insbesondere im Mittleren Osten, ereignet haben. Verallgemeinert und als charakteristisch für den Islam klassifiziert prägen diese Vorkommnisse im Westen das Bild vom „Islam als politische Ideologie und als Gewaltreligion“. Es wundert daher nicht, dass bereits von „Islamophobie“ die Rede ist. Im Seminar werden jenseits der Schlagzeilen fol-gende Fragen verfolgt: Woher haben wir das Bild vom Islam? Was und wie viel wissen wir über den Islam wirklich? Ist Islam als Religion im Vormarsch oder als politische Ideologie? Ist Gewalt im Westen der islamischen Lehre oder Bestandteil der politi-schen Ideologie? Ist der Islam mit der Demokratie vereinbar und oder widerspricht er ihr? Welche Per-spektive hat der Islam zukünftig in der Welt und in Deutschland?

**Va.-Nr. 300.011**  
Referent: Keyghobad Yazdani  
16.10. – 20.10.2023  
Bad Zwischenahn

**Wohin steuert der Iran?**

**Die islamische Republik zwischen Ideologie, Pragmatismus und Protest**

Die islamische Republik Iran ist seit ihrer Gründung weder außenpolitisch noch innenpolitisch zur „Ruhe“ gekommen: Im Innern ist das Regime mit gewaltigen Protesten, etwa sozialen, politischen und wirtschaftlichen Problemen sowie beständigen Protesten, etwa von Frauen, Student\*innen und Arbeiter\*innen, aber auch mit hoher Inflation und Korruption konfrontiert. Außenpolitisch hat es stets versucht im Zuge der Ausbreitung der sogenannten islamischen Revolution islamische Kräfte in aller Welt zu unterstützen sowie gleichzeitig seine Posi-tion als Regional- und Atommacht auszubauen. Damit hat sich der Iran viele Feinde gemacht und nach Jahrzehnten politischer Auseinandersetzung mit dem Westen, den USA und Israel ist immer noch kein Frieden in Sicht. Im Seminar wollen wir anhand verschiedener Materialien einen differenzierten Blick auf den Iran werfen. Wir nehmen innen- wie auch außenpolitische Aspekte in den Blick, beschäf-tigen uns aber auch mit der vielfältigen iranischen Kultur, die auch von wichtigen Denkern wie Hafis oder Ibn Sina geprägt wurde.

**Va.-Nr. 300.012**  
Referent: Keyghobad Yazdani  
23.10. – 27.10.2023  
Bad Zwischenahn

**Woran zweifelst Du? – Sind wir auf dem Weg in eine postfaktische Gesellschaft?**

„Bevor die Massenführer die Macht in die Hände bekommen, die Wirklichkeit ihren Lügen anzuglei-chen, zeichnet sich ihre Propaganda durch eine be-merkenswerte Verachtung für Tatsachen aus.“ (Han-nah Arendt)  
Heute rufen Demonstranten „Lügenpresse“ und „Coronadiktatur“. Über ein „postfaktisches Zeitalter“ und „alternative Fakten“ schreiben die Autoren der Feuilletons. Und beide meinen das Gleiche, nur um-gekehrt: Die jeweils andere Seite verbiege und ver-zerre die Wahrheit, und sie selbst müssen die Wahr-heit verteidigen. Fake sind nur die anderen. Selten war die Wahrheit so umstritten. Manche ihrer Retter sehen das Heil im Faktencheck, andere wollen die sozialen Medien regulieren.  
Die derzeitige Wahrheitskrise wird nicht so einfach zu lösen sein. Um in einer solchen Situation Klarheit zu schaffen, empfiehlt es sich, unsere Naivität ge-genüber der Bedeutung politischer Sprache abzule-gen. Wir müssen verstehen, wie Politik mit Hilfe von Sprache unser Denken und Handeln beeinflusst. In dem Seminar werden wir uns u.a. aktuelle Debatten anschauen und dabei auch überraschende Einbli-cke in unser kollektives politisches Denken bekom-men.

**VA-Nr. 300.023**  
Referent: Volker Hedemann  
13.11. – 17.11.2023  
Bad Zwischenahn

**Du sollst nicht lügen! oder: Die Philosophie der Moral**

Wir sollen nicht lügen. Aber warum eigentlich? Klar ist, das mit dem Lügen ist eine Angelegenheit der Moral. Klar ist auch: Über moralische Fragen ma-chen sich Menschen seit der Antike Gedanken. We-niger Klarheit herrscht dann in den Antworten, die auf die moralischen Fragen angeboten werden. Ei-nige meinen, wir sollen dies tun, andere meinen, wir sollten jenes tun und wieder andere sagen, wir sollten das mit der Moral am besten gleich sein las-sen, weil wir gar nicht wissen können, was mora-lisch geboten ist. In dem Seminar soll die Sache der Moral mit Hilfe eines Blickes in die Philosophie dis-kutiert werden. (Philosophische) Vorkenntnisse sind dabei explizit nicht vorausgesetzt.

**Va.-Nr. 300.014**  
Referent: Raphael Beer  
20.11. – 24.11.2023  
Bad Zwischenahn

**Vom Zuhören und Einparken? Geschlechterverhältnisse heute**

Ob in der Arbeitswelt, in der Familie, im Freundes-kreis oder in der Politik – auch heute wird über Ge-schlechterverhältnisse gestritten: Gibt es ge-schlechtsspezifische Unterschiede? Sind Frauen in-zwischen gleichberechtigt? Braucht es Frauenquo-ten in Unternehmen und Parlamenten? Wie verhält sich ein „richtiger“ Mann, wie eine „richtige“ Frau? Wie geht die Gesellschaft mit Menschen um, die sich weder als Mann noch als Frau definieren? In dem Seminar wollen wir uns mit diesen und weite-ren Fragen beschäftigen. Wir werden thematisieren, welche Rolle Geschlecht in der Arbeitswelt spielt, uns mit geschlechtsspezifischer Werbung beschäf-tigen und auch auf unsere eigenen Erfahrungen schauen. Dazu werden wir mit unterschiedlichen Zugängen und Methoden wie z. B. Videoclips oder Zeitungsartikeln arbeiten, komplizierte Begriffe ge-meinsam klären und dabei unsere Perspektiven er-weitern.

**Va.-Nr. 300.015**  
Referent\*innen: Timon Strnad, Lilja Girgensohn  
27.11. – 01.12.2023  
Bad Zwischenahn



Bildungszeiten der Bremer Volkshochschule sind Seminare, an denen jede\*r Interessierte teilnehmen kann. Bildungszeit ist für alle da! Arbeitnehmer\*innen und Beamt\*innen im Lande Bremen haben einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungszeit von insgesamt 10 Tagen in zwei Jahren. Während der Bildungszeit wird das normale Arbeitsentgelt weitergezahlt. Bildungszeiten dienen der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung. Die Bremer Volkshochschule bietet über das ganze Jahr zahlreiche Bildungszeiten zu verschiedenen Themen an. Die Veranstaltungen sind in der Regel von Montag bis Freitag als fünftägige Wochenveranstaltungen organisiert.

**Sofern kein Ort angegeben wird, ist der Veranstaltungsort Bremen.**

#### Wichtige Informationen zur Bildungszeit:

- Die Mindestdauer beträgt einen Tag (mit acht Unterrichtsstunden).
- Anträge an den Arbeitgeber sind in der Regel 4 Wochen vor Beginn zu stellen.
- Ein nicht genutzter Bildungszeitanspruch (10 Tage in zwei Jahren) kann nicht in den nächsten Bezugszeitraum übertragen werden – der Anspruch verfällt dann.

Weitere Informationen zur Bildungszeit in Bremen finden Sie unter: [www.bildungszeit.bremen.de](http://www.bildungszeit.bremen.de)

**In unserem BZ-Kalender sind die Angebote mit einer Dauer von ein bis vier Tagen blau gekennzeichnet.**



## August 2023

### 21.08.23 – 25.08.23

231M12-102 1200 Jahre Bremer Geschichte

### 28.08.23 – 01.09.23

231M26-125 Unsere Kleidung: Heute Trend – morgen Müll?

232M71-102 Landschaftsfotografie: Wirklichkeit und Abbild

## September 2023

### 03.09.23 – 08.09.23

232M73-024 Ilse Aichinger in Wien  
Eine neue Stimme in der deutschsprachigen Literatur nach 1945  
**Wien**

### 04.09.23 – 08.09.23

232M10-020 U-Boot-Bunker Valentin

232M24-050 Lebensraum Teufelsmoor  
**Teufelsmoor**

232M67-101 Office – Einsatz im Büroalltag  
Effektives Arbeiten mit Word, Outlook, Excel, PowerPoint

232M76-602 Malerei – Theorie und Praxis verstehen  
Für Fortgeschrittene

232O83-150 Gesund und Fit durch die Arbeitswoche

232N85-066 Mit Yoga die körperliche und geistige Haltung stabilisieren

232M85-850 Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong

### 10.09.23 – 15.09.23

232M25-312 Spannungsfeld zwischen Umwelt und Mensch  
**Usedom**

### 11.09.23 – 12.09.23

232M66-181 Windows 10 – Grundlagen  
Für Ein- und Umsteiger\*innen

### 11.09.23 – 13.09.23

232M69-143 Grundlagen der Programmierung mit Python

### 11.09.23 – 15.09.23

232N10-023 U-Boot-Bunker Valentin

232M10-040 Sozial-ökologischer Transformation

232M12-100 1200 Jahre Bremer Geschichte

232M25-502 Wald – Mensch – Forst  
**Altenau**

232M26-010 Klimawandel: Fakten, Ursachen und Prognosen

232M61-010 Gewaltfreie Kommunikation: Einführung

232M76-501 Mit neuem Blick zurück in den Beruf und Alltag – Malen ist Sehen lernen – Malen für Nichtmaler\*innen

232M84-036 Ruhepunkte – Stressbewältigung im Berufsalltag

232O84-045 Anti-Stress-Training

232N85-100 Yoga auf Englisch

### 18.09.23 – 20.09.23

232M61-040 Gewaltfreie Kommunikation: Vertiefung

### 18.09.23 – 22.09.23

232M12-106 Bremen – Meine Stadt

232M26-100 Unsere industriellen Nahrungsmittel

232M26-920 Stressabbau in Natur und Garten?

232M43-501 Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1

232M55-031 Russisch Grundstufe 3 (A1)

### 18.09.23 – 22.09.23

232M62-060 Neu als Führungskraft

232M67-200 Office Kombikurs I  
Word & Excel Grundlagen

232M75-210 Von A-Dur bis Fermate  
Chorsingen von Anfang an

232M83-112 Stressabbau und Rückenstärkung im Berufsalltag

232M83-145 Kreative Gesundheitsförderung für Beruf und Alltag  
Zentrierung durch Körperarbeit und spielerisches Zeichnen

232S84-143 Autogenes Training – Gesundheit stärken





- 232M85-057 Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit Ayurveda
- 232N85-058 Yogapraxis nach Ayurveda
- 232M85-853 Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong
- 232M86-000 Gesund und ausgeglichen durch Achtsamkeit

20.09.23 – 22.09.23

- 232M68-641 Websites und Blogs mit WordPress erstellen Einführung in die Webentwicklung

21.09.23

- 232M61-110 NUDGE: reibungslos kommunizieren

25.09.23 – 29.09.23

- 232M10-018 Big Data in unserem Alltag
- 232M10-070 Das Chinesische Jahrhundert
- 232M13-508 Islam in Deutschland
- 232M50-007 Italienisch für den Urlaub (A1)
- 232N50-037 Italienisch Grundstufe 3 (A1)
- 232M57-010 Spanisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M61-092 Rhetorik in Beruf und Alltag
- 232M66-261 Tastaturtraining 10-Finger-Tastensystem
- 232M76-875 Mit anderem Blick auf die Stadt – Bildhauerei in Bremen
- 232M83-118 Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen
- 232N83-140 Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen
- 232S84-047 Anti-Stress-Training

Oktober 2023

01.10.23 – 06.10.23

- 232M73-026 Sophie von La Roche am Rhein Auf den Spuren der ersten deutschen Schriftstellerin **Vallendar**

04.10.23 – 06.10.23

- 232M10-039 Zivilcourage: Umgang mit bedrohlichen Situationen
- 232M26-020 Klimafreundlich handeln im eigenen Zuhause

- 232M68-904 HTML & CSS – Grundlagen der Website-Erstellung
- 232M83-460 Mit Leichtigkeit das Leben bewegen
- 232M86-014 Salute! Gesundheit für Körper und Seele – Kompakt

09.10.23 – 13.10.23

- 232M10-230 Die Entdeckung der Welt
- 232M12-135 Gegenwart und Zukunft des Automobilbaus in Bremen
- 232M13-511 Was ist ein politischer Islam?
- 232M44-121 Englisch Auffrischkurs Grundstufe – Teil 1 (A1)
- 232M44-133 English for Your Journey (A2)
- 232N50-017 Italienisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M54-101 Persisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M57-005 Spanisch für den Urlaub (A1)
- 232M57-021 Spanisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M60-335 Soziale Kompetenz im Berufsalltag **Online**
- 232M64-100 Grundlagen der Buchführung 1
- 232M67-421 Excel I + II Intensivkurs Tabellenkalkulation
- 232M67-705 Der große MacBook/iMac-Kurs Effizientes Arbeiten mit dem Apple Computer
- 232M71-124 Abbild und Wirklichkeit: Porträtfotografie
- 232M76-352 Die Ölmalerei im Spannungsfeld der Jahrhunderte
- 232M76-630 Abenteuer Kunst – Impulse für eigene Bewegungen – für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene
- 232M83-113 Stressabbau und Rückenstärkung im Berufsalltag
- 232N84-021 Mit einem Kaleidoskop der Möglichkeiten seine Balance wiederherstellen
- 232M84-034 Ruhepunkte – Stressbewältigung im Berufsalltag
- 232N84-056 Anti-Stress-Training
- 232M85-050 Yoga und Gesundheit in Beruf und Alltag
- 232S85-118 Stressbewältigung mit Yoga
- 232M86-001 Selbstfürsorge – den achtsamen und gesund erhaltenden Umgang mit sich selbst erlernen

16.10.23 – 18.10.23

- 232O86-035 Meine eigene Resilienz stärken Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

16.10.23 – 20.10.23

- 232M10-017 Digitale Revolution – was wird aus uns Menschen?
- 232M12-145 Kaffeestadt Bremen
- 232M14-540 Börse und Aktienhandel online
- 232M41-501 Arabisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M43-101 Dänisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M44-111 Englisch Grundstufe 1 (A1)
- 232N44-124 Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)
- 232M44-153 Englisch Konversation auf Niveau B1
- 232M48-011 Französisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M59-101 Türkisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M60-310 Abgrenzung – Techniken zur Selbstbehauptung
- 232S67-103 Office im Büroalltag: Word, Outlook, Excel, PowerPoint
- 232M71-110 Bilder von Bremen – Wir fotografieren für unsere Partnerstädte
- 232M71-187 Fotografieren als Prozess – Was der eigene Blick mich lehren kann
- 232S76-237 Lebens- und Arbeitswelten neu entdecken – Zeichnen für alle
- 232N76-459 Öl- und Acrylmalerei
- 232M76-620 Vom Motiv zum Bild Wie entwickle ich meine Bildidee?
- 232M82-402 Nachhaltige Ernährung für Planet und Gesundheit – Gesund und fit mit klimafreundlicher Ernährung im Berufsalltag
- 232M83-250 Starker Rücken, stabiler Rumpf, gute Haltung – mit Pilates ins Gleichgewicht kommen
- 232N84-175 Achtsamkeit in Bewegung
- 232M85-060 Autogenes Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag
- 232M85-855 Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong
- 232M86-006 Gesund bleiben und Stress bewältigen

.....

**23.10.23 – 27.10.23**

- 232M10-015 Wahrheit und Lüge in den Medien
- 232M10-025 Widerstand im Nationalsozialismus
- 232M10-037 Geheimdienste in Deutschland
- 232M11-045 Riga und die baltischen Staaten
- 232M41-503 Arabisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M44-113 Englisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M44-141 Englisch Aufbaustufe 1 (B1)
- 232M48-021 Französisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M50-011 Italienisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M54-103 Persisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M66-242 Ubuntu GNU/Linux  
Für Umsteiger\*innen
- 232M71-024 Die Fotografie: Basiswissen  
und Bildaufbau
- 232M71-801 Digitale Bildbearbeitung
- 232M82-403 Mit der richtigen Ernährung und  
Pilates fit und leistungsfähig im Job
- 232O83-146 Kreative Gesundheitsförderung  
für Beruf und Alltag  
Zentrierung durch Körperarbeit  
und spielerisches Zeichnen
- 232N83-149 Einführung in die  
Neue Rückenschule
- 232M83-348 Mut zum Musterbruch –  
In Bewegung kommen mit  
Pilates, Tanz und Theater
- 232O85-065 Mit Yoga die körperliche und  
geistige Haltung stabilisieren
- 232M86-013 Emotionale Intelligenz – Gefühle  
verstehen und steuern
- 232M86-033 Resilienz – Stärkung der  
inneren Widerstandskraft

.....

