



vhs

Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Programm

Frühjahrssemester 2021

*Bildung macht
das Leben lebendig!*



Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

info@kvhs-wesermarsch.de

Geschäftsstelle Brake: KoBi
Bürgermeister-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 100

www.kvhs-wesermarsch.de

ÜBER
60
JAHRE

Ein regionales
Unternehmen
Ihres Vertrauens.

INNENEINRICHTUNGEN ZEITLOS UND WOHLNICH.

brühl 



moule



visavis



alba



roro



zeyko



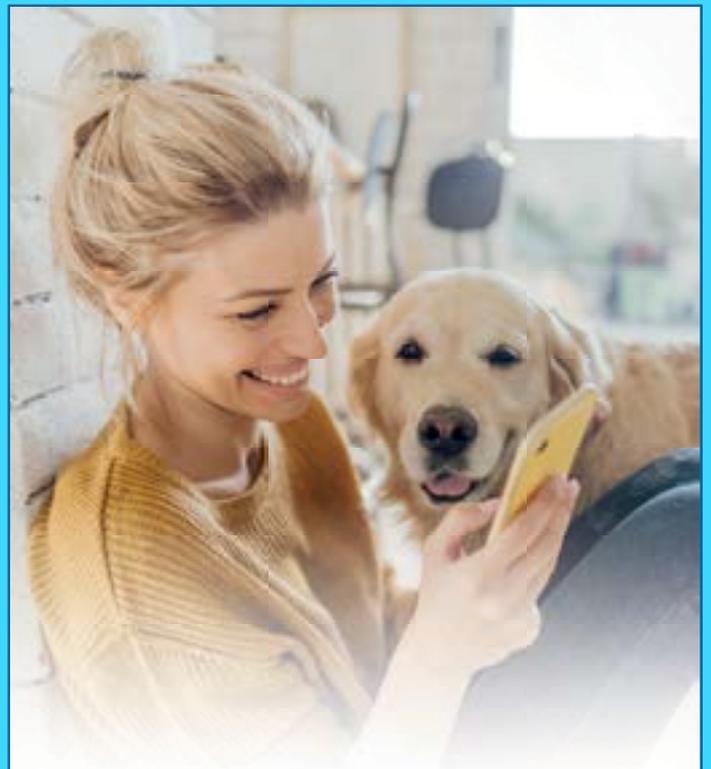
möbel SEIT 1956
ostendorf

Inneneinrichtung ● tischlerei
schwei ● ● ● tel. 0 47 37 ● 7 17
● ● ● fax 0 47 37 ● 12 23

MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

● ● B 437 zwischen Varel + Rodenkirchen ● ●
● ● in Schwei direkt vor der Kirche ● ●

Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr oder nach Vereinbarung



„Persönlich, sicher, nah“
- Auch für Sie!



Erleben Sie unseren Service vor Ort
in einem unserer ServiceCenter oder
genießen Sie die Vorteile unserer
Onlinefiliale „Meine BKK M+“!



Für weitere Infos zur Onlinefiliale
scannen Sie einfach den QR-Code.



Oder besuchen Sie www.bkk-melitta-plus.de/rund-um-die-uhr-service.

Meine **BKK M+**
Melitta Plus

Immer an meiner Seite



Die BKK in meiner Nähe!
ServiceCenter Nordenham
Telefon: 04731 9334-0
www.bkk-melitta-plus.de



Dr. Claudia Schütze
Stellv. KVHS-Leiterin
Abteilungsleitung Klassisches VHS-Programm



Ulrike Michalzik
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Leser*innen, liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen ein Programm präsentieren zu können, von dem wir von Herzen hoffen, es in dieser Form umsetzen zu können! Was wir in den vergangenen Monaten noch einmal verstärkt gelernt haben, ist Flexibilität. Wir waren und sind immer bemüht, Ihre Kurse unter Einhaltung aller Vorgaben und mit, in Hinblick auf das aktuelle Geschehen, erforderlichen Maßnahmen durchführen zu können und gegebenenfalls an die aktuelle Situation anzupassen. Und zusätzlich sind wir mindestens genauso optimistisch wie flexibel und wir wissen, dass Bildung ein wertvoller Bestandteil im Leben ist, ja das Leben lebenswert macht. Bildung hält uns lebendig und Bildung ist lebendig! Auch wenn unser Programm in dieser gedruckten Version bereits einige Wochen vor Erscheinen fertiggestellt sein muss, werden immer wieder kurzfristig geplante Kurse oder schnelle Informationen für Sie auf unserer Homepage veröffentlicht. Riskieren Sie hin und wieder einen Blick auf www.kvhs-wesermarsch.de!

Eine deutliche Folge der Corona-Zeit ist die steigende Anzahl von „Online-Kursen“. Auch wir haben einige ins Programm aufgenommen und für diese ein eigenes „Icon“ kreiert. 

Für manche ist der Griff zu Mikro und Headset schon in Fleisch und Blut übergegangen, für andere ist es Neuland. Zögern Sie nicht uns anzusprechen, wenn Sie diese neue Kursform ausprobieren möchten und nicht wissen, wie Sie es technisch bewältigen. Wir helfen gern!

Als Bild für den Titel unseres Programmheftes haben wir für dieses Frühjahr Medusen im herrlich blauen Wasser ausgewählt. Ein farbenfrohes und lebendiges Bild – facettenreich wie unser Leben, Ihr KVHS-Programm und nicht zuletzt Ausdruck für das wichtige Engagement zum Schutz unserer Ozeane, welches Sie zum Beispiel im Rahmen des Kurses „klimafit“ vertiefen können.

Viel Spaß bei der Lektüre des Programmheftes zum Frühjahrssemester 2021!

Es grüßt Sie herzlich Ihr KVHS-Team!

Ihr Weg zum Kurs

So melden Sie sich an:

- **Persönlich** in den Geschäftsstellen der KVHS Wesermarsch GmbH:
Geschäftsstelle Nordenham und Geschäftsstelle Brake (KoBi)
Marktstr. 8a, Nordenham Kompetenz und Bildung an der Weser
Bgm.-Müller-Str. 35, Brake
- **Online** unter www.kvhs-wesermarsch.de
- **Schriftlich** mit unserem Anmeldeformular auf der letzten Seite
- **Telefonisch** unter 04401 7076 110 und 04401 7076 100
- **Fax** unter 04401 7076 111 und 04401 7076 101

Sie wissen nicht genau, wie die Online-Anmeldung funktioniert? Wir erklären es Ihnen in diesem kurzen Video.



Wichtige Hinweise

Bei Angabe Ihrer E-Mail-Adresse erhalten Sie wichtige Infos vorrangig per E-Mail. Bitte überprüfen Sie regelmäßig Ihr E-Mail-Postfach.

Gern würden wir aktuelle News per Newsletter versenden. Wenn Sie Interesse daran haben, geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und eine entsprechende Information.

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes. Alternativ liegen diese in unseren Geschäftsstellen zur Einsicht aus und sind auf unserer Homepage zu finden.

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 09:00 - 16:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Außerhalb des Semesters, in den Ferien:

Montag - Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Termine auch nach Vereinbarung für Anmeldung und Beratung!

Qualitätssicherung

Sowohl für den allgemeinen als auch für den beruflichen Weiterbildungsbereich unterzieht sich die KVHS Wesermarsch regelmäßig der Qualitätssicherung und -zertifizierung.



Impressum:

- **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrike Michalzik
- **Auflage:** 46.000
- **Gestaltung:** Dr. Claudia Schütze, Anke Renken
- **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** <https://pixabay.com/de/photos/qual-le-bunte-meer-ozean-wasser-931714/>

Weitere Fotos im Heft auf den Seiten:

pixabay.com: S. 13, 14, 63, 74, 75, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 93, 105, 107, 108, 113, 116, Gabriele Schnars: S. 21, Konstanze Kuschel: S. 23, Kain Kinghorst: S. 27, Sylke Bohlen: S. 96, TalentCAMPus: S. 116

Wegweiser



Aktuelles

Seite 09



**Kulturelles
und Kreatives**

Seite 19



Junge VHS

Seite 29



**Pädagogik
Kommunikation
Psychologie**

Seite 37



**Grundbildung
und
Schulabschlüsse**

Seite 47



**Berufliche Bildung
Offene Hochschule
Ehrenamt**

Seite 49



**Computer
und
Neue Medien**

Seite 65



Sprachen

Seite 77



Gesundheit

Seite 89



**Kochen
und
Ernährung**

Seite 111



**Berufliche
Qualifikation
und Integration**

Seite 119



Service

Seite 123

Angebote in den Gemeinden

Hier finden Sie die Kurse, die in den Gemeinden stattfinden. Genauere Informationen zu den Kursen finden Sie auf der angegebenen Seite. Für Fragen, Anregungen oder um sich anzumelden, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstellen.

Berne

Wer klug ist, sorgt vor: Vorsorgevollmacht
Malen im Künstleratelier
Grenzen geben Freiheit
Spanisch für Anfänger*innen - Niveau A1
Qigong
Qigong unter Bäumen im Arboretum
Qigong am Strand der Juliusplate
Yoga - aus der Ruhe kommt die Kraft
Fit-Mix

Seite

14
21
40
85
96
96
96
97
104

Butjadingen

TalentCAMPus
Klettern im Garten
Dekorationen für das Osterfest
Wir winden blühende Kränze
Töpfern
Mädchen-Mutfreizeit mit Ponys
Kuh-les mit Milch im Melkhus
Erste Schritte - Computer für Einsteiger*innen
Informationsquelle Internet
CEWE-Fotobuch
Pilates
Erlebnisräuchern in Fedderwardersiel

Seite

7
12
24
24
26
35
36
67
72
75
103
114

Elsfleth

Qigong

Seite

96

Jade

Sportbootführerschein See und Binnen
Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Leichter Einstieg in die griechische Sprache
Hatha-Yoga
Die Jade mit dem Kanu entdecken

Seite

15
23
83
98
107

Ovelgönne

Kinder, Spiegel meines Selbst?!
Keimschleudern Kindergarten und Schule
Achtsame Eltern, achtsame Kinder
Reiten

Seite

41
42
43
107

Lemwerder

Kreatives Gestalten mit Ton
Notfallmaßnahmen am Kind
Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung
English Refresher - Niveau B1
Qigong
Breathwalk®

Seite

26
42
64
81
96,97
99

Stadland

TalentCAMPus
Wer klug ist, sorgt vor: Vorsorgevollmacht
Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Einklang - Ausklang - Entspannungsabend
Entspannen mit Klangschalen
Pilates

Seite

7
14
97
101
101
103

Leider können wir aufgrund verschärfter Hygienebestimmungen nicht in allen Gemeinden in die gewohnten Räumlichkeiten, in denen wir sonst Kurse anbieten. Wir hoffen, dies ändert sich in Kürze wieder.

Hygieneregeln

Die KVHS Wesermarsch setzt in ihren Kursen ein Hygienekonzept um, welches die Umsetzung der meisten Bildungsangebote möglich macht. Je nach aktueller Situation werden die Richtlinien angepasst. Dabei kann es zu Kursausfällen oder Raumänderungen kommen. Sie werden von uns benachrichtigt.

Im Allgemeinen beachten Sie bitte folgende Hinweise:



Beim Betreten unserer Gebäude sind Mund und Nase zu bedecken. Im Unterricht kann die Maske abgenommen werden.



Halten Sie 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.



Waschen Sie sich gründlich und mehrfach am Tag die Hände oder desinfizieren Sie regelmäßig.

Ferienangebote talentCAMPus



Bildungschancen verbessern – unabhängig von der sozialen Herkunft: Mit talentCAMPus, dem außerschulischen Ferienbildungskonzept des DVV, erhalten Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Kunst und Kultur. talentCAMPus wird im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom BMBF gefördert.

Vorbehaltlich der Förderzusage haben wir für die Osterferien geplant:

Kinder erleben ihre Stadt Nordenham für 9 bis 11 jährige Grundschüler*innen

Die eigene Stadt, der eigene Ort sieht aus Kinderaugen betrachtet ganz anders aus. Wir lassen die Kinder ihre Stadt und ihren Ort vorstellen, beschreiben, malen und fotografieren. Dabei werden viele Methoden und Techniken erlernt, das Selbstbewusstsein geschult und im Team eine ganz eigene Veröffentlichung erstellt.

Nordenham

Mo. 29.03.2021 bis Do. 01.04.2021

jeweils 9:00 bis 15:30 Uhr

Durch Förderung im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ gebührenfrei (vorbehaltlich)

21F8902NH

Dozent*innen-Team

Nordenham

Die. 06.04.2021 bis Fr. 09.04.2021

jeweils 9:00 bis 15:30 Uhr

Durch Förderung im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ gebührenfrei (vorbehaltlich)

21F8903NH

Dozent*innen-Team



Angebote für die Sommerferien folgen!

Kinder entdecken ihren Ort und sich selbst

Umweltbildung & Kreativität für's Selbstbewusstsein für 9 bis 11 jährige Grundschüler*innen

Es werden kleine Exkursionen in und um Rodenkirchen gemacht, Vieles gesammelt, was die Natur bietet, mit Becherlupen auf die Pirsch gegangen und mit den gefundenen Materialien gebastelt. Zusätzlich werden verschiedene Entspannungsmethoden für Kinder vorgestellt und spielerisch geübt sowie Methoden der gewaltfreien Kommunikation besprochen. Bei allem soll aber der Spaß an gemeinsamen Unternehmungen im Vordergrund stehen.

Stadland, Rodenkirchen

Die. 06.04.2021 bis Fr. 09.04.2021

jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr

Durch Förderung im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ gebührenfrei (vorbehaltlich)

21F9802ST

Dozent*innen-Team

Umweltbildung am Wattenmeer für 9 bis 11 jährige Grundschüler*innen

Das Leben an und mit dem Wattenmeer wird in verschiedenen Facetten beleuchtet. Müll im Meer, der Schutz des Wattenmeeres und die Lust am Leben am Meer sind Themen, die spielerisch behandelt werden. Es werden kleine Exkursionen unternommen, gebastelt und nachhaltige Upcyclingprodukte hergestellt.

Butjadingen, Fedderwardsiel, Nationalparkhaus Museum

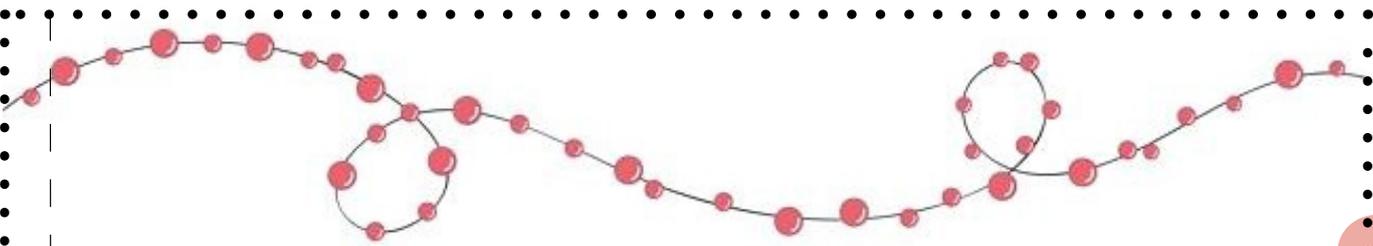
Die. 06.04.2021 bis Fr. 09.04.2021

jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr

Durch Förderung im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ gebührenfrei (vorbehaltlich)

21F9803BJ

Dozent*innen-Team



MEIN vhs- WUNSCHZETTEL

Sie wünschen sich schon lange einen Kurs, den Sie nicht in unserem Programmheft finden können?
Wir sind immer offen für neue Ideen und Anregungen. Schreiben Sie uns!

Einfach abschneiden, falten und abschicken! 

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

! info@kvhs-wesermarsch.de !

Geschäftsstelle Brake:
Bgm.-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 100

! www.kvhs-wesermarsch.de !



Aktuelle Themen

„Gebildet ist, wer weiß, wo er findet, was er nicht weiß.“ (Georg Simmel)

Hier finden Sie Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu Themen, die Freude bereiten, brand-aktuell sind und Ihr Interesse an mehr wecken. Das inhaltliche Spektrum umfasst alle Fachbereiche. Aktuelle Themen an Ihrer KVHS!

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sylke Bohlen



Dr. Claudia Schütze



Anke Renken



Tatjana Hinrichs



Aktuelle Themen

Aktuelle Themen	
zum Thema machen	10
Nachhaltigkeit und Klimaschutz	11
Mitten im Leben	12
Verbraucherwissen	13
Wassersport	15
Foto-Vortragsreihe	
am Sonntagnachmittag	16
Reisen und Exkursionen	16

Aktuelle Themen zum Thema machen

„MitRespekt! Für Niedersachsen“ ist eine Initiative, die sich für mehr Respekt gegenüber ehrenamtlich Engagierten, Politiker*innen und Personen in öffentlichen Diensten und Ämtern einsetzt. Seit Jahren häufen sich verbale und gewalttätige Angriffe gegen diese Berufsgruppen, täglich kommt es zu Auseinandersetzungen. Sinkender Respekt und Toleranz gehören zum Alltag vieler Betroffener. Das wollen wir ändern! Wir stehen für einen toleranten Umgang voller Respekt, wollen auf Missstände aufmerksam machen und diese verändern. Deshalb beteiligen wir uns an der Initiative „MitRespekt! Für Niedersachsen“ mit verschiedenen Veranstaltungen und freuen uns, diese gebührenfrei anbieten zu können.



**Ich krieg Puls!
Wie Sie gelassener mit sich
und Ihrer Umwelt umgehen**
Ein Basisseminar zur gewaltfreien
Kommunikation
Wochenendseminar

Wie oft sind Sie im Alltag gestresst und regen sich auf? Wie oft zweifeln Sie an Ihrer Fachkompetenz? Wie oft sind Sie verunsichert und fühlen sich unwohl? Wie oft fühlen Sie sich nicht „gesehen“? Wie oft führt das zu Konflikten? Wie oft verdrängen Sie diese negativen Gefühle und Gedanken? Jeder Mensch sehnt sich nach Offenheit, Wertschätzung und Mitgefühl. Jeder Mensch möchte, dass seine Grenzen respektiert werden und wünscht sich Anerkennung. Doch Urteile, Kritik, Schuldzuweisungen, Forderungen und Vergleiche blockieren den Zugang zu sich und zu Anderen, empathische Beziehungen werden verhindert. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ weist einen Weg, auf dem wir in respektvoller Verbindung bleiben können, auch in herausfordernden Situationen und Konflikten. Ziele des Kurses sind Veränderungen, neue Herausforderungen und Hin-

dernisse im beruflichen und privaten Kontext anzunehmen und zu bewältigen. Die Folge: Sie können entspannter, gelassener und zufriedener Ihren Alltag erleben.

Bitte beachten: Durch die Förderung „MitRespekt! für Niedersachsen“ des Ministeriums für Wissenschaft und Kultur kann dieses Seminar kostenfrei angeboten werden. Bitte bringen Sie sich einen Mittagssnack mit.

Nordenham
Marktstr. 8 a **2 Termine**
Sa. 27.02.2021 *jeweils*
So. 28.02.2021 **10:00 bis 16:00 Uhr**
Gebührenfrei
21F2203NH **Britta Lauerwald**

**Wie man Fake News
erkennt und was sie
anrichten können**

Amazon baut neues Lager in Brake, Angela Merkels Mundschutz wurde ins Bild gefiltert, McDonald's verkauft künftig nur noch vegane Burger. Diese Meldungen haben eins gemeinsam: Sie sind frei erfunden. Nachrichten gibt es inzwischen auf

vielen Kanälen und man erkennt oft nicht auf den ersten Blick, ob sie echt sind. Sind sie erstmal glaubhaft verbreitet, ist es gar nicht so einfach, sie wieder einzudämmen. Woran erkennt man gefälschte Informationen? Wie kann man prüfen, ob die News echt oder Fake sind? In einem spannenden Workshop werden Sie auf die Probe gestellt und erhalten Tipps, wie Sie künftig mit „News“ umgehen. Mit dabei ist der Präventionsbeauftragte der Polizei, Jürgen Zimmer, der Fake News und weitere Internetgefahren auch noch von einer anderen Seite beleuchtet und aufzeigt, welche Schäden und Folgen dadurch entstehen können.

Bitte beachten: Durch die Förderung „Mit!Respekt für Niedersachsen“ des Ministeriums für Wissenschaft und Kultur kann dieses Seminar kostenfrei angeboten werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35
Mi. 17.03.2021 **ab 17:00 Uhr**
Gebührenfrei
21F5452BR **Heiko Bahlmann,
Jürgen Zimmer**



Ticket zum Kennenlernen




Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Sie sind unschlüssig, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?

Kein Problem! - Mit dem neuen „Ticket zum Kennenlernen“ können Sie gegen eine Gebühr von 5,00 € einmalig in einem der ausgewählten Kurse schnuppern und schauen, ob Ihnen der Kurs gefällt!

Eine Liste von Kursen für das Ticket finden Sie fortlaufend aktualisiert unter www.kvhs-wesermarsch.de.





Nachhaltigkeit und Klimaschutz

Klimafit Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel. Es braucht engagierte Bürger*innen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Informationen vermittelt der innovative Kurs „klimafit“. An sechs Kursabenden macht Sie „klimafit“ mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt, gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Bitte beachten: Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät. Die Kurstage 21.04.2021 und 11.05.2021 finden online statt.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. ab 17.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 20,00 €
21F5300BR *Jule Posner*



Natürliche Kosmetik Schönheitspflege aus Küche und Natur

Natürliche Kosmetik ist im Trend! Und sie ist leichter herzustellen als man denkt. In diesem Kurs stellen wir aus einfachsten Mitteln selbst Kosmetik und Pflegeprodukte her, frei von künstlichen Zusätzen. Wissenswertes zu den Themen Haut und Pflege runden diesen Abend ab. Einige der selbst hergestellten Wohlfühlprodukte eignen sich auch als individuelles Geschenk.

Bitte beachten: Die Materialkosten inkl. Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 05.05.2021 17:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 28,00 €
ab 7-9 TN 34,00 €
21F5350BR
Andrea Immerheiser-Jahr

Die Kunst des Mähens mit der Sense Wochenendseminar

Sensenmähen hat sich von der lebensnotwendigen Plackerei zu einem meditativen Freizeitsport entwickelt. Es erspart die Kosten, den Lärm und den Gestank motorgetriebener Mähgeräte; zusätzlich ersetzt es die Sonnenbank, das Fitness-Studio, den Tai-Chi-Trainer. In diesem Tagesseminar wird die Handhabung und körpergerechte Montage, das Schärfen und Dengeln sowie die kräftesparende Mähbewegung gezeigt und geübt.

Bitte beachten: Sensen bitte mitbringen, auch wenn sie alt oder vernachlässigt sind. Der Kurs findet im Freien (überdacht) statt.

Rastede, Steenkampsdamm 82
Steenkampsdamm 82 1 Termin
Sa. 15.05.2021 14:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 22,40 €
21F9800BR *Gerd Schnesche*

Wickeln mit modernen Stoffwindeln Elternfortbildung Wochenendseminar

Keine Chemie am Baby, Geld sparen, weniger Müll verursachen, immer Windeln im Haus, die bunten Muster... es gibt viele Gründe, mit Stoffwindeln zu wickeln. Im Kurs werden die typischen Vorurteile über das Wickeln mit Stoff ausgeräumt, wir lernen die unterschiedlichen Systeme und Materialien kennen, besprechen das richtige Waschen/Lagern der Windeln und vieles mehr.

Bitte beachten: Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Sa. 24.04.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2110NHE *Lena Biller*

Mitten im Leben

Klettern im Garten Für alle, die sich noch nie getraut haben

Frauenkurs

Ob unsportlich, mollig, Höhenangst oder Angst vor der Blamage - Klettern macht Spaß, man/frau muss sich nur trauen! Es werden die wichtigsten Tricks für das Klettern gezeigt und ein Notfallschlüssel ist immer parat. Noch wichtiger sind aber die Tipps und Hilfestellungen, die dir dabei helfen, den Kletterparcour zu überwinden. Im Anschluss stoßen wir auf unseren Erfolg an und lassen den Abend bei einem gemütlichen Glas Sekt ausklingen.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung ist ratsam.

Butjadingen Kletterwald Burgweg 40 1 Termin
Fr. 11.06.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 25,00 €
21F2204BJ **Stephan Rasper**

Wie schaffe ich mir ein erfülltes Leben? Einstieg

Kleingruppe

Im Leben gibt es viele Gegenkräfte, die uns davon abhalten, ein reiches und erfüllendes Leben zu führen. Täglich ist man Botschaften von der Familie, Freunden, aus der Werbung oder der Gesellschaft ausgesetzt, nach denen man leben sollte, die es aber manchmal schwer machen, auf die eigene innere Stimme zu hören. Das Leben wird fremdbestimmt, Streit, Konflikte und Stress im Berufs- und Privatleben sind vorprogrammiert. Dieser Workshop bietet einen Einstieg in Alternativen an. Sie erfahren, wo Sie ansetzen können, um Ihre eigenen wirklichen Ziele zu finden, und wie Sie sich selbst einen Fülle-Ereichungsgrad-Messer bauen, mit dem Sie Ihre wirkliche Zufriedenheit messen können.

Nordenham, Zuhörbüro Friedrich-Ebert-Str.9 1 Termin
Mo. 08.03.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 27,00 €
21F2205NH **Regina Kiepe**

Krisen als Chancen nutzen Umgang mit Ängsten in Corona-Zeiten

Wochenendseminar

Angst schützt uns vor Gefahren, doch was passiert mit uns, wenn sie uns in Krisenzeiten dauerhaft erstarren lässt und unser Leben bestimmt und einnimmt. Erfahren Sie mehr darüber, was Angst dauerhaft mit uns macht, welche Symptome sie kurz- und langfristig auslöst und wie Sie lernen können, mit Ängsten umzugehen und gestärkt aus Krisen hervor gehen können, ohne diese zu unterschätzen oder leichtsinnig zu werden.

Bitte beachten: Mitzubringen sind ein Mittagssnack und Getränk.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 27.02.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,60 €
ab 7-9 TN 66,50 €
21F6701BR **Eva Schlüter**

Verbraucherwissen

Fahrradpanne und jetzt?

Schnell und einfach Reifen flicken. Meistens geht es gut, doch irgendwann erwischt es jeden und das Rad ist platt, meistens kilometerweit entfernt von der nächsten Fahrradwerkstatt. Einen Platten zu reparieren ist gar nicht so schwer. Mit Tipps und Tricks lernen Sie Ihr Rad mit Hilfe eines Notfall-Sets ruckzuck zu reparieren und erfahren ein paar andere Grundlagen rund um Reparaturen und Einstellungen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie vorhandenes Werkzeug und Fahrradnotfallflickzeug mit. Wir üben an bereitgestellten Reifen. Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 36,00 €.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 14.04.2021 17:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 32,00 €
21F9952BR **Heiko Bahmann**

Geldanlage im Niedrigzins-Umfeld

Für Sparbücher und Tagesgeldkonten gibt es so gut wie keine Zinsen mehr. Was Kreditnehmer*innen freut, macht Anleger*innen sehr zu schaffen. Aber neben dem klassischen Sparmodell gibt es auch andere Möglichkeiten, bereits Ersparnis anzulegen oder monatlich etwas zurückzulegen. In diesem Seminar werden mögliche Anlageformen gezeigt und erläutert, für welche Zwecke und Zeiträume sie geeignet sind. Besonders eingegangen wird dabei auf das Thema Aktien und ihre Ausprägung in unterschiedlichen Formen. Wie viele Aktien sollte man kaufen? Wo und wann macht man das? Löhnen sich auch kleine Beträge? Wie sollte man die Kurse überwachen, damit keine Verluste entstehen? Sie lernen, Chancen und Risiken einer Aktienanlage für sich selbst einzuschätzen, befassen sich mit möglichen Strategien und erhalten einen groben Überblick über mögliche Ergänzungen wie ETFs, Fonds oder Anleihen zur Ergänzung Ihres Portfolios.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 17,00 €.

Nordenham Marktstr. 8 a 1 Termin
Mi. 05.05.2021 ab 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 9,60 €
ab 7-9 TN 12,30 €
21F6101NH **Sascha Holst**





Verbraucherwissen

Grundlagenwissen Börse

Sie möchten gerne selbst mit Aktien oder ETFs handeln, haben aber noch nie was von Charts oder Stop-Buy-Ordern gehört? Erfahren Sie mehr über die Grundlagen im Börsenhandel und über die Fachbegriffe im Wertpapiergeschäft. Sie befassen sich im Kurs mit Börsenplätzen, Kapitalmaßnahmen, Limit-Zusätzen, wichtigen Kennzahlen, Analysen von Charts, Aktien-Indizes und wie Sie Zugang zu Kapitalmarktinformationen erhalten.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 17,00 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 19.05.2021 ab 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 9,60 €
 ab 7-9 TN 12,30 €
21F6100NH Sascha Holst

Testament und Erbfolge Richtig Vorsorge treffen

Wer kein Testament (oder Erbvertrag) gemacht hat, für den gilt die gesetzliche Erbfolge. Bei Ehepaaren kann eine Erbengemeinschaft mit den Schwiegereltern entstehen - der Streit ist vorprogrammiert. Sind minderjährige Kinder in der Erbengemeinschaft, dann muss das Vormundschaftsgericht/Familiengericht bei wichtigen Angelegenheiten zustimmen. Wer will das schon? All dem können Sie am besten mit einem Testament entgegenwirken. Folgende Fragen werden im Kurs beantwortet: Wie mache ich ein Testament? Welche Formvorschriften sind dabei zu beachten? Wo bewahre ich das Testament am besten auf? Diese und andere Fragen werden kompetent und leicht verständlich beantwortet. (Bitte erwarten Sie jedoch keine individuelle Rechtsberatung).

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Kursgebühr auf 17,70 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 28.04.2021 ab 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 10,50 €
 ab 7-9 TN 14,10 €
21F1504BR Bernd Bierfischer

Wie verhalte ich mich nach einem Verkehrsunfall richtig?

Mit dem Auto, Fahrrad oder als Fußgänger*in: In einen Verkehrsunfall kann jede*r schnell geraten, egal ob selbstverschuldet, unverschuldet oder im In- oder Ausland. Ein Unfall ist eine heikle Angelegenheit und mit unterschiedlichen Rechten und Pflichten verbunden. Eine Menge Ärger kann Ihnen mit dem richtigen Verhalten jedoch erspart bleiben und das gilt für alle Unfallbeteiligten. In diesem praxisbezogenen Vortrag erhalten Sie wichtige Tipps und interessante Informationen auf einen Blick. Sie erfahren, welche notwendigen Informationen und Beweise an der Unfallstelle für eine Schadensabwicklung gesichert werden sollten. Es werden z.B. Fragen geklärt wie: Wann muss die Polizei gerufen werden? Wann muss die Versicherung verständigt werden? Was passiert bei einem Unfall mit Auslandsbezug? Wer trägt die Schuld - gedacht, juristisch oder strafrechtlich? Es gilt viel zu beachten, denn das richtige Vorgehen ermöglicht eine zügige Schadensabwicklung und Aufklärung!

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Kursgebühr auf 17,70 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 24.03.2021 ab 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 10,50 €
 ab 7-9 TN 14,10 €
21F1505BR Bernd Bierfischer

Märchen im Mietrecht

Nachmieter*innen, Mietminderung, Renovierungsarbeiten, Feiern oder Grillen... zwischen Vermietern*innen und Mieter*innen gibt es viele strittige Themen. Beide Parteien sollten nicht jeder gutgemeinten Weisheit, die verbreitet wird, trauen. Bei so einigen vermeintlichen Wahrheiten handelt es sich um moderne Märchen. Mieter*innen und Vermieter*innen haben Rechte (und Pflichten) und wer diese genau kennt, vermeidet Ärger! Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag erläutert Vermieter*innen unter anderem, wie sie auch in einer Gemeinde ohne Mietspiegel die Miete erhöhen, wann einem/r Mieter*in gekündigt werden kann, was eine „Berliner Räumung“ ist und was man unter vertragswidrigem Gebrauch versteht. Hierbei wird auch auf die Besonderheiten vermieteter Eigentumswohnungen eingegangen. Mieter*innen erfahren, was sie in ihrer Mietwohnung dürfen und wogegen (und wie) sie sich wehren sollten, etwa, wenn Nebenkosten falsch abgerechnet werden oder Mängel (z.B. Schimmel) bestehen. Auch das richtige Verhalten bei einer Eigenbedarfskündigung oder der Suche nach einem/r Nachmieter*in wird erklärt.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Kursgebühr auf 17,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 14.04.2021 ab 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 10,50 €
 ab 7-9 TN 14,10 €
21F1506NH Bernd Bierfischer

premio Reifen • Autoservice

Nutzen Sie unseren Auto-Service

Reifenservice: Einlagerungen • Radwechsel

Reifengas • Reifenversicherung

- Inspektion
- Achsvermessung
- Bremsen-Service
- Stoßdämpfer-Service
- Fahrwerk-Service
- Auspuff-Service
- Öl-Service
- Batterie-Service
- HU/AU*
- Radeinlagerung/ Räderwäsche
- Klima-Service

* Nach § 29 StVO, Prüfung durch externe Prüferingenieur der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen

Wolfgang Frerichs GmbH

Oldenburger Heerstr. 30 • 26919 Brake • Tel. 04401-6488 • E-Mail: premio-frerichs@ewetel.net

Verbraucherwissen

**Heizungssanierung:
Lohnend für Umwelt und Geldbeutel?**
Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

„Tun Sie etwas für die Umwelt und Ihren Geldbeutel: Erneuern Sie Ihre Heizung!“ So oder ähnlich lauten viele Empfehlungen vom Umweltbundesamt, Heizungsbauern und Herstellern. Wie aber stellt sich die ökonomische und die ökologische Bilanz der Austauschmaßnahme im Genaueren dar? Was für Möglichkeiten gibt es, für welche Fälle passen welche Maßnahmen, und welche Fördermittel können abgerufen werden? Antworten dazu gibt dieser Vortrag.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Di. 09.03.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F5903NH Ulrich Schachtschneider

Wärmepumpen: Heizen ohne fossile Brennstoffe
Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Klimaschutz bedeutet, früher oder später keine fossilen Brennstoffe mehr zu verbrennen. Ob Neu- oder Altbau: Eine Möglichkeit für das zukunftsfähige Heizen ohne CO2 ist der Betrieb einer Wärmepumpe mit erneuerbar produziertem Strom. Doch wie ist ihre Effizienz? Welche Bauarten passen wohin, welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, und was ist bei der Installation zu beachten? An diesem Abend erhalten Sie einen praxisnahen Überblick.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 23.03.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
Gebührenfrei
21F5904BR Ulrich Schachtschneider



Wer klug ist, sorgt vor
Information zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jede*r hat den Wunsch, bis ins hohe Alter selbstbestimmt ihre/seine Angelegenheiten zu regeln. Doch was ist, wenn Sie durch Krankheit, Unfall oder Alter Ihre Dinge nicht mehr so regeln können, wie Sie es sich wünschen? Deshalb sollte frühzeitig durch geeignete Vorsorgeverfügungen sichergestellt werden, dass in diesem Fall die eigenen Wertvorstellungen berücksichtigt werden - sowohl hinsichtlich der medizinischen Versorgung als auch der Lebensführung und des Vermögens. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung und wie Sie frühzeitig festlegen können, wer in Ihrem Namen und in Ihrem Sinne entscheiden soll.

Bitte beachten: Bitte melden Sie sich unter Tel. 04401 7062344 direkt bei der Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V. an.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 09.02.2021 ab 18:30 Uhr
Gebührenfrei **Berndt Evers**

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Di. 18.05.2021 ab 18:30 Uhr
Gebührenfrei **Berndt Evers**

Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 **1 Termin**
Do. 29.04.2021 ab 18:30 Uhr
Gebührenfrei **Johann Diekmann**

Berne Schulzentrum,
Am Schulplatz 3
Nebeneingang,
Straße na. rechts folgen **1 Termin**
Di. 08.06.2021 ab 18:30 Uhr
Gebührenfrei **Berndt Evers**





Wassersport

Infoabend Wassersport

Die Teilnehmer*innen bekommen eine Übersicht zu allen Führerscheinen im Wassersport, insbesondere zu den in diesem Semester angebotenen Kursen. Es werden die Geltungsbereiche der unterschiedlichen Führerscheine, notwendige Unterrichtsmaterialien, Kosten und Möglichkeiten der Praxisausbildung erläutert.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Mo. 01.02.2021 ab 19:00 Uhr
 Gebührenfrei
21F8800BR **Horst Kruse**

Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“

Dieser Führerschein wird benötigt, um auf den deutschen Schifffahrtsstraßen ein Sportboot führen zu dürfen, das mit einem Motor von mehr als 11,03 kW (15 PS) Leistung ausgestattet ist. Der Sportbootführerschein „See“ ist ein staatlich anerkannter Führerschein mit internationaler Gültigkeit. Der Kurs vermittelt alle Kenntnisse, die zum Ablegen der theoretischen Prüfung benötigt werden. Der Unterricht umfasst die Bereiche Navigation, Gesetzeskunde, Wetterkunde und Seemannschaft. Theoretische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! In Absprache mit dem Kursleiter besteht zusätzlich die Möglichkeit der Vorbereitung auf die praktische Prüfung. Die praktische Unterweisung findet in Oldenburg statt. Die zusätzlichen Kosten dieser Unterweisung werden direkt mit Kapitän Horst Kruse abgerechnet. Zum Kursende werden die Prüfungstermine festgelegt.

Bitte beachten: Lehrbuch nach Absprache. Die Prüfungsgebühren sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Weitere Informationen erhalten Sie am Infoabend.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 **10 Termine**
 Mo. ab 08.02.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
 Preis: je TN 189,00 €
21F8801JA **Udo Michalzik,**
Horst Kruse

Seefunkzeugnisse SRC und UBI

Privatyachten, Charterschiffe, aber auch kleinere Sportboote sind zunehmend mit modernen Systemen für die Kommunikation und Navigation ausgerüstet. UKW-DSC-Funkanlagen, NAVTEX, EPIRB oder AIS gehören heute zum Standard im weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem GMDSS. Jede*r Führer*in eines Sportbootes muss deshalb im Seefunkdienst entsprechend der funktechnischen Ausrüstung des Wasserfahrzeuges mindestens über das „Beschränkt gültige Funkbetriebszeugnis“ (SRC) verfügen. Für Funkstellen in der Binnenschifffahrt ist das „UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschifffahrtfunk“ (UBI) vorgeschrieben. Dieser Kurs begleitet die Wassersportler*innen in Theorie und Praxis zum Erwerb beider Funkzeugnisse. Die praktischen Übungen an den Funkgeräten werden in Kleingruppen von höchstens vier Teilnehmer*innen durchgeführt. Auf Wunsch auch praktische Demonstration an Bord einer größeren Segelyacht. Begleitbücher bringt der Dozent mit. Die Funkgeräte zu Übungszwecken und für die Prüfung stellt der Dozent. Das Mindestalter zur Zeit der Prüfung beträgt 16 Jahre. Ausführliche Informationen erhalten Sie am Wassersport-Infoabend.

Bitte beachten: Zu der Kursgebühr fallen noch weitere Kosten für die Nutzung der Funkgeräte (60,00 €) und ein Begleitbuch (20,00 €) an. Diese werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Die Prüfungsgebühren sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
 Di. ab 09.02.2021 19:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 230,00 €
21F8802BR **Horst Kruse,**
Heinz Mühlenbruch,
Thomas Verlinden

Sportküstenschiffer SKS unter Motor/Segel Theorie

Angehende Skipper*innen erhalten in diesem Kurs eine vertiefende Ausbildung in Navigation, Gezeitenkunde, Seerecht, Wetterkunde und Seemannschaft. Vermittelt wird in diesem Theoriekurs das nötige Rüstzeug zur Durchführung von Motorbootfahrten oder Segeltörns in Nord- und Ostsee, dem Mittelmeer und der Karibik. Also vieler klassischer Segelreviere. Wir lernen viel über das Segeln, vom Setzen der Segel bis zu den verschiedenen Manövern. An einem gemeinsam festgelegten Sonntag werden wir den Unterricht an Bord durchführen und unser neues Wissen an Bord einer größeren Yacht festigen. Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs „Sportküstenschiffer SKS“ ist der Sportbootführerschein SEE. Am Ende des Kurses kann die Theorieprüfung zum Sportküstenschiffer SKS abgelegt werden (1. Teilprüfung). In der Kursgebühr ist ein zusätzlicher Unterrichtstermin am Wochenende mit praktischen Übungen auf einer Segelyacht enthalten.

Bitte beachten: Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorgestellt. Die anfallende Prüfungsgebühr ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
 Mi. ab 10.02.2021 19:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 230,00 €
21F8803BR **Horst Kruse**

10 Meisterservice zu fairen Preisen!



schuster
 KFZ-MEISTERBETRIEB

Unsere Serviceleistungen:
 Reifenwechsel und Einlagerung
 TÜV und AU
 Klimatechnik
 Getriebeölpflege
 3D-Achsmessungen
 Große Bühne für Wohnmobile
 Unfallschäden
 Wartungsarbeiten

Großensielor Straße 135, 26954 Nordenham
 ☎ 0 47 31/3 90 50 57 · Fax 3 90 50 59

Foto-Vortragsreihe am Sonntagnachmittag

Wildpferde in Deutschland

Foto-Vortrag

Es gibt sie noch - Wildpferde in Deutschland! Aber Wildpferde in Deutschland zu beobachten, das ist nur noch an wenigen Stellen möglich. Der Fotograf und Reisejournalist Albert Rohloff hat drei Orte besucht. Insbesondere die Wildpferde im Merfelder Bruch sind sehenswert, zumal dort einmal im Jahr - immer am letzten Wochenende im Mai - die jungen Hengste schonend mit dem Lasso der Herde entnommen werden. Ein Spektakel für rund 20.000 Zuschauer. Albert Rohloff beleuchtet das Thema durchaus auch kritisch.

Nordenham

Marktstr. 8 a
So. 28.02.2021
Preis: je TN
21F4106NH

1 Termin
ab 16:30 Uhr
7,00 €
Albert Rohloff

Die Arktis

Foto-Vortrag

Die Arktis ist ein kaltes Paradies. Und sie verändert ihr Antlitz. Der Reisejournalist und Pressefotograf Albert Rohloff war dreimal dort. Er wollte den Norden sehen, solange es ihn noch gibt. Auf einem kleinen Schiff kam er der Natur und auch den Tieren am Polarkreis besonders nahe. Atemberaubende Landschaften und aufregende Tiere, das sind die Attraktionen der Arktis. So lag Albert Rohloff als Expeditionsfahrer im Abendlicht vor einem der größten Gletscher der Welt, umschiffte gigantische Eisberge an der Küste Grönlands, unternahm Spaziergänge zu Walross-Rudeln oder mitten durch eine Rentierherde. Auf stabilen Schlauchbooten, den sogenannten Zodiaks, ging es durch das Packeis auf Motivjagd. Robben und Eisbären posierten vor der Linse!

Nordenham

Marktstr. 8 a
So. 21.03.2021
Preis: je TN
21F4107NH

1 Termin
ab 16:30 Uhr
7,00 €
Albert Rohloff

Mecklenburg-Vorpommern

Foto-Vortrag

Seit Jahren zieht es den Reisejournalisten Albert Rohloff ins vergleichsweise nahe Mecklenburg-Vorpommern. Mal mit dem Motorroller, mal mit dem Auto unterwegs zieht ihn das nördliche Bundesland mit seinen vielfältigen Landschaften regelmäßig in seinen Bann. In Mecklenburg-Vorpommern muss man mitunter genauer hinschauen, um die besonderen Reize der Landschaften zu erkennen. Man sollte Autobahnen meiden und auch einfach mal abbiegen. Schon stößt man auf pittoreske Szenerien. Und man muss sich auch mal Zeit lassen. Eine Fahrt mit dem Paddelboot über die Seenplatte dauert da schon mal vier Stunden. Albert Rohloff lässt den Zuschauer daran teilhaben, mal humorvoll, mal nachdenklich.

Nordenham

Marktstr. 8 a
So. 25.04.2021
Preis: je TN
21F4108NH

1 Termin
ab 16:30 Uhr
7,00 €
Albert Rohloff

Reisen und Exkursionen

Reise zu den Sternen und Planeten

in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden

Sie möchten wissen, was Sie dort oben eigentlich sehen? Sind es Planeten, Sterne oder gar fremde Galaxien? In einem anschaulichen Vortrag wird dieser Frage nachgegangen und die Grundlagen und Theorien der Astronomie vorgestellt. Im Planetarium wird erklärt, wie die wichtigsten Sterne und Sternbilder der vier Jahreszeiten heißen und wie man sie findet. Im Anschluss an den Vortrag kann bei klarem Wetter von der Sternwarte aus beobachtet werden.

Nordenham, Gymnasium Sternwarte Bahnhofstr. 52

1 Termin
Mo. 22.02.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
**21F5321NH Hans-Heinrich Berends,
Uwe Schau**

Die Berliner Mauer

Begegnung mit erlebter Geschichte

Bildungsurlaub

Kaum eine andere Stadt hat sich in den vergangenen 60 Jahren so verändert wie Berlin. Bau und Fall der Berliner Mauer sind Ereignisse von weltpolitischer Bedeutung, deren Auswirkungen auch den Alltag der meisten Berliner*innen erheblich verändert haben. Sie erfahren in diesen drei Tagen historisches Faktenwissen ebenso wie erlebte Individualgeschichte. Sie erkunden zu Fuß unterschiedliche Schauplätze und Gedenkorte der Berliner Mauer-Geschichte. Der Bildungsurlaub findet zum großen Teil außerhalb des Seminarraums statt. Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk bedenken. Bei den Exkursionen wird die Bereitschaft zu laufen vorausgesetzt.

Bitte beachten: Anreise und Unterkunft sind individuell zu organisieren. Eine Hotelliste ist für Sie vorbereitet, fragen Sie bitte bei Bedarf nach.

Bitte beachten: Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Treffpunkt zu Beginn des Bildungsurlaubes ist die Gedenkstätte Hohenschönhausen, Gensslerstr. 66.

Berlin-Mitte

Mo. 26.04.2021
bis Mi. 28.04.2021
Preis: je TN
21F1100NH

3 Termine
ab 14:00 Uhr

147,00 €
Jörg Schütze

Weitere Bildungsurlaube und Informationen zu Ihrem Recht auf Bildungsurlaub finden Sie im Kapitel „Berufliche Bildung“!



Reisen und Exkursionen

Lama- und Alpakawanderung

Kleingruppe

Bei einer gemütlichen und ausführlichen Vorbesprechung bei den Alpakas im Stall auf dem Camelidenhof lernen Sie die Tiere kennen und erfahren viel über ihre Lebensart und Charakter. Sie finden das Tier, das zu Ihnen passt und wandern mit einem der 5 Lamas oder 11 Alpakas am Halfter ca. 1,5 Stunden durch den schönen Wald am Mühlenteich bei Varel. Mozart, Emil, Campari & Co. sind Profis, denn schon seit ca. mehr als 9 Jahren im Einsatz. Dennoch kann eine Wanderung in freier Natur mit einem Fluchttier manchmal aufregend sein, wenn wir einem Hund, Pferd oder etwas Unbekanntem begegnen. Dann bedarf es ein paar Sekunden Ruhe beim Menschen, das heißt atmen und Schultern entspannen und schon glätten sich die Wellen wieder. Wie im wahren Leben. Es wird großen Wert auf einen achtsamen, artgerechten und sicheren Umgang mit den Tieren gelegt, deshalb kommen keine Hunde mit und Handys bleiben in der Tasche bis zur Fotopause. Auch die Tiere sollen jederzeit Freude an dem Spaziergang haben. Das ist an der Körpersprache leicht erkennbar. Die meisten der Tiere lassen sich anfassen, aber erst wenn sie einige Zeit am Halfter sind und den Wanderpartner kennen gelernt haben. Lamas mögen es eher als Alpakas. Es sind halt Distanztiere, auch wenn sie nicht so aussehen.

Bitte beachten: Für Kinder eignet sich dieser Termin ab 9 Jahren. Bitte wetterfeste Kleidung und matschfestes Schuhwerk, findet auch bei leichtem Regen statt. Es können max. 2 Begleitpersonen mitkommen (ohne Tier). Pro Begleitperson ist eine Gebühr von 25,00 € zu zahlen.
Anmeldeschluss: 14.04.2021

Camelidenhof Varel
Kleihörn11 1 Termin
Mi. 21.04.2021 15:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 40,00 €
21F4300NH **Michaela Molzahn**

Motorradreisen Andalusien und Harz Infoabend

Ein Infoabend zu zwei Reisen:

Andalusien: Der südlichste Teil Europas und die größte autonome Region Spaniens wollen erkundet werden. Andalusien heißt: Lebenslust, Flamenco, Stierkampf, Fiestas, eine Küste mit ca. 3.000 Sonnenstunden pro Jahr und einem phantastischen Gebiet für Motorradfahrer*innen! Entdecke Ronda, die Stadt über der Schlucht, Sevilla, Jerez, die Weissen Dörfer Andalusiens und vieles mehr.

Harz: Hohe Berge, tiefe Täler und dazwischen kurvenreiche Strecken - unzähligen Motorradfahrern bietet der Harz abenteuerliche und anspruchsvolle Strecken. Im Vordergrund steht der Fahrspaß auf den kurvigen Strecken des Harzes. Dazu kommt das ADAC Fahrsicherheits-Training. Das Erlernte kann dann im Alltag in sicheren Fahrspaß umgesetzt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 13.04.2021 ab 19:00 Uhr
Gebührenfrei
21F4250BR **Roger Förster**

Jacobsweg Wanderung Infoabend

Geführte Wanderung: Jacobsweg 120 Kilometer in acht Tagen von Sarria nach Santiago de Compostela. Altertümliche Dörfer, sattgrüne Landschaften, duftende Eukalyptuswälder: Die letzten 120 Kilometer des Jacobswegs sind wunderbar abwechslungsreich. In acht Tagen durchqueren wir dabei Sarria, Portomarin, Palas de Rei, Melide sowie Lavacolla und erreichen schließlich Santiago.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 13.04.2021 ab 20:00 Uhr
Gebührenfrei
21F4251BR **Roger Förster**



Harz Ein Paradies für Motorradfahrer 4-tägige Motorradreise mit Sicherheitskomponenten

Termin: 03.05. - 06.05.2021

Veranstalter: Curva Bike Travel
Nähere Informationen zu den Reisen beim Veranstalter unter Tel. 04222 920579 o. www.curva-bikettravel.com

Andalusien Geführte Motorradreise durch Andalusien, mit Flug und Motor- radtransport

Termin: 04.09. - 11.09.2021



**Reisegepäck
gibt es bei uns!**

Beim Kauf eines Koffers
1 Kofferranhänger
- gratis -
(ausschneiden und mitbringen)

HOLLY'S
NORDENHAM

Grüne Straße 5-7 · Nordenham
Tel. 04731/924467 · www.hollys-nordenham.de

Reisen und Exkursionen

Wochenmarkt in Groningen mit Dollartkreuzfahrt



Unsere Fahrt führt uns an Leer vorbei in die Niederlande und weiter in die interessante Stadt Groningen. Der heute stattfindende große Wochenmarkt erstreckt sich rund um das stattliche alte Rathaus von Groningen. Hier lohnt es sich in aller Ruhe über den Markt zu bummeln, die verschiedenen Stände zu begutachten und natürlich ist auch noch Zeit für die sehenswerte Innenstadt. Selbstverständlich gibt es auch die Möglichkeit dem Magen an den verschiedenen Ständen oder in diversen Cafés etwas Gutes zu tun. Am frühen Nachmittag geht es dann von Groningen in den holländischen Seehafen Delfzijl, wo die „Warsteiner Admiral“ auf uns wartet und uns nach Leer bringt. Die landschaftlich ansprechende Fahrt führt uns zunächst durch den Dollart und weiter über Ems und Leda an den Fischerdörfern des Reiderlandes vorbei. Ein besonderer Höhepunkt ist die Passage des Emssperrwerkes bei Gandersum mit interessanten Hintergrund-erklärungen vom Kapitän. Nach der großen Dollartüberfahrt gelangen wir in den holländischen Seehafen Delfzijl wo unser Bus auf uns wartet und uns nach Appingedam bringt. Hier angekommen beginnt die Stadtführung durch die historische Altstadt mit Blick auf die bekannten „hängenden Küchen“. Im Anschluss haben wir Zeit die Stadt in Ruhe zu erkunden, es gibt genug Möglichkeiten zu bummeln oder zu genießen. Wie wäre es mit einem leckeren Eis? Am Nachmittag beginnt dann die Heimreise durch die interessante holländische Landschaft.