**30.10.23 – 03.11.23**

- 232M85-052 Entspannung und Gelassenheit  
im beruflichen Alltag durch Yoga

.....

**November 2023**

.....

**01.11.23 – 03.11.23**

- 232M44-135 Improve your grammar (A2)  
– Keine Scheu vor der Englischen  
Grammatik
- 232M83-461 Mit Leichtigkeit das Leben bewegen

- 232M86-007 Gelassen und sicher im Stress  
– Innere Ausgeglichenheit –  
Kompakt

.....

**06.11.23 – 07.11.23**

- 232M61-070 Bewusstes Verhalten in  
Stresssituationen ohne Werteverlust  
**Online**

.....

**06.11.23 – 10.11.23**

- 232M10-007 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung
- 232M10-029 Frieden jetzt
- 232M10-060 Die Rolle Bremens im Kolonialismus
- 232M12-101 1200 Jahre Bremer Geschichte
- 232M13-009 Philosophinnen des  
20. Jahrhunderts
- 232M26-035 Die gesellschaftlichen  
Folgen des Konsums
- 232N44-131 Englisch für Beruf und Reise (A2)
- 232M48-031 Französisch Grundstufe 3 (A1)
- 232M50-021 Italienisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M57-011 Spanisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M57-053 Spanisch Mittelstufe 2 (A2)
- 232M63-110 Vorbereitungskurs zum/  
zur ehrenamtlichen  
Kinderhospizbegleiter\*in  
**Bassum**
- 232M66-171 Grundlagen: Computer & Internet  
EDV-Grundqualifikation auf der  
Basis von Windows 10
- 232M67-110 Office – Einsatz im Büroalltag  
für Fortgeschrittene
- 232M76-300 Acrylmalerei – eine künstlerische  
Technik der Moderne
- 232N76-415 Aquarelmalerei
- 232M76-713 Buddhismus – eine kulturell-  
künstlerische Annäherung mit  
dem Holzschnittverfahren
- 232N82-412 Ernährungs- und  
Lebensgewohnheiten  
ändern durch Fasten
- 232M83-119 Den Rücken stärken, die Schultern  
entlasten, Stress abbauen
- 232M83-150 Rückengesundheit – Bewegung  
und Entspannung
- 232M84-040 Anti-Stress-Training
- 232M85-115 In der Mitte bleiben –  
Stressbewältigung in Beruf  
und Alltag mit Yoga

- 232S85-821 Quellen der Kraft
- 232W85-865 Taiji und Qigong

.....

**09.11.23**

- 232M61-111 Was Worte nicht sagen: ein  
Kommunikationskurs
- 232M61-210 Phonetik-Stimmbildung

.....

**13.11.23 – 15.11.23**

- 232M69-141 Grundlagen der Programmierung  
mit Java

.....

**13.11.23 – 16.11.23**

- 232M62-220 Mobile Video & Storytelling

.....

**13.11.23 – 17.11.23**

- 232M10-021 U-Boot-Bunker Valentin
- 232M12-107 Bremen – Meine Stadt
- 232M14-550 Terminbörsen und spekulatives  
Engagement
- 232M26-050 Wasser: Vom Umgang  
mit dem blauen Gold
- 232M43-103 Dänisch Grundstufe 2 (A1)
- 232M43-505 Deutsche Gebärdensprache (DGS) 2
- 232M44-101 Englisch für den Urlaub (A1)
- 232M44-155 Englisch Konversation auf Niveau B1
- 232M54-501 Polnisch Grundstufe 1 (A1)
- 232N57-014 Spanisch Grundstufe 1 (A1)
- 232M69-501 AutoCAD Grundlagen – Hybrid  
2D Zeichnen und konstruieren
- 232S79-220 Tischlerschule – von der  
Theorie zur Praxis
- 232N85-067 Mit Yoga und Entspannung  
den Rücken stärken
- 232S85-826 Gesundheitsförderung mit Shiatsu
- 232M85-859 Gesundheitsförderung im  
beruflichen Alltag mit Taiji  
und Qigong
- 232M86-002 Ressourcen bergen,  
stärken und pflegen

.....

**16.11.23 – 17.11.23**

- 232M62-050 Kommunikation und Sprechstimme  
für Führungskräfte



**20.11.23**

232M61-072 **Menschenkenntnis – der bewusste und erfolgreiche Umgang mit Menschen**  
**Online**

**20.11.23 – 22.11.23**

232M85-860 **Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong**

232M61-060 **Konfliktmanagement im Berufsalltag**  
**Online**

**20.11.23 – 23.11.23**

232M67-431 **Excel: VBA – Grundlagen Routinearbeiten in Excel vereinfachen**

**20.11.23 – 24.11.23**

232N10-024 **U-Boot-Bunker Valentin**

232M10-050 **Warum wir noch mehr Feminismus brauchen**

232M10-164 **Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz.**

232M26-090 **Bier: Tradition, Massenware, Kulturgut, Suchtgefahr**

232M44-181 **Englisch Konversation auf Niveau B2**

232M48-041 **Französisch Grundstufe 4 (A1)**

232M55-041 **Russisch Grundstufe 4 (A1)**

232M57-075 **Spanisch Konversation auf Niveau B1**

232M67-760 **Der große iPad-Kurs  
Tablet-Lösungen für Ihren EDV-Alltag**

232M76-502 **Mit neuem Blick zurück in den Beruf und Alltag – Malen ist Sehen lernen – Malen für Nichtmaler\*innen**

232M81-206 **Lasst uns über Trauer sprechen**

232S83-124 **Rücken stärken – Stress abbauen**

232M84-043 **Anti-Stress-Training**

232N84-176 **Achtsamkeit in Bewegung**

232O84-177 **Stressreduktion durch Achtsamkeit nach dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn**

232M85-053 **Entspannung und Gelassenheit im beruflichen Alltag durch Yoga**

**27.11.23 – 01.12.23**

232M10-054 **Geschlechtergerechtigkeit**

232M14-532 **Geldanlagen statt unsicherer Renten?**

232M14-535 **Wirtschafts- und Finanzwissen einfachOnline**

232M14-541 **Börse und Aktienhandel online**

232M44-127 **Englisch Auffrischkurs Grundstufe – Teil 2 (A1)**

232N50-027 **Italienisch Grundstufe 2 (A1)**

232M54-701 **Portugiesisch für den Urlaub (A1)**

232M57-049 **Spanisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)**

232M60-290 **Balance statt Burn-out**

232M61-020 **Gewaltfreie Kommunikation: Einführung**

232M81-100 **Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag**

232M81-201 **Auf spannende Zeiten – Kreativ, gesund, entspannt in den Ruhestand**

232N84-022 **Mit Ruhe und Gelassenheit erfolgreich durch den Alltag**

232N84-023 **Stressmanagement – mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf**

232M84-037 **Ruhepunkte – Stressbewältigung im Berufsalltag**

232S85-811 **Gelassenheit für den Alltag**

232M85-861 **Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag mit Taiji und Qigong**

232M86-004 **Gesund und ausgeglichen durch Achtsamkeit**

**Dezember 2023**

**04.12.23 – 06.12.23**

232M86-015 **Salute! Gesundheit für Körper und Seele – Kompakt**

**04.12.23 – 08.12.23**

232M10-030 **Wie funktioniert Politik in Bremen?**

232M12-156 **Auswanderung – Deutsche in Amerika**

232M13-010 **Philosophie der Menschenrechte**

232M26-045 **Unser Wald**  
**Online**

232M43-503 **Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1**

232M44-145 **Englisch Aufbaustufe 2 (B1)**

232M50-013 **Italienisch Grundstufe 1 (A1)**

232M55-011 **Russisch Grundstufe 1 (A1)**

232N57-009 **Spanisch für den Urlaub (A1)**

232M57-023 **Spanisch Grundstufe 2 (A1)**

232M60-230 **Auf den Punkt bringen und schlagfertig sein**

232M67-104 **Office – Einsatz im Büroalltag  
Effektives Arbeiten mit Word, Outlook, Excel, PowerPoint**

232M67-221 **Office Kombikurs II  
Word & Excel Fortgeschrittene Techniken**

232M69-503 **Fusion 360 Grundlagen – Hybrid 3D – CAD-Software**

232O83-120 **Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen**

232M83-151 **Rückengesundheit – Bewegung und Entspannung**

232N83-166 **Druck abbauen, neue Kraft sammeln  
Gesunde Balance in Beruf und Alltag mit Eutonie**

232M84-035 **Ruhepunkte – Stressbewältigung im Berufsalltag**

232O85-069 **Autogenes Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag**

232M85-820 **Quellen der Kraft**

232S85-866 **Gesundheitsförderung mit Taiji und Qigong**

**05.12.23**

232M62-020 **Ideenfindung und innovatives Denken im Beruf**

**11.12.23 – 13.12.23**

232M61-201 **Sicher reden – Aktives Sprech- und Persönlichkeitstraining**

**11.12.23 – 15.12.23**

232M10-019 **Big Data in unserem Alltag**

232M10-064 **Europa als Fluchtursache!?**

232M14-551 **Terminbörsen und spekulatives Engagement**

232M26-084 **Das Ende der Meeresfische?**

232N44-115 **Englisch Grundstufe 2 (A1)**

232M44-151 On the Road – English for Travellers (B1)

232M50-023 Italienisch Grundstufe 2 (A1)

232M57-031 Spanisch Grundstufe 3 (A1)

232M60-250 Krafttraining fürs Ich

232M66-262 Tastaturtraining  
10-Finger-Tastensystem

232M71-836 Der große Adobe Lightroom  
Classic-Kurs

232N83-121 Den Rücken stärken, die Schultern  
entlasten, Stress abbauen

232S83-350 Selbstbewusst Auftreten:  
mit Tanz zu mehr Präsenz

232M84-140 Autogenes Training – Gesundheit  
stärken durch positive  
Selbstbeeinflussung

232M85-062 Mit Yoga die körperliche und  
geistige Haltung stabilisieren

232M85-824 Gesundheitsförderung und  
Stressbewältigung mit Shiatsu

232M86-005 Selbstfürsorge – den achtsamen  
und gesund erhaltenden Umgang  
mit sich selbst erlernen

.....  
**18.12.23 – 22.12.23**

232M10-038 Verschwörungsmythen,  
Fake News und Hate speech

232M10-166 Von der Altersteilzeit  
bis zur Pensionierung

232M26-092 Bier: Tradition, Massenware,  
Kulturgut, Suchtgefahr

232M44-157 Englisch Konversation auf Niveau B1

232M44-187 Englisch Konversation auf Niveau B2  
– Talking about movies

232M44-189 Englisch Konversation auf Niveau C1

232M57-007 Spanisch für den Urlaub (A1)

232M57-041 Spanisch Grundstufe 4 (A1)

232M67-204 Office Kombikurs I  
Word & Excel Grundlagen

232M85-054 Entspannung und Gelassenheit im  
beruflichen Alltag durch Yoga

232W85-055 Yoga

232S85-119 Stressbewältigung mit Yoga

232O85-295 Gelassenheit im Alltag mit Qigong

232M85-810 Gelassenheit für den Alltag –  
Körper und Kopf harmonisieren

232M85-864 Gesundheitsförderung im  
beruflichen Alltag mit Taiji  
und Qigong

.....  
**20.12.23 – 22.12.23**

232M83-462 **Mit Leichtigkeit das Leben bewegen**

**Januar 2024**  

.....  
**02.01.24 – 05.01.24**

232M10-160 **Wie funktioniert die Rente?**

232M12-146 **Kaffeestadt Bremen**

.....  
**08.01.24 – 12.01.24**

232M12-147 **Kaffeestadt Bremen**

232M50-031 Italienisch Grundstufe 3 (A1)

232M55-021 Russisch Grundstufe 2 (A1)

232N57-027 Spanisch Grundstufe 2 (A1)

232M61-250 NLP in Beruf und Alltag

232M67-422 Excel I + II  
Intensivkurs Tabellenkalkulation

232M71-188 Fotografieren als Prozess – Was der  
eigene Blick mich lehren kann

232S83-125 Rücken stärken – Stress abbauen

232O85-054 Yoga und Gesundheit  
in Beruf und Alltag

232N85-056 Yoga und Gesundheit  
in Beruf und Alltag

.....  
**10.01.24 – 11.01.24**

232M60-340 **Selbstmarketing für Frauen**

.....  
**10.01.24 – 12.01.24**

232M83-463 **Mit Leichtigkeit das Leben bewegen**

.....  
**15.01.24 – 19.01.24**

232M26-091 Bier: Tradition, Massenware,  
Kulturgut, Suchtgefahr

232M44-163 Englisch für Fortgeschrittene (B2)

232M50-041 Italienisch Grundstufe 4 (A1)

232M57-051 Spanisch Mittelstufe 1 (A2)

232M67-708 Der große MacBook-/iMac-  
Aufbaukurs

232M69-505 Fusion 360 Aufbaukurs – Hybrid  
3D – CAD-Software

232M76-406 Die Farben sind meine Noten  
Emil Nolde  
Aquarellmalerei im  
gesellschaftlichen Diskurs

232N76-416 Aquarellmalerei

232M85-055 Entspannung und Gelassenheit  
im beruflichen Alltag durch Yoga

232S85-867 Gesundheitsförderung  
mit Taiji und Qigong

.....  
**22.01.24 – 24.01.24**

232M67-440 **Excel: Pivot-Tabellen und Filter  
Große Datenmengen professionell  
auswerten**

.....  
**22.01.24 – 26.01.24**

232M10-200 Das Geschäft mit dem Sport

232M12-103 Quer durch die Bremer Geschichte

232M14-542 Börse und Aktienhandel online

232M44-123 Englisch Auffrischkurs Grundstufe –  
Teil 1 (A1)

232M44-143 Englisch Aufbaustufe 1 (B1)

232M44-183 Englisch Konversation auf Niveau B2

232M50-067 Italienisch Konversation auf Niveau  
B1

232M57-012 Spanisch Grundstufe 1 (A1)

232M60-295 Konzentration und Bewusstheit  
in Arbeit und Alltag

232M61-340 Coaching – der direkte Weg  
zum Erfolg!

232N83-147 Kreative Gesundheitsförderung  
für Beruf und Alltag  
Zentrierung durch Körperarbeit  
und spielerisches Zeichnen

.....  
**25.01.24**

232M62-027 **Wertvorstellungen benennen  
Anregungen für Teamleitungen**

.....  
**29.01.24 – 31.01.24**

232M86-008 **Gelassen und sicher im Stress  
– Innere Ausgeglichenheit –  
Kompakt**

232M67-417 **Excel III  
Fortgeschrittene Techniken**

232M69-420 **Affinity Publisher  
Für Ein- und Umsteiger\*innen**





**29.01.24 – 01.02.24**

232M68-644 Websites und Blogs mit WordPress erstellen – Online Einführung in die Webentwicklung

**29.01.24 – 02.02.24**

232N50-009 Italienisch für den Urlaub (A1)  
 232M83-120 Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen  
 232O83-166 Druck abbauen, entschleunigen, neue Kraft sammeln – Balance mit Eutonie  
 232M85-056 Yoga, Atem und Entspannung

**29.01.24 – 06.02.24**

232M63-270 Personenzentrierte Gesprächsführung

**Februar 2024**

**05.02.24 – 09.02.24**

241M10-058 Zur Verteilung von Einkommen, Vermögen und Steuern  
 241M10-070 Das Chinesische Jahrhundert  
 232M71-844 Adobe Photoshop Bildbearbeitung

**12.02.24 – 16.02.24**

241M12-130 Bremer Industriegeschichte  
 241M61-010 Gewaltfreie Kommunikation: Einführung  
 241M76-402 Aquarellmalerei neu entdeckt Eine Reise durch die Kunstgeschichte

**19.02.24 – 23.02.24**

241M10-230 Die Entdeckung der Welt  
 241M14-540 Börse und Aktienhandel online  
 241M26-080 Unser täglich Brot ... – was steckt da drin?  
 241M62-060 Neu als Führungskraft  
 241N83-121 Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen

**26.02.24 – 01.03.24**

241M10-031 In Demokratie einmischen – (wie) geht das?

241M13-508 Islam in Deutschland  
 241M60-230 Auf den Punkt bringen und schlagfertig sein  
 241M60-290 Balance statt Burn-out  
 241N84-175 Achtsamkeit in Bewegung

**März 2024**

**04.03.24 – 08.03.24**

241M10-034 Unsere Demokratie: bedroht – wehrhaft – reformbedürftig?  
 241M12-111 Bremen – Meine Stadt  
 241N57-014 Spanisch Grundstufe 1 (A1)  
 241N83-140 Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen

**07.03.24 – 08.03.24**

241M61-070 Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust Online

**11.03.24 – 15.03.24**

241M11-220 Afrika – Ein Kontinent der Vielfalt und Gegensätze  
 241M12-104 Quer durch die Bremer Geschichte  
 241M26-035 Die gesellschaftlichen Folgen des Konsums  
 241M26-050 Wasser: Vom Umgang mit dem blauen Gold  
 241M61-092 Rhetorik in Beruf und Alltag  
 241M75-210 Von A-Dur bis Fermate Chorsingen von Anfang an  
 241N84-021 Stressbewältigung – ein Akt der Balance

**18.03.24 – 22.03.24**

241M13-030 Feminismus im 21. Jhdt.  
 241M14-550 Terminbörsen und spekulatives Engagement  
 241M26-026 Den eigenen Alltag nachhaltig(er) gestalten Online  
 241M26-040 Unser Wald  
 241N44-129 Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)  
 241M71-022 Die Fotografie: Basiswissen und Bildaufbau  
 242M71-024 Die Fotografie: Basiswissen und Bildaufbau

241N83-149 Einführung in die Neue Rückenschule  
 241O85-065 Mit Yoga die körperliche und geistige Haltung stabilisieren

**April 2024**

**02.04.24 – 05.04.24**

241W85-055 Yoga  
 241M10-161 Wie funktioniert die Rente?

**04.04.24**

241M61-210 Phonetik-Stimmbildung

**08.04.24 – 12.04.24**

241M10-020 U-Boot-Bunker Valentin  
 241M14-535 Wirtschafts- und Finanzwissen einfach Online  
 241M60-310 Abgrenzung – Techniken zur Selbstbehauptung  
 241O84-177 Stressreduktion durch Achtsamkeit nach dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn  
 241N85-066 Mit Yoga die körperliche und geistige Haltung stabilisieren  
 241N85-067 Mit Yoga und Entspannung den Rücken stärken

**15.04.24 – 17.04.24**

241M61-060 Konfliktmanagement im Berufsalltag Online

**15.04.24 – 19.04.24**

241N10-023 U-Boot-Bunker Valentin  
 241M12-105 Quer durch die Bremer Geschichte  
 241M12-180 In Bremer Archiven auf Spurensuche  
 241N84-023 Stressmanagement – mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

**22.04.24 – 26.04.24**

241M10-060 Die Rolle Bremens im Kolonialismus  
 241M12-145 Kaffeestadt Bremen – Geschichte, Anbau, Handel

- 241M14-541 Börse und Aktienhandel online
- 241M26-905 Mensch, Umwelt und Garten: Der Nutzgarten
- 241N57-027 Spanisch Grundstufe 2 (A1)
- 241M61-340 Coaching – der direkte Weg zum Erfolg!
- 241M63-100 Vorbereitungskurs zum/ zur ehrenamtlichen Kinderhospizbegleiter\*in **Bassum**
- 241M71-122 Abbild und Wirklichkeit: Porträtfotografie
- 241N83-142 Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen

.....

**29.04.24**

- 241M62-030 Meetings kompetent leiten

**Mai 2024**

.....

**02.05.24**

- 241M62-025 Design Thinking

.....

**06.05.24 – 08.05.24**

- 232M10-057 Mikro-Aggressionen

.....

**12.05.24 – 17.05.24**

- 241M25-104 Mensch, Umwelt und Tourismus im Wattenmeer **Amrum**

- 2241M25-520 Vom Industrieviertel zum Umweltreservat **Dessau**

- 241M25-331 Nationalpark und Inselnatur – gefährdet oder gefördert durch sanften Tourismus **Hiddensee**

.....

**13.05.24 – 17.05.24**

- 241M12-156 Auswanderung – Deutsche in Amerika

- 241M26-910 Urban Gardening

- 241M60-250 Krafttraining fürs Ich

- 241M61-020 Gewaltfreie Kommunikation: Einführung

- 241O83-147 Einführung in die Neue Rückenschule

- 241N84-056 Anti-Stress-Training

.....

**15.05.24 – 17.05.24**

- 241M61-201 Sicher reden – Aktives Sprech- und Persönlichkeitstraining

.....

**21.05.24 – 24.05.24**

- 241M10-019 Big Data in unserem Alltag

- 241M60-270 Resilienz: gesunde Belastbarkeit

.....

**23.05.24 – 24.05.24**

- 241M62-050 Kommunikation und Sprechstimme für Führungskräfte

.....

**27.05.24 – 31.05.24**

- 241M10-021 U-Boot-Bunker Valentin

- 241M14-531 Aktien und andere Geldanlagen statt unsichere Renten?

- 241M61-050 Mediation als Verfahren kennenlernen

- 241M63-270 Personenzentrierte Gesprächsführung

- 241M73-005 Literatur von Siegfried Lenz in Hamburg erleben Hamburg

- 241N83-122 Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen

- 241N84-022 Mit Ruhe und Gelassenheit erfolgreich durch den Alltag

- 241O85-295 Gelassenheit im Alltag mit Qigong

.....

**28.05.24**

- 241M61-111 Was Worte nicht sagen: ein Kommunikationskurs

**Juni 2024**

.....

**03.06.24 – 07.06.24**

- 241M12-106 Quer durch die Bremer Geschichte

- 241M12-112 Bremen – Meine Stadt

- 241N57-009 Spanisch für den Urlaub (A1)

- 241M60-335 Soziale Kompetenz im Berufsalltag **Online**

- 241M81-100 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

- 241N83-143 Rückenstärkung – Arbeit an Lebenshaltungen

.....

**10.06.24 – 14.06.24**

- 241N10-024 U-Boot-Bunker Valentin

- 241M14-542 Börse und Aktienhandel online

- 241M24-030 Natur in der Stadt

- 241M24-035 Bäume, Sträucher, Wildkräuter erkennen

- 241N44-131 Englisch für Beruf und Reise (A2)

.....

**11.06.24**

- 241M62-027 Wertvorstellungen benennen Anregungen für Teamleiter\*innen

.....

**17.06.24 – 21.06.24**

- 241M10-027 Denkmale, Mahnmale, Erinnerungsorte in Bremen

- 241M10-037 Geheimdienste in Deutschland

- 241M76-240 Zeichnung und Kolorierung – eine kulturhistorische Auseinandersetzung mit den Meisterwerken unterschiedlicher Epochen

- 241N76-413 Aquarellmalerei

- 241O83-151 Gesund und Fit durch die Arbeitswoche

- 241N84-176 Achtsamkeit in Bewegung

.....

**19.06.24 – 21.06.24**

- 241M61-040 Gewaltfreie Kommunikation: Vertiefung

.....

**24.06.24 – 28.06.24**

- 241M12-135 Automobilbau in Bremen

- 241M14-551 Terminbörsen und spekulatives Engagement

- 241M26-090 Bier: Tradition, Massenware, Kulturgut und Suchtgefahr

- 241M71-102 Landschaftsfotografie: Wirklichkeit und Abbild

- 241M76-605 Malerische Positionen der Gegenwartskunst Konzepte zum abstrakten und figürlichen Bild

.....

**25.06.24**

- 241M61-110 NUDGE: reibungslos kommunizieren

**Juli 2024**

.....

**01.07.24 – 05.07.24**

- 241M10-035 Unsere Demokratie

- 241M14-536 Wirtschafts- und Finanzwissen einfachOnline



241M76-606 Malerische Positionen der Gegenwartskunst Konzepte zum abstrakten und figürlichen Bild

07.07.24 – 12.07.24

241M73-010 Uwe Johnson in Güstrow **Güstrow**

08.07.24 – 12.07.24

241M76-607 Malerische Positionen der Gegenwartskunst Konzepte zum abstrakten und figürlichen Bild

241O83-121 Den Rücken stärken, die Schultern entlasten, Stress abbauen

15.07.24 – 19.07.24

241M12-165 Welt unter einem Dach – Übersee-Museum

### August 2024

12.08.24 – 16.08.24

241M10-026 Denkmale, Mahnmale, Erinnerungsorte

242M76-241 Stadtlandschaften – eine künstlerische Auseinandersetzung mit der Stadtlandschaft Bremen

241N83-166 Druck abbauen, neue Kraft sammeln Gesunde Balance in Beruf und Alltag mit Eutonie

241O84-047 Anti-Stress-Training

19.08.24 – 23.08.24

241M12-113 Bremen – Meine Stadt

26.08.24 – 30.08.24

241M12-107 Quer durch die Bremer Geschichte

241M26-060 Lebensraum Wattenmeer

241M63-101 Vorbereitungskurs zum/ zur ehrenamtlichen Kinderhospizbegleiter\*in **Bassum**

241N84-177 Achtsamkeit in Bewegung

### September 2024

02.09.24 – 06.09.24

242M10-021 U-Boot-Bunker Valentin

242M25-502 Wald – Mensch – Forst **Altenau**

242M26-916 Ökologische Gartengestaltung

242M75-210 Von A-Dur bis Fermate Chorsingen von Anfang an

08.09.24 – 13.09.24

242M25-312 Spannungsfeld zwischen Umwelt und Mensch **Usedom**

09.09.24 – 13.09.24

242M10-235 Von Erfindern, Ideen und Visionen

242M12-114 Bremen – Meine Stadt

242N82-412 Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändern durch Fasten

15.09.24 – 20.09.24

242M25-102 Nationalpark, Mensch und Umwelt **Spiekeroog**

242M25-332 Nationalpark und Inselnatur – gefährdet oder gefördert durch sanften Tourismus **Hiddensee**

16.09.24 – 20.09.24

242N10-023 U-Boot-Bunker Valentin

242M26-040 Unser Wald

23.09.24 – 27.09.24

242M26-920 Stressabbau in Natur und Garten?

### Oktober 2024

07.10.24 – 11.10.24

242M13-511 Was ist ein politischer Islam?

14.10.24 – 18.10.24

242M10-200 Das Geschäft mit dem Sport

242M26-100 Unsere industriellen Nahrungsmittel

242N44-124 Englisch Auffrischkurs Grundstufe (A1)

242N83-149 Einführung in die Neue Rückenschule

21.10.24 – 25.10.24

242N10-024 U-Boot-Bunker Valentin

242M12-145 Kaffeestadt Bremen

242M14-540 Börse und Aktienhandel online

## Kostenlose und vielseitige Veranstaltungen bietet deine Bibliothek!

Es ist für alle etwas dabei. Neugierde geweckt? Schau, was es alles gibt!



Hier entlang zu unserer Veranstaltungsseite

242M26-090 Bier: Tradition, Massenware, Kulturgut, Suchtgefahr

242N84-021 Stressbewältigung – ein Akt der Balance

## November 2024

### 04.11.24 – 08.11.24

242M10-060 Die Rolle Bremens im Kolonialismus

242M12-108 Quer durch die Bremer Geschichte

### 11.11.24 – 15.11.24

242M10-065 Bittersüße Schokolade – Geschichte, Herkunft, Produktion

242M10-020 U-Boot-Bunker Valentin

242M14-550 Terminbörsen und spekulatives Engagement

### 18.11.24 – 22.11.24

242M10-040 Mit sozial-ökologischer Transformation den Klimakollaps verhindern!?

242M12-109 Quer durch die Bremer Geschichte – quer durch die Stadt

### 25.11.24 – 29.11.24

242M14-541 Rund um die Börse I – Börse und Aktienhandel **online**

242M26-110 Überall Plastik?! Folgen unseres Plastikkonsums für Meere und Menschen

## Dezember 2024

### 02.12.24 – 06.12.24

242M26-010 Klimawandel: Fakten, Ursachen und Prognosen

242M10-070 Das Chinesische Jahrhundert

### 09.12.24 – 13.12.24

242M26-045 Unser Wald **online**

242M14-532 Altersvorsorge (2): Geldanlagen statt unsicherer Renten?

242M14-551 Terminbörsen und spekulatives Engagement

### 16.12.24 – 20.12.24

242W85-055 Yoga





## Leitbild der Bremer Volkshochschule

Die Bremer Volkshochschule bietet ein breitgefächertes, hochwertiges und flächendeckendes Programm für alle Gruppen der Bevölkerung. Sie trägt dazu bei, das in der Landesverfassung verbürgte Recht aller Bürger\*innen auf Bildung zu sichern.

Als Einrichtung mit kommunalem Auftrag ist die Bremer vhs unabhängig und dem Gemeinwohl verpflichtet. Sie versteht sich als Weiterbildungs-, Kommunikations- und Begegnungsstätte für alle Menschen in der Stadt. Zugleich will sie Maßstäbe setzen für Qualität und Professionalität, Erschwinglichkeit und Erreichbarkeit von Weiterbildung.

Die Bremer vhs fördert Dialog und Verständigung zwischen Jung und Alt, Frauen und Männern und Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Das Programm umfasst deshalb auch maßgeschneiderte Angebote für besondere Gruppen, zum Beispiel für Kinder und Jugendliche (Junge vhs), für Ältere (Lernen im Alter), für Frauen und Männer, für Menschen mit Einwanderungsgeschichte und Erwerbslose.

Um Interessen aus den Stadtteilen aufgreifen zu können, unterhält die Bremer vhs vier Regionalstellen. Das vhs-Kollegium bietet Ihnen hohe Qualität, individuelle Beratung, gute Erreichbarkeit, ein differenziertes Angebot – Freude am Lernen.

## Qualität ist uns wichtig

Die Bremer Volkshochschule ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Einrichtung. Im Rahmen der staatlichen Anerkennung haben wir uns verpflichtet, die Qualität unserer Angebote laufend zu überprüfen. Unser Ansporn ist, Ihnen stets höchste Qualität und damit einen optimalen Erfolg bei der Umsetzung Ihrer individuellen Lernziele zu bieten.

Um Ihr Urteil und Ihre Anregungen aufnehmen zu können, haben wir einen Online-Fragebogen entwickelt. Sie erhalten diesen automatisch per E-Mail. Wir bitten Sie, an der Befragung teilzunehmen und uns zu unterstützen. Denn Ihre Rückmeldungen geben uns wertvolle Hinweise darauf, was wir besser machen können – aber auch darauf, was Ihnen besonders gefällt, wo unsere Stärken liegen und was wir für Sie ausbauen sollten!

Die Unterrichtsqualität wird gewährleistet durch unsere über 900 Dozent\*innen. Damit sie immer auf dem neuesten Stand bleiben, bieten wir den Dozent\*innen in jedem Semester fachspezifische und fächerübergreifende Fortbildungen an. Wir fördern zudem die Teilnahme an den Fortbildungsveranstaltungen des Landesverbandes der niedersächsischen Volkshochschulen.





# Service

## Service-Zeiten und Geschäftsstellen

Kurzinformation Anmeldung ..... 264

vhs-Standorte / Regionalstellen ..... 264

## Anmeldung

Reservierung ..... 265

Warteliste ..... 265

Veranstaltungsorte ..... 265

Veranstaltungsformate ..... 265

Kursbeginn ..... 266

Laufzeiten ..... 266

Beratung ..... 266

Gebührenermäßigung oder -erlass ..... 266

Krankenkassenförderung ..... 266

Bezahlung der Gebühren ..... 267

Teilnahmebescheinigung ..... 267

Geschenkgutscheine ..... 267

Rücktrittsbedingungen ..... 267

Veranstaltungsabsagen ..... 267

Gruppengrößen ..... 267

Sonstige Teilnahmebedingungen ..... 267

Haftung ..... 267

Versicherung ..... 267

Barrierefreiheit ..... 268

Datenschutz ..... 268

Fotos- und Videoaufnahmen  
für Social Media ..... 268

Anregungen und Kritik ..... 268

Ihr vhs-Team ..... 269

Impressum ..... 270

Register ..... 271

## Geschäftsstellen – wo und wann Sie uns finden

### Zentrale Geschäftsstelle

#### vhs im Bamberger

Faulenstraße 69, 28195 Bremen

Telefon 0421 361-12345

Fax 0421 361-3216

Service-Zeiten

Montag bis Mittwoch

09:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag

14:00 – 18:00 Uhr

(in den Schulferien 13:00 – 15:00 Uhr)

#### Wichtiger Hinweis:

In den Schulferien können davon abweichende Servicezeiten gelten.

In der Zeit vom 25. Dezember 2023 bis 01. Januar 2024 bleibt die persönliche Anmeldung im Bamberger-Haus geschlossen. Bitte melden Sie sich in diesen Zeiten entweder online oder telefonisch zu unseren Kursen an.

Beachten Sie, dass die Beratung für Deutsch als Fremdsprache in den Ferien geschlossen ist.

Nähere Informationen zu den Service- und Beratungszeiten finden Sie auch unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)

#### Straßenbahn und Buslinien

Haltestelle: Radio Bremen/vhs

2, 3, 25

Haltestelle: Am Brill

1, 26, 27, 62, 64, 101, 102, 120, 150, 226, 750, N1

Außerdem besteht Zugang zu den Bussen ins Bremer Umland.

### Anmeldung

#### Online

Jederzeit möglich unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)

#### Telefonische Anmeldung

Unsere Kolleg\*innen nehmen Ihre Anmeldung von Montag bis Freitag von 07:00 – 18:00 Uhr unter 0421 361-12345 gern entgegen.

Fachfragen beantworten Ihnen die Mitarbeitenden in den zuständigen Programmbereichen und Geschäftsstellen. Hier erhalten Sie auch eine fachspezifische Beratung, wenn erwünscht. Sie finden die entsprechenden Telefonnummern unter „Ihr vhs-Team“ am Ende dieses Programmhefts.