Bitte beachten: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abfahrtsort Sie zusteigen wollen. Abfahrten: in Brake am Gymnasium im Philosophenweg, in Elsfleth Eckfleth bei WIARDS oder an der Weser-Ems-Halle in Oldenburg. Einstieg/Abholung ab Nordenham oder anderen Orten ist bei Tagesfahrten leider nicht möglich! Anmeldeschluss jeweils ca. 14 Tage vorher!

Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg **1 Termin**
 Sa. 03.07.2021 06:45 bis 19:45 Uhr
 Preis: je TN 59,00 €
21F4105NH Jörn Wiards

Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg **1 Termin**
 Die. 14.09.2021 06:45 bis 19:45 Uhr
 Preis: je TN 59,00 €
21F4100NH Jörn Wiards

Dollartkreuzfahrt nach Appingedam

Nachdem wir in Leer aufs Schiff gegangen sind, führt uns unsere Fahrt über Leda und Ems an den Fischerdörfern des Reiderlandes vorbei. An Bord wird uns ein reichhaltiges Frühstück mit Kaffee, Tee, Brötchen und allem was dazu gehört serviert. Ein besonderer Höhepunkt ist die Passage des Emssperrwerkes bei Gandersum mit interessanten Hintergrund-erklärungen vom Kapitän. Nach der großen Dollartüberfahrt gelangen wir in den holländischen Seehafen Delfzijl wo unser Bus auf uns wartet und uns nach Appingedam bringt. Hier angekommen beginnt die Stadtführung durch die historische Altstadt mit Blick auf die bekannten „hängenden Küchen“. Im Anschluss haben wir Zeit die Stadt in Ruhe zu erkunden, es gibt genug Möglichkeiten zu bummeln oder zu genießen. Wie wäre es mit einem leckeren Eis? Am Nachmittag beginnt dann die Heimreise durch die interessante holländische Landschaft.

Bitte beachten: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abfahrtsort Sie zusteigen wollen. Abfahren in Brake am Gymnasium im Philosophenweg, in Elsfleth Eckfleth bei WIARDS oder an der Weser-Ems-Halle in Oldenburg. Einstieg/Abholung ab Nordenham oder anderen Orten ist bei Tagesfahrten leider nicht möglich! Anmeldeschluss jeweils ca. 14 Tage vorher!

Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg **1 Termin**
 Di. 01.06.2021 ab 06:45 Uhr
 Preis: je 62,00 €
21F4100NH Jörn Wiards

Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg **1 Termin**
 Sa. 31.07.2021 ab 07:45 Uhr
 Preis: je TN 62,00 €
21F4101NH Jörn Wiards

Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg **1 Termin**
 Mi. 18.08.2021 ab 07:45 Uhr
 Preis: je TN 62,00 €
21F4102NH Jörn Wiards

Meisterwerkstatt
Autoteile Partner
 Ihr kompetenter Partner rund ums Auto.
www.autoteile-wesermarsch.de
 Marktstraße 37
 26935 Rodenkirchen
 Tel.: 0 47 32 / 1 83 99 22



Kulturelle Bildung

Mit unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, die Ihnen helfen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Ihre Ansprechpartnerin:



Dr. Claudia Schütze
Kulturelle Bildung/Kreatives Gestalten
04401 7076 120
c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



Kulturelle Bildung

Kino	20
Theater	20
Malen, Zeichnen und Schreiben	20
Nähen	22
Textiles Gestalten - andere Techniken	23
Basteln, Werken, Schmieden	24
Kosmetik, Haare und Styling	25
Keramik und Töpfern	26
Fotografie	27



Kino

Kino und Kulinarisches
„Familienfoto“

Die drei Geschwister Gabrielle, Elsa und Mao könnten unterschiedlicher kaum sein: Gabrielle arbeitet als „lebende Statue“ in Paris und ist ihrem Sohn viel zu unkonventionell. Elsa hadert mit ihrem unerfüllten Kinderwunsch. Und der Spieleentwickler Mao ist trotz beruflichen Erfolgs noch gar nicht richtig im Leben angekommen. Da haben ihre getrennt lebenden Eltern ganze Arbeit geleistet. Der Vater war nie da, die Mutter, eine Psychotherapeutin, mischte sich dagegen in alles ein. Und bis heute hat sich daran nichts geändert. Die normalste ist da noch die demente Großmutter. Als der Großvater stirbt, ist die verstreute Familie gezwungen, sich zusammen zu raufen. Allein kann die alte Dame nicht bleiben, wie aber sollen die Kinder und Enkel eine Lösung für sie finden, wenn schon in ihrem eigenen Leben das pure Chaos herrscht? Tragikomödie mit vielen französischen Stars. Frankreich, 2018, 94 Minuten. Ein kleiner Snack, der schon in der Kursgebühr enthalten ist, bereitet Sie kulinarisch auf den Film vor. Vorbereitet wird das Buffet von den Jugendwerkstätten in der Wesermarsch, die der KVHS Wesermarsch GmbH angehören. So bekommen Sie auch einen Einblick in die vielfältige Arbeit der KVHS.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Do. 06.05.2021 19:00 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 9,00 €
21F3500NH Dozententeam

Anmeldeschluss ist der 29.04.2021

Brake, Jugendwerkstätten in der Wesermarsch
Oldenburger Heerstraße 26 1 Termin
Di. 11.05.2021 18:00 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 11,00 €
21F3501BR Dozententeam

Anmeldeschluss ist der 04.05.2021

Theater

Darstellendes Spiel:
„Der fremde Mensch in mir“
Ein Theater-Workshop der anderen Art!

Einsteiger*innen und Liebhaber*innen des Rollenspiels sind hier genau richtig. Mit vorliegenden Theater-texten versuchen wir zusammen, über unsere Fantasie, die Personen zu finden, die dort beschrieben sind. Spaß und Freude werden uns begleiten! Wir proben je nach Können in Hochdeutsch und auf Platt. „Theater ist ein Geschehen, bei dem sich die Fantasien und Empfindungen der Theaterleute auf die Wahrnehmung der Zuschauer übertragen sollen, und wo es etwas zu erleben gibt.“ (Berthold Brecht)

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 9 Termine
Di. ab 09.03.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 68,40 €
ab 7-9 TN 73,80 €
21F2401BR Jürgen Reiners

Urban Sketching

Wir zeichnen oder malen in der Natur nach direkter Beobachtung. Sie öffnet uns die Augen für deren Schönheit, Dimension und wechselndem Licht. Im Falle schlechten Wetters werden wir uns drinnen kleinen Naturstudien widmen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie ein kleines Skizzenbuch, Bleistifte oder Tuschestifte mit. Evtl. ist ein Falthocker oder ähnliches vorteilhaft.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 05.05.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 24,00 €
ab 7-9 TN 32,00 €
21F8100NH Hella Krause

Zeichnen und Malen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir tauchen in die Welt der Farben und Formgebungen ein und entdecken die Wirkung von Kontrasten und verschiedenen Techniken. Bildvorlagen stehen zur Verfügung. Persönliche Anliegen können einbezogen werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Papier, Buntstifte oder auch Kreiden, oder eine Leinwand und entsprechende Farben mit.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Mi. ab 10.02.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 48,00 €
ab 7-9 TN 64,00 €
21F8101NH Hella Krause

Bitte beachten Sie, dass in einigen Kreativ-Kursen Materialkosten vor Ort und nach Verbrauch abgerechnet werden. Diese sind dann nicht in der Gebühr enthalten.



Malen, Zeichnen und Schreiben

Porträt zeichnen lernen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen bei der freischaffenden Künstlerin Selvete Kelmendi, wie realistische Porträts mit Bleistift und Kohle entstehen. Es werden verschiedene Zeichentechniken erlernt. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer*innen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen Kohlestift, verschiedene Stärken von Bleistiften (von HB bis 9B), Radiergummi und Zeichenheft mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine
 Mo. ab 15.02.2021 18:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: je TN 37,30 €
21F8103BR *Selvete Kelmendi*

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 4 Termine
 Di. ab 16.02.2021 18:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: je TN 37,30 €
21F8106NH *Selvete Kelmendi*

Malen im Künstleratelier

Kleingruppe

Sie möchten einmal eine ganz andere Technik ausprobieren und dabei die individuelle Malweise einer Künstlerin kennenlernen? Gabriele Schnars studierte Malerei an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Karlsruhe und ist seit 30 Jahren als freischaffende Künstlerin tätig. Im Ambiente ihres Ateliers erfahren Sie, wie man mit Hilfe von Acrylfarben, Quarzsand und Pergamentpapieren interessante Strukturen erstellt und wirkungsvolle Lichteffekte setzt. Wir arbeiten in einer kleinen, entspannten Runde und alle Materialien und Farben stehen uns im Atelier zur Verfügung. Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Bitte beachten: Bringen Sie ein bis zwei grundierte Leinwände (optimale Größen: 50 x 70 cm oder 60 x 80cm), Malkleidung und einen Heiß-

Kreativität: der größte Feind der Langeweile. Nichts fürchtet sie mehr. (Peter Rudl)

Bitte beachten Sie die Angaben zu Materialien oder Materialkosten. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gern!



Gabriele Schnars „Sunja“

luft- oder Haarfön mit. Materialkosten von 12,00 € werden vor Ort abgerechnet.

Berne-Warfleth, Atelier
Deichstr. 124 4 Termine
 Do. ab 18.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: je TN 58,00 €
21F8104BE *Gabriele Schnars*

Mangas zeichnen

Einführungskurs

Wochenendseminar

Sie haben schon lange Lust, Manga- oder Anime-Figuren zu zeichnen? Hier lernen Sie Stück für Stück das Zeichnen rund um die japanischen Zeichentrickfiguren mit einfachen Mitteln, Tricks und Tipps. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen sowie für Fortgeschrittene, die gerne etwas Neues ausprobieren möchten.

Bitte beachten: Zeichenblock, Bleistifte HB, B2, Lineal, Radiergummi, einen kleinen Ordner mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
 Sa. 06.03.2021
 Sa. 13.03.2021 jeweils
 Sa. 20.03.2021 14:00 bis 16:30 Uhr
 Preis: je TN 35,00 €
21F8102BR *Selvete Kelmendi*

Handlettering

Die Kunst des Schönschreibens

Wochenendseminar

Du hast Spaß an Schrift und Gestaltung? Du möchtest die nächste Grußkarte selbst mit einem Handlettering verzieren? In diesem Workshop wird gezeigt, wie mit einem Brush Pen, einem Stift mit weicher Pinselspitze, Schriften von Hand gezeichnet werden. Nach einer grundlegenden Einführung erstellt jede*r Teilnehmer*in ein eigenes Alphabet, mit dem in Zukunft ganz individuelle Post- und Einladungskarten, Tischkarten und Geschenkhänger gestaltet werden können. Zu Hause kann nach dem Kurs weiter kreativ gearbeitet werden.

Bitte beachten: Bitte Brush Pens in rot-, grün-, blau- und rosa-Tönen sowie weiße und schwarze Fineliner mitbringen. Papiere zum Beschriften sind im Kurs vorhanden.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
 Sa. 20.02.2021 jeweils
 Sa. 27.02.2021 15:00 bis 17:30 Uhr
 Preis: je TN 36,70 €
21F8105NH *Jule Christoffers*



Nähen

Selbst Genähtes ist immer etwas Besonderes!

Tauschbörse für Stoffe, Nähzubehör und Schnitte

Wer kennt es nicht: Stoff gekauft, einen Teil vernäht und der Rest fristet ein passives Dasein im Regal? Oder ist der bunte Stoff doch etwas zu gewagt, um ihn zu tragen? Jemand anderes hat vielleicht gleich eine Verwendung dafür! Oder die nicht mehr verwendeten Druckknöpfe, Aufnäher oder Reißverschlüsse - bestimmt kann die noch jemand gebrauchen! Wir möchten uns zwanglos treffen, jede*r bringt einen oder mehrere Stoff(e) oder sonstiges Nähzubehör mit, was eingetauscht werden kann gegen etwas Neues. Oder es reicht eine kreative Idee oder ermutigende Worte, so dass der schöne Stoff doch noch vernäht wird. Auch Schnittmuster und Modehefte können ein Tauschobjekt sein! Es darf getauscht werden, probiert und gelacht.

Bitte beachten: Es können gern ein oder mehrere Stoff(e), Zubehör und Schnitte mitgebracht werden, denn nur wer etwas mitbringt, kann tauschen.

Nordenham
Marktstr. 8 a
Fr. 19.02.2021
Gebührenfrei
21F8300NH

1 Termin
ab 17:00 Uhr



Mutter-Tochter-Nähkurs (für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren)

Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Haben Sie Lust mit Ihrem Kind etwas Tolles an der Nähmaschine zu zaubern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir nähen gemeinsam einfache Projekte, die für alle geeignet sind. Sowohl für Nähanfänger*innen, als auch für diejenigen, die schon mal das ein oder andere genäht haben. Zum Beispiel: Dekokissen, Täschchen, Accessoires.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln und Nahtaftrenner mit. Auch die Dozentin bringt einiges an Materialien und Schnittvorlagen mit. Nähmaschinen sind vorhanden, man kann aber auch gerne seine eigene Nähmaschine mitbringen. Es dürfen auch gern Omas, Tanten, große Schwestern teilnehmen!

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine
Sa. 16.01.2021
Sa. 23.01.2021 jeweils
Sa. 30.01.2021 11:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je Paar 60,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
20H8320NH Sabine Albers-Schmidt

Nähkurs Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe
Wochenendseminar

Sie wollten schon immer mal an einer Nähmaschine sitzen und etwas nähen? Oder Sie haben schon ein paar Grundkenntnisse und wollen mehr über die Nähwelt wissen? „Handmade“ ist total im Trend, warum dann nicht auch selbst mal ran an die Na-

del? Melden Sie sich für diesen Kurs an und freuen Sie sich auf ein paar kreative Stunden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoff und/oder Jerseystoff, Nadeln, Stoffschere, Nahtaftrenner und Nähgarn mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Sie dürfen aber gern Ihre eigene Maschine mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
So. 14.02.2021
So. 21.02.2021 jeweils
So. 28.02.2021 11:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 48,00 €
21F8301BR Sabine Albers-Schmidt

Nähen für mein Baby Kleingruppe

Sie sind schwanger oder halten Ihr kleines Wunder bereits in den Armen? Sie sind kreativ und haben Lust, Ihrem Baby ein paar süße Sachen für die Erstaustattung selber zu nähen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs nähen wir gemeinsam eine kleine Auswahl für die Erstaustattung für Ihr Baby. Windeltaschen, Mützen und Halstücher zum Beispiel stehen hier auf dem Programm. Egal ob Sie schon mit der Nähmaschine vertraut sind oder erst mit dem Nähen anfangen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoff und/oder Jerseystoff, Nadeln, Stoffschere, Nahtaftrenner und Nähgarn mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Sie dürfen aber gern Ihre eigene Maschine mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine
Mi. 03.03.2021
Mi. 10.03.2021 jeweils
Mi. 17.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 48,00 €
21F8302NH Sabine Albers-Schmidt



Nähen

Nähkurs

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe

Der Kurs vermittelt Grundlagen und Grundbegriffe. Wir lernen die Nähmaschine kennen und nähen einfache Teile wie kleine Taschen, Accessoires oder üben einfache Kleidungsstücke. Wir lernen Schnittmuster und ihren Gebrauch kennen und wie man richtig zuschneidet. Gern werden auch Wunschthemen behandelt und natürlich Ihre Fragen beantwortet. Selbst Genähtes ist immer etwas Besonderes!

Bitte beachten: Mitzubringen sind Stoff, evtl. ein Schnittmuster, die üblichen Nähutensilien, eine Nähmaschine mit Verlängerungskabel.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 5 Termine
 Di. ab 09.02.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 81,00 €
21F8305JA *Anke Diegel*

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 5 Termine
 Di. ab 13.04.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 81,00 €
21F8306JA *Anke Diegel*

(Turn)Büdel im Partnerlook
 Ein Mutter-Tochter-Nährkurs für Kinder ab 8 Jahren

Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Der Mutter-Tochter-Partnerlook liegt im Trend, das Tragen von Büdeln auch. Deswegen machen wir beides zusammen! Sie stellen gemeinsam mit Ihrer Tochter (Enkelin, Nichte, Patenkind..) zwei Büdel her, die in ihrer Farbgebung gleich sind, aber dennoch unterschiedlich. So nehmen Sie einen Büdel für Erwachsene und Ihr Kind einen Büdel für Kinder am Ende des Kurses mit nach Hause. Versprochen!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln zwei mal 1 Meter Stoff (Baumwoll-Webware) mit, entweder einen gemustert und einen schlichten oder zwei unifarbene Stoffe. Je nach Belieben, sie sollten aber zusammenpassen. Dazu passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln und Nahtauftrenner. Materialkosten für die Kordeln und Nieten in Höhe von ca. 10,00 € werden mit der Dozentin abgerechnet. Nähmaschi-



nen sind vorhanden, Sie können aber auch gern eine eigene mitbringen. Erste Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, Stoffen, Stecknadeln etc. werden vorausgesetzt.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
 Sa. 08.05.2021 jeweils
 So. 09.05.2021 14:30 bis 17:30 Uhr
 Preis: je Paar 32,00 €
 Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F8304NH *Constanze Kuschel*

Textiles Gestalten - andere Techniken

Ran an die Nadel! Strickkurs für Anfänger*innen

Wer möchte die Grundlagen des Strickens erlernen? Gezeigt wird der Maschinenanschlag und der Unterschied zwischen rechten und linken Maschinen. Grundkenntnisse zum Thema Stricknadeln und Wolle werden vermittelt. Angefangen wird mit einer kleinen Strickprobe, dann kann im weiteren Verlauf der erste Schal oder Loop in Eigenarbeit entstehen.

Bitte beachten: Wer schon Stricknadeln sein Eigen nennt und eventuell schon Wolle für ein schönes Projekt gekauft hat, kann diese zum Kurs mitbringen. Ansonsten wird das Startmaterial gestellt. Für weitere

Projekte kann vor Ort das Material erworben werden.

Nordenham-Abbehausen, Historisches Kaufhaus
Butjadinger Str. 101 4 Termine
 Mo. ab 12.04.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: je TN 25,60 €
21F8307NH *Susanne Schiller*

Nadelfilzkurs für alle, die gern Schönes selbst herstellen

Ostern kommt! Und bringt den Frühling mit! Wir filzen mit der Nadel kleine Dekoartikel, die einen Frühlingsstrauß schmücken, einen Türschmuck bereichern oder uns einfach

Frühlingsgefühle ins Haus bringen. Nadelfilzen ist leicht zu erlernen, deshalb sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Im Ambiente des Historischen Kaufhauses in Abbehausen kann kreativ gearbeitet und bei Bedarf auch das Material eingekauft werden.

Bitte beachten: Filznadeln werden zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie eine Auswahl an Filzwolle mit oder erwerben Sie das Material vor Ort.

Nordenham-Abbehausen, Historisches Kaufhaus
Butjadinger Str. 101 3 Termine
 Fr. ab 12.03.2021 14:30 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 19,20 €
21F8308NH *Susanne Schiller*



Basteln, Werken, Schmieden

Dekorationen für das Osterfest

Naturmaterialien werden kreativ verbandelt und zu wunderschönen Dekorationen verwandelt!

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Aus Rinde, Ranken, Weidenruten, großen und kleinen Eiern, Federn, Gräsern, Blüten und Blättern und Moos fertigen wir individuellen Tisch- und Fensterschmuck für das Osterfest. Nach dem Empfang unter der „Alten Eiche“ mit einem leckeren Begrüßungsgetränk erkunden wir den ca. 7000 m² großen naturnah gestalteten Garten. Mit Korb und Schere ausgestattet sind wir gut gerüstet, um hinterher auf dem Stalldachboden aus dem Vollen schöpfen zu können und unserer Kreativität freien Lauf zu lassen. Zwischendurch stärken wir uns mit Heißgetränk und Gebäck. Ausklingen lassen wir den kreativen Nachmittag an einer festlich gedeckten Tafel mit einem leckeren, vegetarischen 3-Gänge-Menü.

Bitte beachten: Die Kosten für das Material werden nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet. Auch die Umlage für die gemeinsame Mahlzeit (20,00 € pro Person) wird direkt mit der Dozentin abgerechnet. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

**Butjadingen,
Langwarder Str. 145** 1 Termin
Sa. 27.03.2021 14:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 23,50 €
21F8212BJ Heide Schneider

Bitte beachten Sie die Angaben zu Materialien oder Materialkosten. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gern!

Lasst es Frühling werden!

Wir winden blühende Kränze

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Gemeinsam durchstreifen wir einen 7.000 m² großen Naturgarten, schneiden verschiedene Ranken und Sträucher und winden Kränze, was das Zeug hält. Mit vorgetriebenen Frühlingsblühern und allerlei Naturmaterialien bekommt jeder Kranz seinen eigenen Charme. Eine kleine, gemütliche Mahlzeit rundet den kreativen Abend ab.

Bitte beachten: Die Kosten für das Material werden nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet. Auch die Umlage für die gemeinsame Mahlzeit (20,00 € pro Person) wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Butjadingen,
Langwarder Str. 145** 1 Termin
Sa. 20.02.2021 14:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 23,50 €
21F8213BJ Heide Schneider

Goldschmieden Vortrag

Sie lieben Schmuck und möchten mehr über die Herstellung und Pflege wissen? Wie können Sie sich auch selbst um Ihre liebsten Stücke kümmern und eventuell sogar etwas Geld sparen? Die Goldschmiedin verrät Ihnen Tipps und Tricks und beantwortet viele Fragen rund um Pflege, Aufbewahrung, kleine selbstdurchgeführte Reparaturen, verschiedene Mythen und Grundbegriffe des Goldschmiedehandwerks.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** 1 Termin
Do. 11.03.2021 ab 20:00 Uhr
Preis: je TN 9,60 €
21F8900NH Constanze Kuschel

Goldschmiedekurs

Individualkurs

Sie lieben Schmuck und haben sich schon immer gefragt, wie das so ist ein Schmuckstück zu bauen? Oder möchten Sie etwas Besonderes verschenken? In diesem individuellen Kurs entwerfen Sie zusammen mit der Dozentin ein individuelles Schmuckstück und stellen es im Anschluss selbst her. Dabei werden Sie Schritt für Schritt begleitet und erfahren viel über das Goldschmiedehandwerk. Der Kurs ist ein individuelles Format, das heißt jede*r Teilnehmer*in wird exklusiv beraten und Schritt-für-Schritt angeleitet.

Bitte beachten: Vor Ort werden Materialkosten je nach Bedarf abgerechnet (ca. 30,00 €). Bitte Kleidung anziehen, die einer Werkstatt angemessen ist. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zurückgebunden werden. Termine können nach Vereinbarung organisiert werden.

Nordenham Blexen, Lange Str. 55
Termine nur nach Vereinbarung
21F8901NH Constanze Kuschel

Osterbastelei für Kinder (zwischen 6 und 10 Jahren)

Wochenendseminar

Ostern steht vor der Tür! Die Kinder basteln Fensterbilder und bemalen Ostereier. So erlernen sie neue Fertigkeiten, verbessern ihre Feinmotorik und können stolz ihre selbst gebastelten Sachen präsentieren.

Bitte beachten: Das Material ist in der Kursgebühr enthalten. Die Kinder sollten bestenfalls Kleidung tragen, die auch mal etwas Farbe abkriegen kann. Wer ausgeblasene Eier bemalen möchte, bringt diese bitte mit. Bitte einen Snack und ein Getränk mitbringen!

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30** 1 Termin
So. 21.03.2021 14:30 bis 17:30 Uhr
Preis: je TN 20,00 €
21F8250NH Selvete Kelmendi



Kosmetik, Haare und Styling

Natürliche Kosmetik

Schönheitspflege aus Küche und Natur

Natürliche Kosmetik ist im Trend! Und sie ist leichter herzustellen als man denkt. In diesem Kurs stellen wir aus einfachsten Mitteln selbst Kosmetik und Pflegeprodukte her, frei von künstlichen Zusätzen. Wissenswertes zu den Themen Haut und Pflege runden diesen Abend ab. Einige der selbst hergestellten Wohlfühlprodukte eignen sich auch als individuelles Geschenk.

Bitte beachten: Die Materialkosten inkl. Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mi. 05.05.2021 17:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 28,00 €
 ab 7-9 TN 34,00 €
21F5350BR *Andrea*
Immerheiser-Jahr

Hochsteckfrisuren

Kleingruppe
Wochenendseminar
Frauenkurs

Im Rahmen dieses Kurses werden Grundkenntnisse und Techniken des Hairstylings vermittelt. Es wird gezeigt, wie unterschiedliche Hochsteckfrisuren vorbereitet und modelliert werden können. Mit schnellen, effizienten und geübten Handgriffen erlernen Sie, Braut-, Abend- oder auch Frisuren für den täglichen Gebrauch im Büro zu gestalten.

Bitte beachten: Voraussetzung ist mindestens schulterlanges Haar. Bitte mitbringen: Bürste, Kamm, Handspiegel, Klemmen, Haargummis, Spangen. Je nach Lust und Laune, aber auf jeden Fall eine kleine Auswahl.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
 So. 20.06.2021 14:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: je TN 28,00 €
21F9303NH *Mareike Teske*

Bürofrisur mit schnellen Handgriffen

inkl. Tipps und Tricks zu allen tollen Frisuren und Haarstylings

Kleingruppe
Wochenendseminar
Frauenkurs

Sie bekommen Frisuren gezeigt, die Sie nicht nur gut kleiden, sondern auch professionell wirken lassen. Vor einem Spiegel üben Sie die einzelnen Handgriffe direkt ein, so dass es auch zu Hause klappt. Haarpflegetipps, Farb- und Stilberatung und Hinweise zu einem professionellen Erscheinungsbild im beruflichen Kontext runden den Kurs ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind ein Handspiegel, eine Haarbürste bestenfalls mit Naturborsten, Stielkamm, persönliche Styling- und Finishprodukte wie zum Beispiel Haarspray, evtl. Fön, Lockenstab, Glätteisen, Haargummis, Haarklammern oder -spangen usw. Bitte auch etwas Wasser zum Trinken mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
 So. 18.04.2021 15:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 25,20 €
21F9304NH *Dian Spreng*

Farbe bekennen

Optisch die richtige Wirkung im Berufs- und Privatleben erzeugen

Kleingruppe
Wochenendseminar

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Farben, mit denen wir uns kleiden. Es geht um ihre Symbolik und Botschaft und welche Farbrichtung welcher Persönlichkeit am meisten schmeichelt und Sie harmonisch, jünger oder schöner wirken lässt. Finden Sie die für Sie passenden Auswahl für Beruf und Alltag. Machen Sie sich sichtbarer und lassen Sie sich ermutigen, Farbe zu bekennen. Denn stärkere Sichtbarkeit kann auch beruflich zu mehr Erfolg führen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie 3 Kleidungsstücke und Accessoires als Anschauungsmaterial mit, zu denen Sie Fragen haben. Bitte außerdem Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Sa. 20.03.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: je TN 86,70 €
21F5900BR *Louise Lorenz*

rvbvarel Nordenham.de

Die Zukunft kann keiner vorhersehen, aber jeder kann sie wagen.

Morgen kann kommen.

Wir unterstützen alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

Raiffeisen-Volksbank Varel-Nordenham eG



Keramik und Töpfern

Töpfern mal anders! Sommerliche Blüten für den Garten oder den Balkon

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Töpfern Sie auf einfache Weise Ihren eigenen blühenden Garten. Es werden Blüten angefertigt, die ähnlich wie Margeriten oder Glockenblumen aussehen. Auch an eine Sonnenblume wollen wir uns trauen. Am ersten Termin werden wir die Blüten formen. Am zweiten Termin werden Sie dann farbenfroh angemalt. Jede nach eigener Vorliebe und persönlichem Geschmack. Der Abholtermin nach dem Brennen wird in der Gruppe besprochen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie ein Handtuch, Fön, evtl. Arbeitskleidung mit. Der Raum ist nicht geheizt, bitte warm anziehen. Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet. Abholtermin nach Vereinbarung.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine**
Sa. 20.03.2021 14:00 bis 17:00 Uhr
Sa. 17.04.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 7 TN 26,60 €
ab 5-6 TN 32,20 €
21F8230NH Silvia Gorges

Kreatives Gestalten mit Ton Töpfern in der BEGU mit Karin Detmering

Töpfern Sie sich in gemütlicher Runde Ihre ganz persönliche Frühjahrs- und Sommerdekoration! Kugeln, Schalen, Skulpturen und Ähnliches können auch Ihr Heim und Ihren Garten schmücken.

**Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5**
*Lassen Sie sich auf die Interessent*innen-Liste setzen. Sobald in den fortlaufenden Kursen Plätze frei werden, informieren wir Sie.*

Kreatives Töpfern

Kleingruppe

Entdecken Sie das Töpfern für sich! Verschaffen Sie sich einen Eindruck von der Arbeit mit dem Material Ton und probieren Sie ohne Erfolgsdruck, ob Ihnen diese Gestaltungsarbeit liegt. In netter Runde fertigen Sie Ihre ganz individuellen Kunstwerke an. Es entstehen tolle Figuren, Gartendekorationen, Schalen und vieles mehr. Ihre Kreativität entwickelt sich ganz von selbst. Der letzte Kurstermin ist für die Abholung der fertigen Arbeiten reserviert.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie ein Handtuch, evtl. Arbeitskleidung mit. Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine**
Do. ab 25.02.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 7 TN 58,80 €
ab 5-6 TN 72,50 €
21F8240NH Silvia Gorges

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

In verschiedenen Techniken können Anfänger*innen und Fortgeschrittene unter anderem Schalen, Krüge, Becher, Schmuckstücke oder Leuchter herstellen. Es werden die Grundtechniken der Tonverarbeitung, der Umgang mit den verschiedenen Werkzeugen, das Brennen der Werkstücke sowie die farbliche Gestaltung mit Engoben oder Glasuren in diesem Kurs behandelt.

Bitte beachten: Das Material ist bei der Dozentin erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet (voraussichtlich 8,00 bis 10,00 €).

**Butjadingen, Burhave, Grundschule
Zur Grundschule 6 3 Termine**
Sa. 05.06.2021 10:00 bis 15:00 Uhr
So. 06.06.2021 10:00 bis 12:00 Uhr
Sa. 17.07.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
1 Termin zur Abholung
Preis: je TN 61,50 €
21F8200BJ Sabine Rasch

Töpfer- und Modellierkurs

Kleingruppe

Modellieren und Töpfern nach Herzenslust! Sie sind eingeladen, unter der Anleitung einer versierten Keramikerin und Diplom-Designerin tolle Dinge entstehen zu lassen. Es wird der Werkstoff Ton mit all seinen Möglichkeiten präsentiert. Unterschiedliche Techniken wie die Platten- oder Wulsttechnik werden vorgestellt und gemeinsam erprobt. Wissenswerte Informationen über Keramiken, die wir alle im Alltag nutzen, runden den Kurs ab.

Bitte beachten: Das Material wird nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet.

**Brake, BEGU
Schulstraße 20 5 Termine**
Mi. ab 10.02.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 125,00 €
21F8201BR Julia Gabbert-Kruse

**Brake, BEGU
Schulstraße 20 5 Termine**
Mi. ab 14.04.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 125,00 €
21F8202BR Julia Gabbert-Kruse

Diese Kurse finden in Kooperation mit der Städtischen Jugendarbeit Brake statt.



Bitte beachten Sie auch unseren Kurs „Töpfern für Kinder und Eltern oder Großeltern“ im Kapitel „Junge VHS“!



Fotografie

Kreative Fotografie

Ein Vortrag für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An konkreten, praktischen Beispielen wird der den Prozess kreativer Fotografie aufgezeigt. Es ist auch ein Vorstoß in neue, unbekannte Gebiete der Fotografie. Sie werden ermutigt, neue Wege zu gehen und Dinge auszuprobieren, an die Sie nicht bzw. kaum gedacht haben. Sie erhalten ein Feuerwerk an kreativen Ideen für Ihre Fotografie (Aufnahme und Nachbearbeitung). Alle notwendigen Werkzeuge und Zubehör (für Aufnahme und PC-Programme) werden Schritt für Schritt erläutert. Vorgestellt werden unter anderem Panorama-Fotografie, Langzeitbelichtungen mit Graufiltern, Posterherstellung von gesammelten Ideen, Pop-Art-Fotografie, Kaleidoskop-Fotografie, „Out of Frame“ Fotografie, Fine Art Fotografie, Puzzle-Fotos, HDR-Fotografie, Zen-Fotografie.

Bitte beachten: Alle vorgetragenen, konkreten Ideen werden stichwortartig festgehalten und als Kopie an die Teilnehmer*innen verteilt.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 19.03.2021 *18:00 bis 21:00 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 12,00 €
 ab 7-9 TN 16,00 €
21F8706BR **Rudolf Wohlgemuth**

Pars pro Foto „Der Blick fürs Wesentliche“ Kleine Fotokurs-Vortragsreihe

Wie wird aus einem Foto ein gutes Foto? Eine Möglichkeit ist, den Blick für Bildelemente zu schulen, die dem Foto Struktur geben. Das können Farben, Linien, Flächen oder Details sein. Dieser Kurs setzt keine Profikamera voraus, sondern nur die Bereitschaft, sich auf eine neue Sicht der Dinge einzulassen. In Vortragsform werden Ihnen Bilder erklärt und die Details besprochen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Di. ab 16.03.2021 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 70,00 €
21F8704BR **Albert Rohloff**

Digitale Fotografie Technische Grundlagen Systemkameras

Kleingruppe

Ihre Kamera hat Geheimnisse vor Ihnen? Oder Sie fragen sich, welche Kamera zu Ihnen passt? Mit der Digitaltechnik ist der Kameramarkt so vielfältig geworden wie nie zuvor. Und hat man sich entschieden, fühlt man sich von den Bedienungsmöglichkeiten wie erschlagen. Spiegelreflex oder spiegellos? Four Third, APSC oder Vollformat: Was steckt eigentlich dahinter? In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre Systemkamera. Sie lernen verschiedene Sensorformate und deren gestalterische Auswirkungen kennen. Sie erfahren, was ein Blenden / Zeit / ISO - Trio ist, Sie lernen mehr über Belichtungsmessung, Weißabgleich, Fokussiermethoden ... Kommen Sie vorbei, um Licht ins Dunkel zu bringen!

Bitte beachten: Bitte Systemkamera und Handbuch mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Do. 04.03.2021
Do. 11.03.2021 *jeweils*
Do. 18.03.2021 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 53,10 €
21F8701BR **Kai Kinghorst**



Weitere Fotokurse
finden Sie im
Fachbereich
Computer und Neue
Medien.

Bewegte Kamera „Malen mit Licht“

Kleingruppe

Fotografie bedeutet in der Wortherkunft „malen mit Licht“. Dabei sehen die meisten Fotos alles andere als gemalt aus. Sie wollen mit Ihrem Fotoapparat malen? Hier können Sie Techniken der bewegten Kamera (wischen, zoomen) erlernen, die gleich bei der Aufnahme ein Foto wie ein abstrakt gemaltes Bild erscheinen lassen. Sie benötigen dafür eine Systemkamera, in vielen Fällen ein Stativ und ggf. Graufilter unterschiedlicher Neutraldichte. Die kreativen Ideen für die Umsetzung erfahren Sie in diesem Kurs. Sie haben Lust, die Fotografie in ihrer Herkunft zu durchleuchten? Dann schauen Sie vorbei!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihre Kamera und ein Stativ (wenn vorhanden) mit. Übrigens, eine Systemkamera ist ein Fotoapparat mit wechselbaren Komponenten (Wechselobjektive) innerhalb eines voll kompatiblen Kamerasystems. Der Begriff Systemkamera wird häufig für kompakte, spiegellose System-Digitalkameras in Abgrenzung zu digitalen Spiegelreflexkameras benutzt, obwohl letztere auch zu den Systemkameras gehören.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Mi. 14.04.2021
Mi. 21.04.2021 *jeweils*
Mi. 28.04.2021 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 53,10 €
21F8703BR **Kai Kinghorst**



Kai Kinghorst „Bewegte Kamera“



Fotografie

Bildideen finden und mit Kamera und PC umsetzen **Kleingruppe**

Wir erleben eine alltägliche Bilderflut und machen auch selbst viele Aufnahmen. Doch wie findet man neue Ideen und spannende neue Motive? Erfahren Sie, wie Sie so fotografieren, dass sich Ihre Bilder aus der Menge abheben. Lernen Sie alle Möglichkeiten Ihrer Kamera und des Zubehörs zu nutzen. Am ersten Abend sammeln wir alle schon aufgetauchten Probleme und entwickeln neue Ideen. Dann legen wir in der Gruppe los und fotografieren Stadt und Natur, kleine und große Motive. Ist die Programmautomatik wirklich immer sinnvoll? ISO, Weißabgleich, Blende, Brennweite, Autofokus, RAW, JPEG, Histogramm, Goldener Schnitt, Schärfentiefe oder Zubehör? In diesem Kurs erlernen Sie, was Sie für ausdrucksstarke Bilder benötigen. Nach Bedarf und Absprache in der Gruppe sichten wir die Aufnahmen mit PC und Beamer und lernen dabei sinnvolle Software kennen. Manchmal benötigen die Fotos auch kleine Nachbearbeitungshilfen wie etwa Bildausschnitt, Verbesserung von Kontrast und Farbgebung, Geraderichten des Horizonts, Beseitigung von Staubflecken oder Optimierung des Schärfeeindrucks. Sie erhalten im Kursverlauf ein Handout, damit Sie später alles nachlesen können.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Kamera, geladene Akkus, ggf. vorhandenes Zubehör. Gerne auch fertige Bilder, bitte aber immer auf USB-Stick.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 4 Termine**
Mi. ab 03.03.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 70,80 €
21F8702NH Wilfried Schadock

Besondere Lichtverhältnisse fotografieren lernen „Goldene Stunde“, „Blaue Stunde“ und nachts fotografieren **Kleingruppe**

Unser Kursabend beginnt etwa eine Stunde vor Sonnenuntergang, der „Goldenen Stunde“. Das Licht verändert sich von Minute zu Minute und verändert unsere Motive. Nach Sonnenuntergang hören viele Menschen dann auf zu fotografieren - aber wir bleiben während der „Blauen Stunde“ aktiv. Wenn wir lange genug warten, sehen wir die ersten Sterne. Wir werden lernen, die tolle Technik der Kamera zu nutzen um bei stetig schwindendem Licht einzigartige Aufnahmen in der Natur- und Kulturlandschaft zu machen. In der Praxis am Motiv erhalten Sie alle Informationen, um an der Kamera die richtigen Einstellungen zu treffen, das Motiv auszuwählen und bildgestalterisch umzusetzen. Hier gehören neben scharfen Aufnahmen Wischefeekte und anderes mehr dazu. Auch die Bildauswertung am PC wird uns helfen, eindrucksstarke Bilder zu erzielen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihre Kamera und vor allem frisch geladene Akkus mit. Sie brauchen nicht zwingend ein Stativ, obwohl es die Arbeit erleichtert. Denken Sie auch an ausreichend warme und ggf. regenfeste Kleidung. Gerne können auch fertige Bilder mitgebracht werden, bitte aber immer auf USB-Stick.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine**
Mo. 12.04.2021
Mo. 19.04.2021 jeweils
Mo. 26.04.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F8700NH Wilfried Schadock

Porträt Shooting **Kleingruppe**

Gute Porträts von Einzelpersonen oder Paaren und Gruppen benötigen individuelle Überlegungen im Gegensatz zu spontanen Selfies, die unser tägliches Erleben dokumentieren. Wie setzen wir unser Model so in Szene, dass die Persönlichkeit zum Ausdruck kommt? Bei einem Portrait muss sich der/ die Fotograf*in Gedanken zur Wahl des Hintergrundes und der Umgebung, zur Lichtführung und Schärfe machen. Welche Bildgestaltung (Perspektive, Bildausschnitt, Goldener Schnitt u.a.) wird eingesetzt, sollen Accessoires oder Eyecatcher verwendet werden? Ziel ist ein ausdrucksstarkes Bild, mit dem fotografierte Person und Fotograf*in zufrieden sind. Wir fotografieren in kleiner Gruppe. Am ersten Abend steht die Einführung in das Thema mit Diskussion der Kameratechnik, Lichtführung und Regie am Model im Vordergrund. Bringen Sie zu den Aufnahmen am zweiten Abend auch gern Ihr eigenes Model mit, ansonsten haben wir ein eigenes Model vor Ort zum Üben. Der dritte Abend dient der Auswertung, weiteren Vertiefung und Nachbearbeitung der Aufnahmen am PC.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Kamera, geladene Akkus, ggf. vorhandenes Zubehör. Gerne auch fertige Bilder, bitte aber immer auf USB-Stick. Sie erhalten im Kursverlauf ein Handout, damit Sie später alles nachlesen können.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine**
Mi. 02.06.2021
Mi. 09.06.2021 jeweils
Mi. 16.06.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F8705NH Wilfried Schadock



Junge VHS

Kurse für Kinder und Jugendliche & Eltern-Kind-Kurse

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch bietet neben den Kursen für Erwachsene auch Kurse für Kinder und Jugendliche an.

In der Schule bleibt oft nicht die Zeit, alle verborgenen Fähigkeiten der Kinder zu entdecken und zu fördern. An der Volkshochschule können sich Kinder und Jugendliche, selbstständig oder mit ihren Eltern/ Großeltern/Tagespflegepersonen, schon in jungen Jahren ausprobieren. Nur durch vielseitiges Ausprobieren können die eigenen Interessen entdeckt werden. In unseren Kursen probieren Kinder unter professioneller Anleitung aus zu nähen, zu reiten, zu fotografieren und vieles mehr...!

Bitte beachten Sie, dass Teilnehmer*innen unter 18 Jahren schriftlich von ihren Erziehungsberechtigten angemeldet werden müssen.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sylke Bohlen



Dr. Claudia Schütze



Anke Renken



Tatjana Hinrichs



Junge VHS

Wertvolles Wissen - Schule	30
Wertvolles Wissen - Aktuelles	31
Natur erleben	32
Kreatives	33
Gesundheit	35
Kochen und Ernährung	36



Wertvolles Wissen - Schule

Fit mit dem kleinen Einmaleins ins neue Schljahr starten

Für Grundschüler*innen der künftigen 3. und 4. Klassen

Ferienkurs

Alle Erwachsenen sind sich einig: Das Einmaleins muss man im Leben einfach können! Stures Pauken ist jedoch für Kinder oft ermüdend und manchmal bleiben Unsicherheiten. In diesem Kurs wollen wir noch einmal alle Einmaleins-Reihen wiederholen und die Zusammenhänge zwischen vielen Aufgaben klären. Dabei wechseln sich spielerische und humorvolle Übungen mit der schriftlichen Festigung ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Schreibzeug sowie am ersten Kurstag eine Umlage in Höhe von 4,00 € für ein Unterrichtsheft.

Nordenham Marktstr. 8 a 5 Termine
Mo. 26.07.2021 jeweils
bis Fr. 30.07.2021 10:00 bis 11:00 Uhr
Preis: je TN 37,40 €
21F5100NH Frauke Kurzwaski

Abi Crashkurs Mathe

Das Abitur steht vor der Tür. Eine gute Abiturvorbereitung im Fach Mathematik ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Prüfung. In diesem Crashkurs werden komplexe Aufgaben zu den Bereichen Analysis, Analytische Geometrie/Vektorrechnung und Stochastik bearbeitet und Fragen beantwortet. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte beachten: GTR, Geodreieck, Bleistift, Kugelschreiber und kariertes Papier mitbringen.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 12.04.2021
Mi. 14.04.2021 jeweils
Fr. 16.04.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Mo. 19.04.2021
Mi. 21.04.2021
Preis: ab 10 TN 61,50 €
ab 7-9 TN 78,00 €
21F5101BR Edison Blacori

No Problem-Keine Probleme im Fach Englisch (Übergang auf das Gymnasium) für Schüler*innen der 4. Klasse

Der Übergang von der Grundschule auf das Gymnasium kann für Kinder schwierig sein. Neue Schule, neue Mitschüler*innen und neue Lehrer*innen. Auch inhaltlich ändert sich viel und die in der Grundschule gelernten Grundbausteine müssen sitzen. Dieser Kurs hilft Ihrem Kind dabei, den Übergang auf das Gymnasium zu erleichtern und optimal auf die neuen Anforderungen im Fach Englisch vorbereitet zu sein. Unter anderem wird hier spielerisch auf den richtigen Einsatz von Zeitformen sowie der Erweiterung des Wortschatzes hingearbeitet. Das alles in einer entspannten Atmosphäre, in der man ganz ohne Druck frei in der Fremdsprache Englisch sprechen kann. Es können nur Kinder der vierten Klasse teilnehmen.

Nordenham Marktstr. 8 a 6 Termine
Fr. ab 19.02.2021 15:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 36,80 €
21F7220NH Anna-Lena Thormählen

Weitere Kurse sind geplant! Bitte schauen Sie auf unsere Homepage!

Leichter Einstieg ins Fach Französisch (Übergang auf das Gymnasium) für Schüler*innen der 4. Klasse

Ein Schulwechsel bringt viele spannende Veränderungen mit sich! Ihr seid in der vierten Klasse und werdet auf der weiterführenden Schule Französisch lernen? Oder seid ihr bereits in der fünften Klasse und möchtet noch einmal von vorne beginnen? Mit ganz viel Spaß lernen wir spielerisch die Anfänge der französischen Sprache und möchten euch somit den Einstieg in diese spannende Sprache erleichtern.

Nordenham Marktstr. 8 a 4 Termine
Do. ab 20.05.2021 16:30 bis 17:30 Uhr
Preis: je TN 20,30 €
21F7305NH Lea Cramer

10-Finger-Tastschreiben Kinder ab 10 Jahren

Ferienkurs

Auf der Tastatur tippst du alles mit zwei Fingern, doch wie funktioniert das eigentlich, wenn man mit allen Fingern schreiben will? In diesem Ferienkurs lernst du, welche Taste zu welchem Finger gehört. Mit verschiedenen Übungen und Spielen trainieren wir die Finger auf die neuen Tastenkombinationen und geben dir Tipps, wie du zu Hause deine Technik weiter verbessern und an Schnelligkeit zulegen kannst.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine
Di. 06.04.2021 jeweils
bis Fr. 09.04.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 47,20 €
21F5431BR Felix Janßen

Professionelle Erstellung von Referaten und Facharbeiten in Word und PowerPoint für Schüler*innen ab 14 Jahre Ferienkurs

Referate, Facharbeiten oder schriftliche Ausarbeitungen muss jede*r Schüler*in während der Schulzeit ausarbeiten. Im Kurs wird gezeigt, wie man Einstellungen in Word, wie z.B. Zeilenabstände Ränder, Silbentrennung, Seitenzahlen vornimmt und wie automatische Inhaltsverzeichnisse, Gliederungen und Abbildungsverzeichnisse erstellt werden, zudem wie richtig zitiert wird. Zusätzlich wird vermittelt, wie man die Inhalte aus einer Hausarbeit für eine PowerPoint-Präsentation aufbereitet und worauf bei der Erstellung einer Präsentation zu achten ist.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich. Gerne können auf einem USB-Stick Inhalte aus bereits vorhandenen Referaten mitgebracht werden, um direkt mit diesen zu üben.

Nordenham Marktstr. 8 a 3 Termine
Mo. 29.03.2021
Di. 30.03.2021 jeweils
Mi. 31.03.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5432NH Selina Wulf





Wertvolles Wissen - Aktuelles

Der Basar für Kinderkleidung, Spielzeug, Bildung

Die #Kleiderbörse der anderen Art

Der nachhaltige Umgang mit Kleidung und Spielzeug wird in der Zukunft immer wichtiger. Beim Basar für Kinderkleidung, Spielzeug, Bildung im KoBi in Brake werden neben neuwertiger und funktionstüchtiger Secondhand-Ware auch viele Informationen rund um das Leben mit Kind(ern) in der Wesermarsch sowie präventive und unterstützende Angebote für Eltern und Tagespflegepersonen angeboten.

Bitte beachten: Anbieter*innen von Kleidung und Spielzeug werden gebeten, sich vorab bei der KVHS anzumelden. Die Tische werden durch die KVHS vorbereitet. Es wird eine Standgebühr von 3,00 € erhoben.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
So. 07.03.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
 Preis: je Stand 3,00 €
21F2150BRE

Einführung in die Astronomie Für Grundschulkinder und ihre Eltern

Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Vom Sternenhimmel sind auch viele Schüler*innen fasziniert, oft aber schreckt sie die scheinbare Komplexität des Themas davon ab, sich näher

her mit der Astronomie zu beschäftigen. Wir wollen anschaulich und leicht verständlich die Grundlagen und Theorien der Astronomie darstellen: Planeten, Monde, Sterne und ferne Galaxien werden den Teilnehmer*innen näher gebracht. Im Planetarium werden Sternbilder erläutert und wir zeigen, wie man sie am Himmel findet. Zum Abschluss kann man die Teleskope der Stern-

warte kennen lernen und bei gutem Wetter auch Sterne beobachten. Der Kurs findet in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden statt.

Nordenham, Gymnasium Sternwarte Bahnhofstr. 52 **1 Termin**
Sa. 20.02.2021 16:30 bis 18:00 Uhr
 Preis: je Paar 10,00 €
 Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F5320NH Hans-Heinrich Berends, Uwe Schau





Natur erleben

Gärtnern auf der Fensterbank - So geht das! Für Kinder der dritten und vierten Klasse

Wochenendseminar

Wie wächst Tomate, Sonnenblume, Salat und Co.? Gemeinsam legen wir uns einen kleinen Garten auf der Fensterbank an. In Tetra Paks wird gesät, in kleine Töpfchen pikiert. Und was braucht unser Gemüse dann, um groß und lecker zu werden? Wir besprechen, wie die Pflanzen gezogen, gehegt und gepflegt werden. Wer möchte, lässt seinen Garten auf der Fensterbank weiterwachsen oder legt sich zu Hause ein kleines Beet an.

Bitte beachten: Wenn vorhanden bitte ausgewaschene Tetra Paks mitbringen. Die Kinder sollten Kleidung tragen, die auch schmutzig werden kann. Umlage für Blumenerde Sämereien und Setzlingen beträgt 5,00 € und wird vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Die Abholzeit wird vor Ort mit der Dozentin abgesprochen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 24.04.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
21F1400NH **Inga Lüdke**



Im Kapitel „Pädagogik“ haben wir viele interessante Elternfortbildungen. Wir freuen uns auf Sie als Teilnehmer*in!

Komm, gehen wir den Wald entdecken! Für Kinder der dritten und vierten Klasse Mit Becherlupenführerschein! **Kleingruppe**

Wir butchern gemeinsam durch den Stadtwald, entdecken Tiere und Pflanzen, klettern auf Bäume oder bauen etwas aus den Dingen, die wir finden. Wie spannend der Nordenhamer Wald sein kann, ob man Brennessel wirklich essen kann, und wo die kleinen Abenteuer beginnen, erleben wir neben den gewohnten Pfaden. Wettergerechte Kleidung und feste Schuhe sind erwünscht.

Bitte beachten: Bitte wettergerechte Kleidung, die auch schmutzig werden kann und feste Schuhe anziehen. Nur für Kinder der dritten und vierten Klasse. Treffpunkt an der Grundschule FAH. Die Abholzeit wird vor Ort mit der Dozentin abgesprochen.

Nordenham, Stadtwald
Treffpunkt GS FAH
Magaretenstr. 30 1 Termin
Fr. 11.06.2021 ab 15:00 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
21F9801NH **Inga Lüdke**

Jetzt anmelden!

Fitness + Sauna für 23 € (zzgl. Mitgliedsbeitrag)

INFORMATIONEN UNTER
TELEFON **04732 919075**
WWW.ATRODENKIRCHEN.DE

Beachten Sie auch unsere aktuellen Kursangebote:

- Yoga • Zumba
- Smovey • Indoorcycling
- Bauch-Beine-Po • Pumping
- Rückengesundheit • Nordic-Walking
- Laufftreff





Kreatives

Zeichnen als Eltern-Kind-Kurs

(für Kinder ab 8 Jahre)

Eltern-Kind-Kurs

In diesem innovativen Malkurs bekommen Eltern die Gelegenheit, außerhalb der Routine des Alltags ihre kreativen Ideen gemeinsam mit ihrem Kind zu verwirklichen. Kinder erlernen hier die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens und können, je nach Lust und Laune, diese allein oder gemeinsam mit Mutter/Vater/Oma/Opa/Tante/Schwester/etc. ausprobieren.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Kohlestift, verschiedene Stärken von Bleistiften (von HB bis 9B), Radiergummi und einen Zeichenblock mit.

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 **3 Termine**

So. 07.02.2021

So. 21.02.2021 *jeweils*

So. 07.03.2021 *15:00 bis 17:15 Uhr*

Preis: je Paar 45,00 €

Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

21F8222NH **Selvete Kelmendi**



Osterbastelei für Kinder (zwischen 6 und 10 Jahren)

Wochenendseminar

Ostern steht vor der Tür! Die Kinder basteln Fensterbilder und bemalen Ostereier. So erlernen sie neue Fertigkeiten, verbessern ihre Feinmotorik und können stolz ihre selbst gebastelten Sachen präsentieren.

Bitte beachten: Das Material ist in der Kursgebühr enthalten. Die Kinder sollten bestenfalls Kleidung tragen, die auch mal etwas Farbe abkriegen kann. Wer ausgeblasene Eier bemalen möchte, bringt diese bitte mit. Bitte einen Snack und ein Getränk mitbringen!

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 **1 Termin**

So. 21.03.2021 *14:30 bis 17:30 Uhr*

Preis: je TN 20,00 €

21F8250NH **Selvete Kelmendi**



Basteln mit Beton

(für Kinder ab 7 Jahre)

Wochenendseminar

Eltern-Kind-Kurs

Mit Bastel-Beton lassen sich viele dekorative Gegenstände herstellen. Das staubarme Material trocknet schnell und ist vielfältig einsetzbar. Durch verschiedene Techniken mit Hohlraumgefäßen und anderen Materialien ist das auch ein besonderer Spaß für Kinder. Am zweiten Termin können die Formen dann mit Acrylfarben bemalt werden. Seien Sie kreativ mit Ihrem Kind. Über diesen Kurs können Sie auch die Motorik schulen, Selbstbewusstsein stärken und gemeinsam etwas Schönes erarbeiten. Und die selbst gefertigte Frühlingsdeko wird die ganze Familie erfreuen!

Bitte beachten: Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte achten Sie auf robuste Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Bitte ein Getränk mitbringen.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**

Sa. 27.02.2021 *jeweils*

So. 28.02.2021 *14:00 bis 17:00 Uhr*

Preis: je Paar 48,00 €

Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

21F8220BR **Selvete Kelmendi**



Kunst für Kinder

(3 bis 6 Jahre)

Wochenendseminar

Eltern-Kind-Kurs

Mit den eigenen Händen etwas herstellen und sich daran erfreuen - das macht für viele Kinder den Reiz kreativer Tätigkeit aus. Ganz nebenbei werden die Motorik und Kommunikationsfähigkeit geschult, Ängste abgebaut, und die Konfliktbewältigung wird geübt. In der Gruppe werden alters- und bedürfnisgerechte Kreativangebote für die Kinder bereit gestellt. Jedes Kind kann in der eigenen Geschwindigkeit und nach den eigenen Vorlieben malen, zeichnen oder werkeln. Typisch für die Jahreszeit kann nach Belieben auch etwas Osterliches gebastelt werden.

Bitte beachten: Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte achten Sie auf robuste Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Bitte ein Getränk mitbringen.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**

Sa. ab 06.03.2021 *10:00 bis 11:00 Uhr*

Preis: je Paar 27,60 €

21F8120BR **Selvete Kelmendi**



Pelzel Umweltdienste

- Schiffsreinigung
- Hochdruckwasserstrahlung
- Straßen-Hochdruckwäsche
- Tank/Kesselreinigung
- Schlammabsaugung
- Kanalreinigung/Inspektion



24 Stunden Notfallbereitschaft



Nordenham • Neptunstraße 22

Telefon 04731/36 33 90

www.pelzel24.de





Kreatives

Nähkurs für Kids

Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren

Wochenendseminar

Selbstgenähtes ist und bleibt einfach trendy. In diesem Kurs bekommt ihr das Grundwissen, um für euch selbst, Freunde oder Familie kreativ zu werden. Wir nähen gemeinsam einfache Projekte für Nähanfänger*innen. Zum Beispiel Utensilos oder Beuteltaschen. Ihr lernt also nicht nur die Nähmaschine kennen, sondern könnt am Ende des Kurses ganz stolz euer selbstgenähtes Projekt mit nach Hause nehmen.

Bitte beachten: Bitte bringt Stoffe (Baumwollstoff, Canvasstoff), Nähgarne, Stoffschere, Nahtaufftrenner, Stecknadeln mit. Nähmaschinen sind vorhanden, falls ihr auch schon eine eigene Nähmaschine habt, dürft ihr diese gerne mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine

Sa. 16.05.2021
So. 23.05.2021 jeweils
So. 30.05.2021 11:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 54,00 €
21F8309NH Sabine Albers-Schmidt

Mutter-Tochter-Nähkurs

Für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Haben Sie Lust mit Ihrem Kind etwas Tolles an der Nähmaschine zu zaubern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir nähen gemeinsam einfache Projekte, die für alle geeignet sind. Sowohl für Nähanfänger*innen, als auch für diejenigen, die schon mal das ein oder andere genäht haben. Zum Beispiel: Dekokissen, Täschchen, Accessoires.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln und Nahtaufftrenner mit. Auch die Dozentin bringt einiges an Materialien und Schnittvorlagen mit. Nähmaschinen sind vorhanden, man kann aber auch gerne seine eigene Nähmaschi-

ne mitbringen. Es dürfen auch gern Omas, Tanten, große Schwestern teilnehmen!

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine

Sa. 16.01.2021
Sa. 23.01.2021 jeweils
Sa. 30.01.2021 11:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je Paar 60,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
20H8320NH Sabine Albers-Schmidt

(Turn)Büdel im Partnerlook

Ein Mutter-Tochter-Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Der Mutter-Tochter-Partnerlook liegt im Trend, das Tragen von Büdeln auch. Deswegen machen wir beides zusammen! Sie stellen gemeinsam mit Ihrer Tochter (Enkelin, Nichte, Patenkind..) zwei Büdel her, die in ihrer Farbgebung gleich sind, aber dennoch unterschiedlich. So nehmen Sie einen Büdel für Erwachsene und Ihr Kind einen Büdel für Kinder am Ende des Kurses mit nach Hause. Versprochen!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln zwei mal 1 Meter Stoff (Baumwoll-Webware) mit, entweder einen gemustert und einen schlichten oder zwei unifarbene Stoffe. Je nach Belieben, sie sollten aber zusammenpassen. Dazu passendes Garn, Stoffschere, Stecknadeln und Nahtaufftrenner. Materialkosten für die Kordeln und Nieten in Höhe von ca. 10,00 € werden mit der Dozentin abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können aber auch gern eine eigene mitbringen. Erste Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, Stoffen, Stecknadeln etc. werden vorausgesetzt.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine

Sa. 08.05.2021
So. 09.05.2021 jeweils
14:30 bis 17:30 Uhr
Preis: je Paar 32,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F8304NH Constanze Kuschel

Töpfern für Kinder und Eltern oder Großeltern

Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

An zwei Samstagen können Sie zusammen mit Ihrem Kind töpfern. Neben Kreativität, Spaß und Freude am Gestalten ist die Arbeit mit Ton auch eine Gelegenheit, das haptische Empfinden zu stärken. Beim Umgang mit Ton werden die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern lernen, beim Beobachten ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu begleiten. Am ersten Samstag können fantasievolle Figuren und kleine Gefäße entstehen, die mit Engobefarben bemalt werden können. Am zweiten Samstag können die gebrannten Kunststücke mit bunten Glasuren glasiert werden, die dann nochmals gebrannt werden müssen. Einen Abholtermin vereinbaren Sie mit der Dozentin.

Bitte beachten: Mitzubringen sind ein Handtuch, evtl. Arbeitskleidung, Getränke und Mittagssnack (am ersten Termin). Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine

Sa. 13.03.2021 10:00 bis 14:30 Uhr
Sa. 20.03.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je Paar 39,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

21F8221NH Silvia Gorges



Bitte beachten Sie, dass Teilnehmer*innen unter 18 Jahren schriftlich von ihren Erziehungsberechtigten angemeldet werden müssen.



Kreatives

Zöpfe auf Kinderköpfe zaubern und spieltaugliche Frisuren flechten

**Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs**

In diesem Workshop bekommen Sie Tipps und Ideen für Frisuren, die schnell gehen und trotzdem was hermachen. Was machen Väter, wenn die Tochter plötzlich einen Zopf möchte und Mama nicht da ist? Ein einfacher Pferdeschwanz geht meistens gerade noch, aber wie war das mit dem Flechten, und wie geht bloß der Dutt fürs Ballett? Wie machen Mütter und Väter Mädchenträume wahr, und wie überstehen diese einen Tag im Kindergarten? Die Frisuren werden direkt am Kind erprobt. Damit es nicht zu schwierig wird, sollte das Kind mindestens schulterlange Haare haben.

Bitte beachten: Empfohlen für Kinder ab 4 Jahre mit mindestens schulterlangem Haar. Bitte mitbringen: Haarbürste, Spangen und Haargummis sowie einen Handspiegel, evtl. eine Sprühkur zum Verbessern der Kämmbarkeit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 17.04.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je Paar 13,80 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F9300BR **Selvete Kelmendi**



Gesundheit

Eltern-Kind-Yoga für Kinder im Vorschulalter

**Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs**

Allzu oft bleiben neben den vielen Terminen und Aufgaben im Alltag nur wenige gemeinsame Ruhemomente und Auszeiten für alle Familienmitglieder übrig. Diese Yoga-Stunde für Vorschulkinder und ihrem Elternteil bietet die Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu erleben, spielerisch Yoga auszuprobieren und zu entspannen. Was wir als Erwachsene oftmals erst wieder lernen müssen - nämlich ganz im Hier und Jetzt zu sein - liegt den Kindern noch in der Natur. Deshalb begeben wir uns auf die Ebene unseres Kindes und können dabei entdecken, wie viel Freude es bereiten kann, unser eigenes inneres Kind wieder zu erwecken. Auch gibt es hilfreiche Tipps, wie im Familienalltag immer wieder Ruheoasen geschaffen werden können, zum Beispiel in schwierigen Situationen oder vor dem Zu-Bett-Gehen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind warme Socken, Wolldecke, evtl. kleines Kissen und etwas zu Trinken.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30** 1 Termin
Sa. 05.06.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je Paar 16,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F9573NH **Heike Ottersberg**



Mädchen-Mutfreizeit mit Ponys

Für Mädchen mit und ohne Beeinträchtigungen im Alter von 5 bis 10 Jahren

Wochenendseminar

Mit Ponys lernen wir, stark zu sein, eine klare Körpersprache zu haben, nein zu sagen und Vertrauen in uns und andere zu haben. Wir führen unsere Ponys partnerschaftlich und reiten sie auf indianische Weise. Auch viele lustige Spiele rund ums Pferd und das gemeinsame Kochen am Lagerfeuer sind mit im Programm. Die Freizeit findet für Mädchen mit und ohne Einschränkungen statt.

Bitte beachten: Bitte einen Fahrradhelm, ein Handtuch für die Hände, ein kleines Picknick und Geschirr mitbringen.

**Butjadingen, Eckwarder Altendeich
Kleihauser Weg 3** 1 Termin
So. 25.04.2021 11:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 45,00 €
21F9651BJ **Sophia Limmer**

**Butjadingen, Eckwarder Altendeich
Kleihauser Weg 3** 1 Termin
So. 06.06.2021 11:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 45,00 €
21F9652BJ **Sophia Limmer**



GIB ABFALL APP



Nie wieder die Müllabfuhr verpassen!








Kochen und Ernährung

Ideen für die Brotdose Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Schon bei den Kleinsten gilt: „Das Auge isst mit!“ Deshalb füllen wir die Brotdose mit leckerem und buntem Obst und Gemüse und überlegen uns dazu ein passendes, selbst gebackenes Brot. Gerade in der Schule ist es wichtig, dass ihr eine ausgewogene Zwischenmahlzeit in eurer Brotdose habt. Denn damit füllt und beruhigt ihr nicht nur euren Magen, sondern versorgt auch euer Gehirn, denn das muss jeden Tag eine Menge leisten.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 7,00 € je Kind, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandschuh und eine Schürze mitbringen. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Fr. 19.03.2021 15:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 18,80 €
21F9216NH Inka Büsing**

Nudeln selbst machen Für kochlustige Kinder von 7 bis 10 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Nudeln gehören zu den Top Ten auf dem Speiseplan vieler Kinder. Aber die wenigsten wissen, dass man sie ganz einfach selbst herstellen kann. Beim Eltern-Kind-Kochen bereiten Kinder, gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil, frische leckere Nudeln und Soßen zu. Die Nudeln werden selbst aus Weizenmehl und Eiern hergestellt. Also, Kinder: Kommt mit Papa oder Mama, Oma oder Opa zum Nudeln selbstmachen! Gemeinsam werden wir die Nudeln und zwei Soßen zubereiten und anschließend verzehren. Nudelmaschinen sind vorhanden. Beim Arbeiten in der Küche werden die Motorik und die individuelle Wahrnehmung der Kinder geschult. Die Erwachsenen lernen, beim Beobachten ihres Kindes Entwicklungs-

schritte zu erkennen und gezielt zu begleiten. Dieser Kurs ist auch für Vegetarier*innen geeignet. Wenn Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen, bitte eigenen Lieblingsketchup oder Ähnliches mitbringen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. 6,00 € Lebensmittelkosten pro Eltern-Kind-Paar sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 29.05.2021 10:30 bis 13:30 Uhr
Preis: je Paar 40,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F9227BR Maike Bielert**

Kuh-les mit Milch im Melkhus

Für Kinder von 4 bis 8 Jahre Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Ein Kreativ-Vormittag rund um das Thema Milch für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter mit Eltern oder Großeltern. Brötchen backen, Buttern, Kräuterquark und Quarkspeise zubereiten und miteinander Essen und Spaß haben!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Butjadingen, Melkhus, Seeverns 26 1
Termin
Sa. 10.04.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je Paar 20,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F9226BJ Annemarie Cornelius**

**Bitte beachten Sie unsere Ferienangebote
für Grundschüler*innen im Rahmen der Förderung im
Programm „Kultur macht stark.
Bündnisse für Bildung“ (Seite 7).**



LEMWERDER,

die Gemeinde, in der nicht
nur Bildung
GROSS geschrieben wird.

Dazu tragen nicht nur eine Grundschule mit zwei Standorten, eine Oberschule sowie ein SEK-I-Gymnasium, sondern auch die Kreisvolkshochschule mit ihren Bildungsangeboten bei.

Die Gemeindebücherei und die kath. öffentl. Bücherei runden dieses Angebot ab.

Für die Kleinsten stehen ab dem ersten Lebensjahr Krippe, Hort, Kindergärten und ein Spielkreis bereit.

Infos über und zur
Gemeinde Lemwerder
finden Sie im Internet unter
www.lemwerder.de oder
schreiben Sie uns: E-Mail:
gemeinde@lemwerder.de

**Gemeinde Lemwerder
Stedinger Straße 51
27809 Lemwerder**



Pädagogik, Kommunikation, Psychologie

In der Theorie bedeutet Pädagogik die Wissenschaft von der Erziehung und Bildung. Psychologie bedeutet wörtlich „Seelenkunde“. In der Praxis gehört aber noch viel mehr dazu, als zu wissen was die Fachtermini bedeuten. Im Fachbereich Pädagogik, Kommunikation, Psychologie ermöglichen wir Ihnen Ihre Kenntnisse auszubauen, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihnen hilfreiche Tipps zu geben, wie Sie in diesem Kapitel das menschliche Verhalten mit allen inneren und äußeren Einflüssen besser analysieren können. Im Unterkapitel „Leben und Leben lassen“ erfahren Sie Wissenswertes im Umgang mit anderen Menschen und vor allem mit sich selbst.

Unsere Angebote für Eltern, Großeltern, Pflegeeltern und alle Bezugspersonen von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren sind kostenlos und das Themenspektrum ist breitgefächert. Kommen Sie in den Austausch, hören Sie interessante Vorträge und lernen Sie sinnvolle Tipps für den Alltag.

Lebenslanges Lernen ist schon lange ein Ziel, welches immer mehr Menschen verfolgen. Auch pädagogische Fachkräfte und die, die es werden möchten, kommen hier nicht zu kurz. Informieren Sie sich im Unterkapitel „Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte“!

Ihre Ansprechpartnerin:



Tatjana Hinrichs
Pädagogik/Kommunikation
04401 7076 125
t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de



Pädagogik, Kommunikation, Psychologie

Psychologie und Kommunikation	38
Angebote für Eltern	39
Werdende Eltern	40
Kindliches Verhalten verstehen	40
Rund um das Thema Gesundheit	41
Medienkompetenz	42
Kinder in der Natur	43
Entwicklung unterstützen	43
Ernährung	44
Kooperation mit dem deutschen Kinderschutzbund	44
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	46



Psychologie und Kommunikation

Krisen als Chancen nutzen Umgang mit Ängsten in Corona-Zeiten

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Aktuelle Themen“!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 27.02.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,60 €
ab 7-9 TN 66,50 €
21F6701BR *Eva Schlüter*

Zeitmanagement

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Berufliche Bildung“!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 08.05.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 49,60 €
ab 4-6 TN 59,20 €
21F6440BR *Cord Cordes*

Effektive, zielführende Kommunikation zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit in Alltag und Beruf Kleingruppe Wochenendseminar

In diesem Seminar finden Sie mit Leichtigkeit heraus, was Ihre Persönlichkeit mit allen positiven Eigenschaften ausmacht, so dass Sie diese bewusst und zielorientiert einzusetzen verstehen. Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken, wie Sie Einfluss nehmen können, wie Sie auf Ihr Gegenüber eingehen und auf die Dinge, die Sie bewegen, reagieren. Sie können effizienter und zielorientierter mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen kommunizieren. Sie sparen dabei Zeit und Nerven, gewinnen dabei an Persönlichkeit und kommen besser zu Ihrem Gesprächsziel.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen Mittagssnack und ein Getränk mit. Rücktrittsschluss ist der 18.06.2021.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 03.07.2021 09:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 65,00 €
21F5600BR *Heike Riedel*

Small Talk Das kleine Gespräch mit hoher Wirkung

Kleingruppe
Wochenendseminar

Sie wollen Menschen in kurzer Zeit in einem kleinen Gespräch für sich gewinnen? Auf Empfangen und Feiern nicht stumm herumstehen, Kontakte knüpfen und mehr Erfolg im Umgang mit Ihren Gesprächspartner*innen im Alltag und Business verzeichnen. Dieses Seminar bietet Ihnen bewährte Lösungen, die Ihre Natürlichkeit und Persönlichkeit unterstreichen und die Ihnen mit zum Erfolg verhelfen, denn gutes Talken und wertschätzende Gesten erhöhen die Chancen beim Aufbau guter Beziehungen, Vertragsverhandlungen, bei der Kundengewinnung sowie beim Vernetzen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen Mittagssnack und ein Getränk mit. Rücktrittsschluss ist der 25.06.2021.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 10.07.2021 09:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 65,00 €
21F5601BR *Heike Riedel*

Mehr als Rhetorik!! Sprechtraining, Körpersprache, Mimik & Gestik in Beruf & Alltag Wochenendseminar

Ich habe was zu sagen! Wie schaffe ich es, dass man mir widerspruchslos und aufmerksam zuhört? Eine nützliche Fortbildung für alle, die einmalig oder des Öfteren im Beruf und Ehrenamt Vorträge halten oder unterrichten müssen.

Bitte beachten: Bringen Sie Schreibunterlagen und etwas zu trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Fr. 23.04.2021 19:00 bis 21:00 Uhr
Sa. 24.04.2021 14:00 bis 17:00 Uhr
So. 25.04.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
Preis: je TN 43,70 €
21F1600BR *Jürgen Reiners*



Ich krieg Puls! Wie Sie gelassener mit sich und Ihrer Umwelt umgehen Ein Basisseminar zur gewaltfreien Kommunikation Wochenendseminar

Wie oft sind Sie im Alltag gestresst und regen sich auf? Wie oft zweifeln Sie an Ihrer Fachkompetenz? Wie oft sind Sie verunsichert und fühlen sich nicht „gesehen“? Wie oft führt das zu Konflikten? Wie oft verdrängen Sie diese negativen Gefühle und Gedanken? Jeder Mensch sehnt sich nach Offenheit, Wertschätzung und Mitgefühl. Jeder Mensch möchte, dass seine Grenzen respektiert werden und wünscht sich Anerkennung. Doch Urteile, Kritik, Schuldzuweisungen, Forderungen und Vergleiche blockieren den Zugang zu sich und zu Anderen, empathische Beziehungen werden verhindert. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ weist einen Weg, auf dem wir in respektvoller Verbindung bleiben können, auch in herausfordernden Situationen und Konflikten. Ziele des Kurses sind Veränderungen, neue Herausforderungen und Hindernisse im beruflichen und privaten Kontext anzunehmen und zu bewältigen. Die Folge: Sie können entspannter, gelassener und zufriedener Ihren Alltag erleben.

Bitte beachten: Durch die Förderung „MitRespekt! für Niedersachsen“ des Ministeriums für Wissenschaft und Kultur kann dieses Seminar kostenfrei angeboten werden. Bitte bringen Sie sich einen Mittagssnack mit.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Sa. 27.02.2021 jeweils
So. 28.02.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
Gebührenfrei
21F2203NH *Britta Lauerwald*



Angebote für Eltern in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch



Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind für dessen Entwicklung von besonderer Bedeutung. Eltern stellen sich oft die Frage, was das Beste für ihr Kind ist. Hierzu geben die angebotenen Elternfortbildungen hilfreiche Anregungen und Tipps. Die Fortbildungen werden in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch im Rahmen der „Frühen Hilfen“ angeboten und behandeln unter anderem die Themen Ernährung, Konfliktbewältigung, Verhalten verstehen. Aber auch Beschäftigung mit dem Kind und Entlastungsmöglichkeiten für die Eltern werden thematisiert. Detaillierte Informationen können Sie den Beschreibungen der einzelnen Kurse entnehmen.

- Die Elternkurse richten sich insbesondere an:**
- Eltern/Pflegeeltern mit Kindern bis zu 6 Jahren (beide Elternteile)
 - alleinerziehende Mütter oder Väter
 - Mütter oder Väter mit Migrationshintergrund
 - minderjährige Mütter oder Väter

Darüber hinaus wird die Teilnahme aller weiteren Interessenten*innen, wie Großeltern, Tanten und Onkel etc., an den Elternfortbildungen begrüßt. Der Landkreis Wesermarsch übernimmt seit 2016 die Teilnahmegebühren aller Teilnehmer*innen, so dass der Besuch der Elternfortbildungen grundsätzlich kostenlos ist. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.



Elternfortbildungen



online

Notfallmaßnahmen am Kind Elternfortbildung

Online-Seminar

Fieberkrampf, Pseudokrampf, Atemstillstand? Wissen Sie genau, wie Sie Ihrem Kind jetzt sofort helfen können? Unser kostenloser Kurs für Mütter, Väter, Babysitter, Großeltern und alle anderen Interessierten umfasst alle wichtigen Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter bis etwa sechs Jahre. Statt „Leistungskurs“ setzen wir uns in ungezwungener Atmosphäre zusammen und sprechen über alles, was Sie wirklich wissen müssen, um bei Verbrühungen, verschluckten Gegenständen, Elektrounfällen, Insektenstichen, Zeckenbissen, Bewusstlosigkeit und vielen weiteren Notfällen wirksam bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes helfen zu können.

Bitte beachten: Es handelt sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen.

Webseminar **1 Termin**
 Mi. 14.04.2021 09:00 bis 12:00 Uhr
 Gebührenfrei
21F2137WEB *Torsten Renken*

Webseminar **1 Termin**
 Do. 15.04.2021 09:00 bis 12:00 Uhr
 Gebührenfrei
21F2138WEB *Torsten Renken*

Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind? Elternfortbildung

Online-Seminar

Kennen Sie das auch: Ihr Kind kommt morgens nicht aus dem Bett? Frühstück, nein danke? Oder nur Süßes vom Bäcker? Was ist, wenn Ihr Kind nur Nudeln oder Fischstäbchen essen möchte und es sich weigert, das zu essen, was Sie gekocht haben? Für Eltern ist es nicht immer einfach, Ge-



richte auf den Tisch zu bringen, die allen Wünschen gerecht werden. In diesem Workshop lernen Sie einen Wegweiser für praktisches Essen und Trinken kennen und sammeln viele Tipps für den Ernährungsalltag in der Familie. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder lustvoll ans Essen heranführen und fruchtlose Diskussionen über „gesundes Essen“ vermeiden.

Bitte beachten: Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen.

Webseminar **1 Termin**
 Do. 04.03.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Gebührenfrei
21F2136WEB *Elke Diekmann*



Angebote für Eltern in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch

Werdende Eltern

Wickeln mit modernen Stoffwindeln
Elternfortbildung
Wochenendseminar

Keine Chemie am Babypo, Geld sparen, weniger Müll verursachen, immer Windeln im Haus, die bunten Muster... es gibt viele Gründe, mit Stoffwindeln zu wickeln. In diesem Kurs werden die typischen Vorurteile über das Wickeln mit Stoff ausgeräumt, wir lernen die unterschiedlichen Systeme und Materialien kennen, besprechen das richtige Waschen/Lagern der Windeln und vieles mehr.

Nordenham
Marktstr. 8 a
Sa. 24.04.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2110NHE
Lena Biller



Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Kindliches Verhalten verstehen

Warum unsere Kinder tun, was sie tun
Elternfortbildung

Das Kind braucht für seine Entwicklung Zeit und Raum. Es braucht Zuwendung und Geborgenheit, Anerkennung und Liebe, Freiheit und Ordnung. Wir entwickeln nicht die Kinder, die Kinder entwickeln sich selbst! Aber wir Erwachsenen sind dafür zuständig, dass sie die allerbesten Bedingungen für ihr Aufwachsen bekommen. Mit einer entmutigenden Haltung dem Kind gegenüber nehmen wir ihm den Mut, sich neugierig und offen und voller Freude dem Leben zu zuwenden, und es entwickelt Minderwertigkeitsgefühle. Dann zeigt das Kind störende Verhaltensweisen, die aber nur ein Ergebnis sind und nicht das Kind selbst. Um seine Ziele zu erreichen, sucht es oft einen negativen Weg. Damit es seine Ziele in eine positive Richtung lenken kann, braucht es Wahlmöglichkeiten, und es ist die Aufgabe der Erwachsenen diese deutlich zu machen. Solange ein Kind einen Gewinn durch sein Verhalten hat, gibt es keinen Grund damit aufzuhören. Die Muster, die ein Kind sich bildet, bleiben ihm ein Leben lang erhalten, denn wir leben unser Leben durch das Raster unserer Kindheit.

Nordenham
Marktstr. 8 a
Fr. 19.02.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2108NHE Waltraud Fleischhauer



Grenzen geben Freiheit Elternfortbildung

Verständnis für Kinder zu haben, bedeutet nicht, dass wir alles dulden oder ertragen müssen. Grenzen setzen heißt, das Selbstwertgefühl des Kindes zu steigern, heißt Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Und heißt, geliebt zu werden. Eine Erziehung ohne Grenzsetzungen ist keine Erziehung! Regeln und Grenzen sind



für ein Leben in der Gemeinschaft notwendig. Durch Ermutigung helfen Sie Ihrem Kind, an seine Fähigkeiten zu glauben. Wenn wir Kinder ermutigen wollen, müssen wir mit ihnen reden, anstatt zu ihnen zu sprechen. Nur so ist es möglich, in einen Dialog zu kommen, in dem sich das Kind ernst genommen fühlt. Und so erfährt das Kind Wertschätzung und Respekt. So erleben Sie, dass Grenzen setzen Freiheit gibt. So können wir dem Kind Sicherheit durch Regeln und Grenzen bieten in einer oft chaotisch erlebten Welt. So lernen Kinder, auch Anderen gegenüber ihre Grenzen aufzuzeigen und Lösungen zu finden. An diesem Abend wollen wir uns damit beschäftigen, wie sinnvoll gesetzte Grenzen den Kindern die Freiheit geben, die sie benötigen, um in einer Gesellschaft leben zu können.

Berne,
Familien- und Kinderservicebüro,
Weserstr. 28
Fr. 12.03.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2104BEE Waltraud Fleischhauer



Wie wirken sich Geschwisterbeziehungen auf die Entwicklung eines Kindes aus? Elternfortbildung

Jedes Kind braucht seinen Platz innerhalb der Familie. In der Entwicklung der Persönlichkeit spielen Ermutigung oder Entmutigung eine entscheidende Rolle. Auf das Zugehörigkeitsgefühl eines Kindes innerhalb einer Familie haben auch Geschwister eine Auswirkung. Es ist nicht egal, ob man ältestes, mittleres, jüngstes oder einzelnes Kind ist, ob man in einer Familie, nur mit einem Elternteil oder



in einer Patchworkfamilie aufwächst. Kinder untereinander beeinflussen sich wesentlich mehr, als die Eltern es meinen. Geschwister können eine Quelle unschätzbaren Reichtums fürs Leben und für die Persönlichkeitsentfaltung sein, falls Eltern die Möglichkeiten und Ressourcen zu nutzen und auszuschöpfen verstehen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Fr. 16.04.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
21F2106NHE Waltraud Fleischhauer

Ein Kind, das Schwierigkeiten hat, macht Schwierigkeiten Elternfortbildung

Das Kind ist ein soziales Wesen und sein stärkster Beweggrund ist die Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Sein ganzes Tun ist darauf gerichtet, einen Platz im Leben zu finden, wo es so wie es ist, gut genug ist. Kinder sind ausgezeichnete Beobachter, machen aber viele Fehler bei der Deutung dessen, was sie erleben. Sie kommen oft zu irrigen Schlussfolgerungen und wählen dadurch die falschen Wege. Sein Zusammengehörigkeitsgefühl wird durch Entmutigung beschnitten. Der heftigste Schmerz und das tiefste Leid in der Kindheit beruhen nicht auf körperlicher Krankheit. Viel bedrückender ist das Gefühl zurückgesetzt, vernachlässigt oder ausgeschlossen zu sein. Wir können unseren Kindern helfen, indem wir sie ermutigen. Ein Kind, das sich gut entwickeln soll, muss mutig sein, um Selbstwertgefühl entwickeln zu können. Es gibt keine bössartigen Kinder, es gibt nur entmutigte und unglückliche Kinder, die nicht den richtigen Weg gefunden haben, sich der Gemeinschaft ihrer Mitmenschen anzupassen. Wenn ein Kind keine Schwierigkeiten mit sich und anderen hat, dann macht es auch keine Schwierigkeiten.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Di. 18.05.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
21F2107NHE Waltraud Fleischhauer

Ermutigend heißt, genau hinzuschauen Elternfortbildung

Kinder sind Schätze - beschenkt, begabt und kostbar. Wie leicht vergessen wir das im Alltagsstress zwischen Familie und Beruf! Oft erleben wir unsere Kinder eher als lästige Nervensägen, schauen auf das, was sie noch nicht können, und übersehen dabei, wie wertvoll sie sind. Kinder sind Menschen, die uns nach dem Weg fragen. Um ihren Weg zu finden, brauchen sie Freiräume und gleichzeitig Orientierung. So bekommen sie Halt und die Sicherheit, sich frei zu entwickeln. Helfen Sie Ihren Kindern durch Ermutigung, eine positive Meinung von sich, von Anderen und der Welt zu bekommen. Ermutigung ist keine Methode, sondern eine innere Haltung. Ermutigung: kann man das lernen? Ja! Es gibt Fähigkeiten, die es uns erleichtern, eine ermutigende, positive Person zu werden. Und mutig sind wir immer, nur manchmal trauen wir uns nicht.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Fr. 18.06.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
21F2105NHE Waltraud Fleischhauer

Kinder, Spiegel meines Selbst?! Elternfortbildung

Was möchten unsere Kinder uns eigentlich sagen, wenn sie genau in die Rolle fallen, die wir als Eltern vermeiden möchten? Warum reagieren wir als Elternteil immer viel zu schnell, anstatt vorerst zu beobachten und

dann zu reagieren? Wie schaffen wir es als Familie Verhaltensmuster positiv zu verändern? An diesem Abend verändern wir unseren Blickwinkel und schauen hinter das, was wir von Außen beobachten. Emotionen, Ängste und Reaktionen sind in den meisten Fällen Projektionen, Erwartungen und Glaubenssätze unserer Eltern, von Freunden und vor allem unserer Gesellschaft. Um diesen scheinbar unvermeidlichen Kreislauf zu durchbrechen, bedarf es einiger Schritte, derer wir uns bewusst werden müssen.

Oldenbrok, Rathaus
Rathausstraße 14 1 Termin
Di. 20.04.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
 Gebührenfrei
21F2122OVE *Jessica Jacobs*

Rund um das Thema

Gesundheit

Sicherheit im Alltag mit Kindern Elternfortbildung

Lernen Sie Wissenswertes zu den grundlegenden Entwicklungsstufen im Bezug auf die Gefahreinschätzung eines Kindes im Alter von 0 bis 6 Jahren. Wie kann Ihr Kind Gefahren erkennen? Inwieweit können Sie Ihr Haus und Garten sicher machen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie Sie Kinderunfälle vermeiden können!

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 12.04.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Gebührenfrei
21F2111NHE *Meike Hinrichs*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 07.06.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Gebührenfrei
21F2112BRE *Meike Hinrichs*

Bitte beachten Sie, dass die Elternfortbildungen immer ohne Kinder stattfinden, außer es wird explizit erwähnt, dass es ein Eltern-Kind-Kurs ist. Es findet außerdem keine Kinderbetreuung statt.



Rund um das Thema Gesundheit

Notfallmaßnahmen am Kind (mit Defi-Kurs) Elternfortbildung

Fieberkrampf, Pseudokrampf, Atemstillstand? Wissen Sie genau, wie Sie Ihrem Kind jetzt sofort helfen können? Unser kostenloser Kurs für Mütter, Väter, Babysitter, Großeltern und alle anderen Interessierten umfasst alle wichtigen Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter bis etwa sechs Jahre. Wir setzen uns in ungezwungener Atmosphäre zusammen und sprechen über alles, was Sie wirklich wissen müssen, um bei Verbrühungen, verschluckten Gegenständen, Elektrounfällen, Insektenstichen, Zeckenbissen, Bewusstlosigkeit und vielen weiteren Notfällen wirksam bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes helfen zu können. In praktischen Übungen wollen wir unser Wissen gleich ausprobieren. Auch die sichere Anwendung der geänderten Empfehlungen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung an Baby- und Kindermodellen wird Bestandteil sein. Thema bei Kindernotfällen ist die sichere Anwendung eines Laien-Defibrillators. Diese Geräte, auch AED oder kurz Defi genannt, können bei einem sonst „völlig gesunden“ Kind (und auch Erwachsenen!) bei plötzlichem Herzstillstand das Leben retten. Am Ende des Tages werden Sie die Anwendung dieser Lebensretter beherrschen, die inzwischen in vielen öffentlichen Einrichtungen neben dem Feuerlöscher an der Wand hängen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie sich ein Getränk und ein Lunchpaket mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 19.02.2021 09:00 bis 16:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2115BRE **Torsten Renken**

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 22.02.2021 09:00 bis 16:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2116NHE **Torsten Renken**

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 1 Termin
Di. 23.02.2021 09:00 bis 16:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2117LEE **Torsten Renken**

Keimschleudern Kindergarten und Schule? Ansteckung vermeiden in Corona-Zeiten Elternfortbildung

Infekte bei Kindern sind lästige Begleiter, die leider auch alle anderen Familienmitglieder befallen können. Apotheken bieten zahlreiche Medikamente zur Linderung an. Doch können wir zusätzlich noch etwas tun? Natürlich! Sollten Ihre Kindergarten- und Krippenkinder ständig davon betroffen sein, ist eine sorgfältige Hygiene im Haushalt immens wichtig und nicht zu vernachlässigen. Diese Fortbildung befasst sich speziell mit grippalen Infekten, Grippe und Magen-Darm-Erregern und zeigt Ihnen, wie sie mit einfachen Hygienetechniken im Haushalt eine Weiterverbreitung vermeiden.

Oldenbrok, Rathaus
Rathausstraße 14 1 Termin
Mo. 01.03.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2113OVE **Norbert Pofel**

Kinderapotheke Was darf nicht fehlen? Elternfortbildung

Erstellen Sie in diesem Kurs eine persönliche Checkliste für Ihre Hausapotheke mit Kind! Sie erhalten wertvolle Tipps zur Säuglingspflege, zum Verabreichen von Medikamenten sowie zur ersten Hilfe bei Blähungen, Erkältung, Zahnen und Co.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mi. 12.05.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2114NHE **Anke Bessel-Dietrich**

Anmelden ist wichtig!
Bitte melden Sie sich schriftlich, telefonisch oder über das Internet verbindlich an.

Medienkompetenz

Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten Elternfortbildung

Eltern stehen heute vor der Herausforderung, ihre Kinder an die digitale Welt mit allen ihren Chancen, Herausforderungen und Gefahren behutsam heranzuführen. In diesem Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie dies mit Android-Smartphones und -Tablets möglich ist und worauf bei diesen Geräten geachtet werden muss. Dazu werden wesentliche technische Details und Einstellungen des Android-Systems, von Google-Accounts und des Play Stores dargestellt. Zusätzlich werden Apps vorgestellt, die Kinder vor gefährlichen Inhalten schützen können.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 22.03.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Gebührenfrei
21F5430BRE **Dr. Sven Müller-Schütze**

Grundsätzlich ist es möglich, die Elternangebote auch als Inhouse-Schulungen in Ihrer Einrichtung/Ihrem Kindergarten anzubieten! Wenden Sie sich gerne an Ihre zuständige Fachbereichsleitung!
t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de
04401 7076 125



In der Natur

Mit Kindern im Wald butschern und nebenbei die Umwelt entdecken für Kinder im Vorschulalter und deren Eltern Elternfortbildung **Eltern-Kind-Kurs**

Nur wer unsere Umwelt kennt, kann sie lieben, wertschätzen und schützen. Bei einem Spaziergang mit der ganzen Familie schauen wir uns den Nordenhamer Stadtwald mit Kinder- und Erwachsenen-Augen an und entdecken ihn in gut 2 Stunden mit allen Sinnen. Die Natur regt auf vielfältigste Weise die Bewegung, die Fantasie und Kreativität, aber auch das soziale Miteinander von Kindern an. Der Kurs vermittelt Eltern Ideen und Kenntnisse, die sie für die Umweltbildung ihrer Kinder und auch darüber hinaus nutzen können.

Bitte beachten: Bitte wettergerechte Kleidung anziehen, die auch schmutzig werden kann. Anmeldung für ein Elternteil und ein Vorschulkind. Treffpunkt an der Grundschule FAH.

Nordenham, Stadtwald
Treffpunkt GS FAH
Margaretenstr. 30 **1 Termin**
Sa. 29.05.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2120NHE *Inga Lüdke*

Die „Angebote für Eltern“ sind kostenfrei. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Entwicklung unterstützen

Mit Kindern auf Augenhöhe Elternfortbildung

Sie möchten Ihren Kindern (Pflegekindern) ein guter Vater oder eine gute Mutter sein? Bloß nicht so erziehen wie die eigene Mutter / der eigene Vater? IHR Kind soll sich frei entwickeln dürfen, statt erzogen zu werden? Waren Ihre Eltern eher überfürsorglich oder streng, und hätten Sie sich als Kind mehr Freiraum oder Mitspracherecht gewünscht? Kann man Kindern erwachsen begegnen, auch wenn sie längst noch nicht volljährig sind? Und welche „Spiele“ verstehen Kinder bereits, um ihre Eltern zu erziehen? Wie reagiert das kritische „Eltern-Ich“ auf das rebellische „Kind-Ich“? In Rollenspielen beschäftigen wir uns mit Positionen aus der Transaktions-Analyse und deren systemischer Wirkung. Sie lernen, die Bedürfnisse Ihres Kindes und Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und für deren Erfüllung ohne Manipulation zu sorgen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 20.04.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2103BRE *Marion Zimmermann*

Achtsame Eltern, achtsame Kinder Elternfortbildung

Familie bedeutet Wachstum, Austausch und Gemeinschaft. Lebensfreude sollte an erster Stelle stehen, doch: hohe Anforderungen im Außen, schaffen hohe Erwartungen an uns und unsere Kinder. Stress und Überforderung sind die Folge. Ein Mangel an Energie und Selbstvertrauen schwächt uns und somit die ganze Familie. Es entstehen Konfliktsituationen, die einen klaren Geist und unsere volle Aufmerksamkeit für eine Lösung benötigen. Um mehr Wohlbefinden, Kreativität und Energie in sich und sein Umfeld zu bringen, helfen uns Methoden von

Achtsamkeit. Diese umfassen unter anderem Bereiche der Kommunikation, der Nahrungsaufnahme, unserer bewussten Wahl von Glaubenssätzen und vor allem unserem Selbstbild. Achtsamkeit bedeutet bei sich ankommen und ist die beste Wahl, zum Wohle der ganzen Familie Entscheidungen zu treffen. An diesem Abend werden Wege aufgezeigt, genau diese Schritte bewusst zu wählen.

Oldenbrok, Rathaus
Rathausstraße 14 **1 Termin**
Di. 04.05.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
Gebührenfrei
21F2121OVE *Jessica Jacobs*

Wie unterstütze ich das Sprechenlernen mit alltagsintegrativer Sprachförderung Elternfortbildung

Die Fähigkeit, Sprechen zu lernen - noch dazu jede Sprache der Welt - ist jedem Kind sozusagen in die Wiege gelegt. Neugierig und aus eigenem Antrieb entdeckt ein Kind mit allen Sinnen die Welt. Dazu braucht es Erwachsene, die unterstützend, wissend und schützend zur Seite stehen. In diesem Zusammenhang eignet sich die „Alltagsintegrierte Sprachbildung“, um Sprachentwicklung zum Kinderspiel zu machen. Gemeinsam findet ein Austausch darüber statt, inwieweit die Sprachentwicklung schon ganz automatisch angeregt wird und wodurch diese durch Veränderung des eigenen Verhaltens noch weiter unterstützt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 08.06.2021 09:00 bis 11:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2109BRE *Angelika Flügge*



Ernährung

Zuckerfreie Ernährung für Kinder

notwendig - machbar - unmöglich?
Elternfortbildung

Was ist dran am Trend zum Zucker-
verzicht und was macht Zucker wirk-
lich mit dem Körper von Kindern?
Wir gehen den häufigsten Fragen auf
den Grund und haben einfache Tipps
für den Umgang mit Süßigkeiten und
Co. im Alltag mit Kindern.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 27.05.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2123BRE Elke Diekmann

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 15.04.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2124NHE Elke Diekmann

Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind? Elternfortbildung

Kennen Sie das auch: Ihr Kind kommt
morgens nicht aus dem Bett? Früh-
stück, nein danke? Oder nur Süßes
vom Bäcker? Was ist, wenn Ihr Kind
nur Nudeln oder Fischstäbchen essen
möchte und es sich weigert, das zu
essen, was Sie gekocht haben? Für
Eltern ist es nicht immer einfach, Ge-
richte auf den Tisch zu bringen, die
allen Wünschen gerecht werden. In
diesem Workshop lernen Sie einen
Wegweiser für praktisches Essen und
Trinken kennen und sammeln viele
Tipps für den Ernährungsalltag in
der Familie. Sie erfahren, wie Sie Ihre
Kinder lustvoll ans Essen heranfüh-
ren und fruchtlose Diskussionen über
„gesundes Essen“ vermeiden.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Di. 27.04.2021 09:00 bis 11:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2126NHE Elke Diekmann

Ernährungstipps im Kleinkindalter Elternfortbildung

Wenn Kinder von Anfang an eine
abwechslungsreiche Kost mit vie-
len unterschiedlichen Lebensmitteln
kennenlernen, bekommen sie am
ehesten die nötigen Nährstoffe zum
Wachsen und Gesundbleiben. Hier
erfahren Sie, was und wie viel Klein-
kinder essen und trinken sollten, ob
spezielle Kinderlebensmittel nötig
sind, ob es auch mal Süßes geben
darf und was dazu gehört, dass Kin-
der und Eltern Spaß am Essen haben.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 01.06.2021 09:00 bis 11:15 Uhr
Gebührenfrei
21F2125BRE Elke Diekmann

Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

Wach, neugierig, klug - Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3 Jahren

Eltern-Kind-Kurs

Kinder kommen mit vielfältigen Potenzialen auf die Welt. Diese Talente und Fähigkeiten können sie aber nur entfalten, wenn sie von Anfang an Beziehungen zu vertrauten Menschen aufbauen und eine anregungsreiche Umwelt erfahren. Dabei sind sie auf die Unterstützung von kompetenten Erwachsenen angewiesen. In der Spiel- und Lerngruppe mit dem Titel „Wach, neugierig, klug - kompetente Erwachsene für Kinder unter drei“ werden Grundthemen der Erziehung angesprochen und wichtiges Basiswissen vermittelt. Die Konzeption wurde von der Bertelsmann Stiftung gemeinsam mit dem Staatsinstitut für Frühpädagogik entwickelt und der Spielgruppenarbeit angepasst. Die Materialien zeigen eine große Wertschätzung für die Entwicklungsfähigkeit von Kleinkindern und für die verantwortungsvolle Arbeit der sie dabei begleitenden Erwachsenen. In der Gruppe geht es um das gemeinsame Wachsen - und das macht ganz viel Freude!

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro
Herbertstraße 3 18 Termine
Do. ab 04.02.2021 09:15 bis 10:45 Uhr
Gebührenfrei
21F2127NHE Anthea Lampe



Für Eltern mit Migrationshintergrund

Nordenham, Einswarden,
Kinderhaus Blauer Elefant
Zum Slip 1 10 Termine
Mo. ab 08.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebührenfrei
21F2128NHE Nimet Cansever

Nordenham, Einswarden,
Kinderhaus Blauer Elefant
Zum Slip 1 11 Termine
Mo. ab 03.05.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebührenfrei
21F2129NHE Nimet Cansever



Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

„Starke Eltern - Starke Kinder“® (auf türkisch)

Elternfortbildung

Eltern-Kind-Kurs

Sizi çocuklarınız için güçlendirmek istiyoruz. Her ailenin, kendi öyküsü vardır; baska bir dünyadır ve farklı sorunlarla yüz yüzedir. Bu nedenle bir aile için geçerli olan bir çözüm, baska bir aile için geçerli olmayabilir. Bunu her sorunun, içinde yer aldığı kosullar belirler. Veli kursları, daha az gerilimli, ama daha fazla mutlu bir aile yaşamı isteyen ana babalara seslenir:

- Eğitimde gerçekten önemli olan şey nedir?
- Çocuğumun öz güveninin gelişimine nasıl yardımcı olabilirim?
- Çocuğum nelere gereksinim duyuyor?
- Ben kendi gereksinimlerimi nasıl dile getirebilirim?
- Gücümü/kuvvetimi nasıl kullanıyorum?

Veliler kursunun sunduğu destekleyici olanaklar nelerdir?

Elbette sihirbazlık yapmamız beklenemez. Kursun sunduğu olanaklar şunlardır:

- Eğitim zorluklarını, üzerinde konuşarak aşmak.
- Sorunlu durumlar üzerine yeni strateji seçeneklerini araştırmak.
- Çatışmaları çözmek için en yeni çözüm yollarını öğrenmek.
- Velilerin özgüvenini güçlendirmek.
- Bilimsel bilgileri iletmek.

Veli kurslarında nasıl bir yöntem izlenir?

Uygulamalı olarak ve oyunlar ya da hafta sonu ödevleriyle birlikte sunulacak olan kurslar, en fazla 14 kişiyle gerçekleştirilir.

Nordenham, Einswarden, Kinderhaus Blauer Elefant

Zum Slip 1

8 Termine

Fr. ab 05.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebührenfrei

21F2130NHE

Nimet Cansever

Nordenham, Einswarden, Kinderhaus Blauer Elefant

Zum Slip 1

9 Termine

Fr. ab 21.05.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebührenfrei

21F2131NHE

Nimet Cansever

Hören, Klatschen, Tanzen

Elternfortbildung

Eltern-Kind-Kurs

Es wird gespielt, gesungen, getanzt und gelacht. Die Kinder können erste soziale Kontakte knüpfen und werden durch altersgerechte Angebote spielerisch gefördert. Eltern bekommen Anregungen für Zuhause und haben die Gelegenheit sich gegenseitig auszutauschen.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren.