#### Persönliche Anmeldung

Sie können sich auch in einer unserer Geschäftsstellen anmelden. Dies empfiehlt sich, wenn Sie noch einen Ermäßigungsnachweis vorlegen müssen oder per EC-Cash zahlen möchten. Wo die nächste Geschäftsstelle in Ihrer Nähe ist, entnehmen Sie bitte der Seite „Service-Zeiten und Geschäftsstellen“ in diesem Programmheft. In unserer zentralen Ge-

schäftsstelle im Bamberger-Haus sowie in unseren Regionalstellen Nord, Ost, Süd und West ist eine EC-Kartenzahlung möglich. In allen anderen Standorten können keine Zahlungen entgegengenommen werden. Hier ist einzig das Lastschriftverfahren möglich.

### Weitere vhs-Standorte

#### vhs am Bahnhof

Breitenweg 2, 28195 Bremen

Bitte beachten Sie, dass in der vhs am Bahnhof keine persönliche Anmeldung möglich ist.

#### Beratungszeiten

Eine persönliche Beratung für Berufs- oder IT-Kurse ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Bitte wenden Sie sich hierzu an die zuständigen Mitarbeiter\*innen. Sie finden diese auf der Seite „Ihr vhs-Team“.

#### Straßenbahn & Buslinien

Haltestelle: Hauptbahnhof/Central Station

1, 4, 6, 8, 10, 20, 24, 25, 26, 27, 63, N3, N4, N5, N7, N9, Außerdem besteht Zugang zu den Zügen und Bussen des Nah- und Fernverkehrs sowie deren Nachtlinien.

#### vhs – Plantage 13

Plantage 13, 28215 Bremen

Bitte beachten Sie, dass hier keine persönliche Anmeldung möglich ist.

#### Straßenbahn & Buslinien

Haltestelle: Theodor-Heuss-Allee

Buslinie 25

oder Hauptbahnhof / Central Station

1, 4, 6, 8, 10, 20, 24, 25, 26, 27, 63, N3, N4, N5, N7, N9, Außerdem besteht Zugang zu den Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie deren Nachtlinien.

### Regionalstellen

#### Die Bremer Volkshochschule in Nord, Ost, Süd und West

Die Regionalstellen bieten ein auf den jeweiligen Stadtteil zugeschnittenes Programm an, das sich aus allen Themenbereichen zusammensetzt. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit besteht in der Entwicklung und Durchführung spezieller Stadtteilprojekte für einzelne Zielgruppen, bspw. Jugendliche, Eltern oder Ältere.

In einigen Stadtteilen gibt es besondere Fördergelder, die es ermöglichen, für manche Angebote sehr niedrige oder gar keine Gebühren zu nehmen. Wundern Sie sich also bitte nicht, wenn Sie manchmal für gleiche oder ähnliche Angebote sehr unterschiedliche Gebühren vorfinden. Die Veranstaltungen unserer Regionalstellen finden Sie alle auch bei den Angeboten der zentralen Programmbereiche. Die dazugehörigen Veranstaltungsnummern sind gekennzeichnet mit den jeweils passenden Buchstaben, d. h.

N = Regionalstelle Nord,

O = Regionalstelle Ost,

S = Regionalstelle Süd und

W = Regionalstelle West.

**Regionalstelle Nord**

Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Kirchheide 49  
28757 Bremen-Vegesack  
Telefon 0421 361-7319  
0421 361-7380  
nord@vhs-bremen.de

**Service-Zeiten**

Montag und Dienstag  
09:00 – 15:00 Uhr  
Mittwoch  
09:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag  
14:00 – 18:00 Uhr  
Buslinien 90, 91, 92, 94, 95  
Haltestelle: Gustav-Heinemann-Bürgerhaus

**Regionalstelle Ost**

Bürgerzentrum Neue Vahr, Berliner Freiheit 10  
28327 Bremen  
Telefon 0421 361-3566  
ost@vhs-bremen.de

**Service-Zeiten**

Montag und Dienstag  
09:00 – 12:30 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch  
09:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr  
Straßenbahnlinie 1,  
Buslinie 29  
Haltestelle: Berliner Freiheit

**Regionalstelle Süd**

Theodor-Billroth-Straße 5, 28277 Bremen  
Telefon 0421 361-11911  
sued@vhs-bremen.de

**Service-Zeiten**

Montag bis Mittwoch  
09:00 – 15:00 Uhr  
Donnerstag  
14:00 – 18:00 Uhr  
Buslinie 27  
Haltestelle: Wolfskuhlenweg  
Straßenbahnlinie 4 und Buslinie 26  
Haltestelle: Klinikum Links der Weser

**Regionalstelle West**

Gröpeling Heerstraße 226, 28237 Bremen  
Telefon 0421 361-8208  
west@vhs-bremen.de

**Service-Zeiten**

Montag bis Mittwoch  
09:00 – 12.30 Uhr  
Donnerstag  
14:00 – 18:00 Uhr  
(in den Schulferien bis 16:00 Uhr)  
Straßenbahnlinien 2, 10  
Haltestelle: Lindenhofstraße

## Ihre Anmeldung – ganz einfach

Sie haben Ihren Kurs gefunden? Dann können Sie sich bei uns telefonisch, online oder persönlich anmelden.

Bei jeder Anmeldung nennen Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse mit Postleitzahl, Ihre Telefonnummer und weitere Angaben zu Ihrer Person, wie das Geburtsdatum. Bitte halten Sie für das Lastschriftverfahren Ihre IBAN-Nummer und BIC bereit. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Ihnen wegen des aktuellen Datenschutzgesetzes (DSGVO) zur Zeit keine Sammelanmeldungen, bei denen Sie weitere Personen außer sich selbst anmelden, ermöglichen können. Ausgenommen hiervon sind direkte Familienmitglieder wie Kinder und Lebenspartner\*in.

**Tipp:** Erkundigen Sie sich unter „Gebührenermäßigung oder -erlass“ auf Seite 266 oder im Gespräch mit unseren Mitarbeiter\*innen, ob Sie vielleicht einen Anspruch auf Ermäßigung haben. Wenn keiner der gängigen Ermäßigungsgründe vorliegt, Sie sich aber in einer nachweislich wirtschaftlich schwierigen Lebenssituation befinden, ermöglichen wir Ihnen zudem einen Einzelantrag auf Gebührenermäßigung. Wenden Sie sich hierzu bitte direkt an die Mitarbeiter\*innen des Programmbezirks, der die von Ihnen gewünschte Veranstaltung anbietet.

**Telefon:**

0421 361-12345  
Montag bis Freitag  
07:00 – 18:00 Uhr

**Online:**

Unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de) finden Sie alle Angebote und die Möglichkeit zur Anmeldung – rund um die Uhr.

**Persönlich vor Ort:**

Sie können sich auch in einer unserer Geschäftsstellen anmelden. Dies empfiehlt sich, wenn Sie noch einen Ermäßigungsnachweis vorlegen müssen oder per EC-Cash zahlen möchten. Wo die nächste Geschäftsstelle in Ihrer Nähe ist, entnehmen Sie bitte der Seite „Service-Zeiten und Geschäftsstellen“ in diesem Programmheft.

### Sie haben sich angemeldet. Wie geht es nun weiter?

Einige Tage nach der telefonischen Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung, die gleichzeitig als Rechnung gilt. Ferner liegt eine Erklärung (SEPA Basis-Lastschriftmandat) bei, die uns die Abbuchung von Ihrem Konto gemäß den geltenden Bestimmungen zum SEPA-Verfahren erlaubt. Diese Erklärung senden Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben an uns zurück oder geben sie in einer unserer Geschäftsstellen ab. Sie können diese auch einscannen und per E-Mail an [sepa@vhs-bremen.de](mailto:sepa@vhs-bremen.de) schicken oder per Fax unter 0421 496-15822 übermitteln.

Bei Online-Anmeldungen schicken wir Ihnen zwei Mails. Zunächst erhalten Sie eine Bestätigung mit Absender „Bremer Volkshochschule“, in der Sie noch einmal überprüfen können, ob Sie angemeldet sind

bzw. wunschgemäß auf einer Warteliste stehen. Bei einer erfolgreichen Anmeldung bekommen sie eine weitere separate E-Mail, in der Sie die Rechnung finden.

Sollten Sie im Anschluss der Online-Anmeldung mal keinerlei E-Mails von uns erhalten, bitten wir Sie, sich umgehend bei uns zu melden, damit wir der Sache auf den Grund gehen und Ihnen den gewünschten Kursplatz noch rechtzeitig sichern können.

Bitte beachten Sie: Online-Erst-Anmeldungen, die am Wochenende oder an Feiertagen eingehen, werden frühestens am nächsten Werktag bearbeitet.

### Sie sind sich noch nicht sicher? Reservieren Sie sich den Platz!

Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind oder Sie uns Ihren Ermäßigungsnachweis noch zukommen lassen müssen, können Sie sich einen Platz in der von Ihnen ausgesuchten Veranstaltung für drei Werktage telefonisch oder persönlich reservieren lassen. Nach Ablauf der Frist wird die Reservierung automatisch gelöscht und Ihr Teilnahmeanspruch erlischt.

### Warteliste

Sind bei einer Veranstaltung schon alle Plätze vergeben, gibt es immer noch die Warteliste. Frei werdende Plätze werden in der Reihenfolge der Registrierung den Interessierten angeboten. Ein Teilnahmeanspruch oder eine Teilnahmepflicht entstehen dadurch nicht. Wenn Sie sich auf die Warteliste einer Veranstaltung setzen lassen möchten, rufen Sie unsere Mitarbeiter\*innen unter 0421 361-12345 an oder registrieren Sie sich entsprechend über unsere Website.

### Veranstaltungsorte

Bitte achten Sie auf die Angaben bei der Kursbeschreibung. Veranstaltungsorte sind hauptsächlich das Bamberger-Haus, das Sprachzentrum und die Unterrichtsräume der vhs am Bahnhof, der Plantage 13 sowie der Regionalstellen in Nord, Ost, Süd und West. Ateliers, Bürger- und Kulturhäuser sowie die Räume von Kooperationspartnern u. a. dienen in den einzelnen Stadtteilen als weitere Veranstaltungsorte.

### Veranstaltungsformate

Die Bremer Volkshochschule hält für Sie ein breitgefächertes Angebot bereit. Die vielfältigen Themen vermitteln Ihnen unsere Dozent\*innen in unterschiedlichen Veranstaltungsformaten: Kurse, Online-Veranstaltungen, Wochenendseminare, Lehrgänge, Vorträge, Exkursionen, Einzelveranstaltungen (z. B. Tagesseminare), Wochenseminare und Bildungszeiten.

### Bildungszeit (BZ)

Bildungszeit dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung (§ 1 Abs. 1 BremBZG)\*. Die Bremer Volkshochschule bietet zahlreiche Veranstaltungen an, die nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz als Bildungszeiten anerkannt sind. Arbeitnehmer\*innen mit einem Arbeitsplatz im

Lande Bremen haben Anspruch auf 10 Arbeitstage Bildungszeit (arbeiten Sie mehr oder weniger als 5 Tage in der Woche, so erhöht oder verringert sich Ihr Anspruch entsprechend.) in einem Zeitraum von zwei Jahren. Der Zweijahreszeitraum richtet sich nach dem Beginn der Betriebszugehörigkeit. Fragen Sie hierzu Ihre Personalabteilung. Während der Teilnahme an einer BZ wird vom Arbeitgeber das Arbeitsentgelt weitergezahlt. Grundsätzlich können an Bildungszeiten aber alle Interessierten teilnehmen, eine Erwerbstätigkeit ist dafür nicht notwendig.

Bremer Bildungszeitveranstaltungen dauern in der Regel fünf aufeinanderfolgende Seminartage mit mindestens 30 Unterrichtsstunden. Um flexibler auf den Bedarf an Weiterbildung zu reagieren und dabei gleichzeitig betriebliche Belange besser berücksichtigen zu können, sind aber auch Bildungszeiten mit weniger als 5 Tagen möglich. Der Anspruch, bis zu zehn Tage Bildungszeit in zwei Jahren zu nehmen, bleibt davon unberührt.

Eine Bildungszeit kann vom Arbeitgeber abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer\*innen entgegenstehen, die unter sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, den\*r Arbeitnehmer\*innen so frühzeitig wie möglich mitzuteilen, ob Bildungszeit gewährt wird (§ 7 Abs. 2 BremBZG). Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungszeit. Wenn es Probleme gibt, den Bildungszeitanspruch wahrzunehmen, wenden Sie sich an die Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer (Tel. 36 30 129).

Die Bremer Volkshochschule bietet auch Bildungszeiten an, die für Arbeitnehmer\*innen aus anderen Bundesländern (z.B. Niedersachsen) anerkannt sind. Bitte fragen Sie bei dem/der zuständigen Programmbereich/ Geschäftsstelle speziell nach der Bildungszeit, für die Sie sich interessieren. Die Kosten für eine Bildungszeit sind von den Arbeitnehmer\*innen selbst zu zahlen. Die Kosten sind auch bei Rücktritt, z.B. aufgrund nachgewiesener Arbeitsunfähigkeit, zu bezahlen. Lesen Sie hierzu auch unsere Rücktrittsbedingungen. Weitere Informationen zur Bildungszeit in Bremen finden Sie unter: [www.bildungszeit.bremen.de](http://www.bildungszeit.bremen.de)

\* Nach diesem Gesetz haben bremische Beamte\*innen und Richter\*innen keinen Anspruch. Teilnehmern können sie aber auch, da es entsprechende Gleichstellungsregelungen gibt.

#### Gesetzliche Grundlagen:

**Bremisches Bildungszeitgesetz vom 18. Dezember 1974, zuletzt geändert durch Gesetz vom 26. September 2017.**

**Verordnung über die Anerkennung von Bildungsveranstaltungen nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz vom 17. Oktober 2017.**

#### Kursbeginn

Viele Kurse beginnen bereits in den ersten Wochen nach Semesterbeginn. Bitte beachten Sie, dass auch während des gesamten Semesters ständig Veranstaltungen neu starten. Für diese können Sie sich selbstverständlich noch nach Semesterbeginn anmelden.

Dies gilt auch für Veranstaltungen, die bereits in diesem Programm für kommende Semester angekündigt werden.

#### Laufzeiten

Die Laufzeit Ihres Kurses, hier also der angegebene Schlusstermin, kann sich verschieben, wenn ein ausgefallener Kurstag nachgeholt werden muss oder wenn Sie sich mit Ihrer Kursgruppe auf Abweichungen einigen. Aus diesen Änderungen können keine Regressansprüche gegen die Bremer Volkshochschule abgeleitet werden.

#### Beratung

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Kurs der „richtige“ für Sie ist oder wenn Sie sicher sein wollen, dass Sie die notwendigen Voraussetzungen mitbringen, die vereinzelt gefordert sind oder Sie einfach mehr erfahren möchten als aus den zu den Veranstaltungen bereits veröffentlichten Hinweisen, nutzen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung die kostenlose Beratung in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen. Namen und Telefonnummern der dafür verantwortlichen Mitarbeiter\*innen finden Sie auf der Seite „Ihr vhs-Team“ dieses Programmhefts.

Für manche Kurse ist grundsätzlich eine Beratung bzw. Einstufung vor Anmeldung erforderlich. Vielfach werden dann Beratung und Anmeldung miteinander verbunden, so etwa für Alphabetisierung, Grundbildung, Deutsch als Fremdsprache, Computer & IT, berufliche Lehrgänge und für zahlreiche Bildungszeiten. Zusätzlich bieten wir eine freiwillige Fremdsprachenberatung an. Hier können Sie Ihr Sprachniveau testen lassen und ggf. in aktuelle, die Sprachkurse begleitende Lehrbücher schauen.

Genauere Informationen zu den Beratungszeiten, -orten und Telefonnummern finden Sie in den einzelnen Programmbereichen und auf unserer Homepage [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de).

#### Gebührenermäßigung oder -erlass

Unter Vorlage entsprechender Nachweise kann die Bremer Volkshochschule auf die für die Veranstaltung festgesetzte Gebühr eine Ermäßigung bis zu 50% gewähren. Kostenbeiträge, wie Kopierkosten, Kosten für Lebensmittel oder ähnliches, sind davon ausgenommen.

#### Ermäßigungssätze

Ihren Anspruch auf Ermäßigung müssen Sie sofort bei der Anmeldung geltend machen. Eine spätere Erstattung von Gebühren ist nicht möglich. Bitte weisen Sie Ihren Ermäßigungsanspruch durch die Vorlage eines gültigen Ausweises oder Leistungsbescheides nach.

Eine Ermäßigung wird für folgende Gruppen gewährt. Es können nicht mehrere Ermäßigungsgründe zu einer entsprechend höheren Ermäßigungssumme addiert werden:

- Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und Wohngeldempfänger\*innen erhalten eine Ermäßigung von 35%.
- Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld II und Sozialhilfeempfänger\*innen erhalten eine Ermäßigung von 50%.

- Auszubildende, Schüler\*innen, Studierende und Teilnehmende an Freiwilligendiensten erhalten eine Ermäßigung von 50%.
- Menschen mit einer Schwerbehinderung (Grad der Behinderung von wenigstens 50) erhalten eine Ermäßigung von 35%.
- Rentner\*innen mit einem Einkommen unterhalb der vom Statistischen Bundesamt jeweils gültigen festgelegten Armutsgefährdungsschwelle erhalten eine Ermäßigung von 35%.