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro

Herbertstraße 3

7 Termine

Mo. ab 08.02.2021 9:15 bis 10:45 Uhr

Gebührenfrei

21F2132NHE

Anthea Lampe

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro

Herbertstraße 3

11 Termine

Mo. ab 12.04.2021 9:15 bis 10:45 Uhr

Gebührenfrei

21F2133NHE

Anthea Lampe



Wind- und Wetterstrolche

Eltern-Kind-Kurs

Beim Toben, Klettern, Matschen und Bauen werden ganzheitlich die Sinne angeregt und die kindliche Wahrnehmung gestärkt. Das gemeinsame Spielen an der frischen Luft ist ein Spaß für Groß und Klein. Die Kinder werden zu Forscher*innen, untersuchen aufmerksam ihre Umwelt und spielen mit selbstgesammelten Naturmaterialien.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren.

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro

Herbertstraße 3

7 Termine

Di. ab 09.02.2021 09:15 bis 10:45 Uhr

Gebührenfrei

21F2134NHE

Anthea Lampe

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro

Herbertstraße 3

11 Termine

Di. ab 13.04.2021 09:15 bis 10:45 Uhr

Gebührenfrei

21F2135NHE

Anthea Lampe






Der Basar für Kinderkleidung, Spielzeug, Bildung

Die #Kleiderbörse der anderen Art

Sonntag, 7. März 2021 von 10 bis 13 Uhr
KVHS, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35 in Brake

Standgebühr: 3,00 € (Tische werden von der KVHS gestellt und platziert)
Aus den Erlösen des Basars werden Angebote für bedürftige Familien mit Kindern aus den Projekten der KVHS unterstützt.





Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

„Humor & Resilienz“ Werkzeug aus der Hosentasche!

Humor ist ein lebenswichtiges Werkzeug. Er ermutigt, entlastet, macht gelassen und bringt Menschen zusammen. Es heißt „Mit Humor geht alles besser“. Ist das aber wirklich so? Die Dinge des Alltags, seine Probleme und Anfechtungen nicht so ernst zu nehmen, kann eine Strategie sein, um Stress zu vermeiden oder sich nicht in Streitigkeiten zu verliehen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 08.02.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 45,00 €
21F2101BR *Nina Pohovski*

Der Raum als erster Erzieher „Raumcoaching“ in Krippe und Kita

Wochenendseminar

„Zeig mir deine Wohnung und ich sage dir, wer du bist!“ so lautete eine Überschrift in der Zeitschrift: Schöner Wohnen. Wir verbringen viel Zeit in Räumen, geben viel Geld dafür aus, es uns „schön zu machen“ und schaffen uns dadurch „Wohlfühl-Inseln“ im Alltag. Unsere Kinder verbringen manchmal bis zu zehn Stunden am Tag Zeit in pädagogischen Einrichtungen und somit Räumlichkeiten, die deren Entwicklung gestalten, beeinflussen und bestenfalls fördern sollen. Aber wie? Ein Seminar das Einblicke in die Theorie und Gestaltung von Räumen gibt und Anregung, Motivation und Ideen schaffen soll, Krippen- & Kitaräume neu zu gestalten.

Bitte beachten: Dieser Kurs ist auch als Inhouse-Maßnahme zu buchen. Informationen hierzu erfragen Sie bitte bei der zuständigen Fachbereichsleiterin.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 13.03.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 60,00 €
21F2102BR *Nina Pohovski*

Professionelle Menschenkenntnis in pädagogischen Berufen Einführung in die Psychographie

Zum Glück sind Menschen unterschiedlich. Das macht die Welt bunt und lebendig. Gleichzeitig kann dies im privaten und beruflichen Bereich zu Konflikten führen. Manchmal ahnt man schon, dass ein bestimmter „Typ“ einem Schwierigkeiten bereiten wird. Zu manchen Menschen fühlt man sich hingezogen - wird von ihnen aber abgelehnt. Manchmal ist es völlig unverständlich, warum das Gegenüber die Sache nun so ganz anders anpackt als man selber. Irritation, Frust, Ärger oder ein Streit können die Folge sein. Mit Hilfe der Psychographie (Landkarte der Menschenkenntnis) bekommen Sie die Möglichkeit, Ihrem Gegenüber neu zu begegnen. Mit diesem Wissen lernen Sie sich und den Anderen besser verstehen und können Veränderung in eingefahrene Begegnungen bringen.

Bitte beachten: Dieses Seminar kann auch als Inhouse-Maßnahme in Ihrer Einrichtung stattfinden. Bitte kontaktieren Sie hierzu und bei weiteren Fragen die zuständige Fachbereichsleiterin.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 18.03.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 96,00 €
21F2139BR *Angelika Flügge*

Schulunterricht mit dem interaktiven Whiteboard für Lehrer*innen Zugang zum SMART Board leicht gemacht

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Berufliche Bildung“!

Nordenham, Grundschule Süd
Südstraße 22 1 Termin
Mo. 08.03.2021 16:00 bis 18:15 Uhr
Preis: je TN 21,00 €
21F5434NH *Marc Strasmann*

Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen (VHS) Infoabend

Pädagogische Mitarbeiter*innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalresource neben den Lehrkräften etabliert. Beim Infoabend und auf unserer Homepage erfahren Sie alles, was Sie über die Tätigkeit und Qualifikation wissen müssen.

Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie sich zum Infotermin vorab anmelden!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 08.02.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Gebührenfrei
21F2118BR *Tatjana Hinrichs*

Systemische*r Berater*in Infoabend

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beratender Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Mehr erfahren Sie beim Infoabend und auf unserer Homepage.

Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie sich zum Infotermin vorab anmelden!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 12.04.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Gebührenfrei
21F2119BR *Tatjana Hinrichs*

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter*in

Die Qualifizierung startet, sobald entsprechend Bedarf besteht und ausreichend Teilnehmer*innen vorhanden sind.

Ansprechpartnerinnen bei Interesse zur Teilnahme oder für weitere Informationen: Kerstin Falk oder Sandra Saathoff, Tel. 04401 7076-146, k.falk@kvhs-wesermarsch.de s.saathoff@kvhs-wesermarsch.de.

Grundbildung und Schulabschlüsse

Wenn Sie diesen Text lesen können, geht es Ihnen besser als etwa 7 Mio. Deutschen, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. An diese Menschen richtet sich unser Angebot. Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch bietet allen, die nicht lesen oder schreiben gelernt haben oder bei denen Grundlagen vorhanden sind, aber große Unsicherheiten in der deutschen Rechtschreibung bestehen, Hilfe in Form des Kurses „Lesen und Schreiben“ an.

Eine Bitte: Sollten Sie Menschen kennen, für die ein solcher Kurs in Frage kommt, geben Sie diese Information bitte weiter.

Schulabschlüsse: Die Förderung, Schulabschlüsse nachzuholen und damit berufliche Chancen zu erhöhen, gehört traditionell zu den Kernaufgaben von Volkshochschulen. Auch die Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH (KVHS) stellt hier vielfältige Angebote zur Verfügung, denn aus den verschiedensten Gründen beenden nicht alle Schüler*innen ihre Schulpflicht mit einem Haupt- oder Realschulabschluss. Spätestens beim Versuch, einen Ausbildungsplatz möglichst in einem Wunschberuf zu ergattern, wird dieses als schwerwiegender Mangel offenbar. So bietet dann das niedersächsische Schulgesetz mit der sogenannten Nichtschüler*innenprüfung die Möglichkeit, diese Abschlüsse nachzuholen. Hier setzt die KVHS mit unterschiedlichen Formaten von Vollzeit- über Abendkurse bis zu modularen fachspezifischen Vorbereitungen an, um individuell die richtigen Lösungen zu finden.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Dr. Claudia Schütze

Zweiter Bildungsweg

04401 7076 120

c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



Tatjana Hinrichs

Lesen und Schreiben

Zweiter Bildungsweg

04401 7076 125

t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de



Grundbildung und Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben	48
Zweiter Bildungsweg	48

Lesen und Schreiben

Lesen und richtig Schreiben von Anfang an

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH bietet Kurse an, in denen das Lesen und Schreiben von Grund auf erlernt werden kann. Wir bieten diese Kurse aber ausdrücklich nicht nur für Anfänger*innen an, sondern geben Ihnen gern auch Hilfestellung, wenn Sie Ihre Rechtschreibung verbessern, einzelne Regeln und Zusammenhänge wiederholen oder auffrischen oder insgesamt mehr Sicherheit beim Umgang mit der Schriftsprache erlangen wollen. Auch in der Wesermarsch gibt es Menschen, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können. Die Betroffenen sind auf die Mithilfe und Aufmerksamkeit von Angehörigen und Freund*innen angewiesen. Geben Sie deshalb diese Information an mögliche Interessent*innen weiter. Alle Gespräche mit Ratsuchenden werden vertraulich behandelt. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt. Der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist möglich.

Nordenham, Grundschule FAH
 Margaretenstr. 30 29 Termine
 ab 01.02.2021 montags & mittwochs
 jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr
 Preis: je TN 60,00 €
 20H7900NH Hermann Brüning

Damit Sie gut gerüstet neue Wege beschreiten können...

...und Ihnen Situationen wie diese erspart bleiben...



Sie schaffen das!!!

Zweiter Bildungsweg

Haupt- und Realschulwissen

Ein Angebot für alle, die nach Schulabbruch, Krankheit oder einer Familienpause wieder einsteigen möchten und ihre beruflichen Chancen verbessern wollen.

Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss

Hier erwerben Sie Grundwissen in Lesen, Rechtschreibung, Rechnen für Arbeit und Beruf. Wer mehr möchte, kann auch erste Erfahrungen mit der Fremdsprache Englisch machen. Sie erhalten das Allgemeinwissen, das Sie befähigt, in vielen handwerklichen, dienstleistenden und sozialen Berufen bestehen zu können. Und Sie können im Anschluss an einer Prüfung für den Hauptschulabschluss teilnehmen.

Infotermin für den Vorbereitungskurs auf den Realschulabschluss:

**Donnerstag, 11.02.2021
 um 17:30 Uhr
 in der Marktstr. 8a
 Anmeldung erforderlich!
 21F0101NH**

Vorbereitung auf den Realschulabschluss

01. März 2021 bis April 2022

Sie haben den Hauptschulabschluss mit gutem Erfolg abgeschlossen und wollen mehr? Sie werden auf den Realschulabschluss vorbereitet und können dann an einer Prüfung teilnehmen. Oder haben Sie Ihren Realschulabschluss vielleicht schon seit langem und möchten sich wieder fit machen? Ein präsenten Realschulwissen ist eine gute Voraussetzung für den weiteren Weg an Fachhochschule oder Uni.

Der Unterricht findet montags bis donnerstags von 17:45 Uhr bis 21:45 Uhr in der OBS I in Nordenham statt.

Ein Zustieg ist nach Beratung möglich. Deutsche Sprachkenntnis auf B1 Niveau sollten vorhanden sein.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Freiwilliges Soziales Jahr FSJ Kultur

Jedes Jahr bieten wir einen Platz für ein FSJ Kultur an. Im Freiwilligen Sozialen Jahr Kultur arbeitest du ein Jahr lang in einer kulturellen Einrichtung in Niedersachsen und unterstützt uns bei den täglichen Arbeiten. Du kannst schauen, was du gut kannst und welche Aufgaben dir besonders Spaß machen. In verschiedenen Seminaren kannst du viel für dich mitnehmen und kannst dich kreativ ausprobieren. Dabei tauschst du dich mit anderen Freiwilligen, die auch ein FSJ Kultur machen, aus.





Berufliche Bildung, Offene Hochschule und Ehrenamt

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS! Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität und für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Sie finden Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen wie Rhetorik oder Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Die Veranstaltungen finden mehrheitlich in Form von Präsenzveranstaltungen statt. Aber auch Online-Angebote sind möglich. Je nach Interessenlage und den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Beruflich qualifizierende Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: Zum Beispiel Computerkurse, interkulturelles Kompetenztraining, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge und berufsbezogene Sprachkurse.

Ihre Ansprechpartnerin:



Anke Renken

Berufliche Bildung

04401 7076 121

a.renken@kvhs-wesermarsch.de



Berufliche Bildung und Offene Hochschule

Bildungsurlaub	50
Erfolg im Beruf	51
Kommunikation im Beruf	53
Kaufmännische Weiterbildungen und Lehrgänge	54
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	56
Zertifikatslehrgänge Nordwest	58
Dozentenfortbildungen	62
Offene Hochschule	64
Ehrenamt	64



Auf einen Blick - Bildungsurlaub mit der KVHS Wesermarsch

Informationen zum Bildungsurlaub

Wer kann Bildungsurlaub nehmen?

Befindet sich Ihr Arbeitsplatz in Niedersachsen, haben Sie als Arbeitnehmer*in einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG). Dies gilt nicht für Beamte. Der Anspruch besteht für die Teilnahme an Veranstaltungen, die von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt worden sind. Für alle Bildungsurlaube, die bei uns ausgeschrieben sind, ist die Anerkennung beantragt oder ausgesprochen. Dies gilt in der Regel auch für die Bildungszeit für Arbeitnehmer*innen aus Bremen.

An Bildungsurlaubsveranstaltungen können selbstverständlich auch alle teilnehmen, die das Recht auf Bildungsurlaub nach dem Gesetz nicht in Anspruch nehmen.

An- und Abmeldung:

Eine verbindliche schriftliche Anmeldung oder über unsere Homepage ist zwingend erforderlich. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie die Bestätigung für den Arbeitgeber.

Stressabbau im Berufsalltag
Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens

Cuxhaven-Sahlenburg, Haus Stella Maris 5 Termine jeweils
Mo. 08.03.2021 bis Fr. 12.03.2021
Preis: je TN 240,00 €
21H9608NH Andrea Barth
Weitere Informationen: S. 94

Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine jeweils
Mo. 06.09.2021 bis Fr. 10.09.2021 09:00 bis 15:45 Uhr
Preis: je TN 188,00 €
21H9503BR Susanne Gerhardt
Weitere Informationen: S. 93

Stressmanagement
Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine jeweils
Mo. 20.09.2021 bis Fr. 24.09.2021 09:00 bis 15:30 Uhr
Preis: je TN 188,00 €
21H9508BR Hartwig Bunn
Weitere Informationen: S. 93

Die Berliner Mauer
Begegnung mit erlebter Geschichte

Berlin-Mitte 3 Termine ab 14:00 Uhr
Mo. 26.04.2021 bis Mi. 28.04.2021
Preis: je TN 147,00 €
21F1100NH Jörg Schütze
Weitere Informationen: S. 16

Englisch kompakt für Alltag und Beruf
Teilzeit-Bildungsurlaub

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine jeweils
Mo. 31.05.2021 bis Fr. 04.06.2021 09:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 120,00 €
21F7219BR Cynthia Kossoff
Weitere Informationen: S. 80

Empowerment - Workshop für Frauen
Autonomie und Selbstbestimmung in Beruf und Alltag erhöhen

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine jeweils
Mo. 15.11.2021 bis Di. 16.11.2021 09:00 bis 16:30 Uhr
Mi. 17.11.2021 09:00 bis 13:15 Uhr
Preis: je TN 169,00 €
21H5600BR Heike Riedel
Weitere Informationen: S. 51

Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine jeweils
Mo. 12.04.2021 bis Mi. 14.04.2021 08:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 161,60 €
21F5410BR Alice Claussen
Weitere Informationen: S. 67

Word & Excel für den Beruf

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine jeweils
Mo. 14.06.2021 bis Fr. 18.06.2021 08:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 256,00 €
21F5400BR Alice Claussen
Weitere Informationen: S. 69

AUTO REPARATUR
PKW-Anhänger-Verleih
Meyer Verkauf-Reparatur
Hilko Meyer Gebrüder Meyer GmbH
Kraftfahrzeuge • Nutzfahrzeuge • Motorgeräte-Service
26935 Stadland Rodenkirchen Molkereistrasse 1
Tel.: 0 47 32 / 10 44 Fax 85 52
email: info@hilkomeyer.de www.hilkomeyer.de
MEISTERSERVICE FÜR ALLE MARKEN
Audi VW Opel Mercedes-Benz TOYOTA Ford Renault SEAT Skoda



Erfolg im Beruf

Krisen als Chancen nutzen Umgang mit Ängsten in Corona-Zeiten Wochenendseminar

Angst schützt uns vor Gefahren, doch was passiert mit uns, wenn sie uns in Krisenzeiten dauerhaft erstarren lässt und unser Leben bestimmt und einnimmt. Erfahren Sie mehr darüber, was Angst dauerhaft mit uns macht, welche Symptome sie kurz- und langfristig auslöst und wie Sie lernen können, mit Ängsten umzugehen und gestärkt aus Krisen hervorgehen können, ohne diese zu unterschätzen oder leichtsinnig zu werden.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Mittagssnack und Getränk.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 27.02.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,60 €
ab 7-9 TN 66,50 €
21F6701BR **Eva Schlüter**

Farbe bekennen Optisch die richtige Wirkung im Berufs- und Privatleben erzeugen Wochenendseminar Frauenkurs

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Farben, mit denen wir uns kleiden. Es geht um ihre Symbolik und Botschaft und welche Farbrichtung welcher Persönlichkeit am meisten schmeichelt und Sie harmonisch, jünger oder schöner wirken lässt. Finden Sie die für Sie passenden Auswahl für Beruf und Alltag. Machen Sie sich sichtbarer und lassen Sie sich ermutigen, Farbe zu bekennen. Denn stärkere Sichtbarkeit kann auch beruflich zu mehr Erfolg führen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie 3 Kleidungsstücke und Accessoires als Anschauungsmaterial mit, zu denen Sie Fragen haben. Bitte außerdem Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 20.03.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
Preis: je TN 86,70 €
21F5900BR **Louise Lorenz**

Empowerment - Workshop für Frauen Autonomie und Selbstbestimmung in Beruf und Alltag erhöhen Bildungsurlaub Frauenkurs

Im Alltag und Beruf ist es sehr wichtig, nicht nur mit Kompetenz, sondern auch mit Persönlichkeit zu punkten. Selbstbestimmung und Selbstkompetenz heißt, sich selbst all seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein und aus den typischen hinderlichen Verhaltensmustern auszustiegen. Im Workshop wird die Ebene des bewussten Denkens absichtlich verlassen, um die Intuition als ratgebende Instanz zu aktivieren. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass wir dafür einen ganz individuellen Raum benötigen, der von Ruhe, Wohlbefinden und Wertschätzung geprägt ist. Sie erfahren, wie Sie diesen Raum herstellen, um Klarheit darüber gewinnen zu können, was Sie wirklich bremst, was motiviert und wie Sie wirklich Energie freisetzen. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit zu stärken, für sich selbst an innerer Freiheit zu gewinnen und so Ihr Empowerment zu steigern. Dieser Workshop richtet sich speziell an Frauen.

Bitte beachten: Rücktrittsschluss ist der 31.10.2021. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Mo. 15.11.2021 jeweils
Di. 16.11.2021 09:00 bis 16:30 Uhr
Mi. 17.11.2021 09:00 bis 13:15 Uhr
Preis: je TN 169,00 €
21H5600BR **Heike Riedel**

Bürofrisur mit schnellen Handgriffen inkl. Tipps und Tricks zu allen tollen Frisuren und Haarstyling Kleingruppe Wochenendseminar

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel Kulturelles und Kreatives.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **1 Termin**
So. 18.04.2021 15:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 25,20 €
21F9304NH **Dian Spreng**



Ohne Ärger mit beruflichen und privaten Konflikten umgehen

Die Macht positiver Emotionen nutzen

Wochenendseminar

Wenn Konflikte im beruflichen oder privaten Alltag entstehen, ist der Ärger oft vorprogrammiert. Auch wenn man sich eigentlich gar nicht ärgern will, ist es gar nicht so einfach, den Ärger abzuschütteln, zu vergessen oder erst gar nicht aufkommen zu lassen. In diesem Seminar werden Wege aufgezeigt, wie sich Konflikte mit positiven Emotionen lösen lassen und wie Sie Ihre eigene Gefühlswelt steuern können, die ein wichtiger Faktor für Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg ist. Lernen Sie, wie Sie es im Umgang mit Herausforderungen schaffen können, Ihre Haltung und Ihr Verhalten bewusst zu gestalten und aktiv zu beeinflussen sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu haben und Herausforderungen und Konflikte besser einzuschätzen. Sie beschäftigen sich mit dem Modell der "Gewaltfreien Kommunikation", Methoden der Konfliktanalyse, neurobiologischen Erkenntnissen und Aspekten der Glücksforschung. Atemtechniken und Übungen zur Achtsamkeit runden das Programm ab. Finden Sie zu mehr Gelassenheit und verbessern Sie Ihre Arbeits- und Lebensqualität!

Bitte beachten: Mitzubringen sind Mittagssnack und Getränk.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 31.07.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,60 €
ab 7-9 TN 66,50 €
21F6700BR Eva Schlüter



Pädagogische Weiterbildungen
Weiterbildungen für pädagogische Fachkräfte finden Sie im Kapitel Pädagogik.

Zeitmanagement Wochenendseminar

In einem lebendigen und alltagsnah-praktischen Seminar inklusive diverser Übungen werden Sie Basistechniken wie Tages-Styling, Morgen-Ritual, Tages-Rückblick, Wochenplanung & Wochenrückblick, Hierarchisierung, Zeitfenster-Kategorisierung und -Floating, Pausengestaltung und weitere nach Bedarf der Teilnehmer*innen nicht nur theoretisch verstehen und erlernen, sondern auch mit Übungen, Selbstchecks und individueller Ausgestaltung sofort anwendbar machen für die eigene nachfolgende Praxis in Arbeit und Freizeit.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 08.05.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 49,60 €
ab 7-9 TN 59,20 €
21F6440BR Cord Cordes



Schlüsselqualifikationen für Arbeit, Freizeit und Beziehungen Wochenendseminar

Organisieren? Humor? Selbstbewusstsein? - Wir werden uns mit der ganzen Bandbreite all der wichtigen Eigenschaften und Fähigkeiten befassen, die man direkt kaum irgendwo erlernt - doch überall braucht. Von einem breiten Überblick gehen wir ins Individuelle und befassen uns auf interessante und vielseitige Art mit der Entdeckung und Stärkung unserer "Soft Skills" und erkennen, welche wir trainieren möchten und wie das konkret gelingen kann.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Sa. 20.03.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 49,60 €
ab 7-9 TN 59,20 €
21F6703NH Cord Cordes



Stress und Belastungen im beruflichen Alltag besser meistern Ein Resilienztraining zur Selbststärkung

Bildungsurlaub

Im Berufsalltag, aber auch im privaten Alltag prallen ständig unterschiedliche Erwartungen, Zielsetzungen und Interessen aufeinander. Das kann zu großem Frust und negativen Empfindungen führen, die sich unmittelbar auf die Lebensqualität und die persönliche Zufriedenheit auswirken. Nicht immer haben wir Einfluss auf die äußeren Entwicklungen. Worauf wir aber Einfluss haben, ist, wie wir damit umgehen. Dieses Seminar hat zum Ziel, die eigenen Selbststärkungs- und Selbststeuerungskompetenzen zu steigern. Denn beides ist trainierbar. Lernen Sie, Ihre innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zu verbessern, dem Alltag mit mehr Kraft, Orientierung und Selbstbestimmung entgegenzutreten und gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie beschäftigen sich in diesem Bildungsurlaub mit den klassischen Aspekten von Resilienz und Stressbewältigung. Sie lernen, wie Sie die Kraft positiver Emotionen nutzen und Methoden zur konstruktiven Umgangsweise mit Stress, Konflikten und anderen Herausforderungen anwenden können und trainieren ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele, wie Sie Grenzen setzen und mit konkreten Instrumenten eine gesunde Life-Balance erzielen. Damit beugen Sie Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor und haben durch gewonnene Resilienz wesentlich mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben.

Bitte beachten: In der Gebühr enthalten sind Kursgebühren sowie Seminarverpflegung, ohne Unterbringungs- und Reisekosten. Das Tagungshotel bietet verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten. Bei Interesse wenden Sie sich mit dem Hinweis auf diese Veranstaltung direkt an das Tagungshotel.

Norderney - Haus Klipper 5 Termine
Mo. 15.03.2021 14:00 bis 18:45 Uhr
Di. 16.03.2021 jeweils
bis Do. 18.03.2021 09:00-16:15 Uhr
Fr. 18.03.2021 09:00-12:45 Uhr
Preis: je TN 389,00 €
21F9503NH Eva Schlüter





Kommunikation im Beruf

Mit der richtigen Moderationstechnik überzeugen

Elternabende, Versammlungen und Meetings meistern

Wochenendseminar

Besprechungen, Versammlungen und z.B. Elternabende zu führen, ist nicht immer leicht. Erfahren Sie, wie man zielführend eine Veranstaltung leitet und dabei erfolgreich die Rolle des/der Moderierenden ausfüllt. Lernen Sie mehr über die erforderlichen Kenntnisse hinsichtlich Moderation und Steuerung eines Gruppenprozesses. Sie befassen sich neben dem Moderationszyklus mit unangenehmen Fragen, Unterbrechern, aber auch Schweigenden und erhalten außerdem Tipps, wie Sie wieder in die Rolle des Moderierenden kommen, wenn Teilnehmende versuchen, diese zu übernehmen. Neben der Vermittlung von Basiskenntnissen einer Moderation erfolgen praktische Übungen zum Trainieren verschiedener Moderationstechniken.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Mittagssnack und Getränk.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 17.04.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 54,60 €
 ab 7-9 TN 66,50 €
21F6702BR **Eva Schlüter**

Effektive, zielführende

Kommunikation

zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit in Alltag und Beruf

Kleingruppe

Wochenendseminar

In diesem Seminar finden Sie mit Leichtigkeit heraus, was Ihre Persönlichkeit mit allen positiven Eigenschaften ausmacht, so dass Sie diese bewusst zielorientiert einzusetzen verstehen. Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken, wie Sie Einfluss nehmen können, wie Sie auf Ihr Gegenüber eingehen und auf die Dinge, die Sie bewegen, reagieren. Sie können effizienter und zielorientierter mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen kommunizieren. Sie sparen da-

bei Zeit und Nerven, gewinnen dabei an Persönlichkeit und kommen besser zu Ihrem Gesprächsziel.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Mittagssnack und Getränk mit.
 Rücktrittsschluss ist der 18.06.2021.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 03.07.2021 09:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 65,00 €
21F5600BR **Heike Riedel**

Small Talk

Das kleine Gespräch mit hoher Wirkung

Kleingruppe

Wochenendseminar

Sie wollen Menschen in kurzer Zeit in einem kleinen Gespräch für sich gewinnen? Auf Empfangen und Feiern nicht stumm herumstehen, Kontakte knüpfen und mehr Erfolg im Umgang mit Ihren Gesprächspartner*innen im Alltag und Business verzeichnen. Dieses Seminar bietet Ihnen bewährte Lösungen, die Ihre Natürlichkeit und Persönlichkeit unterstreichen und die Ihnen mit zum Erfolg verhelfen, denn gutes Talken und wertschätzende Gesten erhöhen die Chancen beim Aufbau guter Beziehungen, Vertragsverhandlungen, bei der Kundengewinnung sowie beim Netzwerken.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Mittagssnack und Getränk mit.
 Rücktrittsschluss ist der 25.06.2021.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 10.07.2021 09:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 65,00 €
21F5601BR **Heike Riedel**

Mehr als Rhetorik!

Sprechtraining, Körpersprache, Mimik und Gestik in Beruf und Alltag

Wochenendseminar

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel Pädagogik und Kommunikation.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
 Fr. 23.04.2021 19:00 bis 21:00 Uhr
 Sa. 24.04.2021 14:00 bis 17:00 Uhr
 So. 25.04.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
 Preis: je TN 43,70 €
21F1600BR **Jürgen Reiners**

MEINARDUS + TAPKEN

Stahlbau- und Metallbau GmbH

Wir planen und verwirklichen nach Ihren Wünschen:

- Stahlkonstruktionen
- Markisen
- Stahlhallen
- Schmiedeeiserne
- Dach- u. Wandverkleidungen
- Zäune, Tore und Fenstergitter
- Treppen, Treppenanlagen
- Industriezäune
- Balkone
- Sektionaltore/Rolltore/
- Geländer
- Garagentore
- Vordächer
- Hochwasserschutztüren



MEINARDUS + TAPKEN

Max-Planck-Straße 1 · 26919 Brake

Telefon 04401/32673 · Telefax 04401/32679

Besuchen Sie uns im Internet: www.metallbau-mt.de



Weiterbildungen und Lehrgänge

Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung nach AEVO

In diesem Lehrgang wird das erforderliche Wissen zur Gestaltung einer systematischen und zielorientierten betrieblichen Ausbildung vermittelt. Als zukünftige*r Ausbilder*in zeichnen Sie sich durch fachliches Können, erzieherisches Geschick und didaktisch-methodische Kenntnisse aus. Sie werden hier auf Ihre neue Rolle als Ausbilder*in im Rahmen einer handlungsorientierten Berufsausbildung vorbereitet. Inhalte sind allgemeine Grundlagen der Berufsbildung, Planung der Ausbildung, Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden, Durchführung der Ausbildung am Arbeitsplatz, Förderung von Lernprozessen, Ausbildung in Gruppen, Abschluss der Ausbildung und die praktische Unterweisung. Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung nach Ausbildereignungsverordnung (AEVO) vor. Zulassungsvoraussetzung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder wenn ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Erfüllung der fachlichen Eignung. Dafür ist eine Einzelfallprüfung durch die IHK erforderlich.

Bitte beachten: Es fallen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 50,00 € für das Lehrbuch an. Die Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **16 Termine**
 Lehrgangsdauer:
 05.02.2021 bis 24.04.2021
 freitags 17:00 bis 20:00 Uhr
 samstags 08:00 bis 12:45 Uhr
 nicht am 19.+20.02.2021 und am
 12.+13.03.2021 sowie in den Ferien.
 Preis: je TN 540,00 €
21F5901BR **Christian Fooker**

Schulunterricht mit dem interaktiven Whiteboard für Lehrer*innen

Zugang zum SMART Board leicht gemacht

Kleingruppe

Im Zuge des digitalen Ausbaus der Schulen werden immer mehr Kreidetafeln durch digitale Tafeln ersetzt. Die damit verbundenen neuen Einsatz- und Gestaltungsmöglichkeiten des Unterrichts sind sehr vielseitig. Der Dozent, der selbst als Lehrer tätig ist, hat in seiner täglichen Arbeit in der Schule mit dem SMART Board die Vielfalt der digitalen Tafel kennen und anzuwenden gelernt. Er lädt Sie herzlich ein, die wichtigsten Funktionen beim Umgang mit dem SMART Board zu verstehen und diese selbst vor Ort auszuprobieren, damit Sie künftig auch Ihren Unterricht digital gestalten können.

Bitte beachten: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nordenham, Grundschule Süd
Südstraße 22 **1 Termin**
 Mo. 08.03.2021 16:00 bis 18:15 Uhr
 Preis: je TN 21,00 €
21F5434NH **Marc Strasmann**

Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach §43b,53c SGB XI (ehemals § 87b)

Interessent*innenliste

Sie interessieren sich für die Weiterbildung zur Betreuungskraft? Dann lassen Sie sich auf die Interessent*innenliste setzen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Anke Renken unter Tel. 04401/7076-121 oder unter a.renken@kvhs-wesermarsch.de . Der Kurs kann starten, wenn wir ausreichend Teilnehmer*innen haben.
21F6770BR **Dozent*innenteam**

Kaufmännische

Weiterbildungen

Buchführung - Basics

Soll oder Haben - das ist hier die Frage

Kleingruppe
Wochenendseminar

Sie wissen nicht, was EÜR oder GuV bedeuten, wo die Unterschiede zwischen einfacher oder doppelter Buchführung liegen und wie Sie Angebote und Rechnungen korrekt ausstellen? Wenn Sie als Gründer*in, Freiberufler*in oder Selbstständige*r die Buchhaltung selbst übernehmen, kommen Sie ohne Ausbildung eventuell schnell an Ihre Grenzen. Mühselig suchen Sie sich zusammen, was Sie gerade benötigen, und haben vielleicht trotzdem Angst, etwas falsch zu machen und Ärger mit dem Finanzamt zu bekommen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der ordnungsgemäßen Buchführung, die Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) und die Verbuchung betrieblicher Geschäftsvorfälle (GuV) nach EÜR vermittelt sowie auf eine mögliche Umsatzsteuerpflicht und deren Folgen eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die als Gewerbetreibende oder Freiberufler*innen mit geringem Umsatz tätig werden (wollen) und die über keine oder nur geringe Kenntnisse der Buchhaltung verfügen.

Bitte beachten: Bitte Mittagssnack, Getränk und Schreibzeug mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Sa. 10.07.2021 jeweils
 So. 11.07.2021 09:00 bis 16:15 Uhr
 Preis: je TN 94,40 €
21F6500BR **Albert Rohloff**

Nutzen Sie die Bildungsprämie für Ihre Weiterbildung!

Kaufmännische Lehrgänge

Bitte beachten Sie auch unsere Lehrgänge im kaufmännischen Bereich wie z.B. zum/zur Finanzbuchhalter*in sowie zur Fachkraft Lohn und Gehalt ab S. 54 unter Zertifikatslehrgänge Nordwest.



Kurze kaufmännische Online-Seminare zu verschiedenen kaufmännischen Themen (mit Durchführungsgarantie)



Unser kaufmännisches Onlineangebot richtet sich an alle Interessierten, die ihre kaufmännischen Kenntnisse auffrischen, neu erwerben oder optimieren möchten. Neben dem virtuellen Unterricht stellen wir Ihnen in einem zusätzlichen Lernportal viele Informationen, Tipps und Tricks, Checklisten und teilweise Selbstlernmodule zur Verfügung. Lernen Sie zeitunabhängig in Ruhe, tauschen Sie sich im Forum mit dem Kursleiter und Kursteilnehmer*innen aus und erwerben Sie digitale Lernabzeichen (Badges), die Sie zum Erwerb eines ausführlichen Zertifikats oder im Bewerbungsverfahren nutzen können. Unser individuelles VHS Zertifikat erhalten Sie bei Buchung von mindestens drei Modulen. Alle Kurse finden an einem Abend pro Woche über drei Wochen statt und kosten 24,00 € pro Kurs.

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.kvhs-wesermarsch.de unter der Rubrik „Berufliche Bildung“.

Zu folgenden Themen gibt es Kurse im Angebot

- Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren
- Vorbereitende Buchführung
- Einführung in die Buchführung
- Vertiefende Buchführung
- Entgeltabrechnung
- Finanzbuchhaltung
- Einblicke in die Welt des Controllings
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Personenbezogene Aufgaben
- Geschäftsprozesse
- Büroprozesse
- Auftragssteuerung und -koordination

Digitaler Infoabend und Technikcheck



Genauere Informationen zu den Kursen sowie die Möglichkeit zum Technikcheck erhalten Sie beim Online-Infoabend in der VHS Cloud, in der auch die Kurse stattfinden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abend Sie teilnehmen.

Webseminar

Di. 09.02.2021

Do. 11.02.2021

Do. 18.02.2021

Do. 08.04.2021

Gebührenfrei

21F6424WEB

jeweils
20:00 bis 21:00 Uhr

Michael Menze

DIE FRISCHE BRISE
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2020/2021

TOURISMUS-AKADEMIE
Nordwest

Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Veranstaltungen in der KVHS Wesermarsch

Empfehlungsmarketing im Tourismus

Vertrieb optimieren, Bewertung animieren

Reklamationsmanagement

Home Staging - Frischer Wind für Ferienunterkünfte

9. Februar 2021

25. Februar 2021

9. März 2021

24. April 2021

Online-Schulungen

Betriebswirtschaft im Housekeeping

Online Marketing – Erfolgreich Gäste gewinnen im Web

Prüfungsvorbereitung auf die IHK-Abschlussprüfung

Restaurantmanagement für Führungskräfte

Vorbereitung auf ein Online-Studium im Tourismus

Aufgrund der derzeitigen Pandemie-Situation werden weitere Seminare online angeboten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Website.

11. Januar + 12. Januar 2021

14. Januar 2021

11. – 15. Januar 2021

21. Januar + 22. Februar 2021

6. März – 28. August 2021

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie in unserem Programmheft oder auf unserer Website!

www.tourismus-akademie-nw.de | 04488 56-5199 | info@tourismus-akademie-nw.de



Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen
Xpert Business Online-Zertifikatslehrgänge

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Was ist ein Online-Seminar?

Dabei handelt es sich um ein interaktives Seminar, das live über das Internet gehalten wird. Die Kurse in Web-Form werden bequem von zu Hause verfolgt. Bei Unklarheiten können über eine Chatfunktion Fragen gestellt werden, die während des Kurses beantwortet werden.

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- oder Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Online Zertifikatslehrgänge (Webseminare)

Alle Xpert Business-Zertifikatslehrgänge finden zu festgelegten Zeiten als Online-Seminare im bundesweiten Xpert Business- Lernnetz statt. Sie können sich ohne Anmeldeschluss für einen Kurs einschreiben. Dies ist auch bei bereits laufendem Kurs noch möglich. Als technische Voraussetzung benötigen Sie einen Rechner mit einer stabilen Internetverbindung (2Mbits/s) und einen aktuellen Browser mit FlashPlugin. Darüber hinaus benötigen Sie Lautsprecher oder ein Headset. Nach Anmeldung werden Ihnen Ihre Zugangsdaten übersandt. Die Webseminare finden live statt, so dass Sie die Möglichkeit haben, während des Live-Seminars Fragen über eine Chatfunktion an den Dozierenden zu richten. Der Dozierende wird von einem/r Moderator*in unterstützt, der/die während des gesamten Webseminars den Chat betreut. Alle Webseminare werden aufgezeichnet und können erneut angesehen werden.

Kursmaterial:

Zu diesen Kursen gibt die Xpert Business-Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus (erschieden beim EduMedia-Verlag).

Kaufmännische Sprechstunde

Sie verstehen bestimmte Sachverhalte nicht und möchten mit einem/einer direkten Ansprechpartner*in bestimmte Lerninhalte im persönlichen Gespräch klären? Auch das ist möglich. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter.



Die Online-Seminare starten ab dem 02.03.2021 (EDV-Kurse ab dem 16.03.2021) und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Sie können live und beliebig oft als Aufzeichnung (bis zum 17.06.2021) verfolgt werden. So können auch mehrere Kurse gleichzeitig belegt werden.

Allerdings besteht nur im Live-Seminar die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Genauere Informationen zu den Kurs-Inhalten finden Sie unter:

[www.kvhs-wesermarsch.de/Berufliche Bildung/kaufmännische Kurse](http://www.kvhs-wesermarsch.de/Berufliche_Bildung/kaufmännische_Kurse)

Fragen dazu beantwortet Ihnen die Fachbereichsleitung Anke Renken unter Telefon: 04401 7076 121

- Infoabend -

Nordenham,
Marktstr. 8a
Do. 09.02.2021
Gebührenfrei
21F6523NH

1 Termin
18:30 Uhr

Anke Renken

Finanzbuchführung 1

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6502WEB

Finanzbuchführung 2

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6503WEB

**Finanzbuchführung
DATEV/LEXWARE**

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 16.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6506WEB/21f6518WEB

Lohn und Gehalt 1

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6504WEB

Lohn und Gehalt 2

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6505WEB

**Lohn und Gehalt mit
DATEV/LEXWARE**

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 16.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6507WEB/21F6519WEB

**Einnahmen-
Überschussrechnung**

Online-Seminar

11 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 200,00 €
21F6508WEB

Bilanzierung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6511WEB

Personalwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6514WEB

**Kosten- und
Leistungsrechnung**

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6509WEB

Controlling

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6512WEB

**Prüfung für alle
Xpert-Businesskurse
Xpert Business-Lernnetz**

Ihre Anmeldung zur Prüfung muss vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen.

Kosten pro Prüfung: 75,00 €

Finanzwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6510WEB

Betriebliche Steuerpraxis

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 02.03.2021 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €
21F6513WEB

Nordenham
Marktstraße 8 a 1 Termin
Sa. 19.06.2021 09:00 bis 12:00 Uhr
21F6522NH

* Die Intensivseminare Fibu 1 und Lohn & Gehalt 1 finden vom 01.-12.02.2021, Fibu 2 und Lohn & Gehalt 2 vom 15.-26.02.2021 Mo-Fr tägl. von 09:00-13:00 Uhr statt und sind online unter anderen Kursnummern zu finden.

Die genauen Kursinhalte zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.kvhs-wesermarsch.de



vhs Zertifikatslehrgänge Nordwest

Finanzbuchhalter/in (XB)

Möchten Sie beispielsweise:

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse erwerben?
- das Betriebsergebnis des Unternehmens ermitteln?
- Beurteilungskriterien für den Geld- und Kreditmarkt kennenlernen?
- einen Finanzplan als Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen aufstellen und beurteilen können?
- Aussagen über die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens oder die Produktivität einzelner Teilbereiche treffen?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen weiterführende Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3)
- Bilanzierung oder Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung

Der Abschluss Finanzbuchhalter/in (XB) umfasst insgesamt rund 280 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kurse entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Informationstermin

0700 | Nordenham, KVHS Wesermarsch, Marktstr. 8a
Mittwoch, 9. Juni 2021, 18:00-18:45 Uhr,

Modul Finanzbuchführung (1)

0701 | Nordenham, KVHS Wesermarsch, Marktstr. 8a
Mittwoch, ab 1. September 2021,
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19
Donnerstag, 4. März 2021,
18:15-21:15 Uhr, 15-mal, 60 UE

Lehrgang

0703 | Rostrup, kvhs Ammerland, Berufsschule, Elmendorfer Str. 59
Montag, ab 19. April 2021,
18:30-21:15 Uhr, 70-mal, 280 UE

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Möchten Sie beispielsweise:

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben?
- Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln?
- Sonderregelungen berücksichtigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Lohn und Gehalt (1)
- Lohn und Gehalt (2)
- Lohn und Gehalt (3) EDV

Die Zertifikate Lohn und Gehalt (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Kurses Lohn und Gehalt (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Kurses kann in die Endnote des Abschlusses der Fachkraft eingerechnet werden, um diese zu verbessern.

Die drei Kurse Lohn und Gehalt (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf (zusammen rund 150 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten). Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kurse entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Informationstermine

0704 | Westerstede, kvhs Ammerland
Am Esch 10
Donnerstag, 18. März 2021, 18:30-19:30 Uhr

0705 | Nordenham, KVHS Wesermarsch
Marktstr. 8a
Mittwoch, 9. Juni 2021, 18:45-19:30 Uhr,
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

Lehrgang

0706 | Westerstede, kvhs Ammerland
Am Esch 10
Dienstag, ab 27. April 2021,
18:30-19:30 Uhr, 38-mal, 152 UE

Direkt vor Ort!

Direkt vor Ort!

Vier Wege, ein Ziel - jetzt online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de
www.kvhs-wesermarsch.de
www.vhs-whv.de
www.vhs-frieslandwittmund.de





Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Die Volkshochschule Wilhelmshaven führt seit 2017 den Lehrgang „Wirtschaftsfachwirt/in“ mit abschließender Prüfung vor der IHK Oldenburg durch. Ziel dieser Aufstiegsfortbildung ist der Erwerb einer umfassenden kaufmännischen Handlungsfähigkeit, um betriebliche Prozesse gestalten und bewerten sowie unternehmerische Entscheidungen fällen und ihre Auswirkungen abschätzen zu können. Wirtschaftsfachwirte erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene.

Der Lehrgang ist in folgende 10 Bausteine aufgeteilt.

Baustein 1: Lern- und Arbeitsmethodik - 12 UE

Baustein 2: Volks- und Betriebswirtschaftslehre - 40 UE

Baustein 3: Rechnungswesen und Kostenleistungsrechnung - 44 UE

Baustein 4: Recht und Steuern - 80 UE

Baustein 5: Unternehmensführung - 64 UE

Baustein 6: Betriebliches Management - 90 UE

Baustein 7: Investition, Finanzierung, Kostenleistungsrechnung - 90 UE

Baustein 8: Logistik - 70 UE

Baustein 9: Marketing und Vertrieb - 70 UE

Baustein 10: Führung und Zusammenarbeit - 90 UE
(zusätzlich Baustein 11: Vorbereitung auf die Ausbil-
dereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)

Die Informationsveranstaltung bietet die Möglichkeit, im Gespräch mit der Lehrkraft Näheres zu erfahren, zum Beispiel Zulassungs- und Prüfungsvoraussetzungen sowie Lehrgangsinhalte.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Kirsten Trompf von der VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4022 oder kirsten.trompf@vhs-whv.de.

0707 | Wilhelmshaven, VHS

Lehrgangsbeginn: 2022

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung. Eventuell ist eine Förderung über die Bildungsprämie* möglich. Ermäßigungen sind ausgeschlossen.

Handelsfachwirt/in (IHK)

Die berufsbegleitende Fortbildung baut auf einschlägigen Berufsausbildungen und einer mehrjährigen Berufstätigkeit im Handel auf. Mit dieser praxisnahen Weiterbildung werden die Voraussetzungen geschaffen, planerisch und unternehmerisch tätig zu werden und in mittlere Führungsfunktionen aufzusteigen. Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten aller Funktionsbereiche eines Handelsunternehmens vermittelt und durch wichtiges Rechts- und Führungswissen abgerundet und somit die Voraussetzungen für unternehmerische Visionen und Innovationen geschaffen, die die Existenz des Unternehmens sichern. Organisatorische, methodische und dispositive Kenntnisse sowie Führungswissen bilden die Grundlagen zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben im Handel.

Der berufsbegleitende Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsbereiche:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Führung, Personalmanagement, Kommunikation und Kooperation
- Handelsmarketing
- Beschaffung und Logistik
- sowie die Wahlmodule Vertriebssteuerung, Handelslogistik, Einkauf oder Außenhandel

Der Abschluss der Weiterbildung entspricht der DQR-Stufe sechs (Bachelor).

Der Lehrgang umfasst circa 540 Unterrichtsstunden und findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt.

Kosten: voraussichtlich 2.800,00 € zuzüglich Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr. Eine Förderung mit 40% Zuschuss nach dem AFBG (Aufstiegs-BAföG) ist möglich.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Kirsten Trompf von der VHS Wilhelmshaven unter 04421-164022 oder kirsten.trompf@vhs-whv.de.

0708 | Wilhelmshaven, VHS

Lehrgangsbeginn: Herbst 2021

* Von der **Bildungsprämie** profitieren Arbeitnehmende, die mindestens 15 Stunden/Woche erwerbstätig sind. Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen darf 20.000 € (40.000 € bei gemeinsam veranlagten Personen) nicht überschreiten. Nach einer verbindlichen Beratung wird Ihnen, bei Erfüllen der Förderbedingungen, der Prämien-gutschein ausgehändigt. Der Bund übernimmt bis zu 50 % der Weiterbildungskosten, maximal jedoch 500 Euro.

Nähere Informationen erhalten Sie auch unter: www.bildungspraemie.info.





Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS) Resilienz im beruflichen Kontext (VHS)

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (VHS) sind in Unternehmen kompetente Ansprechpersonen für Anwender/innen, Geschäftsleitung und Supportfirmen.

Sie installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme, analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung, beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen, kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben. Sie besitzen die notwendigen Netzwerkkenntnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken und kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung.

Der Lehrgang besteht aus den Modulen

- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Netzwerk- und Internettechnik
- Windows Server.

Die einzelnen Module schließen jeweils mit einer Prüfung ab, über die die Teilnehmenden jeweils ein Zeugnis erhalten. Nach erfolgreichem Abschluss der vier Module erhalten die Teilnehmenden das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Die Module können auch von Teilnehmenden besucht werden, die nicht das Gesamtzertifikat anstreben.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Stefanie Meyer von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5170 oder s.meyer@kvhs-ammerland.de.

Informationstermin

0709 | Rastede, kvhs Ammerland
Oldenburger Str. 205
Mittwoch, 17. März 2021, 18:30-19:30 Uhr

Lehrgang

0710 | Rastede, kvhs Ammerland
Oldenburger Str. 205
Freitag, ab 23. April 2021
18:30-21:45 Uhr, 36-mal, 172 UE

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 dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

In diesem Lehrgang erarbeiten Sie sich im Rahmen von 120 Unterrichtseinheiten das Thema aus drei unterschiedlichen Perspektiven:

- Modul 1: Meine eigene Resilienz stärken - Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan
- Modul 2: Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern
- Modul 3: Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld

Der Lehrgang schließt mit einem Abschlusskolloquium ab, in dem Sie Ihr im Rahmen des Lehrgangs entwickeltes Handlungskonzept für Ihr persönliches Arbeitsumfeld sowie eine Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen vorstellen.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Informationstermin

0711 | Rastede, kvhs Ammerland
Oldenburger Str. 205
Mittwoch, 6. Oktober 2021, 18:30-19:30 Uhr,

Lehrgang

0712 | Rastede, kvhs Ammerland
Oldenburger Str. 205
Montag, ab 22. November 2021,
16-mal, 120 UE

0713 | Wittmund, VHS Friesland-Wittmund,
Finkenburgstr. 9
Interessentenliste

VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest

Unter der Marke „VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest“ bieten die (Kreis-)Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Wesermarsch und Wilhelmshaven gemeinsam hochwertige und abschlussorientierte Berufsqualifikationsformate an. Unser Bestreben ist es dabei, Ihnen und möglichst vielen weiteren Interessierten aus unserer Region einen Zugang zu diesen Angeboten ohne allzu weite Wege zu schaffen. Eine Anmeldung ist online bei allen vier beteiligten (Kreis-)Volkshochschulen möglich.

Ihre Wunschqualifikation ist noch nicht dabei?

Kontaktieren Sie bitte einen der angegebenen Ansprechpersonen!



Angebote aus dem Bereich Pädagogik

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I,
Schellingstraße 19
Beginn: Herbst 2021

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,
Finkenburgstraße 9,
Beginn: März 2021

kvhs Ammerland, Bad Zwischenahn,
Schulstr. 5
Informationstermin: 20. Januar 2021
Beginn: Mittwoch, 17. Februar 2021

Direkt
vor
Ort!

KVHS Wesermarsch, Brake, KoBi,
Bürgermeister-Müller-Str. 35
Informationstermin:
8. Februar 2021, 19:00 Uhr



vhsConcept ist ein Verbund von 57 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept-Lehrgänge profiliert haben, denn die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus. Die Lehrgänge unterstützen Teilnehmende dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein. Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards werden niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung angeboten.

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (VHS)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I,
Schellingstraße 19
Beginn: Frühjahr 2022

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,
Finkenburgstraße 9,
Beginn: März 2021

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund
Finkenburgstr. 9
Interessentenliste

Systemische/r Berater/in (VHS)

kvhs Ammerland, Westerstede, Am Esch 10
Informationstermin: Montag, 19. April, 19:00 Uhr
Beginn: 28. Mai 2021

Direkt
vor
Ort!

KVHS Wesermarsch, Brake, KoBi,
Bürgermeister-Müller-Str. 35
Informationstermin:
Montag, 12. April 2021, 19:00 Uhr

Ihre Ansprechpersonen:

Stefanie Meyer
kvhs Ammerland
04488 56-5170
s.meyer@kvhs-ammerland.de

Kirsten Trompf
VHS Wilhelmshaven
04421 16-4022
kirsten.trompf@vhs-whv.de

Anke Renken
KVHS Wesermarsch
04401 7076 121
a.renken@kvhs-wesermarsch.de

Jan Herrmann
VHS Friesland-Wittmund
04462 863320
j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de



Dozent*innenfortbildungen

Lebenslanges Lernen unterstützen wir auch bei unseren Dozent*innen.

Die KVHS Wesermarsch führt gemeinsam mit der khvs Ammerland und der VHS Wilhelmshaven Fortbildungen für ihre aktiven Dozent*innen durch. Nutzen Sie die Chance, andere Dozent*innen kennenzulernen, Fragen zu stellen und sich weiterzubilden. Haben Sie Wünsche oder Anregungen, dann sprechen Sie uns gerne an.

Alle Dozent*innenfortbildungen sind für Dozent*innen der beteiligten Volkshochschulen gebührenfrei. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an Workshops aus dem el4-Netzwerk teilzunehmen, dem noch weitere Volkshochschulen aus dem Nordwesten angehören. Diese Veranstaltungen finden zum Teil auch online oder als Hybridveranstaltung statt, sodass Sie keine weiten Anfahrtswege haben. Bitte melden Sie sich telefonisch direkt bei der Volkshochschule an, die den jeweiligen Kurs anbietet.

- KVHS Wesermarsch**
Tel. 04401 7076 100
- khvs Ammerland**
Tel. 04488 56 5100
- VHS Wilhelmshaven**
Tel. 04421 16 4000

Rund um die Lebensmittelhygiene in Zeiten von Corona *Hygieneschulung*

Lebensmittelzubereitung und Lebensmittelausgabe sind und waren in Corona-Zeiten sensible Bereiche. Jedes Haus und jede Einrichtung hat unterschiedliche Bedürfnisse und trotzdem ist die Basis bei allen dieselbe. Wir wollen die große Bandbreite der Maßnahmen unter die Lupe nehmen und auf das Nötige runter brechen. Denn nicht nur Corona beschäftigt uns im Umgang mit Lebensmitteln. Bereits kleine Nachlässigkeiten bei der Zubereitung von Speisen können erste gesundheitsschädigende Folgen haben.

Weitere Informationen zum Inhalt finden Sie im Kapitel Gesundheit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 19.06.2021 10:00 bis 14:00 Uhr
21F9230BR
Wiebke von Atens-Kahlenberg

Yoga als Weg zu einer nachhaltigen Resilienz

Die Teilnehmer*innen lernen das Resilienz Modell von Monika Gruhl kennen und werden motiviert zur gesundheitsförderlichen Selbstführung, lernen, wie sie ihre persönliche Grundausstattung an Resilienz mit Körper und Atemübungen aus dem Kundalini Yoga steigern können, um auch unter hohem Druck genügend Widerstandskraft zu mobilisieren und mit klarem Blick Perspektiven sehen, die sich positiv auf eine resiliente Lebensführung und die Gesunderhaltung auswirken. Sie lernen Meditationen aus dem Kundalini Yoga kennen, die sie unterstützen herausfordernde Situationen mit einer gesunden Selbstführung zu meistern. Dieser Workshop richtet sich an Dozenten*innen, die ihre eigene Resilienz nachhaltig mit Kundalini Yoga stärken möchten.

VHS Wilhelmshaven
Projekthaus Schellingstraße 19
Raum 026
Schellingstraße 19 **2 Termine**
Fr. 23.04.2021 jeweils
Sa. 24.04.2021 16:00 bis 18:15 Uhr
2115001 *Katrin Trittner*

Digitales Wissen für den Kursalltag

Digitales Flipchart und SMART Board im Kurs verwenden

Die Welt wird immer digitaler. Auch VHS-Kurse können durch den Einsatz von digitalen Instrumenten attraktiver und vielfältiger gestaltet werden. Dazu lassen sich ganz einfach unsere neuen digitalen Flipcharts oder die SMART Boards verwenden. Die digitalen Alternativen für Tafel, Flipchart oder Pinnwand sind gar nicht so schwierig zu bedienen. Lernen Sie die Grundfunktionen kennen, erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich Ihnen für Ihren Kurs damit bieten und probieren Sie selbst alles aus.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 03.03.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
Gebührenfrei
21F5435BR *Anke Renken*

VHS Digital - Offener Austausch zum Thema digitalisiertes Lernen *Onlineseminar*

Egal ob Sie einen Onlinekurs planen, Tools zur Unterstützung suchen oder sich über die aktuellen digitalen Möglichkeiten informieren möchten, hier erhalten Sie die Gelegenheit sich individuell zu Informieren und auszutauschen. Neben vielen Erläuterungen bekommen Sie eine Vielzahl an Informationen und Anregungen

für Ihre Kurse, deren Umsetzung und das passende Marketing. Dieser Kurs findet online über die vhscloud statt.

Webseminar **1 Termin**
Fr. 19.02.2021 16:00 bis 18:45 Uhr
2115002 *Michael Menze*

Webseminar **1 Termin**
Fr. 26.03.2021 16:00 bis 18:45 Uhr
2115003 *Michael Menze*

Webseminar **1 Termin**
Fr. 23.04.2021 16:00 bis 18:45 Uhr
2115004 *Michael Menze*



eI4 Workshop Basics Digitalisierung

online oder vor Ort



Wir wollen Ihnen mit dieser Schulung eine Grundlage für das sichere Arbeiten am PC, Laptop, Tablet oder Smartphone geben. Die Veranstaltung wird, wenn Corona-bedingt möglich, sowohl in Präsenz als auch online abgehalten und ist sowohl für unsere Mitarbeitenden als auch für unsere Lehrkräfte konzipiert. Es werden immer zwei Themen parallel angeboten, die von verschiedenen Lehrkräften abgehalten werden.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- Einführung in das Arbeiten mit einem Browser
- Arbeiten über Terminalserver (eher für Mitarbeitende)
- Kleine Kabelkunde: VGA, HDMI, USB lassen grüßen
- Das gehört zum guten Ton: Einstellungen am Windows-PC
- Lernmanagementsystem STUD.IP/vhs.Cloud
- IT-Sicherheit für Laptops/ Smartphones

Bitte beachten: Anmelden können Sie sich bis zum 25. Febr. 2021 über diesen Link: <https://vhs.link/yjhMS6>.

Westerstede, kvhs Ammerland
Am Röttgen 60 1 Termin
Mi. 03.03.2021 09:30 bis 15:30 Uhr
G6901 Dozententeam

Einführung in das Lernmanagementsystem Stud.IP

Das Lernmanagementsystem Stud.IP lässt sich auf vielfältige Weise in einen Kurs einbinden und verwenden. In Corona-Zeiten war es unverzichtbar als Videokonferenzsystem und als digitaler Unterrichtsort in einer Reihe von Webseminaren. Stud.IP kann aber noch viel mehr. In dieser Dozent*innenschulung erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihnen als Kursleitung offen stehen: Sie erhalten unter anderem Informationen über die Dateiablage, die Kommunikation mit Teilnehmer*innen, wie Sie auf einfachem Weg Lernbausteine erstellen, wie Sie Links, Videos oder Skripte hinterlegen oder auf einfachem Weg

an Teilnehmer*innen schicken können, ohne mühsam die E-Mail-Adressen einzusammeln. Außerdem wird gezeigt, wie eine Videokonferenz funktioniert.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mi. 17.03.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
21F5492NH Anke Renken

Bad Zwischenahn, kvhs Ammerland
Schulstr. 5 1 Termin
Sa. 19.06.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
G6904 Hanna Bittner

Mein Schreibtisch in Stud.IP

Um erfolgreich an den BenQ-Boards in den Unterrichtsräumen arbeiten zu können, haben Sie sich einen Schreibtisch in Stud.IP angelegt. Wir zeigen Ihnen heute, wie Sie dort eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, was Sie beim Hochladen beachten müssen, wie Sie Ihre Dateien am besten im Unterricht einsetzen, wo Sie Hyperlinks hinterlegen und Verschiedenes mehr.

Rastede, kvhs Ammerland
Oldenburger Str. 205 1 Termin
Sa. 20.03.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
G6902 Hanna Bittner

eLearning mit Online-Tools Lernspiele

Heute geht es darum, Tools kennenzulernen, mit denen wir lustige und informative Lernspiele kreieren und wie wir Quizfragen und Quiztools sinnvoll in unseren Unterricht integrieren. Zuerst werden wir selber spielen, dann selber Spiele erstellen.

Westerstede, kvhs Ammerland
Am Röttgen 60 1 Termin
Sa. 17.04.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
G6903 Hanna Bittner

Wir suchen Sie!

Sie haben Interesse, als Dozent*in Kurse bei uns anzubieten? Dann sprechen Sie uns an und erfahren mehr über die Tätigkeit als Dozent*in.

Onlineseminare gestalten und erfolgreich umsetzen

Onlineformate nehmen in der Erwachsenenbildung einen immer größer werdenden Stellenwert ein. Doch wie plant, organisiert und setzt man z.B. ein Onlineseminar erfolgreich um? Diese Frage werden wir gemeinsam erörtern und Lösungskonzepte entwickeln. Lernen Sie, wie Sie mit relativ wenig Aufwand Onlineseminare lebendig und gelungen gestalten können. Dieser Workshop richtet sich an Dozent*innen und Mitarbeiter*innen der Volkshochschulen. Dieser Workshop findet sowohl als Präsenzveranstaltung und zusätzlich über die vhscloud statt.

VHS Wilhelmshaven
Projekthaus Schellingstraße 19;
Raum 015 1 Termin
Fr. 04.06.2021 09:00 bis 13:30 Uhr
2115008 Michael Menze

eLearning mit Online-Tools Arbeitsblätter mit tutor gestalten

Mit einem Baukastensystem lassen sich Arbeitsblätter viel schneller und nachhaltiger gestalten, verwenden und immer wieder neu anpassen. Ebenso entwickeln wir schrittweise Arbeitsanweisungen. Zwei Tools - tutor und Learning Snacks - werden wir heute als hilfreiche Werkzeuge kennenlernen.

Westerstede, kvhs Ammerland
Am Röttgen 60 1 Termin
Sa. 10.07.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebührenfrei
G6905 Hanna Bittner





Offene Hochschule



Vorbereitungslehrgang Online-Studium im Tourismus Ist ein Online-Studium das Richtige für mich?

Wir bieten Ihnen in diesem Online-Vorbereitungslehrgang zusammen mit der Jade Hochschule die Möglichkeit, in ein Online-Studium der Tourismuswirtschaft hinein zu schnuppern. Die aufgeführten Module können in Voll- oder Teilzeit absolviert werden. Die Module „Grundlagen BWL“, „Tourismusmarketing“ und „Tourismus Englisch“ schließen mit einer Abschlussprüfung ab. Bei erfolgreichem Abschluss können Sie Leistungspunkte (ECTs) sammeln, welche Sie sich bei einem späteren Studienbeginn anrechnen lassen können.

Eine Studienbegleitung seitens der Jade Hochschule sowie kompetente Mitarbeitende im Bereich Systemsupport und Verwaltung begleiten Sie während dieses Online-Studiengangs. Webinare, Videokonferenzen und Online-Sprechstunden unterstützen Sie bei diesem Online-Vorbereitungslehrgang.

Inhalt:

- Selbstlernkompetenzen
- Zeit- und Selbstmanagement
- Grundlagen BWL
- Tourismusmarketing
- Tourismus Englisch

Beginn: 1. März 2021 bis 28. August 2021

Interesse? Nähere Informationen und Anmeldung unter:
04488 – 56 5199, info@tourismus-akademie-nw.de

JADE HOCHSCHULE
Wesermarsch · Ostfang 10 · 26122 Eschhorn

vhs
Die Volkshochschulen

TOURISMUS-AKADEMIE
Niederrhein



Ehrenamt & Bürgerliches Engagement

Qualifizierung zur Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung (DUO) in Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt des Landkreises Wesermarsch

In dieser Qualifizierung lernen Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters besser kennen und verstehen. Wir beginnen mit Fragen wie: Warum engagiere ich mich? Wie ist die gesellschaftliche und persönliche Situation älterer Menschen? Und welche Entwicklungen durchläuft der Mensch in der zweiten Lebenshälfte? Es wird ein Überblick gegeben über Alters- und Demenzkrankheiten, rechtliche Aspekte, Hilfsmittel und Ernährung im Alter, sowie über Kommunikation und Gesprächsführung sowie Sterben und Tod. Zusätzlich wird ein Erste-Hilfe-Kurs angeboten. Die Qualifizierung umfasst 50 Unterrichtsstunden.

Die Teilnahme ist kostenfrei und wird durch den Seniorenstützpunkt des Landkreises Wesermarsch begleitet. Weitere Informationen erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt unter 04401 927623 bei Susanne Meyer-Klein.

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 11 Termine
Mi. ab 14.04.2021 14:00 bis 17:00 Uhr
Gebührenfrei
21F9701LE Dozententeam

Sie werden gebraucht! Vorbereitung und Informationen zum Ehrenamt

Sie möchten etwas Sinnvolles tun? Sich für hilfsbedürftige Menschen engagieren? Sie wissen aber nicht, wie Sie es anfangen sollen, wie groß der Aufwand ist oder welche Aufgaben damit verbunden sind? Wenn Menschen aus gesundheitlichen Gründen, z.B. Alter, Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können, wird vom Amtsgericht eine rechtliche Betreuung eingerichtet. Die Gewinnung, kostenlose Beratung und Unterstützung ehrenamtlicher Betreuer*innen stellt eine wesentliche Aufgabe der Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V. dar. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Arbeit der rechtlichen Betreuung, lernen die Aufgaben kennen sowie hilfreiche Unterlagen, die Ihnen die praktische Arbeit erleichtern. Nach diesem Kurs können Sie für sich entscheiden, ob dieses Ehrenamt für Sie in Frage kommt.

Bitte beachten: Bitte melden Sie sich unter Tel. 04401 7062344 direkt bei der Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V. an.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 09.03.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
Gebührenfrei

*Mitarbeiter*in der Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V.*



Computer und Neue Medien

Die Arbeit mit dem Computer ist aus dem beruflichen und privaten Leben kaum mehr wegzudenken. Auch die Kommunikation über Smartphones, Tablets oder Social Media-Produkte ist für viele täglicher Bestandteil des Alltags geworden. Wer im rasanten Tempo der Digitalisierung nicht mehr mitkommt, kann schnell den Anschluss verlieren, was sowohl beruflich als auch privat zu Nachteilen führen kann. In den Volkshochschul-Angeboten erlernen Sie in Computer-Grund- und Aufbaukursen die anwendungsorientierte Arbeit mit Programmen. Sie können Ihr technisches Grundwissen vertiefen und erhalten neue Einblicke in die sich anpassenden Kommunikationsweisen. Besonders relevant für den alltäglichen Gebrauch sind dabei Kenntnisse über Sicherheitstechniken wie Firewalls, Virenschutz und der Schutz Ihrer privaten Daten.

Ihre Ansprechpartnerin:



Anke Renken

Computer und Neue Medien
04401 7076 121
a.renken@kvhs-wesermarsch.de



Computer und Neue Medien

Haustechnik	66
Grundlagenwissen	67
Datenspeicherung	68
MS Office	69
- Outlook	69
- Word	70
- PowerPoint	70
- Excel	71
Internet	72
Smartphone und Tablet	73
Digitale Fotografie und Videobearbeitung	75



Kostenlose Beratung zur Kursauswahl im Bereich Computer & Neue Medien

Sie steigen ganz neu in das Thema Computer, Internet oder Smartphone ein. Oder Sie kennen schon das ein oder andere, wissen aber nicht so recht, wo Sie stehen oder welcher Kurs der Richtige für Sie ist? Wir beraten Sie individuell und finden das richtige Angebot für Sie an diesem kostenlosen Beratungstermin. Bitte melden Sie sich an.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 03.02.2021 14:00 bis 15:00 Uhr
Gebührenfrei
21F5490NH **Anke Renken**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Do. 04.02.2021 10:00 bis 11:00 Uhr
Gebührenfrei
21F5491BR **Anke Renken**

Haustechnik

Meine Fritz!box: Was sie kann und wie ich sie einrichte

Vortrag

Die Fritz!box ist für viele der Zugang zur digitalen Welt des Internets. Sie bietet dabei mehr als nur die Funktion, im Internet zu surfen oder zu telefonieren. Es kann ein Anrufbeantworter eingerichtet und sogar eine kleine Telefonanlage betrieben werden. Neuere Modelle können auch als Netzwerkspeicher und Smarthome-Zentrale dienen. Mit ihnen ist es zum Beispiel möglich, Fotos abzurufen oder Steckdosen an- und auszuschalten. In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Modelle mit ihrem Funktionsumfang vorgestellt. Es wird besprochen, wie Sie Ihre Fritz!box richtig einrichten, die einzelnen Funktionen konfigurieren und Ihr Netzwerk mit der Fritz!box schützen können.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 15.03.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,60 €
21F5401BR **Dr. Sven Müller-Schütze**

Smarthome



Online-Seminar

Die Elektronik hält immer mehr Einzug in unser Heim. Sie kann unser zu Hause sicherer machen. Sie kann die Beleuchtung, die Rolläden, die Markise, die Heizung und viele weitere Dinge steuern. Die Steuerung kann per App auch von unterwegs, aber auch durch einen Smart-Speaker vorgenommen werden.

- Inhalt:
- Was für ein System passt zu mir?
 - Welche Kriterien helfen mir bei der Suche?
 - Welches Grundausstattung ist mindestens erforderlich und mit welchen Kosten muss ich rechnen?
 - Welche Einstellungen sind relevant und wie kann ich eine sichere Verbindung herstellen?

Bitte beachten: Anforderung: Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Internet bzw. einem Datentarif
Dieses Seminar ist ein Webseminar. Das heißt, Sie sehen sich die Live-Übertragung auf Ihrem Rechner oder Smartphone von zu Hause aus an. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Falls Sie beim Aufrufen Hilfe benötigen, unterstützen wir Sie gerne telefonisch im Vorfeld.

Webseminar **1 Termin**
Di. 02.03.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
21F5464WEB **Rolf Friebe**

SmartHome einfach selbst programmieren

Kleingruppe
Wochenendseminar

Ein SmartHome lässt sich auch mit einfachen Mitteln selbst programmieren. Sie erfahren, wie ein SmartHome aufgebaut sein muss und lernen neben den allgemeinen Grundlagen am konkreten Beispiel von Node-Red auf einem Raspberry Pi, wie ein vernetztes Zuhause aufgesetzt wird, wobei jede*r Teilnehmer*in seine*in eigenen kleinen Tasmota WiFi Sensor-Simulator bekommt und diese dann über MQTT alle miteinander verbunden und über die Zentrale gesteuert werden. So entsteht ein SmartHome direkt in der VHS!

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse, aber keine Programmiergrundkenntnisse erforderlich. Für den Simulator ist eine Umlage in Höhe von 3,00 € am ersten Kursabend mitzubringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 16.04.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Sa. 17.04.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
Preis: je TN 47,20 €
21F5403BR **Steffen Köhler**



Grundlagenwissen

Erste Schritte - Computer für Einsteiger*innen

Kleingruppe

Sie haben Interesse an Computern, kennen sich aber nicht mit den Grundbegriffen aus? Sie wissen nicht, wie man Maus und Tastatur bedient, und wollen mit diesem Einstieg die Grundfunktionen des Computers kennenlernen? Erfahren Sie neben PC-Grundbegriffen, wie Maus und Tastatur funktionieren, wie Sie Einstellungen vornehmen, etwas schreiben oder Dateien speichern und wiederfinden können. Außerdem lernen Sie auf einer kleinen Exkursion das Internet kennen.

Bitte beachten: Dieser Kurs wird speziell für Senior*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht. Für Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Burhave, Grundschule

Zur Grundschule 6 1 Termin
Di. 09.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 23,60 €
21F5433BJ **Joachim Wulf**

Computergrundlagen für Einsteiger*innen

Kleingruppe

In der heutigen Zeit erlangen Computer und Internet eine immer größere Bedeutung. Wenn Sie bisher noch gar nicht oder wenig mit dem Computer gearbeitet haben, lernen Sie in diesem Kurs in einem angemessenen Tempo Grundkenntnisse in der Arbeit mit dem PC und das Betriebssystem Windows kennen. Sie lernen das Arbeiten mit der Maus und das Schreiben am PC mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word. Es wird gezeigt, wie man Dokumente im PC ablegen und wiederfinden kann, und Sie erhalten eine kurze Einführung in das Internet.

Bitte beachten: Dieser Kurs wird speziell für Senioren*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht.

Nordenham

Marktstr. 8 a 3 Termine
Mo. 15.02.2021
Mo. 22.02.2021 jeweils
Mo. 01.03.2021 14:00 bis 16:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5405NH **Felix Janßen**

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Mo. 03.05.2021
Mo. 10.05.2021 jeweils
Mo. 17.05.2021 14:00 bis 16:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5406BR **Felix Janßen**

Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Bildungsurlaub

Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich wichtige Funktionen von Windows, dem Browser fürs Internet und den Office-Programmen. Schritt für Schritt erlernen Sie grundlegende Arbeitstechniken unter Windows. Erfahren Sie, wie man die Benutzeroberfläche individuell anpassen kann. Lernen Sie, Dateien und Ordner effektiv zu verwalten, und üben Sie die Grundlagen der Bedienung von Word, um Textdokumente schreiben zu können. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Nutzung des Internets und erfahren, wie Sie Gefahren bei der Internetnutzung effektiv minimieren können. Schritt für Schritt werden Sie anhand konkreter Beispiele mit der Arbeit am PC vertraut gemacht.

Bitte beachten: In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrbuch bereits enthalten. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Mo. 12.04.2021 jeweils
bis Mi. 14.04.2021 08:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 161,60 €
21F5410BR **Alice Claussen**

Linux statt Windows - viel einfacher, als man denkt

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Braucht man für allgemeine Computerarbeiten unbedingt Windows? Nein, denn Linux kann die bessere Alternative sein. Ob dem so ist, kann der Teilnehmende hier für sich entscheiden, während wir in der Gruppe die komplette Kette von Installation, Einrichtung, Pflege und täglicher Benutzung durchgehen und dabei auch Detailfragen betrachten können.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Fr. 04.06.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Sa. 05.06.2021 10:00 bis 13:00 Uhr
Preis: je TN 47,20 €
21F5402BR **Steffen Köhler**

10-Finger Tastschreiben

Kleingruppe

10-Finger-Tastschreiben spart nicht nur Zeit, sondern beugt Nackenverspannungen, Muskelschmerzen, Mausarm oder anderen Fehl- bzw. Überbelastungen vor. Es wird mit einem anerkannten Lernprogramm gearbeitet, das einen intensiven und dauerhaften Lernerfolg gewährleistet.

Nordenham

Marktstr. 8 a 8 Termine
Mi. ab 14.04.2021 18:00 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 63,00 €
21F5407NH **Felix Janßen**

10-Finger-Tastschreiben für Kinder ab 10 Jahren

Ferienkurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel Junge VHS.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine
Di. 06.04.2021 jeweils
bis Fr. 09.04.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 47,20 €
21F5431BR **Felix Janßen**



Mac für Ein- und Umsteiger*innen

Kleingruppe

Ob Sie neu dabei sind oder aus der Windows-Welt kommen, in diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Betriebssystem von Apple. Es werden Ihre Fragen beantwortet und Ängste bezüglich des Betriebssystems MacOS abgebaut. Das ungewohnte Dock oder der Datei-Finder werden hier genauso behandelt wie der Umgang mit Fotos, Musik, E-Mail und Internet. Neue Programme werden aus dem App Store geladen und installiert, Kontakte erstellt und gepflegt, Termine verschoben und geteilt, aber es wird auch geklärt, welche Tastaturkürzel Ihnen im Alltag helfen.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Mac mit.

Nordenham
Marktstr. 8 a 3 Termine
Do. 11.03.2021
Do. 18.03.2021 jeweils
Do. 25.03.2021 18:00 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5404NH Tammo Gollenstede

Datenspeicherung

Datensicherung

Externe Festplatten, Dropbox und Cloud im Vergleich

Vortrag

Spätestens wenn eine Festplatte mit wichtigen Daten plötzlich defekt ist, ist der Ärger groß. Die heutige Betriebssicherheit der PC's verleitet dazu, einen Grundsatz der EDV zu vernachlässigen: Keine Datei ohne Kopie! Aber die Sicherheit ist trügerisch: Stromausfälle oder Festplatten-Crashes können schneller als erwartet zu Datenverlust führen. Welche Methoden und Strategien gibt es, Texte, Tabellen, Fotos und Filme zu schützen? Welche Möglichkeiten bestehen neben der Sicherung über eine externe Festplatte? Muss man ein Image anlegen? Können die Daten über Programme von Drittanbietern gesichert werden? Oder ist es sicher, Daten in einer Cloud zu hinterlegen und wie müssen diese dann geschützt werden?

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 12.04.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,60 €
21F5408NH Dr. Sven Müller-Schütze

Daten sicher verwalten und wiederfinden

Vortrag
Kleingruppe

Wer Fotos, Texte und andere Dateien ohne Plan unsystematisch auf seiner Festplatte speichert, hat immer wieder Probleme, diese im Bedarfsfall wiederzufinden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten auch wiederfinden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mit Hilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 22.04.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 22,50 €
21F5460BR Rolf Friebe

Arbeiten und Daten in der Cloud

Vortrag

Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man sie? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kollegen teilen und gemeinsam daran arbeiten? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service. Welche Anbieter gibt es am Markt? Wie hoch sind die Kosten? Wie sicher ist so ein Cloud-Service? Wie kann ich die Daten verschlüsseln? Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs den Einstieg in die neue Welt der Clouddienste.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 03.05.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,60 €
21F5409NH Dr. Sven Müller-Schütze

Sichere Kennwörter

nie wieder vergessen
Schluss mit dem Passwort-Chaos am Computer

Anmeldedaten überall - Wer mit dem Computer arbeitet kennt das: Für E-Mails, Internetseiten, Internetshops, beim Internet-Banking, usw. - überall müssen Sie sich mit einem Benutzernamen und einem Kennwort identifizieren. Damit Sie den Überblick nicht verlieren gibt es sogenannte Passwort-Tresore, in denen Sie all Ihre Passwörter sicher aufbewahren - und von dort blitzschnell wieder abrufen können. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich bieten und wie sie angelegt werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Di. 11.05.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,60 €
21F5411NH Dr. Sven Müller-Schütze





MS Office

Fit im Büroalltag Für Berufsrückkehrer*innen und Neueinsteiger*innen



in Kooperation mit der
Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft

Was sind PC-Grundkenntnisse?

- sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Dateien öffnen, schließen und speichern
- Anwendungen starten und beenden
- zwischen verschiedenen Anwendungen wechseln
- Fenster minimieren und maximieren

Sie haben schon einmal im Büro gearbeitet? Oder planen, sich umzuorientieren? Dieser Kurs baut Ihnen eine Basis, um die Aufgaben im Büroalltag und den Umgang mit dem PC wieder routiniert zu übernehmen. Neben allgemeiner Büro- und Dokumentenorganisation werden Kenntnisse für die Anwendung der für den Büroalltag wichtigsten Office-Programme vermittelt oder vertieft, damit diese sicher und effizient angewendet werden können. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Dateimanagements, lernen wie in Word Texte gestaltet, Kopf- und Fußzeilen bearbeitet werden, Tabellen gestaltet und Serienbriefe und -Etiketten erstellt werden. In Excel erstellen und formatieren Sie Tabellen, lernen einfache Formeln und Funktionen anzuwenden und Diagramme zu erstellen. In PowerPoint beschäftigen Sie sich mit dem Aufbau und der Erstellung von Präsentationen. Außerdem befassen Sie sich in Outlook mit dem Schreiben und Verwalten von E-Mails, den Kalenderfunktionen und der Terminplanung. In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich!

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**

ab Di. 01.06.2021 18:30 bis 21:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 70,00 €

ab 7-9 TN 94,00 €

21F5412BR

Sabine Sander

Word & Excel für den Beruf

Bildungsurlaub

Word und Excel sind aus dem Büroalltag am Computer nicht mehr wegzudenken. Neben den Vorteilen der einzelnen Programme gibt es zahlreiche Werkzeuge, die Word und Excel verbinden. Lernen Sie beide Anwendungen von Anfang an kennen. In Word behandeln Sie, wie Sie die Arbeitsumgebung einrichten, Texte erfassen und verändern, Textkorrekturen, Tabulatoren, Aufzählung & Nummerierung sowie die Dokumentengestaltung vornehmen. Außerdem erfahren Sie, wie man Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung und Dokumentenvorlagen erstellt. In Excel beschäftigen Sie sich mit Arbeitsmappen, dem Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Spalten und Zeilen. Sie erfahren, wie Zellformatierungen wie beispielsweise Rahmen und Muster vorgenommen und Vorlagen erstellt werden, wie Sie Druckbereiche definieren, Diagramme erstellen und mit einfachen Formeln und Funktionen in Excel rechnen.

Bitte beachten: Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrbuch bereits enthalten. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**

Mo. 14.06.2021 *jeweils*

bis Fr. 18.06.2021 08:00 bis 15:00 Uhr

Preis: je TN 256,00 €

21F5400BR

Alice Claussen

Outlook

Outlook - die Schaltzentrale im Büroalltag

Wochenendseminar

Mit Outlook lassen sich nicht nur E-Mails verschicken, sondern es können damit sämtliche Planungs- und Organisationstätigkeiten, wie zum Beispiel Termin- und Aufgabenverwaltung, Besprechungsplanung oder die Verwaltung von Kontakten organisiert werden. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundfunktionen von Outlook, beschäftigen sich mit dem Senden, Empfangen und Verwalten von Nachrichten und erfahren, wie die Verwaltung von Terminen, Kontakten oder Aufgaben und die Organisation von Besprechungen funktioniert.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**

Fr. 16.04.2021 17:30 bis 20:30 Uhr

Sa. 17.04.2021 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 56,40 €

ab 7-9 TN 62,40 €

21F5414BR

Alice Claussen



Word

PowerPoint

Word - der Alleskönner für Alltag und Büro Grundlagen

Wochenendseminar

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Textverarbeitungsprogramms. Sie erlernen die Grundfunktionen der Textverarbeitung. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Word und das ansprechende Gestalten von Textdokumenten. Dabei werden u. a. folgende Themen behandelt: Aufbau und Handhabung des Word-Arbeitsbildschirms; Textfassung und -korrektur; Speichern und Drucken von Textdokumenten; Markieren, Kopieren und Verschieben von Text; grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz und Seiten).

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich die Gebühr auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 05.03.2021 17:30 bis 20:30 Uhr
Sa. 06.03.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 49,20 €
ab 7-9 TN 62,40 €
21F5415BR **Alice Claussen**

Word - der Alleskönner für Alltag und Büro Aufbaukurs

Wochenendseminar

Sie beherrschen die Grundfunktionen bereits und erlernen jetzt das Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen, Formatieren mit Formatvorlagen, Nutzung von Schnellbausteinen, Tabulatoren und Autokorrektur. Sie erfahren, wie Grafiken eingefügt werden, wie man mit Word zeichnen kann und wie Tabellen eingefügt und formatiert sowie automatisierte Arbeitshilfen (z.B. Suchen und Ersetzen) genutzt werden und erhalten weitere wertvolle Tipps und Tricks.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich die Gebühr auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sowie das Wissen aus dem Grundlagenkurs sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 19.03.2021 17:30 bis 20:30 Uhr
Sa. 20.03.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 49,20 €
ab 7-9 TN 62,40 €
21F5416BR **Alice Claussen**

PowerPoint für Schule und Beruf

Wochenendseminar

Wer Referate und Vorträge oder im Meeting Ergebnisse überzeugend präsentieren will, kommt heutzutage nicht ohne PowerPoint-Präsentation aus. In diesem Wochenendseminar erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen von PowerPoint. Was Sie beim Layout von Folien beachten sollten, wie Sie Bilder, Grafiken, Tabellen oder andere Objekte einfügen und bearbeiten oder Folienübergänge animieren können, diese und viele andere Grundlagen werden vermittelt. Sie erfahren, welche Vorlagen Sie verwenden können und wie Sie Folien, Handzettel und Notizseiten erstellen. Abschließend erhalten Sie Hinweise für einen gelungenen Präsentationsablauf.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich die Gebühr auf 47,20 €. Bitte bringen Sie Mittagssnack und Getränk mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 24.04.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,80 €
ab 7-9 TN 41,60 €
21F5413BR **Alice Claussen**

Computerkenntnisse für Unternehmen

Wir vermitteln Computerkenntnisse auf unterschiedlichen Niveaustufen als Firmenschulung bzw. Inhouse-Schulung! Das beschränkt sich nicht nur auf die klassischen MS Office-Anwendungen, wie Excel, Word, Outlook oder PowerPoint, sondern umfasst generell EDV-Kenntnisse. Kenntnisse, Niveau, Termine, Umfang des Lehrgangs, Kosten und Inhalte können individuell vereinbart werden. Bitte sprechen Sie uns gern an.

Ihre Ansprechpartnerin:
Anke Renken
Tel: 04401/7076121
a.renken@kvhs-wesermarsch.de

Professionelle Erstellung von Referaten und Facharbeiten in Word und PowerPoint

für Schüler*innen ab 14 Jahren
Ferienkurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel Junge VHS.

Nordenham
Marktstr. 8 a **3 Termine**
Mo. 29.03.2021 jeweils
bis Mi. 31.03.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5432NH **Selina Wulf**



Excel

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

Erfahren Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie beschäftigen sich im Kurs mit den Grundlagen in der Tabellenbearbeitung und erstellen, korrigieren, kopieren, verschieben und gestalten übersichtliche Tabellen und erfahren, wie die Tabellen auch in gedruckter Form noch gut aussehen. Sie lernen, wie man mit einfachen Formeln in Excel rechnen und kalkulieren kann, beschäftigen sich mit relativen und absoluten Bezügen, erstellen und bearbeiten Diagramme und erfahren mehr über grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 94,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **4 Termine**
ab Di.16.02.2021 17:30 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 75,20 €
 ab 7-9 TN 88,00 €
21F5417BR **Alice Claussen**

Tabellenkalkulation mit Excel Aufbaukurs

Sie kennen bereits die Grundlagen und wollen tiefer in die Excel-Materie einsteigen? Erfahren Sie, wie man mit raffinierten Excel-Formeln auch komplexe Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen kann. Sie knüpfen an Excel-Grundlagen an und beschäftigen sich mit absoluten und relativen Bezügen, lernen, wie man Wenn- und Verweis-Funktionen einsetzt, und steigen ein in komplexe und verschachtelte Funktionen. Erfahren Sie mehr über die bedingte Formatierung, das Sortieren und Filtern von Daten, die erweiterte Fehlersuche, -behandlung und -vermeidung, sowie über das Rechnen mit Datum und Zeit. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten.

ten. Je nach Kenntnisstand und Interessen der Teilnehmer*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 94,40 €. Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **4 Termine**
ab Di. 20.04.2021 17:30 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 75,20 €
 ab 7-9 TN 88,00 €
21F5418BR **Alice Claussen**

Pivot-Tabellen Schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Eine Pivot-Tabelle ist ein mächtiges Instrument, um Daten, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert auszuwerten. In ihr werden die Ursprungsdaten so zusammengefasst, dass wichtige Eigenschaften der Daten übersichtlich dargestellt sind. Lernen Sie in diesem Seminar, auch größere Datenbanken im Griff zu behalten und mithilfe von Filtern und automatischen Auswertungen bestimmte Daten zu selektieren und zusammenzufassen. Sie beschäftigen sich mit dem Grundprinzip von Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern der Pivot-Tabelle und lernen, wie sich die Tabellen am besten präsentieren lassen. Sie ziehen Datenschnitte als grafische Filterelemente, befassen sich mit Gruppierungen und

Teilergebnissen und beschäftigen sich mit verschiedenen Berechnungs- und Anzeigemöglichkeiten der Pivot-Tabelle. Außerdem behandeln Sie, wie Daten für eine Pivot-Tabelle aus CSV-/Text-Dateien, anderen Excel-Mappen und aus Datenbanken importiert werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 29,50 €. Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 12.03.2021 16:45 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 23,50 €
 ab 7-9 TN 27,50 €
21F5419BR **Alice Claussen**

Excel ist kein Einsteigerprogramm! Wenn Sie sich generell nicht in den Office-Programmen auskennen und z.B. Symbole wie öffnen, speichern, drucken, die auch in Word verwendet werden, nicht kennen, dann empfehlen wir Ihnen zum Kennenlernen einen PC-Einstiegskurs. Sonst werden Sie Probleme haben, dem Kurs zu folgen.

**IHR OPEL- UND FORD-PARTNER –
2X IN IHRER NÄHE!**

GEBR. MÜLLER

immer etwas besser

Gebr. Müller GmbH · Martin-Pauls-Str. 110 · Nordenham · Tel. 04731/99999
 Weserstr. 6 · Bremerhaven · Tel. 0471/926866 · www.gebr-mueller.net



Internet

Sicher im Internet unterwegs

Vortrag

Fast täglich berichten die Medien von neuen Viren oder Erpressungstrojanern, dem Einbruch in Webseiten oder dem Diebstahl von Passwörtern und Kontodaten. Sehr oft trägt die/der Anwender*in durch laxes Verhalten selbst dazu bei. Dieses Seminar soll Ihnen helfen, Ihren Umgang mit dem Internet so sicher wie nur möglich zu gestalten. Das heißt konkret: Antivirenprogramme, Datenspeicherung, Passwörter, E-Mails, Verhalten im Internet und beim Online-Banking!

Bitte beachten: Bei weniger als 7 TN erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 19.04.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,60 €
21F5420BR Dr. Sven Müller Schütze

Informationsquelle Internet Einkaufen, Reisen und Gesundheit Kleingruppe

Das Internet bietet sich als vielfältiges Informations- und Einkaufsportale an. Es gibt eine Vielzahl von Portalen, die sich auf unterschiedliche Themenbereiche spezialisiert haben. An diesem Abend erhalten Sie anhand der drei Bereiche Einkaufen, Reisen und Gesundheit Tipps, wie Sie das Internet konkret zu Recherche- und Buchungszwecken nutzen können und worauf Sie achten sollten. Erfahren Sie, wo Sie sich zu Themen rund um die Gesundheit und über Krankheiten informieren oder wie Sie online Medikamente bestellen können. Recherchieren Sie Ziele für Ihren nächsten Urlaub, lesen Sie Reiseberichte und Hotelbewertungen und erfahren Sie, wie Sie online Anfragen stellen oder Ihre Reise buchen. Für Ihren ersten oder nächsten Online-Einkauf erhalten Sie nützliche Informationen rund um Online-Shops wie z. B. Amazon und Tipps, worauf Sie bei der sicheren Bezahlung im Internet achten müssen.

Bitte beachten: Für Teilnehmer*innen mit PC-Grundkenntnissen.

**Butjadingen, Burhave, Grundschule
Zur Grundschule 6** 1 Termin
Di. 23.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 23,60 €
21F5451BJ Joachim Wulf

Instagram für Neugierige und Unwissende Kleingruppe

Sie würden gerne auf Instagram Profilen folgen oder selbst Bilder posten? Lernen Sie die wichtigsten ersten Schritte auf Instagram kennen. Sie erfahren, wie Sie einen Account anlegen, wie Sie bestimmten Themen oder Personen folgen können, was der Unterschied zwischen Story und Newsfeed ist und worauf Sie achten sollten, wenn Sie selbst Fotos oder Videos auf Ihrem Profil hochladen.

Bitte beachten: PCs sind vorhanden. Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, da Sie auf Instagram damit mehr direkt machen können. Bereits vorhandene Zugangsdaten für Instagram bitte mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mi. 24.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 23,60 €
21F5421NH Selina Wulf

Verkaufen und kaufen mit Ebay-Kleinanzeigen Kleingruppe

Sie möchten Ihren Wohnraum verändern, etwas Neues kaufen, Dinge verkaufen, die Sie nicht mehr benötigen aber noch gut erhalten sind? Bieten Sie diese über Ebay-Kleinanzeigen an oder kaufen Sie selbst schöne neue Sachen. Erlernen Sie, wie Sie mit der Plattform Ebay-Kleinanzeigen umgehen. Erstellen Sie Ihren eigenen Account, gestalten Sie Ihre Übersicht über das, was Sie suchen. Erstellen Sie ein Inserat mit Schlagwörtern, Bildern und einer Beschreibung.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Die App Ebay-Kleinanzeigen muss bereits installiert sein.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 06.05.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 22,50 €
21F5441BR Rolf Friebe

Online-Banking Online Seminar Kleingruppe

Die Medien informieren uns darüber, dass in Zukunft viele Banken an verschiedenen Standorten die Bankfilialen schließen. Es wird für uns als Kunde immer schwieriger Bankgeschäfte, wie zum Beispiel Überweisungen zu tätigen und Kontoauszüge abzuholen. Diese Bankgeschäfte, wie Überweisungen und Kontokontrolle können Sie von daheim sicher und schnell durchführen und erspart Ihnen oft höhere Kontoführunggebühren. Alle Banken bieten Ihnen Online-Banking zusätzlich mit nach heutigem Stand sicheren Zugang auf Ihr Konto günstiger und zum Teil auch kostenfrei an. Im Kurs werden Fragen beantwortet wie: Was benötigen Sie für das OnlineBanking (Push-TAN, Photo-TAN)? - Was ist eine 2 Phasen - Autorisierung? Wie sicher ist Online-Banking? Wie gehe ich vor und was kann ich tun (Beispiele mit einem Demo-Konto)?

Bitte beachten: Anforderung: Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Internet bzw. einem Datentarif. Dieses Seminar ist ein Webseminar. Das heißt, Sie sehen sich die Live-Übertragung auf Ihrem Rechner oder Smartphone von zu Hause aus an. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Falls Sie beim Aufrufen Hilfe benötigen, unterstützen wir Sie gerne telefonisch im Vorfeld.

Webseminar
Di. 23.03.2021 1 Termin
19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
21F5442WEB Rolf Friebe



Smartphone und Tablet

Offene Smartphone- und Tablet-Sprechstunde (Android und iOS)

Im ganz normalen "User-Alltag" stößt man immer wieder an die Grenzen der eigenen Gerätekapazität oder von Nutzerfunktionen. Oft ist es so, dass das Gerät das Gewünschte eigentlich umsetzen kann, aber der Nutzende die Zugänge nicht anwenden kann oder einzelne Befehle und Einstellungen nicht kennt. Es sind die Kleinigkeiten, einzelne Häkchen - wüsste man sie, könnte es schnell weitergehen - aber wenn nicht, kann es auch zur absoluten Verzweiflung führen. Genau hier setzt das Kursformat ein. Jede*r Teilnehmer*in kann sich ein Beratungszeitfenster von 45 Minuten buchen. In dieser Zeit wird der Teilnehmende in Einzelberatung von einem EDV-Spezialisten bedient. In der Anmeldung der KVHS sprechen Sie Ihr Zeitfenster ab und finden sich dann zur gebuchten Zeit im dafür vorgesehenen Raum ein. Dort wird Ihnen geholfen! Zu Fragen zum Smartphone und Tablet sollte das eigene Gerät mitgebracht werden.

Bitte beachten: Die Sprechstunde kann an unseren Standorten Brake und Nordenham genutzt werden.

Brake oder Nordenham

45 Minuten
Preis: je TN 34,50 €
21F5470BR0 Dozententeam



Die Betriebssysteme unterscheiden sich zum Teil sehr, deshalb prüfen Sie bitte unbedingt vor Kursanmeldung, welches Smartphone Sie besitzen. Wir können im Nachhinein keine Kursgebühren erstatten, weil Sie sich versehentlich für den falschen Kurs angemeldet haben. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich durch die Fachbereichsleitung beraten.

Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (iPhone/iPad)

Kleingruppe

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundfunktionen Ihres iPhones/iPads besprochen. Darüber hinaus lernen Sie elementare Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Erfahren Sie, wie Siri Ihnen ein wenig Arbeit abnehmen kann, wie Sie Apps verwalten, iTunes nutzen und mit Ihrem Smartphone im Internet surfen und mailen sowie die Benutzeroberfläche bedienen und Kontakte verwalten können. Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung einiger nützlicher Apps.

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes, vollständig installiertes iPhone/iPad. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Betriebssystem Apple. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Mo. 12.04.2021 jeweils
Mo. 19.04.2021 18:00 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 35,40 €
21F5422BR Selina Wulf



Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

Kleingruppe

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes und lernen dabei die Bedienung und den effizienten Umgang kennen. Sie erfahren nicht nur, worin sich WLAN/WiFi vom mobilen Internet unterscheidet und was man unter "Apps" versteht, sondern auch, wie man letztere installiert und was Sie beim Datenschutz zu beachten haben. Außerdem klären wir Ihre individuellen Fragen rund um das Thema Mobilfunk. Wichtig: Damit der Playstore für "Apps" genutzt werden kann, benötigen Sie Zugang zu einem bereits eingerichteten Google-E-Mail-Konto (Gmail).

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes, vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Nordenham

Marktstr. 8 a 3 Termine
Di. 16.02.2021
Di. 23.02.2021 jeweils
Di. 02.03.2021 14:00 bis 16:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5423NH Felix Janßen

Nordenham

Marktstr. 8 a 3 Termine
Di. 04.05.2021
Di. 11.05.2021 jeweils
Di. 18.05.2021 14:00 bis 16:15 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
21F5424NH Felix Janßen

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Di. 09.03.2021 jeweils
Di. 16.03.2021 16:00 bis 18:15 Uhr
Preis: je TN 35,40 €
21F5465BR Cyril Wieland

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Di. 08.06.2021 jeweils
Di. 15.06.2021 16:00 bis 18:15 Uhr
Preis: je TN 35,40 €
21F5466BR Cyril Wieland





WhatsApp

Kleingruppe

WhatsApp ist die gegenwärtig am häufigsten verwendete Text- und Bildnachrichtensoftware auf dem Smartphone. Erfahren Sie mehr über die Grundfunktionen von WhatsApp, wie die Versendung von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z.B. Familie, Freunde, Vereine), Profileinrichtung und vieles mehr. Lernen Sie, welche Einstellungen in WhatsApp möglich sind und zu Ihrer Sicherheit vorgenommen werden sollten. Richten Sie Ihr persönliches Profil ein und nehmen Sie Einstellungen vor, wer es sehen darf. Lernen Sie, Chats zu erstellen, diese zu lesen, löschen oder zu blockieren. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Nachrichten an mehrere verteilen (auch als Gruppe oder Broadcast) und ob Sie die App auch auf Ihrem Tablet oder Computer installieren können.

Bitte beachten: Wenn Sie aktiv am Kurs teilnehmen möchten, bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit. Smartphone-Grundkenntnisse sollten bereits vorhanden sein.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 20.04.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 24,00 €
21F5461BR *Rolf Friebe*



WhatsApp



Online-Seminar

Das links erläuterte Seminar gibt es in komprimierter Form ebenfalls als Webseminar.

Webseminar 1 Termin
Di. 22.06.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
21F5463WEB *Rolf Friebe*

Google Maps Das Handy als Navi

Kleingruppe

Navigationsgeräte werden immer mehr durch Smartphones ersetzt. Dabei unterstützt Sie Google mit seinem kostenlosen und immer aktuellen Kartenprogramm maps.google.com. Erhalten Sie einen Überblick über das Programm und erfahren Sie mehr über die Einstellungen des Programms, wie man am PC plant und die Routen auf dem Smartphone offline nutzt, welche weiteren Optionen im Programm zur Verfügung stehen, sowie wie Sie bestimmte Punkte auf Ihrer Route finden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit, wenn Sie aktiv teilnehmen möchten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 11.05.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 22,50 €
21F5440BR *Rolf Friebe*



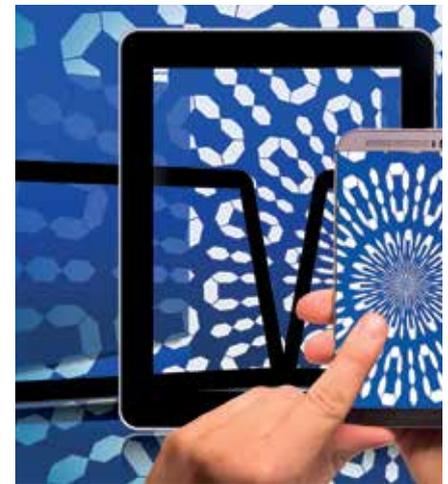
Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

Elternfortbildung

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel Pädagogik und Kommunikation.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 22.03.2021 19:30 bis 21:45 Uhr
Gebührenfrei
21F5430BRE

Dr. Sven Müller-Schütze



Kiek mol woller rin!
Friskäse Quark Salami
Schnittkäse
alles Bio.

Hof Butendiek
DER BIO-HOF AM DEICH

Reitlanderstr. 1
26937 Seefeld
Tel. 04734-218
www.hof-butendiek.de

Hofladen
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-12 Uhr



Digitale Fotografie und Videobearbeitung

CEWE-Fotobuch

Kleingruppe

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freunden zeigen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihr eigenes Fotobuch mit dem Programm CEWE FOTOBUCH erstellen. Sie lernen Bilder mit Texten und verschiedenen Rahmenstilen zu kombinieren und themenorientierte Grafiken aus dem Fundus des Programms einzusetzen. Sie probieren aus, wie Sie verschiedene Schriften verwenden können und wie Sie Ihre Fotos für den Buchdruck optimieren.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Bilder für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick. Basiskenntnisse am PC sind erforderlich. Vorkenntnisse zur Bildbearbeitung sind nicht notwendig. Anfänger sind willkommen! Die verwendete Software ist kostenlos verfügbar und Sie erhalten während des Kurses einen Fotobuchgutschein im Wert von 21,95 €, mit dem Sie Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können.