#### Einzelfallentscheidung

Unabhängig davon können Sie in besonderen wirtschaftlichen Härtefällen einen Einzelantrag auf Gebührenermäßigung stellen. Antragsvordrucke hierfür liegen in allen Geschäftsstellen aus. Im Einzelfall beraten unsere Mitarbeiter\*innen Sie hierzu gerne.

#### Keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie, dass es bei uns auch Veranstaltungen gibt, für die eine Gebührenermäßigung oder ein Gebührenerlass nicht möglich ist. Diese Veranstaltungen sind als nicht ermäßigungsfähig ausgewiesen. Bei Studienreisen und bei von der Agentur für Arbeit geförderten Maßnahmen können grundsätzlich keine Ermäßigungen gewährt werden.

#### Bildungsgutschein

In einigen berufsqualifizierenden Lehrgängen gibt es die Möglichkeit der Kostenübernahme durch das Jobcenter Bremen und die Agentur für Arbeit. Hinweise finden Sie bei den Lehrgangskündigungen in unserem Programmheft. Die Kosten von Bildungsmaßnahmen, die beruflich veranlasst sind und objektiv erkennbar der Erwerbstätigkeit dienen, können eventuell von der Steuer abgesetzt werden. Erkundigen Sie sich hierzu bei Ihrer Steuerberatung oder Ihrem zuständigen Finanzamt. Die Nachweise Anmeldebestätigung / Rechnung und eine Teilnahmebestätigung nach Beendigung des Kurses stellt Ihnen die Bremer Volkshochschule aus.

#### Nachweis der Ermäßigungsberechtigung

Wenn Sie eine Ermäßigungsberechtigung nachweisen müssen, weil Sie die reduzierte Teilnahmegebühr in Anspruch nehmen wollen, reservieren Sie sich vorher am besten einen Platz in der von Ihnen gewünschten Veranstaltung (siehe Reservierung und Warteliste). Sie können dann den Nachweis (Ausweis oder Leistungsbescheid in Kopie) postalisch schicken, in einer unserer Geschäftsstellen zu den angegebenen Servicezeiten vorlegen, per Mail an [erna@vhs-bremen.de](mailto:erna@vhs-bremen.de) senden oder per Fax unter 0421 496-15822 übermitteln. Die maximale Reservierungsdauer beträgt 3 Werktage. Sollte uns innerhalb dieses Zeitraums kein Ermäßigungsantrag erreichen, wird die Reservierung automatisch gelöscht und Ihr Teilnahmeanspruch erlischt.

#### Förderung von Präventionskursen der Bremer Volkshochschule durch Krankenkassen

Gefördert werden im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Suchtmittelkonsum (§ 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung). Die Qualitätsmerk-



male der Bremer Volkshochschule umfassen ein noch breiteres Themenspektrum und eine große Vielfalt an Qualifikationen der Dozent\*innen, die weit über das hinausgehen, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen zulässt. Die Bremer Volkshochschule bietet darüber hinaus viele Veranstaltungen zu weiteren Themenschwerpunkten an, die nicht unter die Förderfähigkeit fallen. Bitte erkundigen Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse, ob der Kurs, an dem Sie teilnehmen möchten, gefördert wird. Über die Gebühren-Teilerstattung entscheiden allein die Krankenkassen nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten.

### Bezahlung der Gebühren

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung der ausgewiesenen Gebühr. Bei persönlicher Anmeldung können Sie die Gebühren über EC-Cash bezahlen oder uns einen Lastschriftauftrag erteilen. Wenn Sie sich telefonisch oder per Internet anmelden, ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Barzahlungen können nur in Ausnahmefällen und nur in der zentralen Geschäftsstelle im Bamberger-Haus entgegengenommen werden. Mit Ausnahme vom Lastschriftverfahren sind die Gebühren grundsätzlich umgehend bei der Anmeldung zu entrichten. Die Buchung von Einbürgerungstests und Integrationskursen sind nur per EC-Cash möglich.

**Bitte beachten Sie:** Die EC-Kartenzahlung ist in unserer zentralen Geschäftsstelle im Bamberger-Haus sowie in unseren Regionalstellen Nord, Ost Süd und West möglich.

In allen anderen Standorten können keine Zahlungen entgegengenommen werden. Hier ist einzig das Lastschriftverfahren möglich.

Beim Lastschriftverfahren werden die Gebühren für Kurse in der Regel 10 Tage nach Beginn der Veranstaltung eingezogen, für Bildungszeiten und Wochenendseminare vor Ort 10 Tage vor Beginn und bei Veranstaltungen außerhalb Bremens 20 Tage vor Beginn der Veranstaltung. Das genaue Abbuchungsdatum können Sie auch Ihrer Anmeldebestätigung noch einmal entnehmen.

**Wichtig:** Wenn Sie nach erfolgter Anmeldung doch nicht an der Veranstaltung teilnehmen wollen und nicht rechtzeitig absagen, muss die Bremer Volkshochschule von Ihnen die volle Gebühr verlangen, obwohl Sie gar nicht teilnehmen. Bitte beachten Sie daher im eigenen Interesse unsere Rücktrittsbedingungen!

### Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Verlangen zum Veranstaltungsende erstellt. Für das Ausstellen zusätzlicher oder nachträglicher Teilnahmebescheinigungen wird eine Gebühr in Höhe von 3 Euro erhoben.

### Geschenkgutscheine

Gutscheine für Veranstaltungen als besonderes Geschenk können Sie in allen unseren Geschäftsstellen (mit Ausnahmen der vhs am Bahnhof und der Plantage 13) erwerben und auch einlösen. Bitte reser-

vieren Sie sich hierfür in der gewünschten Veranstaltung vorab telefonisch einen Platz (siehe Reservierung und Warteliste) und melden sich dann mit dem Gutschein in einer unserer Geschäftsstellen verbindlich an. Die Gutscheine haben drei Jahre Gültigkeit.

### Rücktrittsbedingungen

Rücktritte von Veranstaltungen, die innerhalb der jeweilig zutreffenden Frist liegen und noch gebührenfrei sind, können persönlich oder telefonisch vorgenommen werden. Abmeldungen, die außerhalb der Fristen liegen, müssen immer schriftlich erfolgen! Die schriftliche Abmeldung ist stets an eine unserer vhs-Geschäftsstellen zu richten. Es gelten folgende Regelungen: Abmeldungen sind gebührenfrei (sofern nicht eine der unten genannten Fristen berührt wird)

- innerhalb von zwei Wochen nach Ihrer Anmeldung für eine Bildungszeit,
- innerhalb von einer Woche nach Ihrer Anmeldung für alle anderen Veranstaltungen. Andere Veranstaltungen sind u.a. Kurse, Einzelveranstaltungen, Wochenendseminare, Exkursionen, Vorträge, Wochenseminare.

Bei späteren Abmeldungen müssen wir eine Bearbeitungsgebühr erheben in Höhe von 20% der ausgewiesenen Gebühren, höchstens jedoch 25 €. Die ausgewiesenen Gebühren werden in voller Höhe fällig, wenn Sie sich zu spät abmelden. Zu spät heißt

- 10 Tage vor Kursbeginn\*,
- vier Wochen vor Beginn einer auswärtigen Bildungszeit\*,
- zwei Wochen vor Beginn aller anderen Veranstaltungen\* (Einzelveranstaltungen, Wochenendseminare, Exkursionen, Vorträge, Wochenseminare und Bildungszeiten im Land Bremen).

(\* Für einzelne Veranstaltungen können weitere Bestimmungen gelten, über die wir Sie jeweils bei der Anmeldung bzw. mit der Anmeldebestätigung informieren.)

Die Zahlung einer Rücktrittsgebühr wird immer dann fällig, wenn Sie die Teilnahme aus Gründen absagen, die Sie selbst zu vertreten haben. Ausnahmen – z. B. bei Erkrankung – sind nicht möglich. Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung; eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist ebenfalls nicht möglich. Der Wechsel von Dozent\*innen gilt nicht als Abmeldungsgrund.

### Veranstaltungsabsagen

Fällt Ihre Veranstaltung aus und Sie haben schon bezahlt, so erhalten Sie die volle Gebühr zurück. Eine uns erteilte Einzugsermächtigung im Lastschriftverfahren erlischt dann automatisch. Sofern uns keine Bankverbindung vorliegt, benachrichtigen wir Sie in der Regel schriftlich über die mögliche Auszahlung Ihres Guthabens.

Für bereits begonnene Veranstaltungen, die nach einem oder mehreren Terminen abgesagt werden müssen, erhalten Sie die Gebühr der ausgefallenen Unterrichtsstunden zurück. Bei Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit, z. B. wegen plötzlicher Erkrankung der Lehrkraft, bemüht sich die Bremer Volkshochschule, Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Der ausgefallene Unterricht wird in der Regel

in Absprache mit den Teilnehmer\*innen nachgeholt. Über diese Bestimmungen hinausgehende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

### Gruppengrößen/ Mindestteilnehmer\*innenzahl

Veranstaltungen werden in der Regel dann durchgeführt, wenn sich genügend Interessierte angemeldet haben. Manchmal finden sich aber auch nicht ausreichend Teilnehmer\*innen für eine Veranstaltung. Dann benachrichtigen wir Sie über eine Absage frühzeitig vor dem geplanten Beginn (ausgenommen sind hier die Veranstaltungen mit Durchführungsgarantie). Bereits bezahlte Gebühren bekommen Sie dann selbstverständlich zurückerstattet (siehe Abschnitt: Veranstaltungsabsagen). In einigen Fällen kann die Bremer Volkshochschule anbieten, die Veranstaltung auch in einen Kleingruppenkurs umzuwandeln. Dies setzt dann aber das Einverständnis aller Teilnehmer\*innen voraus, die damit verbundene erhöhte Kursgebühr zu bezahlen. In manchen Fällen werden Veranstaltungen bereits als Kleingruppen geplant. Diese sind im Programmheft auch so benannt.

### Sonstige Teilnahmebedingungen

Unsere Veranstaltungen sind offen für alle Erwachsenen und Heranwachsenden. Einzelne Angebote wenden sich jedoch gezielt an bestimmte Gruppen – zum Beispiel Ältere, Frauen, Jugendliche – und bleiben diesen vorbehalten. Lesen Sie hierzu auch die Piktogrammläuterungen auf Seite 4. Darüber hinaus kann die Teilnahme an Veranstaltungen von bestimmten Vorkenntnissen abhängig sein, um Ihren Lernerfolg bestmöglich zu gewährleisten. Bitte lassen Sie sich diesbezüglich von unseren Mitarbeiter\*innen beraten.

### Haftung

Während der Veranstaltungen haftet die Bremer Volkshochschule nicht für Unfälle, Diebstähle und sonstige Beschädigungen oder Verluste von Sachen der Teilnehmer\*innen, einschließlich der Minderjährigen. Bei einigen im Programm angebotenen Exkursionen und Studienreisen tritt die Bremer Volkshochschule lediglich als Vermittlerin zwischen den Teilnehmer\*innen und den durchführenden Reiseunternehmen auf.

### Versicherung

Wir empfehlen Ihnen bei allen auswärtigen Veranstaltungen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung und ggf. den Abschluss einer Reiseunfallversicherung.

### Sicherheit in unseren Häusern

Wir empfehlen Ihnen sich zu Beginn einer Veranstaltung mit den Flucht- und Rettungsplänen vertraut zu machen, die in jedem Veranstaltungsraum und auf den Fluren jeder Etage für Sie aushängen. Die dort aufgeführten Informationen umfassen unter anderem den Etagegrundriss, ihren aktuellen Standort, das nötige Verhalten im Brandfall und bei Unfällen, die wichtigsten Notfallnummern und den jeweiligen Sammelplatz bei Evakuierungen.

### Barrierefreiheit vor Ort und im Internet

In der Regel sind die Veranstaltungsräume der Bremer Volkshochschule barrierefrei zugänglich. Bitte informieren Sie sich im Zweifelsfall vorab bei den für die Veranstaltung verantwortlichen Mitarbeiter\*innen.

Um unseren Webauftritt möglichst allen Menschen verfügbar zu machen, entwickeln wir unsere Website stetig weiter – insbesondere mit Blick auf die Benutzungsfreundlichkeit und Barrierefreiheit. Sollten Sie in unseren Häusern oder auf unserer Website dennoch auf Barrieren stoßen, senden Sie bitte eine E-Mail mit einer Beschreibung, wo genau und welche Barriere Ihnen aufgefallen ist, an: [qmb@vhs-bremen.de](mailto:qmb@vhs-bremen.de).

### Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Teilnehmer\*innendaten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und in Übereinstimmung mit den für die Bremer Volkshochschule geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen.

Die Teilnehmer\*innen haben das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, jederzeit von der Volkshochschule unentgeltliche Auskunft über die zu ihrer Person gespeicherten personenbezogenen Daten und eine Kopie dieser Auskunft zu erhalten. Darüber hinaus können sie verlangen, dass die sie betreffenden personenbezogenen Daten unverzüglich gelöscht oder

berichtigt werden, soweit die weitere Verarbeitung nicht erforderlich ist.

Möchten Teilnehmer\*innen dieses Lösch- bzw. Berichtigungsrecht in Anspruch nehmen, können sie sich hierzu jederzeit an eine\*n Mitarbeiter\*in der Bremer Volkshochschule oder schriftlich an die E-Mail-Adresse [dsgvo@vhs-bremen.de](mailto:dsgvo@vhs-bremen.de) bzw. die Postanschrift Bremer Volkshochschule, Datenschutz-Management, Faulenstr. 69, 28195 Bremen, wenden.

### Foto- und Videoaufnahmen für Social Media

Die Bremer Volkshochschule behält sich das Recht vor, öffentliche Veranstaltungen wie Vorträge und Events, die kostenlos und für mehr als 20 Personen ausgelegt sind, mit Foto- oder Videoaufnahmen zu begleiten, um diese im Anschluss für ihre Social Media Kanäle (Facebook und Instagram), die Website der Bremer vhs ([www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)) und vhs-Publikationen zu verwenden. So kann es passieren, dass Sie eventuell auf Bildern im Publikum zu erkennen sind – Ihr Einverständnis dazu geben Sie mit Ihrem Zutritt zu den Veranstaltungsräumen bzw. Ihrer Anmeldung.

### Anregungen und Kritik

Wenn Sie einmal nicht zufrieden sind, Anregungen haben oder uns einfach mal loben möchten, können Sie sich an unser Qualitätsmanagement wenden: [qmb@vhs-bremen.de](mailto:qmb@vhs-bremen.de). Von dort wird Ihr Anliegen an die richtigen Stellen weitergeleitet, damit wir uns in allen Bereichen kontinuierlich verbessern können.