Butjadingen, Burhave, Grundschule Zur Grundschule 6 **2 Termine**
 Di. 13.04.2021 *jeweils*
 Di. 20.04.2021 *18:00 bis 21:00 Uhr*
 Preis: je TN *47,20 €*
21F5462BJ *Joachim Wulf*

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Mo. 01.03.2021 *jeweils*
 Mo. 08.03.2021 *15:00 bis 18:00 Uhr*
 Preis: je TN *47,20 €*
21F5425BR *Selina Wulf*

CEWE-Fotobuch an einem Tag

Wochenendseminar

Bitte bringen Sie außerdem einen Mittagssnack und ein Getränk mit.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **1 Termin**
 Sa. 24.04.2021 *09:00 bis 15:30 Uhr*
 Preis: je TN *47,20 €*
21F5426NH *Selina Wulf*

CEWE-Fotobuch - Auffrischkurs

Kleingruppe

Sie haben schon mal ein Fotobuch gemacht, sind sich aber manchmal unsicher in der Anwendung? Frischen Sie bereits vorhandenes Wissen auf, wiederholen Sie im Schnelldurchgang wichtige Funktionen und lernen Sie vertiefende Tipps und Tricks kennen, damit Sie Ihr Fotobuch noch interessanter machen können. Erfahren Sie z.B., wie Sie Landkarten, Routen und Fotomarkierungen einfügen und Buchlayouts verändern können.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Bilder für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick. Basiskenntnisse am PC sind erforderlich. Die verwendete Software ist kostenlos verfügbar und Sie erhalten während des Kurses einen Fotobuchgutschein im Wert von 21,95 €, mit dem Sie ein Fotobuch kostenfrei bestellen können.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **1 Termin**
 Mo. 15.03.2021 *15:00 bis 18:00 Uhr*
 Preis: je TN *23,60 €*
21F5427NH *Selina Wulf*



Videos schneiden wie die Profis

Kleingruppe

Filme und Bilder vom Urlaub, von Familienfesten oder vom Nachwuchs lagern oft noch auf der Kamera oder auf dem PC. Wie macht man daraus einen richtigen Film mit Musik, Texten oder tollen Effekten? In diesem Kurs lernen Sie, mit dem Programm Magix Video Deluxe, Filme zu importieren, zu schneiden und mit Musik, Vorspann und Abspann zu einem richtigen Film zusammenzustellen. Auch fantastische Kurzfilme wie aus Hollywood und Diashows können mit der Software erstellt werden. Brennen Sie Ihren Film einfach auf eine DVD und verschenken ihn, laden ihn im Netz auf YouTube hoch oder verschicken ihn komprimiert über WhatsApp.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit ein paar kleinen Videos, Bildern und einem MP3-Lied mit. Sichere PC-Kenntnisse sind erforderlich.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **3 Termine**
 Di. 04.05.2021
 Di. 11.05.2021 *jeweils*
 Di. 18.05.2021 *18:30 bis 20:45 Uhr*
 Preis: je TN *53,10 €*
21F5428NH *Patrick Frerichs*





Firmen- und Inhouse-Fortbildungsangebot – für Unternehmen – für Mitarbeiter*innen – für die Region –

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH: Ihre kompetente Partnerin in Sachen Weiterbildung

Mit unseren maßgeschneiderten Firmenseminaren und Inhouse-Trainings helfen wir Ihnen, zur rechten Zeit am rechten Ort das notwendige Wissen bereitzuhalten. Unsere Inhalte sind vielfältig, praxisnah und richten sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Wir bieten Ihnen:

- effizienten, erwachsenengerechten Unterricht
- kompetente Dozent*innen aus der betrieblichen Praxis und hochqualifizierte freiberufliche Trainer*innen
- moderne Unterrichtsräume und Technik



Das Themenspektrum der KVHS umfasst:

EDV

- Windows
- Office (Word, Excel, PowerPoint, Access, Outlook) auf verschiedenen Niveaustufen
- Soziale Medien
- Smartphone und Tablet
- Internet
- weitere Themen nach Bedarf

Sprachen

- vom Grundlagenniveau bis zum Business Talk
- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Niederländisch
- Russisch
- weitere Sprachen auf Anfrage möglich

Kaufmännische Schulungen

- Rechnungswesen
- Kostenrechnung
- Recht
- Finanzbuchhaltung
- Stützunterricht Azubis
- Büroorganisation
- Kommunikation im Betrieb
- Telefontraining
- Kaufmännischer Schriftverkehr

Besondere Events/ Teambuilding

- Eventkochen
- Kreativkurse
- Nennen Sie uns Ihre Wünsche!

Persönlichkeitsentwicklung Mitarbeiterqualifizierung

- Präsentationstechniken
- Rhetorik
- Moderation
- Interkulturelle Kompetenz
- Team- und Führungskräfte-training
- Kundenorientierung
- Konfliktmanagement
- Stressmanagement

Fit und gesund

- Entspannungstechniken
- Yoga
- Qigong
- Pilates
- Rückentraining



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und die sich verstärkenden Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern, ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Tatjana Hinrichs

Sprachen

04401 7076 125

t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de



Zhanna Tadevosyan

Deutsch als Fremdsprache

04401 7076 123

z.tadevosyan@kvhs-wesermarsch.de



Sprachen – in der Welt zu Hause

Europäischer Referenzrahmen	78
Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch	79
Albanisch	79
Englisch	80
Französisch	82
Griechisch	83
Italienisch	83
Japanisch	83
Niederländisch	84
Russisch	84
Spanisch	84
Deutsch als Fremdsprache	86
Einbürgerungstest	87
Kursübersicht Deutsch-Kurse	88
Termine Spracheinstufung	88



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence

Marco de Referencia Común Europeo | Общеввропейские компетенции

владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında





Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch

Albanisch



Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen Wochenendseminar

Gebärdensprache ist die Sprache, die Gehörlose im Alltag benutzen. Typisch für diese Sprache sind zum Beispiel abstrakte Gebärdenzeichen, Mimik, Richtungs- und Zeitgebärden sowie der Gebrauch des Fingeralphabets. Der Kurs richtet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Alltag mit Gehörlosen in Berührung kommen oder einfach nur interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn das Wochenendseminar bietet einen leichten Einstieg in die Gebärdensprache. Hier können Sie ausprobieren, inwieweit Sie sich auf diese andersartige, aber vollwertige und reichhaltige Sprache einlassen können. Auch unsere Dozentin ist selbst gehörlos und kann Ihnen die Gebärdensprache am besten vermitteln.

Bitte beachten: Es entstehen Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Fr. 23.04.2021 17:00 bis 20:00 Uhr
 Sa. 24.04.2021 09:00 bis 14:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 35,20 €
 ab 7-9 TN 45,10 €
21F7810BR **Doris Geist**

Ick snack platt, du ok? Plattdeutsch

Trodiwat, snack Platt! Ein Plattdeutschkurs für jung und Junggebliebene. Wir schnacken über alles und über uns. Plattdeutsch lernen leicht gemacht. Über Sprechen, Spielen und Geschichten mit der plattdeutschen Sprache in den Alltag abtauchen. Spaß und Freude werden uns begleiten. Für Anfänger*innen der richtige Start, die Welt der plattdeutschen Sprache zu entdecken.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
 Mi. ab 03.03.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 54,00 €
 ab 7-9 TN 76,00 €
21F7800BR **Jürgen Reiners**

Nordenham
Marktstr. 8 a **8 Termine**
 Di. ab 02.03.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 43,20 €
 ab 7-9 TN 60,80 €
21F7801NH **Jürgen Reiners**

Sprachenberatung
 Wenn Sie eine individuelle Sprachenberatung wünschen, um besser einschätzen zu können, welcher Kurs der Richtige für Sie ist, lassen Sie sich gerne telefonisch beraten. Auch persönliche Gespräche können Sie jederzeit vereinbaren.

Albanien und Albanisch Wochenendseminar

Albanien an der Adriaküste hat eine wechselvolle, spannende Geschichte und wird langsam von Tourismus entdeckt. Wunderschöne Strände, eine urwüchsige Landschaft und die lebhafteste Hauptstadt Tirana sind ein wahrer Geheimtipp. Zudem ist Albanisch eine interessante Sprache der indogermanischen Sprachfamilie. Sie möchten Albanien kennenlernen und die Grundzüge dieser Sprache erlernen? Muttersprachlerin Selvete Kelmendi wird Ihnen, angefangen beim Alphabet, über Grußformeln, Wochentage und Gesprächssituationen des täglichen Sprachgebrauchs in lockerer Atmosphäre die Grundlagen dieser mehr als 1000 Jahre alten Sprache vermitteln. Zudem wird Ihnen ein Einblick in die Geschichte und Geographie Albanien gegeben. Einblicke in die albanischen Ess- und Trinktraditionen runden das Wochenendseminar ab. Proben gibt es vor Ort!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Sa. 13.02.2021 jeweils
 So. 14.02.2021 15:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 32,00 €
21F7802BR **Selvete Kelmendi**

new

Ticket zum Kennenlernen



Sie sind unschlüssig, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?

Kein Problem! - Mit dem neuen „Ticket zum Kennenlernen“ können Sie gegen eine Gebühr von 5,00 € einmalig in einem der ausgewählten Kurse schnuppern und schauen, ob Ihnen der Kurs gefällt!

Eine Liste von Kursen für das Ticket finden Sie fortlaufend aktualisiert unter www.kvhs-wesermarsch.de.



Englisch



Für Schule und Beruf

No Problem-Keine Probleme im Fach Englisch (Übergang auf das Gymnasium) für Schüler*innen der 4. Klasse

Kleingruppe Junge VHS

Der Übergang von der Grundschule auf das Gymnasium kann für Kinder schwierig sein. Neue Schule, neue Mitschüler*innen und neue Lehrer*innen. Auch inhaltlich ändert sich viel und die in der Grundschule gelernten Grundbausteine müssen sitzen. Dieser Kurs hilft Ihrem Kind dabei, den Übergang auf das Gymnasium zu erleichtern und optimal auf die neuen Anforderungen im Fach Englisch vorbereitet zu sein. Unter anderem wird hier spielerisch auf den richtigen Einsatz von Zeitformen sowie der Erweiterung des Wortschatzes hingearbeitet. Das alles in einer entspannten Atmosphäre, in der man ganz ohne Druck frei in der Fremdsprache Englisch sprechen kann. Es können nur Kinder der vierten Klasse teilnehmen.

Nordenham Marktstr. 8 a 6 Termine Fr. ab 19.02.2021 15:00 bis 16:00 Uhr Preis: je TN 36,80 € 21F7220NH Anna-Lena Thormählen

Nordenham Marktstr. 8 a 6 Termine Fr. ab 16.04.2021 15:00 bis 16:00 Uhr Preis: je TN 36,80 € 21F7221NH Anna-Lena Thormählen

Nordenham Marktstr. 8 a 6 Termine Fr. ab 11.06.2021 15:00 bis 16:00 Uhr Preis: je TN 36,80 € 21F7222NH Anna-Lena Thormählen

Telefon-Englisch im Büro hilfreiche Redewendungen und Hörverständnis

Wochenendseminar

Als neue Aufgabe kommt die Annahme des Telefons auf Sie zu. Dazu kommen Anrufe aus dem Ausland, die meistens in englischer Sprache geführt werden. Sie fühlen sich unsicher und möchten das ändern? Heute machen wir deshalb Telefontraining in englischer Sprache. Sie lernen gebräuchliche Redewendungen und üben diese. Die Bereitschaft zum Sprechen sollte unbedingt mitgebracht werden. Auch mit geringen Vorkenntnissen ist dieser Kurs für Sie möglich.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin Sa. 19.06.2021 10:00 bis 12:30 Uhr Preis: ab 10 TN 8,10 € ab 7-9 TN 11,40 € 21F7217BR Maike Bielert

Nordenham Marktstr. 8 a 1 Termin Sa. 06.03.2021 10:00 bis 12:30 Uhr Preis: ab 10 TN 8,10 € ab 7-9 TN 11,40 € 21F7218NH Sabine Sander

Englisch kompakt für Alltag und Beruf

Teilzeit-Bildungsurlaub

Für Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Hier reaktivieren Sie Ihren Wortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen Grammatik. You will learn English to communicate in private situations and at work.

Bitte beachten: Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Lehrmaterial nach Vereinbarung. Veranstalter-Nr. 1213/71 VA-Nr. B20-103737-45

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine Mo. 31.05.2021 jeweils bis Fr. 04.06.2021 09:00 bis 12:15 Uhr Preis: je TN 120,00 € 21F7219BR Cynthia Kossoff

Englisch



Lernen am Vormittag

Englisch am Vormittag Niveau A2

Haben Sie schon mal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder aktivieren? Das Erlernen einer Fremdsprache ist auch ein gutes Gehirn-Jogging, das in diesem Kurs in einer lockeren Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß stattfindet.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 12 Termine Do. ab 04.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr Preis: ab 10 TN 64,80 € ab 7-9 TN 91,20 € 21F7206NH Udo Landwehrt

Easy English Niveau A2

Easy English richtet sich an Erwachsene mit geringen Englischkenntnissen, nimmt die Bedürfnisse der Lernenden ernst und macht das Englischlernen leicht. Der Kurs geht mit einem übersichtlichen neuen Wortschatz in kleinen Schritten voran. Inhaltlich bietet das Lehrbuch authentische lebensnahe Themen und lebendige Einblicke in die englischsprachige Welt, insbesondere Englands und der USA.

Nordenham Marktstr. 8 a 20 Termine Do. ab 04.02.2021 09:45 bis 11:15 Uhr Preis: ab 10 TN 108,00 € ab 7-9 TN 152,00 € 21F7204NH Graziella van Norden

Lehrmittel werden in der Regel am ersten Kurstag besprochen. Bitte kaufen Sie nicht im Voraus.



Englisch lernen hält fit

Niveau A2

Sie aktivieren Ihren Wortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen die Grundlagen der Grammatik anhand vielfältiger praxisorientierter Übungen.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft bereits seit mehreren Semestern! Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 15 Termine

Mo. ab 08.02.2021 10:45 bis 12:15 Uhr

Preis: je TN 114,00 €

21F7203BR Cynthia Kossoff

Practice makes perfect

Niveau B1

Would you like to practice your English in a relaxed and friendly atmosphere? This course is suitable for you if you have taken part in previous courses and would like to continue improving your spoken and written English. We will revise grammar as required and you will be encouraged to take part in conversations as much as possible.

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 12 Termine

Mi. ab 03.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 64,80 €

ab 7-9 TN 91,20 €

21F7212NH Kathy Landwehrt

English Refresher

Niveau B1

Sie verfügen über Vorkenntnisse der englischen Sprache und wollen sie auffrischen? Beleben Sie Ihre vorhandenen Englischkenntnisse beim Lesen von kurzen Texten und der mündlichen Kommunikation!

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft bereits seit mehreren Semestern! Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lemwerder, BEGU

Edenbütteler Straße 5 10 Termine

Do. ab 04.02.2021 09:00 bis 10:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 54,00 €

ab 7-9 TN 76,00 €

21F7211LE Christa Thiel

Improve your English

Niveau B1

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Wenn ja, ist das der richtige Kurs für Sie. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation. Bei Bedarf kann auch Grammatik geübt werden. Hauptsächlich wird das Spotlight Magazin verwendet. Gerne können Sie, als Kursteilnehmer*in, auch eigene Vorschläge zu Unterrichtsmaterialien machen.

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 10 Termine

Di. ab 09.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 54,00 €

ab 7-9 TN 76,00 €

21F7209NH Kathy Landwehrt

English Conversation

Niveau B1/B2

Englischkurs mit dem Schwerpunkt auf Konversation. Dieser Kurs bietet vor allem aktuelle Themen als Sprech Anlass, die Teilnehmer*innen können auch Themenwünsche äußern. Die Dozentin bringt ebenfalls Hör- und Lesematerial (zum Beispiel für die freiwillige Nachbearbeitung zu Hause) mit in den Unterricht ein. Auf Wunsch könnte nebenbei eine Lektüre behandelt werden. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt. Neue Teilnehmer*innen sind stets herzlich willkommen!

Nordenham

Marktstr. 8 a 8 Termine

Mi. ab 03.02.2021 09:30 bis 11:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 43,20 €

ab 7-9 TN 60,80 €

21F7213NH Graziella van Norden

Nordenham

Marktstr. 8 a 14 Termine

Mi. ab 14.04.2021 09:30 bis 11:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 75,60 €

ab 7-9 TN 106,40 €

21F7214NH Graziella van Norden

English in the morning

Niveau B2

You are interested in English-speaking countries like Britain, Ireland, the USA, Australia and Canada? You would like to practice speaking and improve your everyday vocabulary while revising grammatical structures at the same time? You should have an advanced knowledge of English and be prepared to express your opinions without worrying too much about making mistakes. If so, then this is the right course for you. Welcome!

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft bereits seit mehreren Semestern! Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 15 Termine

Mo. ab 08.02.2021 09:00 bis 10:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 81,00 €

ab 7-9 TN 114,00 €

21F7215BR Cynthia Kossoff

Nachmittag-Spezial

English Tea Time

Niveau B2

Kleingruppe

Would you like to enjoy and improve your fluency accompanied by a tasty cup of tea or coffee and a lovely cake? Socialising and chatting in English sounds like fun to me!

Bitte beachten: Sie erfahren kurzfristig, in welchem Nordenhamer Cafe der Kurs stattfindet. Speisen und Getränke tragen die Teilnehmenden selbst.

Café in Nordenham 2 Termine

Do. 22.04.2021 jeweils

Do. 15.07.2021 16:00 bis 17:30 Uhr

Preis: je TN 18,40 €

21F7216NH Ines Regina Behrendt



Englisch



Lernen am Abend

Englisch IV Niveau A1

Sie möchten Ihre eingestaubten Englischkenntnisse von Grund auf neu entdecken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, wäre Mitmachbereitschaft und Spaß am aktiven Lernen sowie Freude an der Kommunikation mit Anderen.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft erst seit kurzer Zeit. Steigen Sie gerne ein!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 01.06.2021 18:15 bis 19:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €
21F7202BR **Maike Bielert**

English Refresher Niveau A2/B1

Sie planen eine Reise oder wissen, dass Sie demnächst mal ein wichtiges Gespräch in englischer Sprache führen müssen? Oder Sie möchten ganz einfach Ihre Kenntnisse wieder neu erwecken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs erfahren Sie alles rund um Vokabeltraining, Umgang mit der englischen Sprache und üben sich im lockeren Smalltalk. Auch Ihre individuellen Fragen kommen nicht zu kurz und werden in separaten Zeitfenstern im Kurs beantwortet. Wir üben aus vorher vereinbarten Literaturwerken die charakteristischen Grundzüge der Sprache.

Nordenham
Marktstr. 8 a **8 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €
21F7207NH **Ines Regina Behrendt**

English only! Niveau A2/ B1

Sie haben Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese aktiv anwenden? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs heißt es „Eng-

lish only“! In erster Linie wird gesprochen, um Sprachkenntnisse zu reaktivieren und zu erweitern.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 26.05.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €
21F7208BR **Edna Peters**

Boost your English Crashkurs Niveau A2/B1

Sie wollen Ihre Sprachkenntnisse in kürzester Zeit auffrischen und Vergessenes reaktivieren? Dann besuchen Sie diesen Crashkurs, in dem Ihr Wortschatz mit wichtigen Tipps schnell reaktiviert werden kann!

Nordenham
Marktstr. 8 a **3 Termine**
Di. 13.04.2021
Mi. 14.04.2021 *jeweils*
Do. 15.04.2021 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 16,20 €
ab 7-9 TN 22,80 €
21F7210NH **Ines Regina Behrendt**

Französisch für die Schule



Leichter Einstieg ins Fach Französisch (Übergang auf das Gymnasium) für Schüler*innen der 4. Klasse

Ein Schulwechsel bringt viele spannende Veränderungen mit sich! Ihr seid in der vierten Klasse und werdet auf der weiterführenden Schule Französisch lernen? Oder seid ihr bereits in der fünften Klasse und möchtet noch einmal von vorne beginnen? Mit ganz viel Spaß lernen wir spielerisch die Anfänge der französischen Sprache und möchten euch somit den Einstieg in diese spannende Sprache erleichtern.

Nordenham
Marktstr. 8 a **4 Termine**
Do. ab 20.05.2021 16:30 bis 17:30 Uhr
Preis: je TN 20,30 €
21F7305NH **Lea Cramer**

Französisch



Vive le français!

Lernen Sie Französisch für den Urlaub von Anfang an. Dieser Kurs bietet einen unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache. Wir trainieren wichtige Redewendungen für die Reise mit einem optimalen Minimum an Grammatik. Außerdem üben Sie mit einfachen Dialogen und gewöhnen sich durch Hörtexte an den schönen Klang der französischen Sprache.

Nordenham
Marktstr. 8 a **8 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 11:15 bis 12:45 Uhr
Preis: je TN 80,00 €
21F7300NH **nicht nominiert**

Nordenham
Marktstr. 8 a **14 Termine**
Mi. ab 14.04.2021 11:15 bis 12:45 Uhr
Preis: je TN 140,00 €
21F7301NH **nicht nominiert**

Bienvenue! Für Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen Niveau A1

Sie haben vor langer Zeit Französisch gelernt und möchten sich auf den neuesten Stand bringen? Sie planen eine Urlaubsreise oder Sie möchten diese schöne, klangvolle Sprache beherrschen? Mit gar keinen oder nur geringen Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs richtig!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mi. ab 14.04.2021 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7304BR **Murielle Fleur Alaka**

Lehrmittel
werden in der Regel am
ersten Kurstag
besprochen. Bitte kaufen
Sie nicht im Voraus.



Französisch XV Niveau A2

In diesem Kurs steht Französisch in Alltagssituationen im Fokus! Aktuelles landeskundliches Geschehen wird zusätzlich, zum Teil mit echten Dokumenten, behandelt. Sie hören, sprechen, lesen und schreiben in französischer Sprache und wenden das Erlernete gleich an. Besonderer Wert wird auf die Kommunikation und die Interaktion mit anderen Kursteilnehmer*innen gelegt. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 12 Termine
Di. ab 09.02.2021 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 64,80 €
ab 7-9 TN 91,20 €
21F7303NH Edith
Zurhold-Duvieuxbourg

Griechisch



Leichter Einstieg in die griechische Sprache

Sie planen eine Reise nach Griechenland, haben aber keine oder nur sehr geringe Griechischkenntnisse? Dieser Kurs bereitet darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu bewältigen, z. B. sich miteinander bekannt machen, Lebensmittel einkaufen oder etwas im Café bestellen. Außerdem lernen Sie, anhand des griechischen Alphabets Aufschriften und Schilder zu entziffern. Informationen über Kultur, Land und Leute runden den Kurs ab.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 10 Termine
Di. ab 02.03.2021 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7807JA Andriana Dragona

Leichter Einstieg in die griechische Sprache II

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 8 Termine
Di. ab 01.06.2021 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €
21F7808JA Andriana Dragona

Italienisch



Italienisch IV

Kleingruppe

Hier dreht sich alles um Bella Italia, die wir aus verschiedenen Blickwinkeln noch intensiver kennenlernen, dabei das freie Sprechen üben und Grammatik-Fragen vertiefen. Dieser Kurs läuft seit einigen Semestern, Einsteiger*innen sind willkommen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 14 Termine
Mo. ab 08.02.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 134,40 €
21F7403NH Meike Hinrichs

Italienisch III

Kleingruppe

Sie lieben Italien und haben im Land der cucina italiana und des bel canto bereits auf Reisen erste sprachliche Kenntnisse erworben, die Sie nun vertiefen möchten. Idealerweise kennen Sie erste Verbkonjugationen im Präsens und können kleine Texte zu verschiedenen Themen verfassen. In diesem Kurs können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern und ausbauen. Landeskundliche und reiserrelevante Themen werden behandelt.

Nordenham
Marktstr. 8 a 7 Termine
Di. ab 09.02.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 67,20 €
21F7400NH Meike Hinrichs

Nordenham
Marktstr. 8 a 7 Termine
Di. ab 13.04.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 67,20 €
21F7401NH Meike Hinrichs

Japanisch



Japanisch - Niveau A1/A2

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen gleichermaßen. Wir werden die japanische Kana-Schrift (Hiragana, Katakana) vermitteln und mit Hilfe von Anime-Kartenspielen im Gedächtnis speichern. Am Ende des Kurses sollen Sie zum Beispiel Farben, Uhrzeiten, Grußformeln und Zahlen des Japanischen schreiben und aussprechen können. Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen werden die Hiragana und Katakana wiederholen und üben. Im Hauptteil werden wir anhand von Texten (Begrüßung, Telefonieren, Einkaufen, Bahnhof, Taxi) Kommunikation, Hörverständnis, Wortschatz und Kanji (Schriftzeichen) vertiefen. Das Kana-Trainingsbuch, falls noch benötigt, wird von der Kursleiterin besorgt. Die Kosten hierfür (22,00 €) sind mit der Dozentin direkt abzurechnen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 12 Termine
Do. ab 04.02.2021 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 115,20 €
21F7820NH Akemi Friedl-Matsuzaki

Alle Marken
Alle Typen
Faire Preise



ausgezeichnet vom Autofahrer
Zufriedenheitsabfrage 2017 bei Kunden Freier Werkstätten
Durchgeführt von Mjster A.T.Z.-Märkte/STG, S&B 13 Hendecke
www.werkstatt-des-vertrauens.de

PLACKÜTER

AUTOFIT

Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter

Hartwarder Straße 1-3, 26935 Stadland
Telefon: 0 47 32 / 3 08, Telefax: 0 47 32 / 8351

www.autofit-plackueter.de



Niederländisch



Niederländisch II Niveau A1

Sie möchten die Grundzüge dieser interessanten Sprache erlernen? Tineke de Witte lädt Sie ein, Land, Leute und Sprache kennen zu lernen und zu verstehen. Der Spaß am Lernen steht an erster Stelle!

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7803NH **Tineke de Witte**

Niederländisch III Niveau A1

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mi. ab 28.04.2021 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7804NH **Tineke de Witte**

Niederländisch von Anfang an Niveau A1

José van Drie lädt Sie ein, die Grundzüge der niederländischen Sprache kennen zu lernen. Wenn Sie gerne auf niederländisch Ihr Nachbarland kennen lernen möchten und dabei erfahren möchten, warum die Verbindung Niederlande-Deutschland eine Verbindung fürs Leben ist, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mi. ab 24.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7805BR **José van Drie-Franke**

Niederländisch II Niveau A1

Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **9 Termine**
Mi. ab 26.05.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 48,60 €
ab 7-9 TN 68,40 €
21F7806BR **José van Drie-Franke**

Russisch



Russisch Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

In diesem Kurs erwerben Sie, angefangen von dem besonderen kyrillischen Alphabet, die Grundkenntnisse der Sprache und erfahren einiges über Land und Leute! Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Wortgewandtheiten in Alltagssituationen verständigen zu können.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Do. ab 04.03.2021 17:00 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7501BR **Katharina Herz**

Russisch Für Fortgeschrittene Niveau A2

Mit zirka 160 Millionen Muttersprachler*innen ist Russisch eine der am weitesten verbreiteten Sprachen der Welt. In diesem Kurs erwerben Sie vertiefende Kenntnisse dieser facettenreichen Sprache. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **16 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 17:00 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 128,00 €
21F7500BR **Katharina Herz**

Lehrmittel
werden in der Regel am
ersten Kurstag
besprochen. Bitte kaufen
Sie nicht im Voraus.

Spanisch



Spanisch zum Kennenlernen Wochenendseminar

Sie möchten die Grundlagen dieser so oft gehörten Sprache entdecken? Eva Mateo Marco gibt Ihnen erste Einblicke und bereitet Sie auf einfache Alltagsgespräche vor. Der perfekte „Crashkurs“ für den privaten Gebrauch oder für eine Urlaubsreise! Auf Wunsch und bei ausreichend Interessierten kann aus diesem Wochenendseminar heraus ein Anfänger*innenkurs im Abendbereich eingerichtet werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 19.02.2021 18:00 bis 21:45 Uhr
Sa. 20.02.2021 09:00 bis 12:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 27,00 €
ab 7-9 TN 38,00 €
21F7602BR **Eva Mateo Marco**

Spanisch Lernen am Vormittag

Spanisch von Anfang an Niveau A1

Sie möchten sich auf Ihren nächsten privaten oder beruflichen Aufenthalt in spanisch sprechenden Ländern vorbereiten? Wir wollen Spanisch anhand von ganz praktischen und lebensnahen Situationen erlernen. Die Arbeit mit dem Lehrbuch wird durch vielfältige Materialien der Kursleiterin ergänzt.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Di. ab 09.02.2021 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 54,00 €
ab 4-6 TN 76,00 €
21F7603BR **Eva Mateo Marco**

Spanisch von Anfang an II Niveau A1

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **11 Termine**
Di. ab 04.05.2021 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,40 €
ab 7-9 TN 83,60 €
21F7604BR **Eva Mateo Marco**



Spanisch Lernen am Abend



Spanisch von Anfang an Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundkenntnisse in Spanisch erwerben wollen. Ob für den nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika, um sich in Alltagssituationen orientieren zu können oder einfach, um die Sprache näher kennen zu lernen. Der Kubaner Virieskin del Toro Rodriguez lädt Sie herzlich ein und vermittelt Ihnen nebenbei auch noch einiges über Land und Leute seiner alten Heimat Kuba.

Nordenham
Marktstr. 8 a **15 Termine**
Do. ab 04.03.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 81,00 €
ab 7-9 TN 114,00 €
21F7605NH Virieskin del Toro

Spanisch für Anfänger*innen III Niveau A1

Sie haben bereits erste Spanischkenntnisse erworben und möchten diese vertiefen oder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Anhand eines Lehrbuchs vermittelt Virieskin del Toro Rodriguez Ihnen eine der schönsten romanischen Sprachen. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Nordenham
Marktstr. 8 a **15 Termine**
Di. ab 09.02.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 81,00 €
ab 7-9 TN 114,00 €
21F7606NH Virieskin del Toro

Spanisch für Anfänger*innen V Niveau A1

Kleingruppe

Sie beherrschen bereits die Grundlagen einer der schönsten romanischen Sprachen und möchten nun auf Ihrem Wissen aufbauen? In die-

sem Kurs steht das Erreichen eines höheren Sprachniveaus mit viel Spaß am Lernen im Vordergrund. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Nordenham
Marktstr. 8 a **15 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 120,00 €
ab 7-9 TN 141,00 €
21F7607NH Virieskin del Toro

Spanisch Konversation Niveau A1/A2

Kleingruppe

Der Spaß an der spanischen Sprache und Kultur steht in diesem Kurs ganz im Vordergrund. Der Kubaner Virieskin del Toro Rodriguez vermittelt Ihnen grundlegende Kommunikationsmittel, von einem kleinen Gespräch bis zum Sprechen in Alltagssituationen. Der erfahrene Kursleiter ist Muttersprachler und kann Ihnen breitgefächerte Themen der spanischsprechenden Welt bieten.

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mo. ab 01.03.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 80,00 €
ab 4-6 TN 94,00 €
21F7608NH Virieskin del Toro

Sprachen lernen für Unternehmen

Wir bieten Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen auch als Firmenschulung bzw. Inhouse-Schulung an! Sprache, Niveaustufe, Termine, Umfang des Lehrgangs, Kosten und Inhalte können individuell vereinbart werden. Bitte sprechen Sie uns gern an.

Ihre Ansprechpartnerin:

Tatjana Hinrichs
Tel: 04401/7076125
t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de

Spanisch für Anfänger*innen Niveau A1

Sie möchten sich auf Ihren nächsten privaten oder beruflichen Aufenthalt in Spanisch sprechenden Ländern vorbereiten? Wir lernen Spanisch anhand von praktischen und sehr lebensnahen Situationen. Die Arbeit mit dem Lehrbuch wird durch vielfältige Materialien der Kursleiterin ergänzt.

**Berne Schulzentrum,
Am Schulplatz 3
Nebeneingang,
Straße na. rechts folgen** **10 Termine**
Mi. ab 10.02.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7600BE Miriam Gallazzi

**Berne Schulzentrum,
Am Schulplatz 3
Nebeneingang,
Straße na. rechts folgen** **10 Termine**
Mi. ab 12.05.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7601BE Miriam Gallazzi

Spanisch für Fortgeschrittene VII Niveau A2

Sie bringen schon Vorkenntnisse mit? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erreichen Sie mit Spaß und Sprechen Ihr nächstes Sprachniveau! Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern, Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35** **10 Termine**
Do. ab 04.02.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
21F7610BR Eva Mateo Marco

Spanisch für Fortgeschrittene VIII Niveau A2

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35** **11 Termine**
Do. ab 29.04.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,40 €
ab 7-9 TN 83,60 €
21F7609BR Eva Mateo Marco



Deutsch als Fremdsprache



Deutsche Sprache lernen - wo, wie, wann?

Wir geben Ihnen einen Überblick über die Vielzahl an aktuellen Angeboten zum Deutschlernen bei der KVHS. In angenehmer Umgebung wird zu Terminen, Dauer, Preisen etc. informiert und die Unterschiede der Kurse werden erklärt.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 09.02.2021 10:00 bis 11:00 Uhr
Gebührenfrei
21F7100BR Zhanna Tadevosyan

Fachbereichstreffen Deutsch als Fremdsprache

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 22.03.2021 17:00 bis 19:00 Uhr
Für Dozent*innen kostenfrei
21F7122BR Zhanna Tadevosyan

Deutsch als Fremdsprache Niveau A1/A2

Sie haben bereits ein paar Vorkenntnisse und möchten Ihr Deutsch verbessern? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre den Wortschatz und die Grammatik für die Kommunikation im Alltag auf dem Niveau A1/A2. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nordenham
Marktstr. 8 a 14 Termine
montags & donnerstags
18:30 - 20:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 100,80 €
ab 7-9 TN 134,40 €
21F7121NH Zhanna Tadevosyan

telc Zertifikatsprüfung Deutsch A1 schriftlich und mündlich

Mit dieser Prüfung kannst du „einfache Deutschkenntnisse“ auf der Stufe A1 nachweisen (z. B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Du kannst einige sehr einfache grammatische Strukturen

verwenden. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil. Das Zertifikat wird von den Behörden anerkannt.

Bitte beachten: Bringen Sie bitte Ihren Ausweis bei der Anmeldung und zur Prüfung mit! Anmeldeschluss ist am 09.04.2021

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 08.05.2021 09:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 75,00 €
21F7118BR Zhanna Tadevosyan

telc Zertifikatsprüfung Deutsch A2 schriftlich und mündlich

Durch das Bestehen der Prüfung zeigst du, dass du Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen verstehen und verwenden kannst, dich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen kannst, in denen es um den Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themen geht. Du kannst mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. Das Zertifikat wird von den Behörden anerkannt.

Bitte beachten: Bringen Sie bitte Ihren Ausweis bei der Anmeldung und

zur Prüfung mit! Anmeldeschluss ist am 11.06.2021

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 10.07.2021 09:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 80,00 €
21F7119BR Zhanna Tadevosyan

Prüfungsformattraining telc Deutsch B1

Grammatik und Wortschatz sind genauso wichtig, um eine Prüfung zu bestehen, wie die Kenntnisse des Prüfungsformats. In diesem Kurs lernen Sie die Besonderheiten des Tests kennen und bekommen wertvolle Tipps für die individuelle Vorbereitung. Anhand von Übungstests werden die schriftlichen und mündlichen Teile der Prüfung trainiert und simuliert.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 20.04.2021 18:30 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
21F7124BR Zhanna Tadevosyan

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mi. 21.04.2021 18:30 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
21F7123NH Zhanna Tadevosyan

telc Zertifikatsprüfung Deutsch A2-B1 schriftlich und mündlich

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist das telc Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 die richtige Prüfung für Sie. Wenn Sie die Stufe B1 erreicht haben, können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt anwenden. Für die Einbürgerung in Deutschland ist die Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.



Bitte beachten: Bringen Sie bitte Ihren Ausweis bei der Anmeldung und zur Prüfung mit!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 20.02.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 125,00 €
21F7125BR **Zhanna Tadevosyan**
 Anmeldeschluss ist am 23.01.2021!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 24.04.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 125,00 €
21F7126BR **Zhanna Tadevosyan**
 Anmeldeschluss ist am 26.03.2021!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 26.06.2021 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 125,00 €
21F7127BR **Zhanna Tadevosyan**
 Anmeldeschluss ist am 28.05.2021!

.....
telc Zertifikatsprüfung
Deutsch B2
schriftlich und mündlich

Mit dem Zertifikat Deutsch B2 dokumentieren Sie gute Deutschkenntnisse. Viele Arbeitgeber*innen verlangen heute den Nachweis der Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2.

Für die meisten Berufsausbildungen ist es ebenfalls Voraussetzung. Auf der Stufe B2 können Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln. Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen verfügen Sie über einen großen Wortschatz. Sie beherrschen die Grammatik recht gut.

Bitte beachten: Bringen Sie bitte Ihren Ausweis bei der Anmeldung und zur Prüfung mit!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 06.03.2021 09:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: je TN 150,00 €
21F7129BR **Zhanna Tadevosyan**

Anmeldeschluss ist am 05.02.2021

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 29.05.2021 09:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: je TN 150,00 €
21F7128BR **Zhanna Tadevosyan**

Anmeldeschluss ist am 30.04.2021

.....

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Wenn Sie einen deutschen Pass haben möchten, müssen Sie unter anderem Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 und Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Letzteren Nachweis bekommen Sie, wenn Sie den s.g. Einbürgerungstest bestehen.

Bitte beachten: Die Anmeldung ist nur persönlich möglich. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € in bar mit. Anmeldeschluss: 13.04.2021

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Di. 18.05.2021 10:00 bis 11:00 Uhr
 Preis: je TN 25,00 €
21F7130BR **Zhanna Tadevosyan**



Einbürgerungstests in Delmenhorst, Ganderkesee, Wildeshausen, Oldenburg und Wesermarsch

Bitte den jeweiligen Anmeldeschluss beachten!

KVHS Wesermarsch,
 Bürgermeister-Müller-Str. 35, Brake
 Telefon: 04401 7076 100
 Einbürgerungstest am: 18.05.2021, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,
 Karlstr. 25
 Telefon: 0441 92391 39
 Einbürgerungstest: 02.02.2021; 23.03.2021;
 27.04.2021; 01.06.2021; 06.07.2021, jeweils 14:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,
 Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)
 Telefon: 04221 98180 0
 Einbürgerungstest am: 12.03.2021; 18.06.2021, jeweils um 17:00 Uhr

VHS Wildeshausen,
 Wittekindstr. 9
 Telefon: 04431 71622
 Einbürgerungstest am: 18.05.2021, 15:30 Uhr



Kursübersicht Deutsch-Kurse

Sprachkurse für Geflüchtete

Das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (MWK) hat ein Förderprogramm erarbeitet, um für geflüchtete Menschen zusätzliche Sprachkurse unterschiedlicher Niveaustufen anzubieten. Die Kurse laufen jeweils über 300 Unterrichtseinheiten, wobei auch Folgekurse besucht werden können. Über den Sprachunterricht hinaus finden auch Exkursionen und Aktivitäten für die gesellschaftliche Teilhabe statt. Die Sprachkurse werden mit einem Zertifikat entsprechend dem Europäischen Referenzrahmen (z.B. A1-B2) beendet.

Diese Kurse stehen allen Geflüchteten (ohne Zugangsvoraussetzungen) offen und sind grundsätzlich unabhängig vom aktuellen rechtlichen Status und dem Sprachniveau der Geflüchteten.

Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Neben Basismodulen, die das Sprachniveau B2 und C1 anstreben, werden auch Spezialmodule mit den Zielsprachniveaus A2 und B1 angeboten.



Diese Kurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer*innen (insbesondere auch: Asylbewerber*innen mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger*innen und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Kursen ist ein entsprechendes Sprachniveau, das mit einem Sprachzertifikat oder einem Einstufungstest nachgewiesen werden kann. Die Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme erhalten Sie direkt bei der für Sie zuständigen Behörde (Jobcenter, Agentur für Arbeit, BAMF). Nach erfolgreichem Abschluss der allgemein berufsbezogenen Kurse A2, B1, B2, C1 erhält der/die Teilnehmer*in durch den Träger ein Zertifikat nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) für Sprachen.

Integrationskurse

Integrationskurse, mit insgesamt 700 Unterrichtseinheiten, sind in sechs Module zum Spracherwerb und dem Orientierungskurs zum Lernen über die Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland gegliedert und bereiten auf das Leben in Deutschland vor.

Für Migrant*innen, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können, umfassen die sogenannten Alphabetisierungskurse 1300 Unterrichtseinheiten.

Vor der Teilnahme an einem Integrationskurs muss ein Einstufungstest abgelegt werden. Das Testergebnis legt fest, in welcher Kursstufe die Teilnehmenden beginnen.

Am Ende des Kurses findet eine Abschlussprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) statt. Kursziel ist das Erreichen des Sprachniveaus B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) für Sprachen.

Spracheinstufung

Wenn Sie einen Integrationskurs belegen möchten, melden Sie sich bitte vorher bei der KVHS an und gehen Sie nicht ohne Anmeldung zum Kurs. Für die Anmeldung zum Integrationskurs bringen Sie bitte mit:

- Ihren Ausweis
- Berechtigung oder Verpflichtung

Die Berechtigungen/Verpflichtungen werden von der Ausländerbehörde, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, dem Jobcenter oder dem Bundesversorgungsamt ausgestellt. Für die Anmeldung zum Kurs „Wiederholung des Aufbaukurses“ benötigen Sie eine entsprechende Berechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Die Teilnahme an der Spracheinstufung ist nur gebührenfrei, wenn eine Berechtigung oder Verpflichtung vorliegt, ansonsten beträgt die Gebühr 30,00 €.

Termine in Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35

Di. 09.02.2021	um 12:00 Uhr
Di. 02.03.2021	um 12:00 Uhr
Di. 23.03.2021	um 12:00 Uhr
Di. 13.04.2021	um 12:00 Uhr
Di. 04.05.2021	um 12:00 Uhr
Di. 01.06.2021	um 12:00 Uhr
Di. 22.06.2021	um 12:00 Uhr
Di. 13.07.2021	um 12:00 Uhr

Termine in Nordenham Marktstr. 8a

Do. 04.02.2021	um 10:00 Uhr
Do. 25.02.2021	um 10:00 Uhr
Do. 11.03.2021	um 10:00 Uhr
Do. 25.03.2021	um 10:00 Uhr
Do. 15.04.2021	um 10:00 Uhr
Do. 06.05.2021	um 10:00 Uhr
Do. 27.05.2021	um 10:00 Uhr
Do. 17.06.2021	um 10:00 Uhr
Do. 08.07.2021	um 10:00 Uhr



Gesundheit

„VHS macht gesünder“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auch auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Ihre Ansprechpartnerin:



Sylke Bohlen

Entspannung & Bewegung

04401 7076 122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



Gesundheit

Gesundheit aktuell	90
Gedächtnistraining	93
Bildungsurlaube	94
Qigong	96
Tai Chi	97
Yoga	98
Wege zur Entspannung	101
Pilates	104
Rückentraining	105
Bewegung und Fitness	106
Bewegung im Freien	107
Zumba	108
Schwimmkurse	109



Niedersächsische Volkshochschulen zum reduzierten Angebot von bezuschussungsfähigen Gesundheitskursen im Bereich der Primärprävention

Liebe Teilnehmer*innen,

Ihre Volkshochschulen bieten Ihnen mit großer Fachkompetenz und hohem Engagement qualitätsgesicherte Kursangebote im Bereich der Primärprävention an.

Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der durch Krankenkassen bezuschussungsfähigen Kurse teils deutlich zurückgegangen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist mit Einführung der Zentralen Prüfstelle Prävention mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen einer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigen kann.

Oberste Prämisse der niedersächsischen Volkshochschulen und ihres pädagogischen Personals ist es, ein qualitativ

hochwertiges, thematisch vielfältiges und von qualifizierten Kursleitungen durchgeführtes gesundheitsförderndes Kursangebot für alle Teilnehmer*innen anzubieten. Dieses Ziel hat für uns gegenüber einzelnen Angeboten, die mit unverhältnismäßigem Verwaltungsaufwand verbunden sind, Vorrang. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse oder an die Zentrale Prüfstelle Prävention.

Aber bitte bedenken Sie bei Ihrer Kurswahl:

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass Ihnen der Kurs gut tut.



Gesundheit aktuell

Stress lass nach!

Jede*r hat mal das Gefühl im Stress zu sein, aber ist das denn gleich schädlich? Was ist Stress denn überhaupt? Gibt es da unterschiedliche Formen und was für Folgen kann er haben? Warum ist ein soziales Netzwerk in diesem Zusammenhang wichtig und wie schaffe ich eines? Wie ist meine persönliche Belastungshierarchie und was sind meine Stressverstärker? Diese und viele weitere Fragen erläutere ich in meinem Vortrag. Außerdem erfahren Sie, wie Entspannungstrainings wirken und wir machen eine kleine Praxisübung.

Bitte beachten: Umlage für Unterlagen zum Kurs von 2,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 22.03.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,50 €
 ab 7-9 TN 16,10 €
21F2200BR **Imke Cronshage**



Burnout & Depression

Modekrankheit oder bagatellierte Volkskrankheit?

Ist Burnout eine Modekrankheit? Wo ist der Zusammenhang zur Depression? Sehr viele sind betroffen, trotzdem herrscht großer Informationsbedarf bei Angehörigen und Freunden. Unbekanntes macht oft Angst und Informationen helfen und geben Sicherheit im Umgang mit Betroffenen. Folgende Fragen werde ich unter anderem bei dem Vortrag klären: Warum fällt Depressiven alles so schwer? Wer ist besonders anfällig für Depression und Burnout? Warum stößt mich mein*e Partner*in weg, obwohl ich doch helfen möchte? Wie entsteht überhaupt ein Burnout oder eine Depression und was kann ich dagegen tun?

Bitte beachten: Umlage für Unterlagen in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 19.04.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,50 €
 ab 7-9 TN 16,10 €
21F2201BR **Imke Cronshage**



Nein! sagen Chancen und Risiken

Sagen Sie auch oft ja, obwohl Sie eigentlich nein sagen wollten und ärgern sich dann im Nachhinein über sich selbst? Warum sagen wir oft JA, obwohl wir NEIN meinen? Was hält uns vom Neinsagen ab? Wozu und wie sollte man Neinsagen? Wie werden wir häufig dazu gebracht ja zu sagen? Und was hat das alles mit Selbstwertgefühl zu tun? Lernen Sie die Kunst des charmanten Neinsagens und freuen Sie sich über die gewonnene Zeit und Energie für Ihre Bedürfnisse.

Bitte beachten: Umlage für Unterlagen zum Kurs von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 03.05.2021 18:30 bis 20:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,50 €
 ab 7-9 TN 16,10 €
21F2202BR **Imke Cronshage**





Resilienz - die innere Kraft, die uns sturmfest macht

Gut geerdet für Veränderungen und Krisen

Vortrag

Wie hoch ist Ihre persönliche Resilienz? Psychische Widerstandskraft ist trainierbar und in der heutigen Zeit, die von stetigen Veränderungen geprägt ist, umso wichtiger. Mit den gravierenden Veränderungen im Berufsleben oder im persönlichen Bereich so umzugehen, dass wir gesund bleiben, erfordert einige Veränderungen. Dazu kommen stärkeres Konzentrieren auf die Zukunft und vorhandene Lösungsmöglichkeiten. Wenn wir uns auf unsere Stärken besinnen, können wir Erfahrungen aus vorhergegangenen Schwierigkeiten oder Lebenskrisen in neue Situationen transportieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Schlüsselkompetenzen für Sie besonders wichtig sind und wie Sie diese (re-)aktivieren.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Fr. 19.03.2021 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 12,30 €
21F9404BR Marion Zimmermann

Einführung ins RESET

Eine einfache Methode zur Entspannung und Lockerung der Kiefermuskulatur

Kleingruppe
 Wochenendseminar

Eine einfache und sanfte Methode, die die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk balanciert. Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln - verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt - kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation. RESET ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk energetisch ausgleicht, d. h. in einen

entspannten, balancierten Zustand versetzt. Während des Kurses lernen Sie die RESET-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Da die volle Version aus rechtlichen Gründen in Volkshochschulen nicht angeboten werden darf, wird hier eine „Light-Version“ unterrichtet.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 8,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 So. 25.04.2021 10:00 bis 15:00 Uhr
 Preis: je TN 49,00 €
21F9403BR Jacek Skarbek

Die Dorn-Breuß-Methode

Kleingruppe Wochenendseminar

Vielleicht kennen Sie das: Wirbelsäulenproblem mit Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen. Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Breuß-Methode, eine sanfte und schmerzlose Methode, korrigiert die Gelenke, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen, gesunden Zustand zu erhalten. Weitere schmerzlose Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne Röntgenstrahlen, teure Geräte und Ähnliches. Diese Methode ist bestens für interessierte Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 3,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 So. 18.04.2021 10:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: je TN 47,00 €
21F9405BR Jacek Skarbek

BOWTECH

Die dynamische Muskel- und Faszientechnik aus Australien, sanft und effektiv

Kleingruppe
 Wochenendseminar

BOWTECH besteht aus einer Reihe sanfter, präziser Griff-Folgen. Diese werden an bestimmten Körperpartien und in festgelegter Reihenfolge, speziell und individuell für jeden Einzelnen, vorgenommen. Zwischen den einzelnen Griff-Folgen liegen charakteristische Pausen, in denen der Körper die erhaltenen Impulse verarbeitet und sich selbst wieder in einen harmonischen Zustand bringt. BOWTECH sieht den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele und ist gleichzeitig eine sehr gute Entspannungstechnik.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, zwei Decken, ein Kissen, eine Nackenrolle, warme Socken, ausreichend Wasser zum Trinken und ein Snack für die Mittagspause.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
 Sa. 29.05.2021 10:00 bis 14:30 Uhr
 Preis: je TN 26,60 €
21F9401NH Petra von Münster

Gern können Sie aus Gründen der pers. Hygiene Ihre eigene Matte mitbringen. Die KVHS-Matten können Sie vor dem Kurs desinfizieren.



Praktische Tipps rund um die Gesundheit

Wussten Sie schon, dass ein einfaches Einweck-Gummi Fußschmerzen vorbeugen kann? Oder dass der Deckel eines Marmeladenglases gegen ein kribbelndes Gefühl im Arm gute Dienste leistet? Sie schmunzeln? In diesem Selbsthilfe-Seminar der äußerst praktischen Art vermittelt die Dozentin aus ihrem Fundus alltägliche Kniffe und Ideen für die allererste Hilfe bei Schmerzen und Beschwerden. Das reicht von Handgriffen, die an Massage oder Akupressur erinnern, bis zu Hausmitteln, über die sogar unsere Großmütter gestaunt hätten. Ein nützlicher Gesundheits-Abend ganz ohne Pillen und Nebenwirkungen!

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Mi. 02.06.2021 18:15 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 11,70 €
ab 7-9 TN 15,00 €
21F9402NH Petra von Münster**

Ätherische Öle: Die etwas andere Hausapotheke

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Sie bekommen grundlegendes Basiswissen im Umgang mit ätherischen Ölen und deren vielseitigen Anwendungsgebiete. Die Wirkung und Anwendung von 10 ätherischen Ölen werden durch das eigene Erleben vermittelt. Eine ganz entscheidende Rolle beim Umgang mit ätherischen Ölen spielt die eigene Nase. Sie ist unser Wegweiser und unser Schutzschild. Was wir „nicht riechen können“ sollten wir auch nicht anwenden. Der Kurs bietet ausführliche Informationen über die verschiedenen Effekte der unterschiedlichen Ölmischungen auf den menschlichen Körper. Ätherische Öle können im Alltag zur Stressbewältigung, Regeneration und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit eingesetzt werden. Aus den Lieblingsölen dür-

fen sich die Teilnehmer*innen ein persönliches Parfum zusammenstellen.