## Ihr vhs-Team

### Serviceteam im Bamberger-Haus

Zentrale Anmeldung 361-12345  
Empfang 361-82290  
Zentrale Fax-Nr. 361-3216  
kundencenter@vhs-bremen.de  
Katja Preusche  
Silke Rehbein  
Elisa Rodrigues da Silva  
Tobias Röhrig  
Sascia Tretschock

### Direktor

Ralf Perplies 361-15822  
leitung@vhs-bremen.de

### Stellvertretende Direktorin Leitung offenes Programm & Personalentwicklung

Susanne Nolte 361-10791  
leitung@vhs-bremen.de

### Kaufmännische Leitung

Michael Mohr 361-3628  
leitung@vhs-bremen.de

### Assistenz des Direktors

Anke Köhler 361-15822  
sekretariat@vhs-bremen.de

### Referent des Direktors

Dennis Riekers 361-16807  
referent@vhs-bremen.de

### Qualitätsmanagement

Matthias Proske 361-11903  
qmb@vhs-bremen.de

### Unternehmenskommunikation

Kristin Adler 361-15678  
Callud Cicek 361-59511  
Anke Köhler 361-15822  
Bärbel Lunemann 361-18030  
Nilgün Ozan 361-76308  
Dennis Riekers 361-16807  
oeffentlichkeit@vhs-bremen.de

### Programmredaktion

Bärbel Lunemann 361-18030  
Anke Köhler 361-15822

### Verwaltung

#### Rechnungswesen

Andreas Becker 361-59518  
Daniela Landwehr 361-16526  
Marina Santa Lopes 361-3227  
Sonja Schneider 361-16966  
Claudia Zebrowski 361-17227  
buchhaltung@vhs-bremen.de

#### Personalangelegenheiten

Katja Dahme 361-16523  
personal@vhs-bremen.de

#### Honorarverträge

Marina Santa Lopes 361-3227  
Sonja Schneider 361-16966  
Sabine Schütt-Onis 361-59516  
vertraege@vhs-bremen.de

#### Gebührenverwaltung

Sabine Schütt-Onnis 361-59516  
gebuehren@vhs-bremen.de

#### IT-Administration

Mirco Bachmann 361-16289  
Manuela Gerdes 361-13439  
Helene Kraft 361-59035  
Günter Mittler 361-13439  
Said Zandy 361-30835  
it@vhs-bremen.de

#### Hausdienste im Bamberger-Haus und vhs am Bahnhof

Rüdiger von Wieding 361-96062  
Eric Hinnant 361-96062  
Zentrale Telefonnummern:  
361-59358, -59524  
Osei Akoto  
Houssam Bahloul  
Holger Finkler  
Nadarajah Ganeshakumar  
Alexander Garang  
Hans-Christian Gerdes

#### Datenschutz

Matthias Höper  
datenschutz@vhs-bremen.de  
Löschen oder berichtigen persönlicher Daten:  
dsgvo@vhs-bremen.de

### Regionalstellen der Bremer Volkshochschule

#### Regionalstelle Nord

Jan Hausschild 361-7749  
N.N. 361-79080  
Zozan Acar 361-7380  
Dr. Monika Göckel 361-89438  
Carola Kühlken 361-79177  
Birgit Seemann 361-7431  
Doris Stumpf-Hinte 361-7319  
Fax 361-7874  
nord@vhs-bremen.de

#### Regionalstelle Ost

Katrin Schoßmeier 361-3574  
Dörthe Dahle 361-3566  
Ute Meierdierks 361-3566  
Vira Slipchenko 361-16497  
Fax 361-89529  
ost@vhs-bremen.de

#### Regionalstelle Süd

Dr. Jigal Beez 361-30096  
Monika Böcker 361-3510  
Felix von Bothmer 361-11911  
Sandra Wohlers 361-15817  
Fax 361-30300  
sued@vhs-bremen.de

#### Regionalstelle West

Haleh Soleymani 361-59514  
N.N. 361-13097  
Petra Welter 361-14159  
Fax 361-59368  
west@vhs-bremen.de

## Fachbereiche der Bremer Volkshochschule

### Gesellschaft

Andreas Ebert 361-3636  
Meike Wolff 361-3657  
Waldemar Fink 361-10819  
umwelt@vhs-bremen.de

### Deutsch als Fremdsprache

N.N. 361-18165  
Marinela Kolar-Lukic 361-54012  
Yasemin Demirkaya 361-12838  
Jens Grund 361-12749  
Martin Fischer 361-3624  
Katja Fritsche 361-54012  
Nora Havemann 361-3624  
Jutta Hegemann 316-51526  
Yasmin Heckmann 361-8158  
Yvonne Heckmann 361-8158  
Azadeh Keshtkar 361-3624  
Dzmitry Kuktha 361-12749  
Petra Lindner 361-3624  
Gesine Marz 361-3624  
Annette Meier 361-3624  
Claudia Mühlfeld 361-3624  
Amely Schulze 361-51071  
Kerstin Urbrock 361-3624  
daf@vhs-bremen.de  
interkulturell@vhs-bremen.de  
Information Deutschkurse 361-3624

### Erstorientierungskurse

#### „ELMA“ und Flüchtlingskurse

Olga Mannes 361-8158  
Anastasia Er 361-76309  
Holger Beyer 361-11904  
daf-refugees@vhs-bremen.de

### Fremdsprachen

Patrick Sahlmen 361-59513  
Heinke Kleinichen 361-59517  
Mirjam Aksoy 361-16809  
Susanne Habben 361-59843  
Fremdsprachenberatung 361-18401  
sprachen@vhs-bremen.de

### Berufliche Bildung und Grundbildung

Sabine Flory 361-16941  
Bärbel Lunemann 361-18030  
Michaela Machinek 361-3675  
Antonia Behnaz Pakzad 361-59280  
beruf@vhs-bremen.de

### Berufsbezogene Deutschförderung

Julia Pertueva 361-59004  
Karen Al-Shanti 361-59004  
Amadou Diallo 361-30837  
Daniela Golla 361-53370  
Olena Müstak 361-59004  
Nailya Shtykova 361-59346  
berufsdeutschkurse@vhs-bremen.de

### Fortbildung für Lehrende

Bärbel Lunemann 361-18030

### Grundbildung

Tomma Ahlers 361-59520  
Michaela Machinek 361-3675  
grubi@vhs-bremen.de

### „ProALPHA PLUS“ (ESF-Projekt)

Tomma Ahlers 361-59520  
Michaela Machinek 361-3675  
Karen Al-Shanti  
Shorena Berulava  
Rabiaa Cherif  
Heidi Ewers  
Tom Flory  
Dagmar Schmitz  
grubi@vhs-bremen.de

### Computer & IT

Matthias Höper 361-3654  
Dagmar Kusch 361-3622  
edv@vhs-bremen.de

### Online-Lernen und Lehren

Matthias Höper 361-3654  
Kevin Kerney 361-11803  
Nina Oberländer 361-18161  
Maurice Röling 361-3646  
Online-lernen@vhs-bremen.de

### Kultur

Anne Bock 361-3338  
Andrea Hansen 361-98626  
Fatma Yücel 361-3656  
kultur@vhs-bremen.de

### Gesundheit

Susanne Nolte 361-10791  
Anne Bockelmann 361-30755  
Ina Brandt 361-59235  
Waldemar Fink 361-10819  
Hannah Goebel 361-14505  
Barbara Prigge 361-10792  
gesundheit@vhs-bremen.de  
wassersport@vhs-bremen.de

### Freiwilligenmanagement

N.N.  
freiwillige@vhs-bremen.de

### Interessenvertretungen

#### Personalrat

Nora Havemann 361-19536  
personalrat@vhs-bremen.de

#### Schwerbehindertenvertretung

Patrick Sahlmen 361-59513  
sbv@vhs-bremen.de

#### Frauenbeauftragte

Daniela Landwehr 361-16526  
frauenbeauftragte@vhs-bremen.de

#### Genderbeauftragter

Andreas Ebert 361-3636  
andreas.ebert@vhs-bremen.de

#### Kursleitendenrat

info@vhs-dozenten-hb.de  
www.vhs-dozenten-hb.de

#### Raumvermietung

Rüdiger von Wieding  
Silke Rehbein  
raum@vhs-bremen.de

## Impressum

Die Bremer Volkshochschule ist Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen und eine nach dem Bremischen Weiterbildungsgesetz anerkannte kommunale Weiterbildungseinrichtung.

### Herausgeberin

Bremer Volkshochschule

### Direktor

Ralf Perplies

### Leiter Verwaltung & Finanzen

Michael Mohr

### Redaktion & Anzeigen

vhs Team Unternehmenskommunikation:  
Bärbel Lunemann, Anke Köhler, Kristin Adler,  
Dennis Riekers, Nilgün Ozan, Callud Cicek

### Lektorat

Johanna Köster-Lange

### Qualitätsmanagement

Matthias Proske

### Konzeption & Gestaltung

hofAtelier / www.hofatelier.de

### Fotos

Frank Pusch: Fotos der Programmbereiche  
und Seite 197

Fotos der Kursleiter\*innenporträts mit freundlicher  
Genehmigung der Protagonist\*innen.

Foto Seite 1, 52, 108+109 privat

### Druck

Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH  
Mörfelden-Walldorf

### Auflage

15.000 Stück

Für die Richtigkeit der im Programmheft  
abgedruckten Daten wird keine Gewähr  
übernommen.



- 17 Ziele der nachhaltigen Entwicklung 12f, 15f, 18, 23, 31, 33, 36, 38ff, 43ff, 160, 164
- .....
- A**
- Abgrenzung 91
- Ableton Live 137
- Abschlussarbeiten, einfache 103, 105
- Access 117
- Achtsamkeit 178ff, 182, 185ff
- Acrylmalerei (allgemein) 124, 145ff
- Acryl & Aquarell 124, 150ff
- Acryl & Öl 149, 151
- Adobe InDesign 121
- Adobe Lightroom 129
- Adobe Photoshop 129
- Adobe Premiere Elements 130
- Affinity 121, 129
- Afrika 18, 23
- Agilität 95
- Ahrendt, Hannah 29
- Aktien 31ff
- Aktivitäten für Senior\*innen 20
- Aktzeichnen 145
- Akzeptanz 188
- Alltagsküche 165
- Alphabetisierung 46, 194f
- Alte Pinakothek 19
- Ältere 20ff, 70f, 74, 77, 87f, 131
- Altern 163
- Alterssicherung, -vorsorge 19, 22, 31f
- Altersteilzeit 19, 163
- Amerika 28
- Amrum, Bildungszeit 38
- Android, Smartphone 97, 118f
- Angebot für Ältere 20
- Angebot für Frauen 16, 31, 35, 39, 51, 172f
- Anlageformen 104
- Antisemitismus 18, 25
- Anti-Stress-Training 46, 172, 178f
- Apple 118
- Apps 12
- Aquarell 146f
- Arabisch 61f
- Arbeitnehmer\*innen, Rechte & Pflichten 19
- Arbeitsalltag 19
- Arbeitsplatz, -vertrag 19
- Architektur 143
- Archiv 28
- Armut 13, 17ff
- Arthrose 169, 184, 186
- Asiatische Gesundheitslehren 180, 182, 184, 186
- Asiatische Küche 168f
- Astronomie 46
- Atem 181
- Atemtechnik, Gesang 135
- Atmung & Atemübungen 176, 178ff
- Auffrischkurs Englisch 64ff, 68, 70
- Auffrischkurs Französisch 73
- Auffrischkurs Italienisch 77
- Auffrischkurs Spanisch 84ff
- Aufgabenstellung, innovatives Denken 96
- Augenentspannung, -training 179, 186
- Ausgeglichenheit 170
- Außendarstellung, authentisches Auftreten 92
- Ausstellung 122
- Ausstellungen im Bamberger-Haus 122
- Auswandererhaus 28
- Auswanderung 28
- AutoCAD 122
- Autogenes Training 179
- Automobil 28
- Ayurveda 181
- .....
- B**
- Babysitter-Pass 196
- Backen 167
- Balance, inneres Gleichgewicht 91
- Balkongarten 44
- Baltikum 23
- Bamberger-Haus, Hausführung 24
- Bauchtanz 175
- Bauchtraining 172f
- Bäume 36f
- Beamte 19
- Begrünung 44
- Belastung 185
- Belgien 18
- Belichtung, Fotografie 128
- Beratungskompetenzen 94
- berufliche Entwicklung 90
- Berufsalltag 185
- Berufsleben, Übergänge 163
- Beteiligung 15ff, 19, 23
- Betriebliche Steuerpraxis 105
- Betriebsergebnis 104
- Betriebssysteme 111
- Beweglichkeit 184f
- Bewegung 125, 134f 140, 165, 169ff, 179, 181, 184, 186
- Bewegung & Entspannung 134f, 170, 172, 175, 179, 180, 182
- Bewerbung 90
- Bewusste Bewegung & Entspannung 180, 183
- Bewusstheit, Beruf 91
- Bezahlung 19
- Bezahlung im Internet 32
- Bienen 19, 44
- Bier 40
- Big Data 14
- Bilanzen 104
- Bildbearbeitung, digital 121, 128ff
- Bildende Kunst 142, 148, 151
- Bildhauerei 154
- Bildungszeiten 254ff
- Bildungszeiten für Niedersachsen 38f, 98
- Bildungszeiten in Bremen 24, 146f, 154
- Bildungszeiten außerhalb Bremens 38, 39, 130
- Biodiversität 12
- Bioökonomie 18
- Blitzen, Fotografie 127f
- Bloggen 120
- Blues Gitarre 138
- Blues Harp 139
- Blumen 44
- BMX 176f
- Bogenbau 160
- Börse 33
- Börsenverein 18
- Böttcherstraße 26
- Brasilianisch (Portugiesisch) 80f
- Brauerei 40
- Bremen 15, 28, 36, 167
- Bremen entdecken 20, 24, 24, 36f, 126
- Bremen, Bildungszeit 98, 146
- Bremen, Exkursionen 24f, 29, 36f, 143
- Bremen, Gesellschaft & Kultur 20
- Bremer Geschichte 14, 17, 23f
- Bremer Haus 24
- Bremerhaven 28, 39
- Brettspiel(e) 33
- Brot 40, 167
- Bruchrechnung 195
- Buchbinden 155
- Buchführung für Fortgeschrittene 103, 105, 107
- Buchführung, doppelte 103, 105, 107
- Buchführung, Grundlagen 103, 105, 107
- Buchungssätze 103, 105, 107
- Buddhistische Lerntechniken 178f, 183
- Bunker 14

Buntpapier 155  
 Burger 167  
 Bürgerrat 15  
 Bürgerschaft 15  
 Burn-Out vermeiden 91  
 Business English 68

.....  
**C**

CAD, digitales Zeichnen 122  
 Cajon 140  
 Canva 121  
 Cartoon 144  
 Cello 139  
 Chancen 20  
 Chancengleichheit 16, 18, 29  
 ChatGPT, KI 114  
 China 17, 169  
 Chinesisch 62  
 Chorsingen 122, 124, 136f  
 Clownerie 133  
 Coaching 95  
 Coaching, systemisch 94  
 Computer-Grundlagen 110f, 114f, 117f  
 Computerkurse für Ältere 110f, 118, 129  
 Computerschreiben 112  
 Controlling 104  
 Conversation en francais 72ff  
 Conversation en francais für Ältere 74  
 Conversation, English 64ff, 69, ff  
 Cookies 112  
 Corona, Verschwörungstheorien 16  
 CSS, Websites erstellen 120

.....  
**D**

Daimler 28  
 Dänisch 62f  
 Dateiverwaltung 111  
 Daten 14  
 Datenbankverwaltung 117  
 Datenschutz 14, 112  
 DATEV 103ff  
 de Beauvoir, Simone 29  
 Debitorenbuchhaltung 107  
 Dekoration 160  
 Demenz 150f  
 Demokratie 15ff, 23  
 Denken, kreative Arbeitsmethoden 96  
 Denkmale 14, 37  
 Design Thinking 96  
 Designer, Affinity 121  
 Dessau, Bildungszeit 39

Deutsch als Fremdsprache, Integrations-  
 kurse 48ff  
 Deutsche Gebärdensprache, DGS 63  
 DGS, Deutsche Gebärdensprache 63  
 digitale Erfahrungen sammeln 21, 98  
 Digitale Kompetenzen 110ff, 114f, 117ff  
 Digitale Musikproduktion 137  
 Digitales Zeichnen, CAD 122  
 Digital-Fotografie 128  
 Digitalisierung 14, 21, 110ff, 114ff, 117ff  
 Diskriminierung 16f, 29  
 Diversität 20  
 Dom, Bremer 26  
 Doppelkopf 34  
 Doventor 26  
 Drucken 152  
 Drucktechniken 153f  
 DTZ-Meldung 51  
 Dynamisches Yoga 184f

.....  
**E**

EDV 13, 32, 90, 110ff, 117ff, 128ff, 137  
 EDV für Ältere 110f, 118, 129  
 EDV für Jugendliche 34, 112, 121  
 EDV-Grundlagen 110f, 114f, 117f  
 Effizienzsteigerung 91, 187f  
 Ehrenamt 23, 98  
 Eigentum 18, 30, 31  
 Eigentumsrecht 18  
 Einbürgerungstest 51  
 Eine Welt 12f, 17, 20, 23, 28  
 Einkauf, SAP 107  
 Einkommensteuer 17, 32  
 Einnahmenüberschussrechnung,  
 Erstellung 105  
 Ei-Tempera 148  
 Ellener Hof 22, 27  
 Eltern 164  
 Eltern & Kinder 195  
 Elternbildung 195f  
 E-Mail-Verwaltung 117  
 Emotionen 187  
 Empathie 94  
 Energie 16, 41, 165  
 Energiewende 16  
 Engagement 23  
 Englisch 63ff  
 Englisch Auffrischkurs 64, 66, 68, 70  
 Englisch Bildungszeit 63ff  
 Englisch für Ältere 70f  
 Englisch für den Urlaub 63f

Englisch für Reisen 64  
 Englisch Konversation 64ff, 69ff  
 Englisch Wochenendveranstaltung 65, 70  
 Englisch Zeiten 64  
 Englisch, Wiedereinstieg 64, 66, 68, 70  
 Englische Literatur 67  
 Englisch-Kurse 65ff  
 Englischsprachiger Film 65, 70  
 English Conversation 64ff, 67, 69ff  
 English Conversation für Ältere 70f  
 Entdecker 20  
 Entspannte Augen 186  
 Entspannung 150, 170, 172, 176, 178ff  
 Entspannungstechniken 179f, 183, 185  
 Entwicklungszusammenarbeit 17, 23  
 Erben 18  
 Erfinder 20  
 Erinnerungsorte 14, 25  
 Ernährung 13, 163ff, 181  
 Ernährungsumstellung 166f  
 Erste Hilfe 196  
 Erste Hilfe, Kleinkind 196  
 Erzieher\*innen 97  
 Erziehung 195  
 Essen & Trinken 164ff  
 ETF, Exchange-Traded Fund 32  
 Ethik 13, 18f  
 EÜR, Einnahmen-Überschussrechnung 105  
 Europa 17, 18  
 Europäischer ComputerPass, Xpert 111, 115,  
 117  
 Eutonie 170  
 Excel 114f, 117  
 Exkursionen 127, 135, 141, 150f  
 Exkursionen/Führungen 25ff, 36f, 44f, 130,  
 150f  
 Extremismus 18

.....  
**F**

Facebook, Google, Amazon (Big Data) 14  
 Facebook, Social Media Marketing 113  
 Fahrradexkursion 26f, 39  
 Fake News 13, 15f, 20f  
 Farsi 79  
 Faszien, -training 172, 183f  
 Federzeichnung 142  
 Feldenkrais 176  
 Feminismus 16, 29  
 Ferien VA 121, 144, 152, 176  
 Film & Audio 130  
 Film Club, English 65, 70

- Filter, Excel 117  
 Filzen 15f  
 Finanzamt 24  
 Finanzbuchführung, -haltung 103, 105, 107  
 Finanzen 19, 31ff, 41, 105  
 Finanzplanung 19, 31f  
 Finanzwirtschaft 104  
 Fingerfood 168  
 Finnisch 71f  
 Fisch 40, 166  
 Fitness 172ff, 184, 185  
 fliplance®-Visualisierungsmethode 96  
 Flucht 17, 28  
 Focke-Museum 27f, 141  
 Fond 32  
 Forschung 20  
 Fortbildung für Pädagog\*innen 97  
 Fortbildung für vhs-Lehrende 46, 51, 98, ff  
 Fotobuch 129  
 Fotografie 122, 125ff  
 Fotografie, subjektiver Blick 127  
 Fotos App, Apple 118  
 Französisch 72ff, 167f  
 Französisch Auffrischkurs 73  
 Französisch für Ältere 74  
 Französisch Konversation 72ff  
 Französisch Konversation für Ältere 74  
 französische Küche 168  
 Frauen 16, 29, 31, 39, 51, 154, 172f, 175, 185  
 Frauengesundheit 172ff, 180  
 Frauenrechte 16f, 29  
 Freiwillige 23  
 Fremdsprachen für Ältere 70f, 74, 77, 87f  
 Frieden 15, 18, 23  
 Friedhof 37  
 Friedhof Osterholz 27  
 Führung 130  
 Führung- skompetenzen 96  
 Führung, -skraft 96  
 Führungsrolle 96  
 Fundamentalismus 18  
 Funk 177  
 Funktionelles Training 173  
 Funsport 176f  
 Fürsorge 98  
 Fusion 360 122  
 Fußball 19f
- .....
- G**
- Ganzkörpertraining 172f  
 Garten 37, 44ff, 164  
 Gartengestaltung 44ff  
 Gastronomie 95  
 Gasversorgung 18  
 Gebärdensprache (DGS) 63ff  
 Gedächtnistraining 96, 163, 195  
 Gedächtnistraining, ganzheitlich 163  
 Geflüchtete 17, 28  
 Gegenwartskunst 141, 151f  
 Geheimdienst(e) 16  
 Geige 139f  
 Geigenbau 140  
 Gelassenheit 178, 180, 183  
 Geld 32  
 Geldanlage 31f  
 Gelenktraining 169, 173, 184, 186  
 Gemeinschaftliches Wohnen 22  
 Gemeinwohl 13, 15f  
 Gemüse/Garten 44ff  
 Genderbewusstsein 16f, 92  
 Gendergerechte Sprache 16f  
 Geopolitik, -strategie 18  
 Gerechtigkeit 18  
 Gesang 122, 124, 136f  
 Geschäftsprozesse, operativ 107  
 Geschichte 17f, 24, 27f  
 Geschichte, Bremen 14, 23ff, 167  
 Geschichten erzählen 35, 97, 130  
 Geschlechtergerechtigkeit 16f, 29  
 Geschlechterrollen 16, 92  
 Geschmack 28, 40  
 Gesellschaft 20  
 Gesellschaftsspiel(e) 33  
 Gesellschaftstanz 134f  
 Gespräche, Beruf 92f, 98  
 Gespräche, gute Kommunikation 35, 92f, 97, 130  
 Gesprächsführung 93f, 98  
 Gesprächsführung, personenzentriert 98  
 Gesprächsführung, Strategien 90  
 Gestik 94  
 Gesunde Ernährung 163ff, 167, 178  
 Gesunder Arbeitsplatz 178, 185  
 Gesundheit 163ff, 167ff, 172f, 178, 181ff  
 Gesundheit im Beruf 165, 170, 181f, 185  
 Gesundheitsförderung 150  
 Gesundheitskompetenzen 163f, 173, 183, 185  
 Gesundheitswochen 51  
 Getränke 40  
 Gewalt 16  
 Gewicht 165  
 Gewinn & Verlust ermitteln 107, 130  
 GIMP 129  
 Gitarre 137f  
 Glauben 29  
 Glaubenssätze 189  
 Gleichberechtigung 16f, 19, 29  
 Gleichstellung 92  
 Globaler Süden 12, 13, 17, 20, 23, 28  
 Globalisierung 23, 25, 28  
 Goldschmieden 158  
 Google 113, 118f  
 Graffiti 152  
 Grafikdesign 121  
 Grafische Techniken 153f  
 Grammatik, Deutsch 16, 195  
 Grammatik, Englisch 64  
 Grammatik, Stolpersteine 195  
 Grenzen setzen 91  
 Grenzerfahrung 98  
 Griechisch 78  
 Gröpelingen 21  
 Grundrechenarten 195  
 Gymnastik 173
- .....
- H**
- Häfen 26  
 Hafenarchiv 28  
 Häkeln 156  
 Haltung, Körper & Geist 174, 185  
 Handarbeiten 156f  
 Handel 17, 28, 33  
 Handwerk 159  
 Handy, -fotografie 122  
 Harz, Bildungszeit 38  
 Hate Speech 16  
 Hatha Yoga 181ff  
 Hausführung durchs Bamberger-Haus 24  
 Hauskauf 30  
 Haustiere 38  
 Heizen 41, 43  
 Heizung 41, 43  
 Herbst 44, 167, 170  
 Herzkreislauftraining 173, 175  
 Holländisch 79  
 Holz 159  
 Holzbearbeitung 159  
 Holzschnitt, Kunst & Kultur 154  
 Homepage-Erstellung 120  
 Hospiz, -begleitung 98, 163  
 HTML, Websites erstellen 120  
 Human Capital Management, SAP 107  
 Hund(e) 38

## I

iCloud 118  
 Ideenentwicklung 163  
 Ideenfindung 96  
 iMac 118  
 Immobilien 31f  
 Immobilienrecht 30f  
 iMovie 118  
 Improtheater 134  
 InDesign 121  
 Indien 168  
 Indische Küche 168  
 Industrie 28  
 Industrie 4.0 18  
 Inkscape 121  
 Inneres Kind 189  
 Innovative Problemlösung 96  
 Innovatives Denken 96  
 Insekten 44, 153  
 Insel(n) 38  
 Instagram 113  
 Instrumente spielen 137ff  
 Instrumentenbau 140  
 Intelligenz (Tiere) 19  
 Intensivkurs 51, 103f  
 Interkulturelle Begegnung & Kommunikation 20  
 internationale Küche 168  
 Internet 13f, 21, 32, 98, 111ff  
 Internetsicherheit 112  
 iPad 118  
 iPhone 118  
 iPhoto 118  
 iPod 118  
 Islam 29  
 Israel 18  
 Italienisch 74ff  
 Italienisch Auffrischkurs 77  
 Italienisch für Ältere 77  
 Italienisch für den Urlaub 74f

Italienische Konversation 75ff  
 Italienische Lesematinée 77  
 Italienische Literatur 77  
 Italienisches Essen 19  
 IT-Kurse 34, 98, 110ff, 117ff, 129  
 IT-Sicherheit 112  
 iTunes 118

## J

Jahresabschluss 103f  
 Japan 122, 154, 169  
 Japanisch 77f  
 Japanische Kalligrafie 122, 154  
 Java, Programmierung 120  
 Journalismus 24  
 Journey English 64  
 Judentum 25  
 Jüdisches Leben in Bremen 24f  
 Jugendliche 121, 165  
 Junge VHS 112, 121, 144, 152, 165, 176f

## K

Kaffee 26, 28  
 Kaisenhaut 28  
 Kalligrafie 122, 154f  
 Kaltnadelradierung 153  
 Kampfkunst 173  
 Kapitalbedarf 104  
 Kapitalismus 16  
 Kartenspiel 34  
 Katastrophe 15  
 Katholische Kirche 18  
 Kattenturm 22  
 Katze(n) 38  
 Kennzahlen 104  
 Keynote, Apple 118  
 KI, Künstliche Intelligenz 13f, 18, 21  
 Kiefer, -entspannung 172, 178  
 Kinder 144, 152, 164, 176f  
 Kinderhospizbegleiter\*in, ehrenamtlich 98  
 Kirche 18  
 KiTa Fortbildung 97  
 Klassische Musik 135  
 Kleidung, Trend, Müll 41  
 Kleinkind 196  
 Klima 12, 39f, 44  
 Klimakrise 12, 16, 17, 41  
 Klimaschutz 12f, 16, 39ff, 43  
 Klimawandel 12f, 29, 39f, 43f  
 Knie 169, 184, 186  
 Knoops Park 37  
 Kochen 164ff, 178  
 Kolonialismus 17f, 25, 28  
 Kolonien 17  
 Kommunikation 90ff, 178, 195f  
 Kommunikation im Beruf 92f  
 Kommunikation, gewaltfrei 16, 92, 94, 195  
 Kommunikationsfähigkeit 91ff, 196  
 Kommunikationskompetenz 92f  
 Kommunikationsstrategien 90, 93f, 196  
 Komoot 122  
 Kompetenz, soziales Handeln 91  
 Kommunikationsform, positive Gesprächsführung 93f, 96  
 Konfliktmanagement, -fähigkeit 93, 91  
 Konflikte lösen 15, 195  
 Konfliktklärung 187  
 Konflikte, Beruf 93  
 Konsum 12f  
 Konversationskurs Dänisch 63  
 Konversationskurs Englisch 64ff, 69ff  
 Konversationskurs Englisch für Ältere 70f  
 Konversationskurs Finnisch 72  
 Konversationskurs Französisch 72ff  
 Konversationskurs Italienisch 75ff  
 Konversationskurs Norwegisch 79  
 Konversationskurs Plattdeutsch 80  
 Konversationskurs Portugiesisch 81  
 Konversationskurs Schwedisch 83  
 Konversationskurs Spanisch 84, 88  
 Konversationskurs Spanisch für Ältere 88  
 Konzentration 163, 165, 195  
 Konzentration, Beruf 91  
 Kooperationsbereitschaft 91  
 Kopf 169, 172  
 Kopfrechnen 95  
 Koran 29  
 Korbflechten 160  
 Koreanisch 78, 169  
 Körper 169, 174, 179, 182, 188  
 Körperarbeit 170, 174, 179  
 Körperbewusstsein 174  
 Körperhaltung 174  
 Körpersignale deuten 94  
 Körpersprache 94, 96  
 Körperwahrnehmung 176, 178f, 180, 182, 185  
 Kosmetik 12  
 Kosten- und Leistungsrechnung 104  
 Kraft 172, 184f  
 Krankenkassenförderung (Präventionskurse) 171, 180, 182, 186  
 Kräuter 37, 44ff





- Kreatives Schreiben 132  
 Kreativität 97  
 Kreativität, -stechniken 96, 160  
 Kreditorenbuchhaltung 107  
 Kreistanz 175  
 Krieg 14f, 18  
 Kritikfähigkeit 91  
 Kultur 20, 24, 35, 126, 146ff, 153f, 156, 158  
 Kulturelle Kompetenzen 150, 151  
 Kündigung 19  
 Kunstgeschichte 25, 141, 145f, 150f  
 Kunsthandwerk 155, 160  
 Künstliche Intelligenz 13ff, 18, 21, 113f  
 Kurse am Abend 51, 147f, 153  
 Kurse am Nachmittag 51  
 Kurse am Vormittag 51, 148  
 .....  
**L**  
 Landschaftsfotografie 126  
 Landschaftsmalerei 147  
 Latein 78  
 Latin Dance 175  
 Laufen 176  
 Layoutprogramme 121  
 Lebensende 98  
 Lebenskunst 29  
 Lebensmittel 13, 39f  
 Lebensmitteleinkauf 167  
 Lebensmittelverschwendung 13  
 Lehrgänge, berufsbegleitend 94, 97  
 Lehrkompetenz Erwachsenenbildung 98  
 Lehrvideos 130  
 leichte Küche 165  
 Leitungsrolle 96f  
 Lernen im Alter 173  
 Lesematinée, Italienisch 77  
 Lesen & Schreiben 194f  
 Lesung, Buch 24  
 Letzte Hilfe 98  
 Lexware 103f  
 Lichtenberger® Methode 94  
 Liedbegleitung mit Gitarre 137f  
 Lightroom 129  
 Linux 111  
 Liquidität messen 104  
 Literatur 131  
 Literatur an Ort & Stelle 131  
 Literatur lesen & diskutieren 122, 130ff  
 Literatur, Englisch 67  
 Literatur, Italienisch 77  
 Literatur, Norwegisch 79  
 Literatur, Russisch 82  
 Literatur, Schwedisch 83  
 Lithographie 153  
 Lohn & Gehalt 104f  
 Lohnabrechnungen erstellen 104f  
 Lohnbuchhaltung 104f  
 Lokalpolitik 15  
 Low Key Fotografie 126  
 „Lügenpresse“, Verschwörungsmythen 13, 16  
 Lyrik 132, 149  
 .....  
**M**  
 MacBook 118  
 Mädchen 29  
 Mahnmale 14  
 Make-up 189  
 Makrofotografie 127  
 Malerei 19, 124, 144ff  
 Mangas 144  
 Manipulation erkennen & begegnen 13, 93f, 96  
 Männlichkeit, toxische Verhaltensweisen 92  
 Märchen 40  
 Markenentwicklung 95  
 Marketing 95  
 Marketing, Social Media 113  
 Massage 179, 185  
 Mathematik, Grundlagen 195  
 Medici-Zyklus 19  
 Medien 13f, 19, 20f, 114, 130  
 Medien, kritischer Umgang 1f, 114  
 Meditation 176, 178, 180ff, 183, 185ff  
 Menschenrechte 29  
 Merktechniken 95f, 195  
 Metall 159  
 Mevissen, Annemarie 29  
 Mexikanische Küche 169  
 Microsoft Office 114f, 117  
 Mietrecht 30f  
 Migrationsbewegungen 17, 28  
 Mimik 94  
 Minecraft, Digital Game-based Learning 34  
 Minimalismus 39, 41  
 Mischtechniken 124, 146ff  
 Missbrauch, sexuelle Übergriffe 18  
 Missionierung 18  
 Mitschrift 96  
 Mittelalter 24ff  
 Mobile Video & Storytelling 97  
 Mobilfunk, -telefon 118ff  
 Mobilitäts-Apps 119  
 Monarchie 18  
 Monotypie 153  
 Moor(e) 36  
 Mosaik 154  
 Moschee 29  
 Moskau-Connection 18  
 Müll 12, 39, 46  
 Mundharmonika 139  
 Museum, Zeichnen & Malen vor Ort 145, 152, 154  
 Museumsbesuche 27f  
 Musik 122, 135f, 140  
 Musik-, produktion 137  
 Musikgeschichte, -theorie 135  
 Muslim 29  
 .....  
**N**  
 nachhaltige Lebensgestaltung 157, 163, 166f  
 Nachhaltigkeit 12f, 18, 31, 33, 36, 38ff, 43, 45f, 156f, 163, 166  
 Nachlass, digital 113  
 Nachrichtendienst(e) 16  
 Nacken 169, 172  
 Nähen 51, 156ff  
 Nahrungsmittel 40  
 Namen & Gesichter merken 95  
 Nationalsozialismus 14, 24f, 28  
 Natur 19, 36, 46, 144f  
 Natur erleben 36, 46  
 Naturschutz 12, 19, 36f, 45  
 Navigation 122, 177  
 Neugriechisch 78  
 Neuro-Linguistisches- Programmieren 94  
 Niederdeutsch 80  
 Niederländisch 79  
 NLP 94  
 NLP-Practitioner 94  
 Nordic Walking 176  
 Nordwollehaus 24  
 Norwegisch 79  
 Norwegisch Konversation 79  
 Norwegische Literatur 79  
 Notebook 110f, 114, 118f  
 Notenlehre 135  
 Nudging 93f  
 Numbers, Apple 118  
 .....  
**O**  
 Obsoleszenz 39  
 Obstbaumschnitt 45  
 Offenheit 186f  
 Office 114f, 117