Bitte beachten: Die Umlage für Roll-on Stick und Duftöl in Höhe von 10,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

**Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Sa. 20.03.2021 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 7 TN 12,00 €
ab 5-6 TN 15,00 €
21F9407NH Martina Klingbeil-Busch**

Strahlendes Aussehen mit ätherischen Ölen

**Workshop
Kleingruppe**

Unterstreiche deine natürliche Schönheit und komm in dein Strahlen. Von A wie AntiAging bis Z wie Zufriedenheit möchte ich dir die Kraft der ätherischen Öle aufzeigen. Es werden hier Lösungen gesucht, wenn du Beruhigung für deine gestresste Haut suchst, du Deiner Haut auf ganz natürliche Weise zu einem jüngeren und strahlenden Äusseren verhelfen oder Hautunebenheiten natürlich pflegen und ausgleichen möchtest. Als Abschluss gibt es das Rezept für ein ganz persönliches GLOW-Serum.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 12.03.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 11,50 €
21F9406BR
Daniela Becker-Koboltschnig**

Gedächtnistraining

Knoten im Taschentuch Ganzheitliches Gedächtnistraining Kleingruppe

Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Denken, beziehungsweise das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Mit einer Vielfalt von Übungen werden wir in stressfreier Atmosphäre die unterschiedlichen Hirnleistungen trainieren, wie es der Alltagsrealität entspricht. Fitness für

Körper, Geist und Seele ist ein wichtiges Thema für alle Altersgruppen.

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham
Marktstr. 8 a 15 Termine
Mo. ab 08.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 120,00 €
ab 4-6 TN 141,00 €
21F9518NH Brigitte Oeff**

Aktives Gedächtnistrainingdamit Sie auch morgen noch so gut denken können wie heute!

**Kleingruppe
Aktiv in jedem Alter**

Hier werden Ihnen Tipps und Tricks vermittelt, wie Sie in Ihrem Alltag geistig fit bleiben (Wie war doch die PIN-Nummer für mein Konto?) und Ihre grauen Zellen in Schwung halten (Was wollte ich noch gleich aus dem Keller holen?). Sie lernen verschiedene Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining kennen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis, besonders das Namensgedächtnis (Wie heißt der Herr, der gerade auf mich zukommt und mich so freundlich grüßt?) trainieren können. Das Ganze findet in einer wohltuenden Atmosphäre mit netten Teilnehmer*innen, mit Spaß, Leichtigkeit und ohne Leistungsdruck statt.

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham
Marktstr. 8 a 5 Termine
Mi. ab 17.02.2021 15:00 bis 16:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 41,00 €
ab 5-6 TN 50,00 €
21F9571NH Renate Klingenberg**

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Do. ab 18.02.2021 09:30 bis 11:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 41,00 €
ab 5-6 TN 50,00 €
21F9570BR Renate Klingenberg**



Bildungsurlaube im Gesundheitsbereich

Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-)Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach "innen" öffnet neue Blicke nach "außen": In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie bei sich erkennen können, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit. Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und zugleich das Wohlbefinden zu verbessern. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen diesen Gesundungsprozess und steigern zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte beachten: Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung für drinnen und draußen, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Das Mittagessen kann im hauseigenen Bistro eingenommen werden - die Absprache erfolgt mit der Dozentin am ersten Seminartag. Die Uhrzeiten können sich im Nachmittagsbereich noch ändern.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
 Mo. 06.09.2021 jeweils
 bis Fr. 10.09.2021 09:00 bis 15:45 Uhr
 Preis: je TN 188,00 €
21H9503BR **Susanne Gerhardt**

Stressmanagement Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

Bildungsurlaub

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen "Belohnung" individuell in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.).

Bitte beachten: Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
 Mo. 20.09.2021 jeweils
 bis Fr. 24.09.2021 09:00 bis 15:30 Uhr
 Preis: je TN 188,00 €
21H9508BR **Hartwig Bunn**

Jetzt vorbeugen!





Stressabbau im Berufsalltag

Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens
Bildungsurlaub

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büro- und Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz. Im Seminar werden Methoden und Konzepte vorgestellt, wie es im Rahmen einer Gruppenveranstaltung möglich ist. Auf persönliche Probleme und Konflikte, u.a. am Arbeitsplatz, kann nicht eingegangen werden. Der Kurs ersetzt kein Coaching oder eine Therapie. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft im Reiseland Reisebüro GmbH, Gökerstraße 62, 26384 Wilhelmshaven Tel.: 04421 32086, gebucht werden. Dieses ist aufgrund des neuen Pauschalreiserechts seit Juli 2018 notwendig. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind 327,00 €, dazu kommen die Kosten für das Quality Plus-Paket. Den Kontakt zum Reisebüro stellen wir gern her. Sie buchen bei der KVHS nur den reinen Kurs, nicht im Preis inbegriffen sind die Übernachtungen mit Vollpension, ist die eigene Anreise nach Cuxhaven-Sahlenburg und die zu entrichtende Kurtaxe.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung für drinnen und draußen, Gymnastikmatte, Schreibmaterial, Decke und dicke Socken. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

Cuxhaven-Sahlenburg,

Haus Stella Maris

Mo. 08.03.2021

bis Fr. 12.03.2021

Preis: je TN

21F9608NH

5 Termine
jeweils

240,00 €
Andrea Barth

Zu den Bildungsurlauben
empfehlen wir Ihnen den
Abschluss einer
Reiserücktrittsversicherung!

new

Ticket zum Kennenlernen

vhs

vhs
Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Sie sind unschlüssig, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?

Kein Problem! - Mit dem neuen „Ticket zum Kennenlernen“ können Sie gegen eine Gebühr von 5,00 € einmalig in einem der ausgewählten Kurse schnuppern und schauen, ob Ihnen der Kurs gefällt!

Eine Liste von Kursen für das Ticket finden Sie fortlaufend aktualisiert unter www.kvhs-wesermarsch.de.



Qigong

Qigong am Morgen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene Kleingruppe

Mit sanften, fließenden Bewegungen werden wir die Energie im Körper zum Fließen bringen, um dann gestärkt und energiegeladener in den Tag zu starten. Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen können zur körperlichen und geistigen Entspannung führen, dadurch den Energiefluss verbessern und somit die Gesundheit fördern. Bei den Übungen wird gezielt die Atmung reguliert und vertieft und die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt, um Blockaden zu lösen. Qigong kann helfen Stress abzubauen und wirkt ausgleichend auf körperlicher und emotionaler Ebene. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, mit oder ohne Vorerfahrung im Qigong.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 09:30 bis 10:45 Uhr
 Preis: je TN 54,70 €
21F9546BR
Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 28.04.2021 09:30 bis 10:45 Uhr
 Preis: je TN 54,70 €
21F9547BR
Julia Bödeker-Dornblüth

Qigong nach den fünf Elementen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene Kleingruppe

Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen führen zur körperlichen und geistigen Entspannung, dadurch

zu einer Verbesserung des Energieflusses, und fördern somit unsere Gesundheit. Bei den Übungen wird gezielt die Atmung reguliert und vertieft und die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt, um Blockaden zu lösen. Qigong wirkt stressabbauend und ausgleichend auf der körperlichen ebenso wie auf der emotional-geistigen Ebene. Nach der traditionellen chinesischen Medizin sind unseren Organen fünf Elemente zugeordnet. Im „Qigong nach den fünf Elementen“ werden wir die entsprechenden Organe mit gezielten Übungen harmonisieren und stärken. So können mit einfachen, sehr wirkungsvollen Übungen bestimmten Beschwerden oder Schwächen entgegen gewirkt und die Abwehrkraft gestärkt werden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 17:15 bis 18:30 Uhr
 Preis: je TN 54,70 €
21F9548BR
Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 28.04.2021 17:15 bis 18:30 Uhr
 Preis: je TN 54,70 €
21F9549BR
Julia Bödeker-Dornblüth



Qigong für Anfänger*innen Kleingruppe

Der Ursprung dieses Trainings liegt - wie auch im Yoga - im Fernen Osten. Was aber bedeutet Qigong (sprich: Tschigong)? Es ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, die die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Sie kräftigt den Körper, reguliert Haltung und Atmung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung. Deshalb sind diese aus China stammenden Bewegungsübungen zur Förderung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten von großem Nutzen. In diesem Kurs werden gesundheitsschützende, für alle Organe und den gesamten Körper regulierende Übungen vermittelt, die unter anderem auch die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Qigong kann von jedem erlernt werden. Dieses Kursangebot richtet sich auch an Teilnehmer*innen, die unter Rückenproblemen leiden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **7 Termine**
Mo. ab 08.02.2021 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 38,30 €
21F9519NH
Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **7 Termine**
Mo. ab 12.04.2021 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 38,30 €
21F9520NH
Brigitte Oeff



Gerne können Sie in Brake und Nordenham die Matten der KVHS nutzen. Bringen Sie sich bitte ein Spannbettlaken oder großes Handtuch mit.



Qigong für Fortgeschrittene Das Gesundheitsschützende Qigong Kleingruppe

In diesem Übungsprogramm sind aus bekannten Übungsreihen von Prof. Zhang Bewegungen und Selbstmassagen so zusammengestellt, dass sie besonders die Regeneration von Körper, Geist und Seele fördern.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Di. ab 09.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 82,00 €
21F9521NH *Brigitte Oeff*

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Di. ab 09.02.2021 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 82,00 €
21F9522NH *Brigitte Oeff*

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Di. ab 09.02.2021 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 82,00 €
21F9523NH *Brigitte Oeff*

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Mi. ab 10.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 82,00 €
21F9524NH *Brigitte Oeff*



Gisela Wandschneider
im Arboretum

Qigong

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Mit langsamen, fließenden und gezielten Bewegungen können Blockaden gelöst werden. Als Meditation in Bewegung erfüllt Qigong die Bedürfnisse nach Ruhe und Aktivität gleichermaßen. Im regelmäßigen Praktizieren von Qigong erlernen und erfahren Übende einen kompetenten Umgang mit der eigenen Lebenskraft. Es stellt keine besonderen Anforderungen an Alter und Beweglichkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Elsfleth, ev. Kirchengemeinde
Nicolai-Platz 3 8 Termine
Mi. ab 10.02.2021 19:00 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €
21F9525EL *Gisela Wandschneider*

Kleingruppe

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 4 Termine
Mo. ab 08.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 32,00 €
21F9527LE *Gisela Wandschneider*

Kleingruppe

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 5 Termine
Mo. ab 12.04.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 40,00 €
21F9528LE *Gisela Wandschneider*

Qigong unter Bäumen im Arboretum

Kleingruppe

Ein Abend zum Ausprobieren und für Kenner! Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die in der Blüte stehenden Bäume an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

Bitte beachten: Bitte auf bequeme Kleidung achten. Der Eintritt ins Arboretum ist in der Kursgebühr enthalten.

Berne, Arboretum
Neuenkooperstr. 64 1 Termin
Mi. 23.06.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 14,40 €
21F9531BE *Gisela Wandschneider*

Kleingruppe

Berne, Comeniuschule
Am Kinnerpad 2 5 Termine
Mi. ab 03.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 27,30 €
ab 4 TN 34,70 €
21F9529BE *Gisela Wandschneider*

Kleingruppe

Berne, Comeniuschule
Am Kinnerpad 2 4 Termine
Mi. ab 14.04.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 21,90 €
ab 4 TN 27,70 €
21F9530BE *Gisela Wandschneider*

Qigong am Strand der Juliusplate

Ein Abend zum Ausprobieren und für Kenner! Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

Bitte beachten: Bitte auf bequeme Kleidung achten.

Berne,
Parkplatz Fähr Juliusplate 1 Termin
Mi. 30.06.2021 18:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 8,50 €
21F9532BE *Gisela Wandschneider*



Tai Chi

Tai Chi

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe

Es werden die Grundlagen der chinesischen inneren Kampfkunst Tai-Chi-Quan (Kurz: Tai Chi) gelehrt, wobei besondere Achtsamkeit auf die gesundheitsorientierten Haltungs- und Bewegungsmuster sowie auf langsame und fließende Bewegungen gelegt wird. Die 24er Peking-Form, mit der wir arbeiten, ist weit verbreitet und bietet einen guten Einstieg in die inneren Kampfkünste und die chinesische Heilgymnastik.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Mi. ab 17.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 7 TN 54,00 €
 ab 5 TN 66,00 €
21F9534BR **Hartwig Bunn**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mi. ab 14.04.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 7 TN 90,00 €
 ab 5 TN 110,00 €
21F9535BR **Hartwig Bunn**

Yoga

Yoga - aus der Ruhe kommt die Kraft

Durch konzentriertes, bewusstes und achtsames Üben der traditionellen Körperhaltungen (Asanas), Entspannungsübungen sowie Atembeobachtung und -lenkung wird ein Weg gezeigt, der zu einer Harmonisierung von Körper, Seele und Geist führen kann. Außerdem werden Sie erfrischt und entspannt feststellen, dass mehr geistige und körperliche Beweglichkeit, aber auch Gelassenheit und Ruhe in den Alltag Einzug hält.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Sitzkissen. Kein Kurs am 12.05.2021.

Berne, St. Marienkapelle
Schlesierstraße 3 **15 Termine**
Mi. ab 10.02.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: je TN 123,00 €
21F9513BE **Barbara Konermann**

Yoga

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Kleingruppe

Yoga ist ein natürlicher Weg, um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Im Hatha-Yoga lernen wir, durch gezielte Entspannungs-, Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen unseren Körper in Einklang mit Geist und Seele zu bringen und unser Wohlbefinden zu steigern, damit wir dem Alltag mit Ruhe und Gelassenheit begegnen können.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Rodenkirchen, ev. Gemeindehaus
Schulstraße 5 **10 Termine**
Mi. ab 24.02.2021 18:45 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 100,00 €
21F9526ST **Ingrid Schau**

Hatha-Yoga am Abend

Anfänger*innen und
 Wiedereinsteiger*innen

Yoga kann als ein ganzheitlicher Übungsweg betrachtet werden, der neben den bekannten Körperübungen (Asanas) auch Atemübungen und meditative Übungen enthält. Yoga dient damit nicht nur der körperlichen Beweglichkeit und Gesundheit, sondern fördert auch die geistige Achtsamkeit und Konzentration. In diesem Kurs üben wir unterschiedliche Yoga-Positionen als haltende, entspannte Übungen ebenso wie in Bewegungsabläufen, die mit bewusster Atmung unterstützt werden. Begleitet wird die Yoga-Praxis zu Beginn und zum Abschluss jedes Abends mit Achtsamkeitsübungen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Atmung oder den Geist gelenkt wird.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, Decke und zwei kleine Kissen mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mo. ab 08.02.2021 19:15 bis 20:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 82,00 €
 ab 5-6 TN 94,00 €
21F9565BR **Heike Lorenz**



Bei mir hat's gefunkt!

Mit meinen neuen Hörsystemen
 Tragen Sie eines der weltweit ersten Hörsysteme unter der Marke TELEFUNKEN unverbindlich und selbstverständlich kostenfrei Probe!

Erhältlich weltweit durch HÖREX Hör-Service, e.G. Fliesen Weg 14, 42723 Kesselt. TELEFUNKEN und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.

TELEFUNKEN

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Brandes HÖRAKUSTIK
 Marktstraße 8
 26954 Nordenham
 Tel. 0 47 31 / 61 16





Hatha-Yoga

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein natürlicher Weg, um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Im Hatha-Yoga lernen wir, durch gezielte Entspannungs-, Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen unseren Körper in Einklang mit Geist und Seele zu bringen und unser Wohlbefinden zu steigern, damit wir dem Alltag mit Ruhe und Gelassenheit begegnen können.

Bitte beachten: Bitte eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eventuell eine Wolldecke extra mitbringen.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 10 Termine
Mi. ab 17.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 64,00 €
ab 7-9 TN 82,00 €
21F9514JA Gudrun Küper

Hatha-Yoga

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Do. ab 18.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 49,20 €
21F9574NH Hartwig Bunn

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Do. ab 15.04.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 57,40 €
21F9575NH Hartwig Bunn

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Do. ab 10.06.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 49,20 €
21F9576NH Hartwig Bunn

Soft-Yoga

Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Kleingruppe

Hier werden Sie mit bewußten und achtsamen Bewegungen an das Hatha-Yoga herangeführt. Sie werden den eigenen Körper wahrnehmen und auch seine Grenzen erspüren. Die Kurseinheiten werden mit einer Tiefenentspannung beendet.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Handtuch. Gymnastikmatten und Meditationskissen sind vorhanden, es können aber auch die eigenen mitgebracht werden.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Mo. ab 22.02.2021 19:45 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 65,60 €
21F9577NH Stefanie Nienaber

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Mo. ab 03.05.2021 19:45 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 65,60 €
21F9578NH Stefanie Nienaber

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine
Di. ab 23.02.2021 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 65,60 €
ab 5 TN 76,80 €
21F9579BR Stefanie Nienaber

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine
Di. ab 04.05.2021 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 65,60 €
ab 5 TN 76,80 €
21F9580BR Stefanie Nienaber

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Do. ab 25.02.2021 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: je TN 65,60 €
21F9581NH Stefanie Nienaber

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Do. ab 06.05.2021 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: je TN 65,60 €
21F9582NH Stefanie Nienaber

Yoga am Morgen

Anfänger*innen und Ungeübte
Kleingruppe

Yoga ist ein Jahrtausende altes System körperlicher und geistiger Übungen, das uns hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Zu jeder Yogastunde gehören Atemübungen, Asanas und Entspannungsübungen. Die Atemübungen versorgen unseren Körper mit Sauerstoff und bringen unseren Geist zur Ruhe. Die Asanas (Körperübungen) fordern unseren Körper und halten ihn geschmeidig. Die Entspannungsübungen verhelfen uns zu mehr Gelassenheit.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Der Kurs findet in den Ferien statt. Bitte den Seiteneingang nutzen!

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 12 Termine
Fr. ab 05.02.2021 09:00 bis 10:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 70,40 €
ab 5-6 TN 91,20 €
21F9552NH Uschi Kahler

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Fr. ab 07.05.2021 09:00 bis 10:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 58,70 €
ab 5-6 TN 76,00 €
21F9553NH Uschi Kahler

Eltern-Kind-Yoga für Kinder im Vorschulalter

Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel Junge VHS.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 05.06.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
21F9573NH Heike Ottersberg



Hatha Yoga Mittelstufe

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Yogaübende, die bereits einen Anfänger*innenkurs belegt haben und tiefer in den Hatha Yoga einsteigen möchten. Aufbauend auf die Anfänger*innenkurse werden zusätzliche Asanas, wie z. B. der Schulterstand, geübt, Atemübungen vertieft und regelmäßig Meditationen praktiziert.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke, sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Mo. ab 08.02.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 57,40 €
 ab 5 TN 65,80 €
21F9566BR **Heike Lorenz**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mo. ab 12.04.2021 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 65,60 €
 ab 5 TN 75,20 €
21F9567BR **Heike Lorenz**

Vinyasa Yoga Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie diesen dynamisch-fließenden Yogastil kennen! Vinyasa-Yoga ist ein besonders fließender Hatha-Yoga-Stil. Ein Yogastil, der Atmung und Bewegung miteinander synchronisiert. Die Übungen greifen ineinander, eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über. Der Stil der "Flows" reicht von langsam-besinnlich bis hin zu kraftvoll-dynamisch. Ziel ist es, Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu entwickeln. Vinyasa-Yoga ist wie Meditation in Bewegung. Sie werden in diesem Kurs erfahren, wie Vinyasa-Yoga Ihnen gleichermaßen Kraft und Ausgeglichenheit schenken kann.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Wasser, Decke und bequeme Kleidung.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Di. ab 09.02.2021 17:15 bis 18:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 57,40 €
 ab 5 TN 67,20 €
21F9543BR
Daniela Becker-Koboltschnig

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Di. ab 09.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 7 TN 57,40 €
 ab 5 TN 67,20 €
21F9540BR
Daniela Becker-Koboltschnig

Breathwalk®

Yogawalking - Die Kombination aus Yoga, Meditation und Walken macht nicht nur den Kopf frei und verbessert die Ausdauer und das Immunsystem. Die gesundheitlichen Wirkungen sind dabei vielfältig. Es kombiniert Spazierengehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen.

Bitte beachten: Tragen Sie bitte wetterfeste Kleidung, keine Nordic Walking Stöcke, evtl. etwas zu trinken. Der Kurs wird auch bei leichtem Regen stattfinden.

Lemwerder, Treffpunkt Aussichtsturm an der Weser in Lemwerder
6 Termine
Di. ab 13.04.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 38,40 €
 ab 7-9 TN 49,20 €
21F9511LE **Patricia Kofmansky**

Lemwerder, Treffpunkt Aussichtsturm an der Weser in Lemwerder
6 Termine
Di. ab 08.06.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 38,40 €
 ab 7-9 TN 49,20 €
21F9512LE **Patricia Kofmansky**

Gern können Sie aus Gründen der pers. Hygiene Ihre eigene Matte mitbringen. Die KVHS-Matten können Sie vor dem Kurs desinfizieren.



VIKTORIA-APOTHEKE PANZRAM
 ... weil Gesundheit für uns Herzenssache ist.
Friedrich-Ebert-Straße 44
26954 Nordenham
Telefon 0 47 31/42 02 · Telefax 0 47 31/2 31 87

www.viktoria-apotheke-online.de



Wege zur Entspannung

Trilochi®

**Bewegt in die Entspannung -
Entspannt in die Bewegung**

Kleingruppe

Die TriloChi®-Methode ist ein modernes Work-Out-Konzept mit verschiedenen Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen. Es verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik mit bewährten Elementen aus Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Group-Fitness und Übungen aus Pilates und Rückentraining. Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. TriloChi® ist - mit wenigen Ausnahmen - von jedermann durchführbar. Die Dozentin ist zertifizierte Kursleiterin Bodymind "TriloChi®".

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Mund-Nasen-Abdeckung oder Gesichtsmaske, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 24.02.2021 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 33,40 €
21F9562NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 14.04.2021 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 33,40 €
21F9563NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 26.05.2021 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 33,40 €
21F9564NH Susanne Sprekelmann**



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Das Motto von Prof. Edmund Jacobson lautet: You must relax - Du musst entspannen. Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson tritt durch bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskeln ein Entspannungszustand ein. Damit können Sie einen Abstand zu den Belastungen des Alltags gewinnen und neue Kraft und Energie schöpfen. Die innere Ausgeglichenheit und das persönliche Wohlbefinden erfahren eine positive Unterstützung.

Bitte beachten: Bitte Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 17.04.2021 10:00 bis 14:15 Uhr
Preis: je TN 29,00 €
21F9569BR Alcke Onnen-Lübben**



Tiefenentspannung mit Autogenem Training

Kleingruppe

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Mit Hilfe von Übungen ist es möglich, einen tiefen Zustand von Ruhe, Entspannung und Erholung zu erfahren. Nach Kursende sind Sie in der Lage, das Autogene Training eigenständig anzuwenden und in den Alltag einzubauen.

Bitte beachten: Bitte Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Mo. ab 08.03.2021 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 7 TN 32,00 €
ab 5 TN 36,00 €
21F9550NH Lora Mehrens**



Autogenes Training

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Sie erlernen die Grundstufe des Autogenen Trainings nach Professor Johannes Heinrich Schultz. Mit Hilfe von Eigensuggestionen ist es möglich, einen tiefen Zustand von Ruhe, Entspannung und Erholung zu erfahren. Dieser ist Voraussetzung, um einen Abstand zu den Belastungen des Alltags gewinnen zu können. Auf diese Weise lassen sich die innere Ausgeglichenheit und das seelische Wohlbefinden positiv unterstützen. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt so, dass Sie anschließend in der Lage sein werden, das Autogene Training eigenständig anzuwenden und in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte beachten: Bitte ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 13.03.2021 10:00 bis 14:15 Uhr
Preis: je TN 29,00 €
21F9568BR Alcke Onnen-Lübben**



Entspannen durch Tibetische Meditation

Kleingruppe

Erleben Sie tiefe Entspannung. Fernöstliche Meditation kann jede*r erlernen. Sie basiert unter anderem auf Atemtechniken, die auch alltags-tauglich sind. Die Abende verbinden geleitete Meditation mit praktischen Ratschlägen, wie wir tägliche Probleme lösen und gelassen bleiben können. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die buddhistischen Philosophien, Meditation und Praxis. Eine



Einführung in mehr als 2000 Jahre alte buddhistische Weisheiten, die auf authentische, verständliche und für unser modernes Leben relevante Weise vereint werden. Sie gewinnen einen Einblick in die positiven Auswirkungen der Meditation und üben, wie man Gelassenheit stabil in den Alltag integriert.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, Tee oder Wasser.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Di. ab 09.02.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 88,20 €
21F9557NH Dian Spreng

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Di. ab 13.04.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 75,60 €
21F9558NH Dian Spreng

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Di. ab 01.06.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 88,20 €
21F9559NH Dian Spreng

Entspannen mit Klangschalen Klang- und Fantasiereisen Kleingruppe

Mit gestalteten Fantasiereisen, unterstützt von Klangschalen, spreche ich eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Fantasiereisen fördern Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress, sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata und es ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. Während einer Klangreise entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und ähnliche Gefühle loszulassen. Lassen Sie sich in ein Land Ihrer Fantasie einladen.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Do. ab 04.02.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 51,20 €
21F9515NH Margrit Göke

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Do. ab 15.04.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 38,40 €
21F9516NH Margrit Göke

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Do. ab 03.06.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 44,80 €
21F9517NH Margrit Göke

Entspannen mit Klangschalen Kleingruppe

Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! An diesen Abenden haben Sie die Möglichkeit wunderschöne Klänge von Klangschalen zu genießen. Sowohl mit den Ohren, als auch mit dem Körper. Die Seele einfach mal baumeln lassen. Die Klangschalenmeditation bietet Entspannung und Konzentration. Erleben Sie, wie Körper, Geist und Seele tief durchatmen und loslassen.

Bitte beachten: Bitte umgezogen und mit Maske in das Gebäude kommen. Jacken im Auto lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Matte, kleines Kopfkissen, Decke, Tee/Wasser.

Stadland, Seefelder Mühle
Hauptstr. 1 4 Termine
Mo. ab 22.02.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 32,00 €
21F9554ST Dian Spreng

Stadland, Seefelder Mühle
Hauptstr. 1 5 Termine
Mo. ab 12.04.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 40,00 €
21F9555ST Dian Spreng

Stadland, Seefelder Mühle
Hauptstr. 1 5 Termine
Mo. ab 31.05.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 40,00 €
21F9556ST Dian Spreng

Einklang - Ausklang Ein Entspannungsabend für Frauen

Willkommen zu einem entspannten Abend mit Klangschalen. Nachdem Sie in Ruhe angekommen sind, reisen wir gemeinsam in ein Land Ihrer Fantasie. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. Fantasiereisen sind für alle Altersgruppen geeignet und können themenspezifisch auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten werden. Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Nach der Reise entspannen Sie weiter bei einer gemütlichen Tasse Tee und können die Eindrücke und Erlebnisse auf sich wirken lassen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, Näheres über die einzelnen Klangschalen zu erfahren und selbst zu experimentieren.

Bitte beachten: Bitte umgezogen und mit Maske in das Gebäude kommen. Jacken im Auto lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Matte, kleines Kopfkissen, Decke, Tee/Wasser.

Stadland, Seefelder Mühle
Hauptstr. 1 1 Termin
Mo. 22.03.2021 18:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 16,60 €
21F9510ST Ina Lohmüller



Der Klangschalenkurs der anderen Art Endlich mal abschalten und entspannen

Kleingruppe

Die Anforderungen in Beruf und Privatleben werden immer größer, umso wichtiger ist es, frühzeitig die Reißleine zu ziehen. Wir verwenden uralte Methoden zum Entspannen, denn die sind aktueller als je zuvor. Auftanken und atmen, geführte Fantasiereisen, und dazu den entspannenden Ton der Klangschalen. Das alles eingebettet in gute Tipps zur Entschleunigung des Alltags. Genieße die Reise zu dir selbst, und du kommst auf jeden Fall entspannt nach Hause.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines Kopfkissen, eine Decke, Tee oder Wasser.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
Do. ab 11.03.2021 19:00 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 41,60 €
21F9560BR **Dian Spreng**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
Do. ab 06.05.2021 19:00 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 41,60 €
21F9561BR **Dian Spreng**

Klangschalen in der Esenshammer Kirche Genießen und entspannen

Kirche und Klang gehören seit jeher zusammen. Die Esenshammer Kirche bietet einen wunderbaren Raum und eine wunderbare Akustik, um beim Klang der Klangschalen zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! Denn Klangschalenmeditation ist eine einmalige Entspannungsart und ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Unterlage (Gymnastik oder Iso-matte), eine warme Decke oder einen Schlafsack, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Tee oder Wasser.

Nordenham, Esenshammer Kirche,
Alte Heerstr. 40 **1 Termin**
Fr. 21.05.2021 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 9,00 €
21F9572NH **Dian Spreng**

Pilates

**Anfänger*innen und
Wiedereinsteiger*innen**
Kleingruppe

Pilates fördert die Körperkontrolle, steigert die Gelenkigkeit und führt zu einem besseren Körperbewusstsein. Bei regelmäßigem Training ist u.a. mehr Kraft, Muskelspannung und Beweglichkeit spürbar und es können z.B. haltungsbedingte Kopfschmerzen gelindert werden.

Bitte beachten: Bitte ein großes Handtuch oder wenn Sie möchten eine eigene Matte mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **7 Termine**
Do. ab 11.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 38,30 €
ab 5 TN 42,00 €
21F9660NH **Silke Menslage**

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **7 Termine**
Do. ab 15.04.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 38,30 €
ab 5 TN 42,00 €
21F9661NH **Silke Menslage**

Pilates

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **6 Termine**
Do. ab 10.06.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 32,80 €
ab 5 TN 36,00 €
21F9662NH **Silke Menslage**

Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene Kleingruppe

Pilates-Übungen sorgen für eine starke Tiefen- und Rumpfmuskulatur, für präzise Körperhaltung und Muskelkoordination während des gesamten Bewegungsablaufes. Dieses Ganzkörpertraining konzentriert sich auf die Stärkung des Bewegungsapparates, die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Kraftausdauer und die Straffung der Haut. Zwischen den einzelnen Übungen lernen Sie Entspannungsübungen zum Stressabbau kennen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein

Handtuch und dicke Socken mit. Kurs findet in den Ferien statt. Bitte den Seiteneingang nutzen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **12 Termine**
Fr. ab 05.02.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 105,60 €
ab 5 TN 124,80 €
21F9639NH **Uschi Kahler**

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **11 Termine**
Fr. ab 07.05.2021 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 96,80 €
ab 5 TN 114,40 €
21F9648NH **Uschi Kahler**

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 **12 Termine**
Fr. ab 05.02.2021 17:45 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 81,60 €
ab 7-9 TN 103,20 €
21F9649BJ **Uschi Kahler**

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 **11 Termine**
Fr. ab 07.05.2021 17:45 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 74,80 €
ab 7-9 TN 94,60 €
21F9650BJ **Uschi Kahler**





Pilates

Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Arbeit an einzelnen Muskelpartien begnügt, sondern den Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Die Übungen werden in kontrollierten, langsamen und fließenden Bewegungen ausgeführt. Von besonderer Bedeutung und Grundlage des Trainings ist die Arbeit mit der Stabilitätsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten "Powerhouse". So baut Pilates Stärken von innen nach außen auf, bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht und in seine korrekte Ausrichtung. Die Muskulatur wird ausgleichend verlängert und verstärkt, die Gelenkbeweglichkeit gefördert, Spannungen im Körper werden reduziert. Ein straffer, geschmeidiger Körper, ein straffer und fester Bauch, eine aufrechte Haltung und eine positive Ausstrahlung sind die Folge.

Stadland, Seefelder Mühle

Hauptstr. 1 **10 Termine**

Bitte beachten: Bitte umgezogen und mit Maske in das Gebäude in Seefeld kommen. Jacke im Auto lassen.

Mo. ab 08.02.2021 10:00 bis 11:00 Uhr
Preis: je TN 58,70 €

21F9638ST Kurt Brüggemann

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 **10 Termine**

Mo. ab 08.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9637NH Kurt Brüggemann

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 **10 Termine**

Di. ab 09.02.2021 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9636NH Kurt Brüggemann

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**

Do. ab 11.02.2021 09:00 bis 10:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9635BR Kurt Brüggemann

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**

Do. ab 11.02.2021 10:15 bis 11:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9634BR Kurt Brüggemann

Rodenkirchen, Oberschule

Schulstraße 14 - 16 **10 Termine**

Bitte beachten: Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Do. ab 11.02.2021 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9633ST Kurt Brüggemann

Rodenkirchen, Oberschule

Schulstraße 14 - 16 **10 Termine**

Bitte beachten: Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Do. ab 11.02.2021 18:15 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9647ST Kurt Brüggemann

Gesundheitskurse

Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihren Arzt!



Rückentraining

Fit für den Alltag mit starkem Rücken

Frauenkurs

Aufbauendes Körpertraining für Frauen in der zweiten Lebenshälfte! Wer bis ins Alter hinein mit Freude leistungsfähig sein will, sollte rechtzeitig etwas dafür tun. Neben funktionellen Kraftübungen, rücken- und gelenkschonend, warten auch unterschiedliche Formen des Herz-Kreislauf-Trainings auf Sie. Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung runden das Programm ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind ein kleines Kissen. Spannbettlaken oder gr. Badetuch. Bitte mit Mundschutz in das Gebäude gehen. Umkleidekabinen sind geschlossen.

Nordenham, Gymnasium

Bahnhofstraße 52 **10 Termine**

Mo. ab 08.02.2021 15:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9654NH Hanne Schikorski

Nordenham, Gymnasium

Bahnhofstraße 52 **10 Termine**

Mo. ab 03.05.2021 15:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

21F9655NH Hanne Schikorski



Schulter-Nacken-Rücken-Probleme

Asiatische Methoden zum Vorbeugen und Beheben

Kleingruppe

Verspannungen, Nacken- und/oder Kopfschmerzen durch einseitige und falsche Haltung am Arbeitsplatz? Welche Methoden sind angemessen, um vorzubeugen oder Problemen in Bereich Schulter-Nacken-oder Rückenproblemen entgegenzuwirken? In diesem praxisorientierten Kurs werden unterschiedliche Ansätze unter anderem aus den Bereichen der Traditionellen Chinesischen Medizin (Taiji, Qigong und Tuina) und des Ayurveda (Yoga) vorgestellt und unter Anleitung eingeübt.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Do. ab 18.02.2021 17:15 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 41,00 €
21F9536NH Hartwig Bunn**

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 9 Termine
Do. ab 15.04.2021 17:15 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 61,50 €
21F9537NH Hartwig Bunn**

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. ab 17.02.2021 17:30 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 52,00 €
21F9538BR Hartwig Bunn**

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine
Mi. ab 14.04.2021 17:30 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 86,70 €
21F9539BR Hartwig Bunn**

Gern können Sie aus Gründen der pers. Hygiene Ihre eigene Matte mitbringen. Die KVHS-Matten können Sie vor dem Kurs desinfizieren.

Bewegung & Fitness

Fit-Mix

Körperliche Fitness erlangen und zugleich die Muskulatur kräftigen - wer möchte das nicht? Im zwei-wöchentlichen Wechsel kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren durch kurze Ausdauerintervalle kombiniert mit Kräftigungsübungen zu moderner Musik unsere Fitness. Zur höheren Effektivität setzen wir Hanteln und Physioband mit ein. Ist Ihr Interesse geweckt? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Hanteln (nicht mehr als 1kg pro Hand), ein Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

**Berne
Comeniussschule, Aula 17 Termine
Mo. ab 08.02.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 72,50 €
ab 7-9 TN 92,90 €
21F9640BE Carmen Bergmann**

Fitness für Männer

Kleingruppe

Bierbauch. Rückenschmerzen. Bluthochdruck. Sagen wir doch, wie es ist: Auch der männliche Körper hat seine Problemzonen, um die man(n) sich mal kümmern müsste. Wir treffen uns in lockerer Runde und entwickeln leichte Übungen und sprechen über simple Tricks, mit denen wir - ohne großen Aufwand und ohne zu viel Schweiß - Herz und Rückgrat stärken und vielleicht doch das eine oder andere Fettpolster abschmelzen können. Traut euch, Männer! Dieser Kurs ist auch für Fitness-Einsteiger geeignet. Das Programm wird individuell an den Bedarf und die Leistungsgrenzen der Teilnehmer angepasst.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Do. ab 18.02.2021 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 32,80 €
ab 5 TN 39,20 €
21F9663BR Martin Ax**

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Do. ab 15.04.2021 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 32,80 €
ab 5 TN 39,20 €
21F9664BR Martin Ax**

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Do. ab 10.06.2021 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 32,80 €
ab 5 TN 39,20 €
21F9665BR Martin Ax**

Tennis

Einsteiger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Kleingruppe

Wollten Sie schon immer einmal ausprobieren, ob Ihnen der Tennissport liegt? Oder haben Sie früher bereits Tennis trainiert und möchten wieder einsteigen? Trainieren Sie acht Wochen lang Tennis in einer Gruppe. Dieses Angebot ist für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen gedacht. Die Tennishalle ist mit einem besonders gelenkschonenden Bodenbelag ausgestattet und eignet sich für einen Einstieg in jedem Alter. Für die Teilnahme am Kurs ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich. Das Equipment, wie Tennisschläger und Bälle, wird gestellt. Vorhandene Tennisschläger können gern mitgebracht werden. In der Gruppe macht Tennis am meisten Spaß, und der Spaß steht an diesen Abenden im Vordergrund.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Sportkleidung und Turnschuhe.

**Nordenham, TV Schweewarden,
Burhaver Straße 255 8 Termine
Mi. ab 03.03.2021 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 67,00 €
21F9659NH Hans-Dieter Schierloh**



Bewegung im Freien

Bewusstes Gehen an der frischen Luft

Vor dem Gehen kommt die bewusste Haltung beim Stehen. In dem Kurs geht es darum, das Gehen bewusst zu gestalten. Einüben einer aufrechten Haltung gehört ebenso zum bewussten Gehen, wie das Bewusstwerden des eigenen Körpers. Wie stehen meine Beine da, kann ich meinen Brustkorb bewusst fühlen, sind Schultern und Bauch locker? Beim bewussten Gehen wird eine gesunde Bewegung "gebahnt". Das optimiert die Fußmuskulatur und ist der entscheidende Schritt in Richtung mehr Bewegung. Beim bewussten Gehen werden die Teilnehmer*innen auch dazu angehalten, achtsam für die Umgebung zu sein. Außerdem ist eine Gehmeditation im Kurs enthalten.

Bitte beachten: Bitte Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Nordenham, Esenshamm, Sportplatz **5 Termine**
Mi. ab 19.05.2021 17:00 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 7 TN 32,00 €
 ab 5 TN 41,00 €
21F9666NH Anke Bessel-Dietrich

Nordenham, Esenshamm, Sportplatz **5 Termine**
Mi. ab 23.06.2021 17:00 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 7 TN 32,00 €
 ab 5 TN 41,00 €
21F9667NH Anke Bessel-Dietrich

Deichlauf meets HIT Outdoortraining

Ferienkurs

Wir treffen uns an der Hammelwar- der Grundschule und laufen gemeinsam Richtung Schierloh-Strand zum 1. HIT Workout. Die 2. Runde führt dann über die Deiche zum Seehauser Weg und wieder zurück im Intervall zum Sportplatz für das 2. HIT Workout. Abschließend laufen wir noch eine kleine Runde und beenden die Stunde mit einem Stretch-Part auf dem Sportplatz. Die Laufstrecken beinhalten 4 Steigungen und 4 Treppen

und betragen gesamt ca. 6 km.

Bitte beachten: Das Programm ist für Teilnehmer*innen gedacht, die Ausdauersport gewohnt sind. Wer einen Flaschengurt und Fitnesshandschuhe hat, kann diese gerne mitbringen.

Brake, Treffpunkt Hammelwar- der Grundschule **3 Termine**
Do. ab 12.08.2021 18:00 bis 19:00 Uhr
 Preis: je TN 22,00 €
21F9646BR Claudia Visser



Lauftraining für den Nordsee-Firmenlauf am 03.06.2021 für Einsteiger*innen

Trainieren Sie gezielt und erfolgreich für den nächsten Nordsee-Firmenlauf. Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit und bereiten Sie methodisch auf den Lauf vor. Dazu gehören sowohl Ausdauer- und Koordinationenübungen als auch effiziente Aufwärmtechniken. Dieser Kurs richtet sich an Laufeinsteiger*innen, die über keine Lauferfahrung verfügen oder längere Zeit nicht mehr gelaufen sind.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

Nordenham, Grundschule Blexen Fährstraße 31 **7 Termine**
Mi. ab 10.02.2021 18:00 bis 18:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 22,40 €
 ab 7-9 TN 28,70 €
21F9669NH Jörg Brunkhorst

für geübte Läufer*innen

Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit für den Nordsee-Firmenlauf, andere Lauf-Events oder für das individuelle Laufen. Dazu gehören neben dem Lauftraining auch Stabilisations- und Mobilisationstechniken, Ausdauer- und Koordinationenübungen und nicht zuletzt effiziente Aufwärmtechniken. Ideal ist der Kursus für bereits erfahrene Hobbyläufer*innen, die in der Lage sind, mindestens 30 Minuten am Stück zu laufen.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

Nordenham, Grundschule Blexen Fährstraße 31 **7 Termine**
Mo. ab 08.02.2021 18:00 bis 18:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 22,40 €
 ab 7-9 TN 28,70 €
21F9670NH Jörg Brunkhorst





Countdown - Lauftraining für den Nordsee-Firmenlauf am 03.06.2021

Der Countdown läuft. Die letzten Tage vor dem Nordsee Firmenlauf und ein super Angebot professionell zu trainieren. Hier bekommen Sie noch die wichtigsten Informationen sowie Tipps in Sachen Lauftaktik und Lauftechnik. Auch ein effektives Lauf ABC sowie Warm-Up und Cool-Down Übungen gehören dazu.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

Wie schaffe ich die Strecke als Einsteiger*in am besten?

Nordenham, Grundschule Blexen
Fährstraße 31 3 Termine
Fr. 28.05.2021
Sa. 30.05.2021 jeweils
Di. 01.06.2021 18:00 bis 18:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 10,50 €
ab 7-9 TN 15,00 €
21F9671NH **Jörg Brunkhorst**

Wie schaffe ich die Strecke als fortgeschrittene*r Läufer*in am besten?

Nordenham, Grundschule Blexen
Fährstraße 31 3 Termine
Fr. 28.05.2021
Sa. 30.05.2021 jeweils
Di. 01.06.2021 19:00 bis 19:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 10,50 €
ab 7-9 TN 15,00 €
21F9672NH **Jörg Brunkhorst**

Kilometer sammeln für die Nordsee-Firmenlauf Challenge 2021 Anfänger*innen

Wir geben Ihnen die Gelegenheit auf unkomplizierte Weise viele Kilometer für die Teilnahme an der Challenge für Ihre Firma zu sammeln. Trainieren Sie zwei Mal in der Woche und sammeln Sie dabei gleich Punkte. Durch die professionelle Anleitung vor Ort kommt es zu einer kontrollierten Steigerung der Leistung und damit zu einer höheren Kilometerzahl. Gefahren von Überlastung der Sehnen und der Muskulatur werden durch die Trainingsbegleitung verhindert, auf Verletzungsgefahren wird hingewiesen und Sie werden ausgebremst, wenn Sie sich gesundheitlich zu viel zumuten. Lernen Sie alles in Sachen Lauftaktik und Lauftechnik sowie ein effektives Lauf-ABC sowie Warm-Up und Cool-Down Übungen. Nutzen Sie die Zeit für dieses super Angebot professionell zu trainieren. Die Anmeldung zur Challenge ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

Nordenham, Parkplatz am Fähranleger Blexen 8 Termine
ab. Mo. 23.08.2021 19:00 bis 19:45 Uhr
jeweils montags & mittwochs
Preis: je TN 32,80 €
21H9673NH **Jörg Brunkhorst**

Klettern im Garten Für alle, die sich noch nie getraut haben

Frauenkurs

Ob unsportlich, mollig, Höhenangst oder Angst vor der Blamage - Klettern macht Spaß, man/frau muss sich nur trauen! Es werden die wichtigsten Tricks für das Klettern gezeigt und ein Notfallseil ist immer parat. Noch wichtiger sind aber die Tipps und Hilfestel-

lungen, die dir dabei helfen, den Kletterparcour zu überwinden. Im Anschluss stoßen wir auf unseren Erfolg an und lassen den Abend bei einem gemütlichen Glas Sekt ausklingen.

Butjadingen, Kletterwald Burgweg 40 1 Termin
Fr. 11.06.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 25,00 €
21F2204BJ **Stephan Rasper**

new **Ticket zum Kennenlernen** **vhs**
Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Sie sind unschlüssig, welcher Kurs der Richtige für Sie ist?

Kein Problem! - Mit dem neuen „Ticket zum Kennenlernen“ können Sie gegen eine Gebühr von 5,00 € einmalig in einem der ausgewählten Kurse schnuppern und schauen, ob Ihnen der Kurs gefällt!

Eine Liste von Kursen für das Ticket finden Sie fortlaufend aktualisiert unter www.kvhs-wesermarsch.de.



Breathwalk® - Yogawalk

Weitere Informationen zum Kursinhalt finden Sie unter der Rubrik Yoga.

Lemwerder, Treffpunkt Aussichtsturm an der Weser 6 Termine
 Di. ab 13.04.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 38,40 €
 ab 7-9 TN 49,20 €
21F9511LE Patricia Kofmansky

Lemwerder, Treffpunkt Aussichtsturm an der Weser 6 Termine
 Di. ab 08.06.2021 18:30 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 38,40 €
 ab 7-9 TN 49,20 €
21F9512LE Patricia Kofmansky

Reiten für Anfänger*innen und Wiederaufsteiger*innen

Kleingruppe

Das Glück dieser Erde liegt bekanntlich auf dem Rücken der Pferde. Wenn Sie dieses Gefühl zum ersten Mal oder nach langer Pause wieder einmal erleben wollen und Ihnen bisher der Mut dazu fehlte, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe können Sie das Reiten ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ovelgönne, Colmar Anton-Hullmann-Weg 2 3 Termine
 Mi. 14.04.2021
 Mi. 21.04.2021 jeweils
 Mi. 28.04.2021 18:15 bis 19:15 Uhr
 Preis: je TN 37,50 €
21F9641OV Imke Witte

Die Jade mit dem Kanu entdecken

Wochenendseminar

Bei diesem Ausflug entdecken Sie die Landschaft der Jade und ihre Natur aus einer neuen Perspektive. Sie fahren im Kajak oder Kanadier und lernen das Boot zu manövrieren. Sie erfahren Grundlagen über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung und Sie erleben die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert! Die komplette Ausrüstung (Boote, Kajaks und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) werden gestellt.

Der Ausflug wird von einem erfahrenen, nach dem Bundesverband Kanu-Standard, ausgebildeten Kanutourenbegleiter betreut.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirt-Größe (S, M, L, XL, XXL) für die Anpassung der Schwimmwesten an. Kajakaufschlag: 12,50 € pro Boot (1-er oder 2-er) bitte Wunsch bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Wechselbekleidung, ausreichend Getränke und Verpflegung, Brillen bitte fixieren!

Jade, Wapellersiel Ziegelweg Kanuanleger, (direkt an B437)

1 Termin
 So. 16.05.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je Erw. ab 17 J. 42,50 €
 je Jug. 13 - 16 Jahre 32,00 €
 je Kind 4 - 12 Jahre 25,00 €
21F9656JA Joachim Eck
 Anmeldeschluss: 08.05.2021

Ferienkurs

Jade, Wapellersiel Ziegelweg Kanuanleger, (direkt an B437)
 1 Termin
 So. 01.08.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je Erw. ab 17 J. 42,50 €
 je Jug. 13 - 16 Jahre 32,00 €
 je Kind 4 - 12 Jahre 25,00 €
21F9658JA Joachim Eck
 Anmeldeschluss: 22.07.2021

Rudern auf der Weser In Zusammenarbeit mit dem Nordenhamer Ruderclub

Kleingruppe

Die Unterweser ist eines der schönsten Wassersportgebiete in Deutschland. Hier hat der Nordenhamer Ruderclub sein Revier, und er lädt Sie ein, diese Region im Rahmen eines achtwöchigen Kurses kennenzulernen. Eine Tour auf der Weser ist immer erlebnisreich: Begegnungen mit großen Pötten, mit Seehunden und im Frühsommer auch mit Schweinswalen sind an der Tagesordnung. Neben dem breiten Weserstrom bietet das Revier auch lauschige Bereiche wie die Schweiburg mit ihrem aus-

gedehnten Röhricht. Rudern ist ein sehr gesunder Sport, weil fast alle Muskelpartien trainiert werden. Rudern kann zum Beispiel helfen, einen maladen Rücken zu stabilisieren. Betreuer des Nordenhamer Ruderclubs werden Sie in die Technik des Rudersports einführen mit dem Ziel, dass wir gegen Ende des Kurses schon gemeinsam eine längere Tour unternehmen können.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an Sportschuhe und eng sitzende Sportkleidung.

Nordenham, Bootshaus Ruderclub Strandallee 1 8 Termine
 Do. ab 20.05.2021 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 40,00 €
21F9657NH Holger Hafemann

Gesundheitskurse

Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre*n Arzt/Ärztin!





Zumba®

Zumba®- Fitness

Level Anfänger*innen und Neueinsteiger*innen

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form bei der originalen Tanz-Fitness-Party! In Zumba®-Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigerst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Zumba®-Fitness wurde 2001 gegründet und hat sich seitdem zu einer globalen Lifestyle-Marke entwickelt. Zumba® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch und etwas zu trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **11 Termine**
Mi. ab 03.02.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 48,40 €
ab 7-9 TN 60,10 €
21F9642BR **Claudia Visser**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **12 Termine**
Mi. ab 05.05.2021 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 52,80 €
ab 7-9 TN 65,60 €
21F9643BR **Claudia Visser**



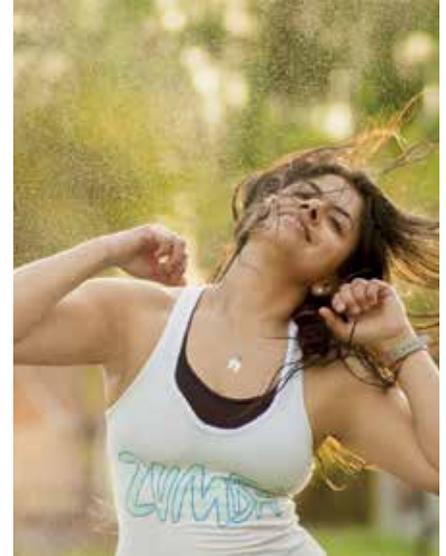
Strong by Zumba HIIT-Training trifft auf coole Beats

Sie müssen nicht länger Wiederholungen zählen. Beginnen Sie stattdessen zum Beat zu trainieren. Strong by Zumba® kombiniert hochintensives Intervalltraining mit Musik. Die Beats der Musik wurden speziell auf jede Bewegung angepasst, sie bringen Sie dazu, an Ihre Grenzen zu gehen. Dadurch Fitnessziele schneller erreichen. Jede Muskelgruppe wird speziell trainiert, egal ob Bauch, Beine oder Po - hier wird ordentlich die Fettverbrennung angekurbelt und das körperliche Wohlbefinden gesteigert. Und dazu brauchen Sie keine Tanzerfahrungen mitbringen!