- Ökologie 46  
 Ökologisches Denken 13  
 Ölmalerei 19, 146ff, 151  
 Online-Angebote 19, 36, 46, 90, 98, 112ff, 117, 119ff, 128ff, 132, 135, 144f  
 Onlinebörse 33  
 Online-Lehre für vhs-Dozent\*innen 100  
 Online-Texte 120  
 Opern 17, 135  
 ÖPNV 119  
 Optimismus 188f  
 Orientierungskurs 151  
 Origami 122, 155  
 Oslebshausen 27  
 Ostertor 26  
 Outdoor 176  
 Outlook 114, 117
- .....
- P**
- Paartanz 134f  
 Pädagog\*innen 97  
 Pädagogik 97  
 Pages, Apple 118  
 Palliativmedizin 98, 163  
 Papierfaltkunst 122, 155  
 Parks & Gärten in Bremen 36f  
 Partnerstädte 23  
 Passwörter, -verwaltung 112  
 Pastellmalerei 124, 148ff  
 Patientenverfügung 30  
 PC-Grundlagen 110f, 114f, 117f  
 PC-Kurse 34, 98, 110ff, 117ff, 129  
 Pension 19  
 Persisch 79  
 Personaladministration, SAP 107  
 Personalmanagement, -wirtschaft 105  
 Persönlichkeiten 28  
 Persönlichkeitsbildung 189  
 Perspektiventwicklung im Beruf 97  
 Peruanische Küche 169  
 Pflanzenpflege 44f  
 Pflanzenwelt 36f, 44  
 Pflanzpraxis, -tipps 44ff  
 Philosophie 29  
 Philosophinnen 29  
 Phonetik 94  
 Photo, Affinity 129  
 Photoshop 129  
 Photovoltaik 41, 43  
 Pigmente 149  
 Piktogramme 96
- Pilates 165, 169, 173  
 Pilze 18, 36  
 Pivot-Tabellen, Excel 117  
 Plattdeutsch 80  
 Podcast 130  
 Politik 15, 17, 23  
 Politik/Gesellschaft 29, 39  
 politische Institutionen 15f  
 Polnisch 80  
 Populismus (begegnen) 18  
 Portraitzichnen 144  
 Porträtfotografie 126f  
 Porträtzeichnen 144  
 Portugiesisch 80f  
 Portugiesisch für den Urlaub 80  
 Postkolonialismus 17, 28  
 Potentiale reflektieren & nutzen 92  
 PowerPoint 114, 117  
 Präsentationsgrafik 114, 117  
 Präsenz 174  
 Programmieren 121  
 Programmiersprachen 120f  
 Programmierung für Jugendliche 121  
 Prosa 132  
 Prozentrechnung 195  
 Prüfungstraining 51  
 Psychische Gesundheit 188f  
 Psychologie 188f  
 Publisher, Affinity 121  
 Python, Programmierung 120
- .....
- Q**
- Qigong 183, 185f  
 Quartiersforum 22
- .....
- R**
- Raben 19  
 Radierung 153  
 Rassismus 17, 29  
 Räterepublik, Bremen 24  
 Räumliches Zeichnen 142  
 Rechnen, Grundlagen 195  
 Rechnungswesen 103ff  
 Rechtschreibung 195  
 Rechtspopulismus 18  
 Recycling 46  
 Redeblockaden überwinden 93  
 Redekunst 93  
 Regen 36, 43f  
 Reise, -planung 23
- Religion(en) 18, 26  
 Rente 19, 31f  
 Resilienz 13, 16, 150, 163, 181, 188f  
 Ressourcen 39, 163, 188f  
 Ressourcenstärkung 178, 185, 188f  
 Rhetorik 93f  
 Rhetorik, Grundlagen 93  
 Rhythmus 135, 173, 175  
 Riester 32  
 Riga 23  
 Robotik 18  
 Rohstoffe 46  
 Rollenverständnis 91, 96  
 Rollenwechsel, Übernahme von Leitungsaufgaben 97  
 Rosen 45  
 Rotweine 164  
 Routenplanung 122  
 Rubens, Peter Paul 19  
 Rücken 169ff, 182, 184  
 Rückengymnastik 171  
 Rückenschmerzen 169, 179  
 Rückenschule 169ff  
 Rückenstärkung 169ff, 182  
 Rückentraining 172  
 Rücklagen bilden 105  
 Ruhestand 19, 163  
 Rumänisch 81  
 Rund um den Apfel 46  
 Russisch 81f  
 Russische Literatur 82  
 Russland 18
- .....
- S**
- Saatgut 45  
 Sachbuchpreisträger 18  
 Salsa 135  
 SAP 107  
 SAP HANA 107  
 SAP, Grundlagen 107  
 SAP, Navigation 107  
 Säure-Basen Haushalt 165  
 Schimmel 43  
 Schlagfertigkeit 196  
 Schlagfertigkeit, Beruf 90  
 Schminktechnik 189  
 Schneidern 158  
 Schnoor 26  
 Schriftsteller\*innen 25  
 Schröder, Gerhard 18  
 Schultern 184

- Schwedisch 83  
 Schwedisch Konversation 83  
 Schwedische Literatur 83  
 Schweißen 159  
 Seele 179, 182, 188  
 Seelische Gesundheit 180, 189  
 Segeln 177  
 Sehenswürdigkeiten 28  
 Sehtraining 179  
 Selbstbehauptung 91, 173f, 189  
 Selbstbestimmung 30  
 Selbstbewusstsein 90f  
 Selbstfürsorge 91, 188  
 Selbstmarketing 92, 113  
 Selbstoptimierung 187f  
 Selbstreflexion 186, 188  
 Selbststeuerung 91  
 Selbstverteidigung 173  
 Selbstwahrnehmung 174  
 Selbstwertschätzung 188  
 Selbstwirksamkeit 91, 188f  
 Seminare am Wochenende 148f, 154, 158  
 Senior\*innen 20, 163  
 Sepiatechnik 142  
 Shiatsu 185  
 Sicherheit im Internet 13f, 21, 32, 112  
 Singen 122, 124, 135ff  
 Skateboarding 177  
 Sketchnoting 96  
 Skulpturen 159  
 Smart Home 112  
 Smartphone 97, 105, 118ff  
 Snacks 165  
 Social Media 13, 14, 113, 120, 130  
 Songwriting 138  
 Soziale Medien 113  
 Soziale Ungleichheit 16ff  
 Sozialkompetenz 93  
 Sozialraumorientierung 22  
 Spanisch 83ff  
 Spanisch Auffrischkurs 84ff  
 Spanisch für Ältere 87f  
 Spanisch für den Urlaub 83ff  
 Spanisch Konversation 84, 88  
 Speckstein 154  
 Spielen, Spieletreffs 33  
 Spieletreff 33  
 Sport 19f  
 Sportbootführerschein 177  
 Sportbootführerschein, SBF, See, Binnen 177  
 Sprechtraining 51, 94, 96  
 Spuren 28  
 Staatliche Gewalt 15f  
 Stadt 17, 28, 36  
 Stadtentwicklung 26  
 Stand Up Paddeling 176  
 Stärken erkennen & einsetzen 92  
 Stärkung 179, 188f  
 Steindruck 153  
 Stephaniviertel 26  
 Sterbebegleitung, -vorbereitung 30, 98, 163  
 Steuerarten 105  
 Stimmbildung 94, 96, 135  
 Stimmfunktion 94  
 Stoffe 158  
 Stolpersteine 25  
 Storytelling & Mobile Video 97  
 Sträucher 36, 44f  
 Streetfood 168  
 Stress 46, 93, 178, 181f, 185, 188  
 Stressabbau 46, 91, 178, 180  
 Stressbelastung 186, 188  
 Stressbewältigung 91, 93, 169, 178, 180, 182f, 185f, 188  
 Stressbewältigung, -management 46, 93, 176, 179, 180, 182, 185  
 Stressminimierung 91  
 Stresssituationen 93  
 Stricken 156  
 Suchmaschinenoptimierung 113  
 Sucht 40  
 SUP 176  
 Synagoge 25  
 Systemische Familienberatung 97  
 systemisches Coaching 94
- .....
- T**
- Tabellenkalkulation 114f, 117  
 Tagesseminar 150, 154, 156, 167f  
 Tai Chi Gong 186  
 Taiji 185f  
 Tango 135  
 Tanz 125, 134, 173ff  
 Tanz & Theater 133f  
 Tastaturtraining 112  
 Tauschring 13  
 Team, -fähigkeit 91, 96  
 Team, Rollen & Aufgaben 91  
 Technologie 18  
 Tempera 149, 151  
 Terminbörse 33  
 Teufelsmoor 36  
 Textilien 156ff  
 Textverarbeitung 114f  
 Textverständnis 195  
 Thailändisch 88  
 Theater 133  
 Theater spielen 133f  
 Theatersport 134  
 Tiere 46, 144, 153  
 Tischlern 159  
 Tod, Patientenverfügung 30  
 Töpfern 154

Vom Bollerwagen bis zur Ukulele ist  
 vieles dabei!

Neugierde geweckt?  
 Schaut selbst, was man alles bei uns ausleihen kann!

Stadt  
 Bibliothek  
 Bremen



Hier entlang  
 zu unserer  
 Bibliothek  
 der Dinge

Torten 167  
 Tourenplanung 122  
 Toxische Männlichkeit 92  
 Tradition 40  
 Transformation 16ff  
 Trauer 163  
 Travellers English 64  
 Trinkwasser 40  
 Trockenblumen 160  
 Trommeln 139f  
 Tschechisch 88  
 Türkisch 88, 168  
 türkische Küche 168  
 Twitter 113

.....  
**U**

Übersee-Museum 23, 28  
 Überseestadt 26f  
 Überzeugungskraft 92  
 UBI Vollkurs Binnenkurs 177  
 U-Boot Bunker Valentin 14  
 Ubuntu 111  
 Ukraine 15, 18f, 23  
 Ukulele 137  
 Umgang mit Menschen 93  
 Umgang mit Teilnehmenden (für  
 vhs-Lehrende) 98  
 Umwelt 16  
 Umweltschutz 13, 33, 46  
 Unfallprävention, Kinder 196  
 Unternehmensführung 105  
 Unternehmensziele 104  
 Upcycling 160  
 Urban Gardening 45f  
 Urban Sketching 143  
 Usedom, Bildungszeit 38

.....  
**V**

Vasen Upcycling 160  
 VBA, Excel 115, 117  
 Vegane Küche 166  
 Vegetarische Küche 164, 166f  
 Vektorgrafikdesign 121  
 Vererben 18  
 Verfassung/-schutz 16  
 Verhaltensweisen 182  
 Vermietung 30f  
 Verschwörungstheorien 16  
 Verwaltung, Haus 31  
 vhs.cloud 90, 98, 112ff, 117, 119ff, 128ff, 137

vhs\_connect 35  
 Videos produzieren 97  
 Videoschnitt 130  
 Video-Selbstlehrcurs 105  
 Vielfalt 12f  
 Viertel, Bremen 26  
 Vinyasa Yoga 185  
 Vögel 19  
 Vogelwelt 19, 45  
 Vokabeln, lernen schnell 96  
 Vorsorge, -vollmacht 30

.....  
**W**

Wahlen 15  
 Wahrnehmung 13, 188  
 Wald 38, 40  
 Wallanlagen 36f  
 Walle 33  
 Wärmedämmung 43  
 Wasser 40, 43f  
 Wassersport 177f  
 Wattenmeer 40  
 Website-Gestaltung 120  
 Weine 164  
 Weißwein 164  
 Wellness 179  
 Weltmacht 17  
 Weltreise 23  
 Wertvorstellungen 19, 96  
 Werwölfe 33  
 Weserstadion 19f  
 Westen, der 19  
 WhatsApp 113  
 Widerstand 14, 18, 25  
 Widerstand, gewaltfrei 16  
 Wi-Fi 112  
 Wildfrüchte 44  
 Wildpflanzen 44  
 Windows 111, 114  
 Wing Tsun 173  
 Wirbelsäulengymnastik 169, 171f  
 Wirtschaft 13, 16ff, 31f  
 Wirtschaftlichkeit 104  
 Wirtschaftspolitik, Finanzen 13, 32  
 WLAN 112  
 Wohneigentum 18, 30f  
 Wohnen 21f, 39, 41, 43  
 Wohnen in Nachbarschaften 22  
 Wohnformen (im Alter) 21f, 39, 41, 43  
 Wohngeldantrag 22  
 Wohnklima 39, 43

Wohnräume 21, 43  
 Wolle 155  
 Word 114f  
 WordPress 120  
 Work-Life-Balance 91  
 Wurstherstellung 167

.....  
**X**

Xpert ECP 111, 115ff

.....  
**Y**

Yin Yoga 184  
 Yoga 178, 180ff  
 YouTube 130

.....  
**Z**

Zahlungsverkehr 104  
 Zazen 180  
 Zehnfingersystem 112  
 Zeichenmethode 96  
 Zeichnen 141ff, 148f, 152, 170  
 Zeichnung & Kolorierung 142ff, 148, 150  
 Ziele erreichen im Beruf 90  
 Ziele verfolgen 90  
 Zielgruppen erreichen 95  
 Zilgrei 179  
 Zivilcourage 16  
 Zukunft 13, 17, 28  
 Zumba 175  
 Zwangsarbeit 14, 17

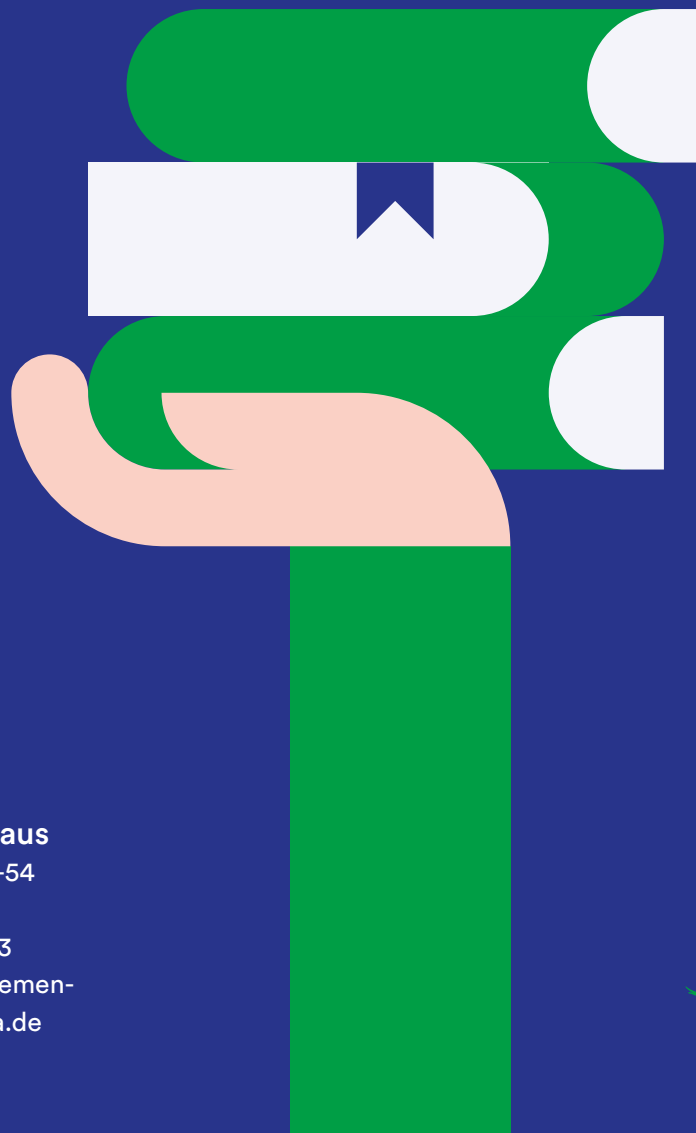


**Diese Seite gehört Ihnen ...**

A series of horizontal dotted lines for writing.



Studienmaterial und  
die passende Literatur für  
Ihre Kurse bekommen  
Sie bei Thalia.



**Thalia-Buchhaus**  
Obernstraße 44-54  
28195 Bremen  
Tel. 0421 16834-3  
E-Mail: [thalia.bremen-hansehof@thalia.de](mailto:thalia.bremen-hansehof@thalia.de)

 **Thalia**



# EFFENBERGER

VOLLKORN - BÄCKEREI



**Brot aus 100% Vollkorn,  
gebacken nach alter Handwerkstradition**

- **nurrein, ohne jegliche Zusatzstoffe**
- **aus frisch vermahlenem Getreide**
- **alle Zutaten aus ökologischem Anbau**
- **mit einer langen Teigführung von mindestens 4 Stunden**

## UNSERE VOLLKORNBROTE

### SAUERTEIGBROT

ohne Hefezusatz!

**Roggenbrot (+ Brötchen)**

**Ganzkornbrot**

**Berliner Landbrot (+ Brötchen)**

### BACKFERMENTBROT

mit Sekowa Backferment nach Hugo Erbe  
ohne Hefezusatz

**Essener - Vita - plus - x<sup>2</sup>**

**Sonnenblumenbrot**

**Dinkel-Sesam-Brot (+ Brötchen)**

**Haferbrot**

**Hafer-Sport-Brot**

**Körnerbrot (+ Brötchen)**

## SPEZIALITÄTEN Mi + Fr

### SAUERTEIGBROT

**Kümmelbrot**

**Gewürzbrot**

### BACKFERMENTBROT

**Walnussbrot**

### Im Viertel:

Vor dem Steintor 42, Ecke Ritterstr.

Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr

Nähere Infos auf unserer Website:

[www.effenberger-bremen.de](http://www.effenberger-bremen.de)

## Wir geben unseren Teigen Zeit

Durch die lange Gehzeit von bis zu 27 Stunden werden Phytate abgebaut, die die Spurenelemente Eisen und Zink binden. So werden diese für den Körper verfügbar.

Ein weiterer Vorteil der langen Teigruhezeit ist der Abbau sogenannter FODMAPs, spezielle Zucker, die im Dünndarm nicht abgebaut werden und so im Dickdarm schmerzhafte Blähungen verursachen können.

Genauere Informationen in der Pressemitteilung der Universität Hohenheim unter:



<https://kurzelinks.de/sjl5>