Bitte beachten: Ein Handtuch und viel Wasser mitbringen. Kein Kurs am 11.03.2021.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Do. ab 04.02.2021 18:00 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 54,70 €
21F9644BR **Claudia Visser**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Do. ab 06.05.2021 18:00 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 54,70 €
21F9645BR **Claudia Visser**



Weitere Sportangebote finden Sie direkt bei den Sport- und Turnvereinen in der Wesermarsch.

Für mehr Informationen und Adressen wenden Sie sich bitte direkt an den Kreissportbund unter folgender Adresse:

Kreissportbund Wesermarsch e.V.
Breite Straße 31
26919 Brake
Tel. 04401 858191

www.ksb-wesermarsch.de
kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net



Schwimmkurse

Bewegung im und am Wasser steigert das körperliche Wohlbefinden und hilft mit, eine gute allgemeine Kondition zu erhalten.

Aqua Jogging ist eine Kombination aus Schwimmen und Laufen und findet im tiefen Wasser statt, aktiviert den Bewegungsapparat, ist gelenkschonend und dabei äußerst effektiv.

Alle Kurse werden im **Hallenbad Nord in Nordenham** durchgeführt.

Bewegung im und am Wasser für Damen und Herren

Montags 17:30 - 18:15 Uhr
Montags 18:15 - 19:00 Uhr
Montags 19:00 - 19:45 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,50 € je Termin
 ab 7-9 TN 4,50 € je Termin
Martin Hinrichs

Aqua Jogging

Montags 21:00 - 21:45 Uhr
Dienstags 21:00 - 21:45 Uhr
Samstags 08:00 - 08:45 Uhr
Samstags 08:45 - 09:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,50 € je Termin
 ab 7-9 TN 4,50 € je Termin
Michaela Onken

Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

Freitags 15:00 - 15:45 Uhr
Freitags 15:45 - 16:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,80 € je Unterrichtsstunde
 ab 7-9 TN 4,90 € je Unterrichtsstunde
Dozententeam

Bronzekurs

Freitags 14:15 - 15:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,80 € je Unterrichtsstunde
 ab 7-9 TN 4,90 € je Unterrichtsstunde
Dozententeam

Gute 30 Jahre im Dienste der Gesundheit und Pflege

Ambulante Kranken- und Altenpflege
Dieter Lieken GmbH
 Marktstraße 35
 26935 Stadland
☎ 0 47 32 / 92 98-0
www.pflegedienst-lieken.de

Tagespflege Lieken
 Raiffeisenstr. 44
 26919 Brake
☎ (04401) 829 30 50
www.pflegedienst-lieken.de

Ihr Pflegezentrum Lieken und Bremer GmbH
 Friedrich-Ebert-Str. 2
 26935 Stadland OT Rodenkirchen
 Tel. 04732/1844-0



Rent a Dozent



Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH Ihr kompetenter Partner in Sachen Weiterbildung

- Sie sind eine feste Gruppe und möchten gemeinsam etwas Besonderes erleben?
- Sie wollen unbedingt einen bestimmten Kurs besuchen, die Zeit passt nicht - aber Sie kennen noch andere Menschen, denen es so geht?

Dann haben wir etwas für Sie:

Rent a Dozent – Bildung auf Bestellung –

Ob konkretes Thema, bestimmter Dozent oder auch nur eine vage Idee... Sprechen Sie uns gerne an. Wir machen Vieles an Weiterbildung möglich, denn unsere Dozenten-Datenbank ist groß und unser Engagement noch größer.

Bildung auf Bestellung ist auch für Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter interessant.

Übrigens: Auch die Elternfortbildungen werden von uns auf Wunsch für eine feste Gruppe individuell geplant.





Ernährung und Kochen

Ernährung ist ein Grundpfeiler von Gesundheit und Wohlbefinden, in allen Lebenslagen und in jedem Alter. Im Programmbereich Ernährung sprechen wir die besonderen Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen an. Das Angebot reicht von Schulungen über das Verhalten bei ernährungsbedingten Krankheiten, Einkaufsratgeber und die Aufklärung über Zusatzstoffe und Zusammensetzung von Lebensmitteln bis hin zu praktischen Anleitungen in Form von Kochkursen.

Das Kennenlernen verschiedener Koch(kultur)techniken ist uns ein besonderes Anliegen, ebenso wie die Verankerung des gesunden, abwechslungsreichen und vergnüglichen Kochens in der Gesellschaft.

Ihre Ansprechpartnerin:



Sylke Bohlen

Ernährung und Kochen

04401 7076122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



Ernährung und Kochen

Ernährungsfragen	112
Wein	112
Trendküche	113
Trendküche - International	114
Saisonale Küche	115
Backen	117



Ernährungsfragen

Zucker in der täglichen

Ernährung

Zuckerfreie Alternativen vor Ort getestet

Workshop Kleingruppe

Unsere Gesellschaft ist verzuckert und auf süß geprägt. Süßen Versuchen zu widerstehen fällt oft schwer. Das kann problematisch werden, nicht nur für Zähne und die Figur, man spricht sogar von Zuckersucht. In den Regalen der Supermärkte finden sich viele Alternativen zum klassischen Zucker. Ob sich damit das süße Leben ohne gesundheitliche Folgen genießen lässt, ist die Frage. Und ob die als „zuckerfrei“ deklarierten Joghurts, Puddings und Getränke echte Alternativen zu den zuckertriefenden Originalen bieten, bleibt noch zu klären. Wir sprechen über das Verlangen nach Süßem, testen unseren Süßgeschmack, werfen einen Blick auf das, was süß macht und experimentieren mit den Sinnen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 04.05.2021 ab 19:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 17,30 €
ab 5 TN 20,00 €
21F9209BR Elke Diekmann

Hilfe! Heißhungerattacken... und was man dagegen tun kann!

In Theorie und Praxis

Kleingruppe Wochenendseminar

Heißhunger auf etwas haben kennen wir bestimmt alle. Nach einem stressigen Tag, quälenden Gedanken oder einfach so geht es los: Hunger oder Durst auf Fettiges, Süßes, Salziges, Scharfes, Kaltes oder mehr! Aus welchem Grund ist das so? Was braucht unser Körper in dem Moment? Es werden mögliche Ursachen und Hintergründe mit Blick auf was wir gerade Heißhunger haben sowie gesunde Alternativen aus der Küche vorgestellt. Abwechslungsreiche, Rezepte zu allen

6 Geschmacksrichtungen für Klein und Groß werden im Anschluss an die Theorie in der Küche in die Praxis umgesetzt.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien ggf. etwas zu trinken für den Theorieteil (4 Unterrichtsstunden), eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste. 8,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
So. 21.03.2021 09:30 bis 16:45 Uhr
Preis: ab 7 TN 44,90 €
ab 5 TN 52,10 €
21F9221BR Anja Hauerken

Ernährung gegen Arthrose Wie gelenkstärkendes Essen hilft

Vortrag

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Aber mit der richtigen Strategie lassen sich Gelenkschmerzen überwinden. Der wichtigste Schlüssel dafür ist eine angepasste Ernährung mit dem Ziel, die Entzündung zu hemmen und die Gelenke durch den Abbau überflüssiger Kilos zu entlasten. Auf den Speiseplan kommen deshalb wenig Kalorien und wenig tierische Produkte, dafür viel Frisches, wertvolle Pflanzenöle und entzündungshemmende Gewürze. Dabei geht es zum Beispiel um folgende Fragen: Welche Öle liefern die wichtigen Omega-3-Fettsäuren? Wo finden wir Silizium, das den Knorpel stabilisiert? Welche Gewürzkombinationen helfen, dass sich das geschädigte Gewebe regenerieren kann? Hier bekommen Sie das Wissen, wie Sie die Schmerzen unterstützend durch Ihre Ernährung beeinflussen können.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 10.06.2021 ab 19:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 12,30 €
ab 5 TN 15,00 €
21F9208BR Elke Diekmann

Entsäuern, aber richtig!

Wochenendseminar

Entsäuern kann bedeuten: Wohlfühl, Beweglichkeit und gute Laune. Schluss mit Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Energiearmut. Aber was bedeutet entsäuern, und wie wird das gemacht? Gibt es Situationen, in denen nicht entsäuert werden darf? Was sollten wir generell dabei beachten? Welche Kräuter unterstützen den Prozess? Wie sieht es mit der Ernährung aus, hat sie auch Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt? In diesem Workshop lernen Sie das richtige Entsäuern aus Sicht des Heilpraktikers. Sie werden Hintergrundinformationen bekommen und selbst etwas herstellen, etwa ein basisches Fußbad, ein Ölzieh-Öl oder etwas ähnliches, der Jahreszeit entsprechendes. Zu Hause können Sie es dann ausprobieren.

Bitte beachten: Mitzubringen sind zwei leere Marmeladengläser, Schreibzeug, ein Snack für die Mittagspause, Wasser. 3,00 € Materialkosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 12.06.2021 10:00 bis 14:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,10 €
ab 7-9 TN 21,90 €
21F9400NH Lutz Doblies

Rund um die Lebensmittelhygiene in Zeiten von Corona

Hygieneschulung für Mitarbeiter*innen in Kitas und Schulen und für Dozenten*innen in Kursen mit Kochpraxis (Wiederholungsbelehrung) Wochenendseminar

Lebensmittelzubereitung und Lebensmittelausgabe sind und waren in Corona-Zeiten sensible Bereiche. Jedes Haus und jede Einrichtung hat unterschiedliche Bedürfnisse und trotzdem ist die Basis bei allen dieselbe. Wir wollen die große Bandbreite der Maßnahmen unter die Lupe nehmen und auf das Nötige runter brechen. Denn nicht nur



Corona beschäftigt uns im Umgang mit Lebensmitteln. Bereits kleine Nachlässigkeiten bei der Zubereitung von Speisen können ernste gesundheitsschädigende Folgen haben. Wenn Kitas und Schulen eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, gelten sie als Lebensmittelunternehmen und tragen die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften wie Infektionsschutzgesetz und Lebensmittelhygieneverordnung muss gewährleistet sein. Aber auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern oder Erwachsenen ist strikte Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magenverstimmungen oder Vergiftungen kommt. Einsteiger*innen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen. Dieses Seminar ersetzt nicht die Ersts Schulung in einem Gesundheitsamt, gilt aber als gesetzlich vorgeschriebene Nachschulung (inklusive Zertifikat).

Inhalte:

- Aktuelle gesetzliche Grundlagen zur Lebensmittelhygiene;
- Mikrobiologische Grundlagen und mikrobiologisch kritische Lebensmittel;
- HACCP - was bedeutet das eigentlich?
- Personalhygiene;
- Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot nach §§42/43 IfSG (mit Bescheinigung über Wiederholungsbelehrung).

Bitte beachten: Der Kurs selbst ist für aktive Dozent*innen kostenlos. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs an, wenn Sie die Bescheinigung für die Wiederbelehrung ausgestellt haben möchten. Dafür werden von uns 5,00 € berechnet.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 19.06.2021 10:00 bis 14:00 Uhr
 Preis: je TN 49,00 €
21F9230BR

Wiebke von Atens-Kahlenberg



Valentinstag

Kochen für Pärchen

Wochenendseminar

Zu Zweit am Herd: Der etwas andere Valentinstag! Wir wollen heute wieder paarweise köstliche Gerichte aus verschiedenen Ländern kochen. Es wird wärmend und wohlschmeckend, salzig und süß - wie die Liebe! Ein Gläschen Rotwein zum Essen bei Kerzenschein wird dazugehören.

Bitte beachten: Das Buchungspaket beinhaltet die Teilnahme von 2 Personen. Die Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € pro Teilnehmer*in sind darin enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 So. 14.02.2021 17:00 bis 21:00 Uhr
 Preis: je Paar 68,40 €
21F9201BR *Birgit Schmidt*



Farbenfrohe

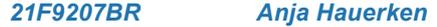
Buttervariationen für das Geschmackserlebnis

Grillsaison ist immer!

Butter ist ein gesundes Lebensmittel und kann auf vielfältige Weise mehr Geschmack an Ihr Lieblingsessen bringen. Mögen Sie es lieber scharf, süß, knackig, sinnlich, farbenfroh oder exotisch? Mit oder ohne Alkohol? Sie werden staunen, was sich mit Butter alles zaubern lässt. So oder so, Ihre Buttervariationen sind beim Grillen sowie als "Mitbringsel" der Hit.

Bitte beachten: Mitzubringen sind kleine Behälter für eventuelle Reste, eine Schürze sowie Schreibmaterial. Der Beitrag für die Zutaten beträgt 10,00 € pro Person und ist in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Mi. 03.03.2021 17:30 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 7 TN 30,50 €
 ab 5 TN 36,00 €
21F9207BR *Anja Hauerken*



Trendküche

Grillbeilagen, die dem Fleisch die Show stehlen

Vegetarische Beilagen zu einem gemütlichen Grillabend

Beim Grillen dreht sich alles nur um das saftige Stück Fleisch und den zartesten Fisch? Von wegen! Man kann auch mit den Grillbeilagen auftrumpfen, wie raffinierten Gemüsebeilagen und Salaten, gefülltem Brot und selbst hergestelltem Ketchup.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von 8,00 - 10,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **1 Termin**
 Di. 20.04.2021 18:30 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 16,40 €
21F9215NH *Inka Büsing*





Spezialitäten aus Brotresten! Zum Feste gibt es Reste!

Freuen Sie sich auf die Herstellung von verschiedenen Ideen zur Resteverwertung. Kennen Sie das auch? Trotz guter Einkaufsplanung bleiben Brotreste übrig. Ab jetzt Brotreste einfach einfrieren und sammeln! Zaubern Sie mit dem Dozenten Dirk Wemken unter anderem ein mehrgängiges Menü, das sogar für Gäste geeignet ist. Als Vorspeise wird eine leckere Brotsuppe hergestellt. Lassen Sie sich zeigen, wie ganz einfach ein Auflauf oder eine Pizza aus den Resten gemacht werden kann. Das Highlight und absolut alltagstauglich bildet ein leckerer Nachtisch den Abschluss. Wie immer bekommen Sie Informationen, wie die im Kurs hergestellten Variationen zu Hause nach Ihrem Geschmack verändert werden können. Frei nach dem Motto: Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte wenn vorhanden eine Schürze und Restbehälter mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 08.05.2021 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: ab 7 TN 19,90 €
ab 5 TN 23,50 €
21F9224BR *Dirk Wemken*

Mit dem Picknickkorb ins Grüne Fingerfood und Snacks

Genießen Sie die Natur mit kleinen Leckereien und lassen Sie Ihren Tag gemütlich ausklingen. Oder genießen Sie die Ausflüge am Wochenende. Es gibt bei uns so viele feine Strände und lauschige Plätze, die gut zu erreichen sind! Kennen Sie Hähnchen und Süßkartoffeln auf Spießen, Schottische Eier oder Nudel-Nester? Für Käseliebhaber*innen gibt es Bällchen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und viel, viel mehr! Haben Sie Appetit bekommen? Eine Liste mit Tipps, was in Ihren Picknickkorb gehört, rundet die Rezeptvariationen ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 21.04.2021 18:00 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 7 TN 30,50 €
ab 5 TN 34,50 €
21F9217BR *Anja Hauerken*

Ratz-Fatz! Speeddating mit dem Herd!

Immer muss es schnell gehen mit dem Essen? Wieder kaum Zeit zum Kochen, aber ständig hat jemand Hunger? Hilfe naht! Wir wollen heute Gerichte zubereiten, die in max. 40 Minuten auf dem Tisch stehen. Es gibt Tipps für den Einkauf, um eine Basis für die schnelle Feierabendküche zu haben, die dabei gesund und schmackhaft ist. Wir werden solide, bekannte Zutaten verarbeiten, so dass auch Kochanfänger*innen voll auf ihre Kosten kommen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 02.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 22,40 €
ab 5 TN 25,60 €
21F9202BR *Birgit Schmidt*

Karamell süß & salzig Verführung pur!

Karamell ist derzeit in aller Munde sowie im Gedächtnis. Jede*r verbindet damit ein wohliges Gefühl an die Kindheit, wenn Oma die Tüte hervorholte. In der modernen Küche wird Karamell auch salzig angeboten. In diesem Kurs lassen wir verführerische, süße wie auch salzige, Karamell-Träume mit argentinischem Flair entstehen, u.a. Cheesecake mit Salzkaramell, köstliche Aufstriche oder einen Karamell-Baumkuchen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie kleine Behälter für evtl. Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 18.05.2021 18:00 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 7 TN 30,50 €
ab 5 TN 34,50 €
21F9220BR *Anja Hauerken*

Erlebnistrüchern am Wochenende in Fedderwardsiel Lachsräuchern mit Micha Wochenendseminar

Ein Erlebniskurs in Fedderwardsiel rund um das Räuchern! Im Vordergrund stehen an diesem Tag das gemeinsame Räuchern von Lachs. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgezogen und für das Räuchern vorbereitet. Lernen Sie dabei den Umgang und den richtigen Einsatz mit dem Spezialwerkzeug, den Einsatz von Spezialsalzen, die Sie zu Hause nutzen können, und auch deren Herstellung. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, in dem der Fisch geräuchert und anschließend gemeinsam in entspannter Runde probiert wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischarten, Werkzeugeinsatz, Fischvorbereitung, Salzen und kalt oder heiß Räuchern wissen, bekommen Sie Michas Räucherdiplom für Lachs. Genießen Sie mit diesem Erlebniskurs, einen informativen und rustikalen Tag in Fedderwardsiel, an dem sicher auch für zu Hause ein Stück vom selbst geräucherten Stremellachs übrig bleiben wird.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzlich Kosten für Lachs, Brot und Getränke von ca. 17,00 €, die direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet werden.

Butjadingen, Fedderwardsiel
Museum Nationalparkhaus
Am Hafen 4 1 Termin
Sa. 20.03.2021 10:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 44,00 €
21F9225BJ *Michael Schiller*





Ostfriesen-Sushi

Sushi mal anders! Probieren Sie eine neue Kreation von Sushi aus. Anstatt Fernost eher Nah-ostfriesisch! Mit regionalen Produkten wie Matjes, Krabben, Queller uvm. Für alle Sushiliebhaber*innen ein besonderes Erlebnis.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mo. 07.06.2021 18:30 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 34,00 €
21F9223BR Fabian Klug

Trendküche - International

Sushi (Basic-Kurs)

Lernen Sie das Geheimnis der Herstellung von verschiedenen Sushi-Arten wie Maki, California Roll inside-out oder Crunchy Rolls in Tempura Teig kennen! Auch die Herstellung von vegetarischen Sushis wird im Kurs berücksichtigt. Sushis sind von Natur aus gesund, fettarm, lecker, eiweißreich und kalorienarm. Neben der Zubereitung bekommen Sie Informationen über die Herkunft und die Entstehung dieser traditionellen japanischen Speise. Seien Sie dabei und haben Sie anschließend den Dreh raus!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mo. 01.03.2021 18:00 bis 22:00 Uhr
 Preis: je TN 40,60 €
21F9231BR Fabian Klug

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mo. 19.04.2021 18:00 bis 22:00 Uhr
 Preis: je TN 40,60 €
21F9232BR Fabian Klug

Indische Küche

Tauchen Sie ein in ein Land, welches geprägt ist durch die Vielzahl der Gewürze. Neben verschiedenen Currys werden auch traditionelles Brot sowie Chutneys hergestellt.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 13,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mo. 14.06.2021 18:30 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 33,00 €
21F9222BR Fabian Klug

Curry und Co Leichte, schnelle Küche aus der Karibik bis nach Asien

Lernen Sie die köstliche Vielfalt der Currys kennen! Lassen Sie sich von den Düften der verschiedenen Gerichte verführen! Sie bereiten die Gerichte in einer Pfanne mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen zu und erhalten Curry-Gewürzmischungsrezepte (auch für -pasten). Als Fisch, Fleisch oder Gemüse-Curry, ob feurig scharf oder sanft und mild. Sehen Sie, wie einfach Currys zuzubereiten sind!

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste. 8,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Di. 13.07.2021 18:00 bis 21:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 28,50 €
 ab 5 TN 32,50 €
21F9219BR Anja Hauerken

Aller guten Dinge sind drei: Mittelmeerträumereien III

Von dieser Gegend kann man nicht genug träumen! Es gibt noch immer Köstlichkeiten, die wir hier noch nicht gekocht haben. Die Küchen Griechenlands, Spaniens und natürlich Italiens, sowie die Levante-Küche des Nahen Ostens werden uns mit schmackhaften Rezepten verwöhnen. Wir werden viel Gemüse und etwas Fisch verarbeiten, Fleisch bleibt heute mal außen vor. Seien Sie gespannt!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Di. 22.06.2021 18:00 bis 22:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 31,90 €
 ab 5 TN 36,10 €
21F9206BR Birgit Schmidt

Obst
Gemüse
Südfrüchte



GONSKA
 seit 1951

*... macht
das Leben
fruchtig!!!*

Telefon 0 47 46-80 00 · Im Tannenweg 8 · 27628 Hagen
 Wochenmarkt Bremerhaven-Geestemünde Mi + Sa 7.00 - 13.00 Uhr
 Wochenmarkt Hagen Do 7.30 - 13.30 Uhr
 Wochenmarkt Nordenham Di + Fr 7.00 - 13.00 Uhr



Basics & Saisonales

Italienische Sommerküche

Die italienische Sommerküche ist berühmt für abwechslungsreiche Gerichte, die sich einfach nachkochen und gut in jeden Speiseplan integrieren lassen. Bei uns findet man zwar nicht alle Original-Zutaten, aber es gibt schmackhafte Alternativen. Lassen Sie sich überraschen! Die Dozentin bietet in diesem Kurs neue Rezepte an.

Bitte beachten: Bitte das Lieblingsmesser, eine Schürze und Geschirrhandtücher mitbringen. In der Kursgebühr sind 6,00 € Lebensmittelumlage enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 10.06.2021 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 22,40 €
ab 5 TN 26,00 €
21F9210BR **Maike Bielert**

Neue türkische Köstlichkeiten

An diesem Abend kochen und backen wir gemeinsam neue türkische Köstlichkeiten. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie typische Gerichte der traditionellen türkischen Küche.

Bitte beachten: Geschirrtücher und falls vorhanden eine Schürze mitbringen. Es entstehen Lebensmittelkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 08.04.2021 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 19,10 €
ab 5 TN 22,90 €
21F9228BR **Memnune Pinar**



Saucen, die perfekte Begleitung für Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse Erfolgreicher Kandidat des perfekten Dinners

Wir werden verschiedene Saucen zubereiten, die wir dann mit Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse verköstigen. Natürlich starten wir wie gewohnt mit den Schnippel- und Kochvorbereitungen, bevor wir dann die einzelnen Saucen und die Beilagen zubereiten, um sie dann gemeinsam zu probieren. Ich freue mich jetzt schon auf das gemeinsame Kochen mit euch!

Bitte beachten: Schürze (wenn vorhanden) mitbringen, die Lebensmittelumlage von 17,00 € ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 17.03.2021 18:30 bis 22:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 36,10 €
ab 5 TN 39,90 €
21F9229BR **Hardy Reinders**

Neue Brunchideen für Ostern und Pfingsten

Es wird mal wieder Zeit für neue Brunch-Ideen: Es gibt so einige Brötchenrezepte, deren Teig gerne die Nacht im Kühlschrank zubringen kann, so dass man sie am nächsten Tag nur noch backen muss. Dazu gibt es verschiedene Buttersorten, Smoothies und noch ein paar köstliche Kleinigkeiten. Eine Käseplatte dazu gekauft, Kaffee und Tee gekocht und die Gäste können kommen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 7,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 24.03.2021 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 26,10 €
ab 5 TN 29,90 €
21F9203BR **Birgit Schmidt**

Frikadellen & Bratlinge mit Gemüsesaucen

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegetarische Ernährung, viele bleiben bei der (vollwertigen) Mischkost, weil sie gerne mal ein gutes Stück Fleisch essen. Wie bekommt man aber beides unter einen Hut, wenn Gäste kommen? Man brutzelt leckere Frikadellen aus Fleisch für die einen, macht schmackhafte Bratlinge aus Getreide für die anderen, kocht für alle dazu eine leckere Gemüsesauce und ergänzt mit Pasta oder Reis! Guten Appetit!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 20.04.2021 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 28,10 €
ab 5 TN 31,90 €
21F9204BR **Birgit Schmidt**

Frühlingsküche Jetzt wird es bunt!

Kräuter, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in die Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie die Extraportion Vitamine mit. Da hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance! Ob Bärlauch, Aprikosen, Spitzkohl oder junge Kartoffeln: Wir werden viele bunte Rezepte aus der Frühlingsküche ausprobieren!

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von 7,00 - 8,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 23.03.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 16,40 €
21F9214BR **Hille Tiarks**



Frisch & Grün - noch mehr Gemüse aus dem Garten

Es wird Zeit für das Sommergemüse! Nur jetzt gibt es Spargel, Zuckerschoten oder Kohlrabi mit diesem unverwechselbaren Aroma. Erdbeeren mit ihrer betörenden Farbe und dem süßen Geschmack. Oder Kräuter, die so gut schmecken und duften! Wir fertigen daraus köstliche Gerichte, die nur darauf warten, zu Hause nachgekocht zu werden: unter anderem einen Spargel-Spinat-Salat, Kichererbsenpfannkuchen mit Spargel, Linguine mit Spargel und Mozzarella-Schaum, Spargel-Pasta mit Minz-Ricotta und Tomatenbröseln oder Erdbeer-Melonen-Kompott mit Pfeffer-Risotto.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Mi. 26.05.2021 18:00 bis 22:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 30,90 €
 ab 5 TN 35,10 €
21F9205BR **Birgit Schmidt**

Schnelles für Gäste Einfache Zutaten, große Wirkung

Jede*r liebt es, einen schönen Sommerabend mit besten Freund*innen zu verbringen. Nur, was auftischen, was schnell gut vorzubereiten ist und trotzdem den "Wow-Effekt" für die Gäste hat? Heute werden einfache Rezepte vorgestellt, deren Zutaten fast immer im Hause sind sowie teils einfachen Produkten aus Vorrat und Kühlschrank. Ob Fleisch, Salat, Ofenbrot oder coole Drinks - entspannten Stunden voller Genuss und Gaumenfreuden kann den lauen Sommerabenden nichts im Wege stehen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste. 8,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Mi. 16.06.2021 18:00 bis 21:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 28,50 €
 ab 5 TN 32,50 €
21F9218BR **Anja Hauerken**

Hurra es ist Frühling! Kochen mit dem Thermomix® Wochenendseminar

Mit dem Thermomix® zaubern wir ruckzuck leckere frühlingshafte Menüs aus Ei, Huhn, Möhre und vielem was nur der Frühling bietet. Die Rezepte sind für den Thermomix® 6 gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere Thermomix®-Varianten angewendet werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Restbehälter, Schürze, Geschirrhandtuch, sowie Ihren Thermomix® mit dem Zubehör mit. Die anfallenden Lebensmittelkosten werden mit der Dozenten vor Ort abgerechnet.

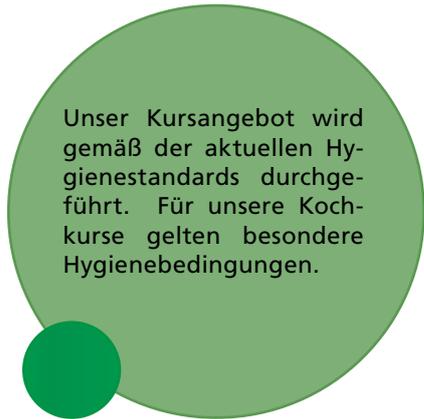
Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 20.03.2021 10:00 bis 14:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 22,40 €
 ab 5 TN 26,10 €
21F9212BR **Frauke Renken**

Kochen für junge Leute (Ü 18) mit Interesse am Kochen und an Ernährung

Du willst endlich deine Lieblingsspeise selbst zubereiten können oder bist neugierig, was neben Fastfood und Kebab sonst noch schnell und einfach auf den Tisch gezaubert werden kann? Du möchtest über Lebensmittel und auch über bestimmte Zubereitungsmethoden mehr erfahren? Möchtest Pastagerichte, Suppen und Aufläufe ausprobieren? Dann bist du richtig in diesem Kurs!

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von 7,00 - 8,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringt Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Di. 04.05.2021 18:00 bis 21:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 16,40 €
 ab 5 TN 19,60 €
21F9213BR **Hille Tiarks**



Unser Kursangebot wird gemäß der aktuellen Hygienestandards durchgeführt. Für unsere Kochkurse gelten besondere Hygienebedingungen.

Backen

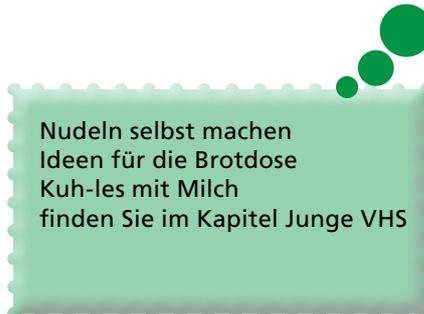
Landfrauen backen „Schnelles Blech“

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

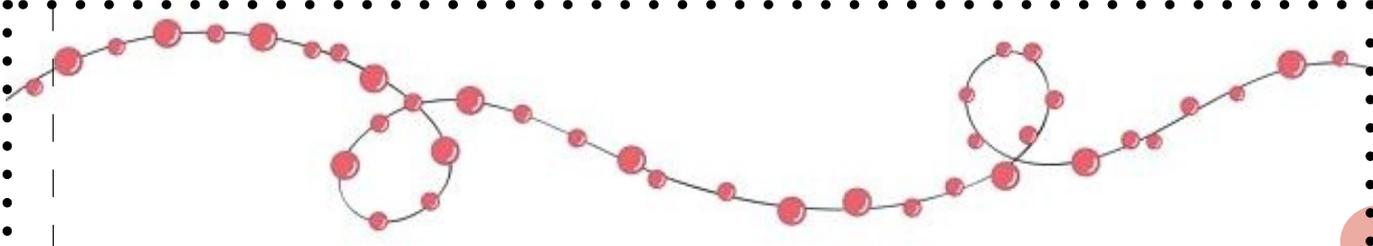
An diesem Abend backen wir Saftiges vom Blech für viele Gäste. Und wenn doch nicht so viele kommen, so sind die meisten der Blechkuchen gut einzufrieren. Ob als Becherkuchen oder mit Zuwiegen hergestellt: Die Anzahl der Grundzutaten hält sich in Grenzen, aber mit oder ohne Obst, mit knackigem Belag oder einer zarten Creme sind den köstlichen Varianten am Ende keine Grenzen gesetzt. Tipps und Tricks gibt dazu, wie immer. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Do. 24.06.2021 18:30 bis 21:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 19,70 €
 ab 5 TN 22,60 €
21F9211BR **Maike Bielert**



Nudeln selbst machen
Ideen für die Brotbox
Kuh-les mit Milch
finden Sie im Kapitel Junge VHS



MEIN vhs - WUNSCHZETTEL

Sie wünschen sich schon lange einen Kurs, den Sie nicht in unserem Programmheft finden können?
Wir sind immer offen für neue Ideen und Anregungen. Schreiben Sie uns!

Einfach abschneiden, falten und abschicken! 

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

l info@kvhs-wesermarsch.de

Geschäftsstelle Brake:
Bgm.-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 100

l www.kvhs-wesermarsch.de



Berufliche Qualifikation und Integration in den Arbeitsmarkt

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch engagiert sich im Bereich der beruflichen Weiterbildung und Eingliederung von benachteiligten Jugendlichen, Langzeitarbeitslosen, Schüler*innen und Migrant*innen, Geflüchteten und anerkannten Flüchtlingen. Dies erfolgt in verschiedenen Projekten.

Nähere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Abteilungsleiter*innen oder den zuständigen Mitarbeiter*innen im Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Dort werden Sie beraten und erhalten ggf. die Zuweisung.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Doris Meyer

Qualifizierung & Integration
04401 7076 135
d.meyer@kvhs-wesermarsch.de



Dr. Katinka Seemann

Qualifizierung & Integration
Tel. 04401 7076 141
k.seemann@kvhs-wesermarsch.de



Berufliche Qualifikation und Integration in den Arbeitsmarkt

Auflistung aller Maßnahmen 120 - 121



Ihre Ansprechpartnerin:

Doris Meyer
Abteilungsleitung Qualifizierung & Integration
Tel. 04401 7076 135 - d.meyer@kvhs-wesermarsch.de

Projekte im Bereich Qualifizierung und Integration

Schulbegleiter*in für Kinder mit Beeinträchtigungen

Schulbegleiter*innen unterstützen Schüler*innen mit Anspruch auf Eingliederungshilfe beim Schulbesuch.

In Zusammenarbeit mit:
Landkreis Wesermarsch

Upcycling

Ziel ist es, durch Vermittlung in Arbeitsgelegenheiten ALG-II- Bezieher/innen eine Beschäftigungsperspektive zu bieten.

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch

Assistierte Ausbildung (AsA)

Unterstützung benachteiligter junger Menschen bei der Suche nach einer passenden Ausbildung und bei Problemen während einer Ausbildung.

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch, Zeit & Service, Bundesagentur für Arbeit

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB)

Vorbereitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen unmittelbar für die Aufnahme einer Ausbildung

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch, Zeit & Service, Bundesagentur für Arbeit

Umschulungsbegleitende Hilfe (UbH)

Förderunterricht für Umschüler*innen

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch

Ganzheitliche beschäftigungsbegleitende Betreuung nach § 16e und 16i Abs. 4 SGB II

Ziel ist es, die Teilnehmer*innen ab der geförderten Arbeitsaufnahme zu begleiten, die Beschäftigungsverhältnisse zu stabilisieren und den Übergang in ungeforderte Beschäftigungsverhältnisse zu erreichen.

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch, Zeit & Service

Gartenprojekt

Das Ziel des Gartenprojekts ist es, Arbeitslosengeld II-Bezieher*innen durch die Vermittlung in Arbeitsgelegenheiten (AGH) auf den ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten. Die Arbeitsgelegenheiten werden im Garten in Berne durchgeführt.

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch

Wir arbeiten zusammen mit:





Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Katinka Seemann
 Abteilungsleitung Qualifizierung & Integration
 Tel. 04401 7076 141 - k.seemann@kvhs-wesermarsch.de



Projekte im Bereich Qualifizierung und Integration

Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)



Vorbereitung auf Ausbildung und Beschäftigung benachteiligter Jugendlicher.
www.juwes-wesermarsch.de

in Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

Pro Aktiv Center (PACE)



Anlaufstelle für Jugendliche bis 27 Jahre mit dem Ziel, soziale und berufliche Integration durch Einzelfallberatung und verschiedenste Workshops zu erlangen.
www.pace-wesermarsch.de

in Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

Anstoß

Beratung, Unterstützung und Workshops für junge Menschen zur Vorbereitung auf Ausbildung, Qualifizierung und Beschäftigung.

in Zusammenarbeit mit:
 Jobcenter Wesermarsch, Landkreis Wesermarsch

WeserMarschMallows



Projekt im Rahmen des Bundesprogramms "Jugend stärken im Quartier" zur Unterstützung von Schüler*innen, die durch Schulverweigerung ihren Abschluss gefährden.
www.wesermarschmallows.de

In Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, Jugend stärken im Quartier, Europäischer Sozialfonds, BMFSFJ, BMUB

Arbeit und Familie - auf Erfolgskurs in der Wesermarsch (AuF)



Familiencoaching und Kooperationsverbund

In Zusammenarbeit mit:
 Europäischer Sozialfonds, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Landkreis Wesermarsch und etliche weitere Kooperationspartner

Mütterprojekt in Brake

Unterstützung und Förderung junger Mütter und schwangerer Frauen

In Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch und Donum Vitae

Berufseinstiegsbegleitung (BerEb)

Unterstützung in der Berufsorientierungsphase an den Schulen ab Klasse 8.

In Zusammenarbeit mit:
 Bundesagentur für Arbeit und benachbarten Volkshochschulen

Praxisorientierte Unterstützung im Übergang Schule-Beruf

Kooperationsprojekt für Schüler*innen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

In Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, OBS Rodenkirchen

Potenzialanalyse und Berufsorientierung

Entdeckung eigener Stärken in Verbindung mit Berufsorientierung in den Klassen 7 und 8.

In Zusammenarbeit mit:
 Bundesinstitut für Berufliche Bildung (BIBB) und Zeit & Service

Lernförderung (BuT)

Einzel-/Gruppenförderung bei Lernschwierigkeiten.

In Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch

Auf der Seite www.kvhs-wesermarsch.de finden Sie zu allen Projekten weitere Informationen und Ansprechpartner*innen. Auch kurzfristige Projekte oder Veranstaltungen werden an dieser Stelle angekündigt. Es lohnt sich dort nachzulesen!



Weitere Projekte der Kreisvolkshochschule Wesermarsch

eL4 - eLearning und LebensLangesLernen



Ziel des Projektes ist es, den Aufbau von Medien- und Informationskompetenzen als Schlüsselkompetenzen sowie den Einsatz von Medien und digitalen Lehr-/Lerntechnologien bei Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der beruflichen Weiterqualifikation in Niedersachsen zu unterstützen, zu verbessern und zu intensivieren. Beteiligt sind neben der KVHS Wesermarsch die Volkshochschulen KVHS Ammerland, VHS Friesland-Wittmund, VHS Osnabrück, VHS Papenburg und VHS Wilhelmshaven sowie der ELAN e.V.



Invest – Internet-gestützte Vorbereitung auf ein erfolgreiches Studium

Die KVHS Wesermarsch hat sich in Kooperation mit den Kooperationspartnern KVHS Ammerland gGmbH, VHS Papenburg und VHS Wilhelmshaven und der Jade Hochschule erfolgreich an der Ausschreibungsrunde des niedersächsischen ESF, Förderlinie „Öffnung von Hochschulen“ beteiligt.



Seit März 2019 konzipieren wir einen online-gestützten Vorbereitungslehrgang auf ein berufsbegleitendes Online-Studium der Tourismus-Wirtschaft an der Jade Hochschule. Entwickelt und umgesetzt werden 5 Module in 3 Arbeitsphasen. Der Probedurchlauf des Vorbereitungslehrgangs startet voraussichtlich im Januar/Februar 2020 und beginnt mit den beiden Modulen E-Learning Basiswissen und Selbstlernkompetenzen. Im Anschluss folgen die drei Module Grundlagen BWL im Tourismus, Tourismusmarketing und Englisch im Tourismus.

Zielgruppe sind Personen aus der Tourismusbranche, der Hotellerie und des Gastgewerbes, die nicht in traditioneller Weise studieren. Die Teilnehmenden werden auf ein Online-Studium in Voll- oder Teilzeit vorbereitet. Das Projekt ist ausgerichtet auf die Stärkung von Beschäftigten und des Gastgewerbes in der Region und begegnet damit dem Fachkräftemangel. Die curriculare Gesamtkonzeption zielt auf einen niedrigschwelligen Zugang, ist modular aufgebaut und bietet viel Flexibilität. Jedes Modul und die gesamte Vorbereitung münden in eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung, zudem ist eine Akkreditierung der drei fachspezifischen Module gemäß ECTS (European Credit Transfer System - Europäisches System zur Übertragung und Akkumulierung von Studienleistungen) geplant und seitens der Hochschule in Aussicht gestellt.



FSJ Kultur - Freiwilliges Soziales Jahr

Jedes Jahr bieten wir einen Platz für ein FSJ Kultur an. Im Freiwilligen Sozialen Jahr Kultur arbeitest du ein Jahr lang in einer kulturellen Einrichtung in Niedersachsen und unterstützt uns bei den täglichen Arbeiten. Du kannst schauen, was du gut kannst und welche Aufgaben dir besonders Spaß machen. In verschiedenen Seminaren kannst du viel für dich mitnehmen und kannst dich kreativ ausprobieren. Dabei tauschst du dich mit anderen Freiwilligen, die auch ein FSJ Kultur machen, aus.



Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde Dich bei uns und du bekommst weitere Informationen!

Service

Auf den nächsten Seiten haben wir für Sie unter anderem eine Übersicht unserer Angebote in den Außenstellen zusammengestellt. Für eine Anmeldung kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstellen. Im hinteren Teil des Heftes finden Sie ein Anmeldeformular, gern können Sie sich auch persönlich, telefonisch, per E-mail oder über den Webshop anmelden.

Wir sind dankbar für Anregungen und Wünsche, nehmen aber auch gern Ihre Kritik entgegen. Wir wollen daran wachsen und uns stetig verbessern. Bitte kontaktieren Sie uns!

SERVICE

Service

Infotermine	124
Ihr Team der KVHS	125
Ihr Weg zu uns	126
AGB	127
Datenschutz	129
Anmeldeformular	130

Info- und Beratungstermine

Hier finden Sie alle kostenlosen Beratungs- und Informationstermine, die wir anbieten: Weitere Informationen dazu finden Sie in der Beschreibung im entsprechenden Kapitel.

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Titel	DozentIn	Seite
Aktuelles						
Mo	01.02.2021	19:00	Brake	Informationsabend Wassersport	Horst Kruse	15
Di	13.04.2021	19:00	Brake	Motorradreise- Andalusien/Harz	Roger Förster	17
Di	13.04.2021	20:00	Brake	Jacobsweg Wanderung	Roger Förster	17
Pädagogik						
Mo	08.02.2021	19:00	Brake	Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen	Tatjana Hinrichs	46
Mo	12.04.2021	19:00	Brake	Systemische*r Berater*in		46
Grundbildung						
Do	11.02.2021	17:30	Nordenham	Vorbereitungskurs auf den Realschulabschluss		48
Berufliche Bildung/Ehrenamt						
Do	09.02.2021	18:30	Nordenham	Xpert Business Lernnetz	Anke Renken	56
Mi	09.06.2021	18:00	Nordenham	Finanzbuchhalter*in	Anke Renken	58
Mi	09.06.2021	18:45	Nordenham	Fachkraft Lohn & Gehalt	Anke Renken	58
Computer und Neue Medien						
	09.02./ 11.02./					
	18.02./ 08.04.2021	20:00	Online	kaufmännische Seminare	Michael Menze	55
Mi	03.02.2021	14:00	Nordenham	Beratung EDV & Smartphone	Anke Renken	64
Do	04.02.2021	10:00	Brake	Beratung EDV & Smartphone	Anke Renken	64
Sprachen						
Di	09.02.2021	10:00	Brake	Deutsche Sprache lernen Wo? Wie? Wann?	Zhanna Tadevosyan	86

Sie haben den Termin verpasst oder können nicht teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns, wir helfen gerne weiter und informieren Sie persönlich oder telefonisch über die Inhalte, über die Sie mehr erfahren möchten .



Ulrike Michalzik
Geschäftsführung der KVHS

04401 7076 100
u.michalzik@kvhs-wesermarsch.de



Dr. Claudia Schütze
Stellv. KVHS-Leiterin
Abteilungsleitung Klassisches VHS-Programm,
Qualitätsmanagement-Beauftragte

04401 7076 120
c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



Sonja Eckel
Prokuristin der KVHS
Abteilungsleitung VHS Management/
Zentrale Dienste

04401 7076 113
s.eckel@kvhs-wesermarsch.de



Doris Meyer
Abteilungsleitung
Qualifizierung & Integration

04401 7076 135
d.meyer@kvhs-wesermarsch.de



Dr. Katinka Seemann
Abteilungsleitung
Qualifizierung & Integration

04401 7076 141
k.seemann@kvhs-wesermarsch.de

Gesellschafterversammlung Mitglieder:

Edgar Di Benedetto, UW-Fraktion
Hans Francksen, SPD-Fraktion
Jürgen Janssen, Bündnis 90/ Die Grünen Fraktion
Hans Kemmeries, 1. Kreisrat
Torsten Lange, CDU-Fraktion
Andreas Marienfeld, AFD-Fraktion
Manfred Wolf, FDP-Fraktion

Verwaltung

Nihal Duyum
Assistenz Geschäftsführung
Koordination Anmeldung
04401 7076 106
n.duyum@kvhs-wesermarsch.de

Brigitte Hartmann
Anmeldung/ Verwaltung
Personalsachbearbeitung
04401 7076 124
b.hartmann@kvhs-wesermarsch.de

Jasmin Wettermann
Anmeldung/Verwaltung
04401 7076 107
j.wettermann@kvhs-wesermarsch.de

Melanie Woge
Anmeldung/Verwaltung
04401 7076 110
m.woge@kvhs-wesermarsch.de

Nino Drobe
Anmeldung/Verwaltung
04401 7076 100
n.drobe@kvhs-wesermarsch.de

Kerstin Saloga
Projektverwaltung/Fakturierung/
Buchhaltung
04401 7076 116
k.saloga@kvhs-wesermarsch.de

Larissa Kwiatkowski
(in Elternzeit)

Tanja Moritz
Projektverwaltung
04401 938618
t.moritz@kvhs-wesermarsch.de

Technischer Dienst

Raphael Behrends
Leitung Systemadministration,
Information und Kommunikation
04401 7076 130
r.behrends@kvhs-wesermarsch.de

Reiner Helmke
Gebäudemanagement Brake KoBi

Werner Böltes
Gebäudemanagement Nordenham

Ihr Weg zu uns

KVHS Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham

Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Tel.: 04401 7076 110
Fax: 04401 7076 111

Geschäftsstelle Brake

Kompetenz und Bildung an der Weser (KoBi)
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
Tel.: 04401 7076100
Fax: 04401 7076101

www.kvhs-wesermarsch.de



Unterrichtsräume Nordenham
Grundschule Friedrich-August-Hütte
Margaretenstraße 30
26954 Nordenham

Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)
Oldenburger Heerstraße 26
26919 Brake

Tel.: 04401 9386 0
Fax: 04401 9386 21

www.juwes-wesermarsch.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (Stand: Dez 2020)

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch, im folgenden KVHS, ist eine nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz geförderte öffentliche, nicht gruppenbezogene Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

1. Geltungsbereich

1.1. Die Bestimmungen dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für sämtliche Verträge, Rechtsgeschäfte und Angebote der KVHS gegenüber ihren Teilnehmer*innen, Interessent*innen, sonstigen Auftraggeber*innen und Dozent*innen, unabhängig von Inhalt und Rechtsnatur der angebotenen oder vertraglich übernommenen Leistungen.

1.2. Soweit Verträge oder Angebote der KVHS Regelungen enthalten, die von den AGB abweichen, gehen die individuell angebotenen oder vereinbarten Regeln dieser AGB vor. Die individuellen Regeln bedürfen der Schriftform.

2. Werbung / Verkauf

2.1. Jegliche Art der direkten oder indirekten Werbung oder Parteinahme in Räumen oder während Veranstaltungen der KVHS ist untersagt. Es sei denn, es erfolgte eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung seitens der KVHS.

2.2. Werbung stellt in keinem Fall die Meinung oder gar eine Empfehlung der KVHS dar. Jegliche Verantwortung und Haftung wird ausdrücklich ausgeschlossen.

3. Anmeldung

3.1. Sämtliche Anmeldungen, persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder im Internet sind für den Interessent*innen verbindlich und verpflichten in jedem Fall, bei Zustandekommen des Kurses zur Zahlung der Kursgebühr und sonstiger anfallender Kosten.

3.2. Anmeldungen sind möglich:

a) Persönlich während der Geschäftszeiten in den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

b) Schriftlich mit dem Anmeldeformular (ANMELDUNG) oder per Fax.

c) Per Internet unter www.kvhs-wesermarsch.de mit Angabe der aktuellen Bankverbindung und Erteilung eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats.

d) Telefonisch mit Angabe der aktuellen Bankverbindung und Erteilung eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats bei den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

e) Per E-Mail mit Angabe der aktuellen Bankverbindung und Erteilung eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats an die Geschäftsstellen.

f) Interessent*innen können ohne Anmeldung zum ersten Kurstermin kommen und vor Ort ein Anmeldeformular vollständig ausfüllen und unterschreiben sowie dem Dozent*innen zur Weitergabe an die KVHS geben. Jedes Risiko, z.B. dass der Kurs bereits belegt ist oder keine Information bei Verschiebung oder Ausfall erfolgte, trägt die/der Interessent*in.

3.3. Sie erhalten für jede fristgerechte Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.

3.4. Bei Kursausfall, -verschiebung oder Überbelegung erhalten angemeldete Teilnehmer*innen eine Nachricht grundsätzlich per E-Mail oder SMS.

3.5. Bei Überbelegung eines Kurses, wird eine Warteliste eingerichtet und/oder eventuell ein zusätzlicher Kurs angeboten.

3.6. Mit der Anmeldung zu einem Angebot der KVHS entsteht in keinem Fall ein Anspruch auf die Durchführung oder Teilnahme.

3.7. Das Risiko einer nicht zugestellten, nicht rechtzeitigen oder fehlerhaften Anmeldung trägt in jedem Fall die/der Interessent*in.

4. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS und höhere Gewalt

4.1. Für das Zustandekommen einer Veran-

staltung zur ausgewiesenen Kursgebühr ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Die Mindestzahl beträgt in der Regel 7 Personen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die KVHS vom Vertrag zurücktreten.

4.2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat die/der Teilnehmer*in die Kursgebühr für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

4.3. Die KVHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund kündigen.

4.4. Unbeschadet der Möglichkeit der Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

4.5. „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

4.6. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

4.7. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (siehe 4.5.), benachrichtigt die betroffene die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

4.8. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

5. Abmeldung (Kündigung), Rücktritt und Widerruf durch den Teilnehmer

5.1. Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen bei der Kursleitung oder der/dem Dozent*in sind unwirksam. Ein Fernbleiben vom Kurs oder Lehrgang gilt nicht als Abmeldung, Rücktritt oder Widerruf.

5.2. Die genauen Abmeldefristen für langfristige Kurse sind in den jeweiligen Info-Blättern benannt, die als Lehrgangsvertragsbestandteil ausgegeben werden.

5.3. Bei allen anderen Kursen oder Lehrgängen gilt:

a) Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Kursgebühren und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

b) Bei späterer Abmeldung bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn kann ein pauschalierter Schadensersatz in Höhe von bis zu 100% der Kursgebühr, mindestens jedoch von 10,00 € erhoben werden. Der/dem Teilnehmer*in steht der Nachweis offen, dass kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist.

c) Meldet sich die/der Teilnehmer*in erst bis zwei Werktage vor der Veranstaltung ab oder bleibt er dem Kurs fern, besteht die Verpflichtung, die volle Kursgebühr und etwaige Kosten zu zahlen.

5.4. Nimmt die KVHS im Zusammenhang mit einer Bildungsveranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z.B. Übernachtungs-, Verpflegungs-, Bus oder andere Transportmittelkosten) ist die Anmeldung hierfür auch verbindlich. Eine anderweitige Regelung bedarf der schriftlichen Bestätigung durch die KVHS. Im Falle einer Abmeldung entfällt die Zahlungspflicht für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der KVHS möglich ist. Andernfalls sind die tatsächlich entstehenden Kosten, die anteilig auf die/den angemeldeten Teilnehmer*in entfallen, von diesem zu zahlen.

5.5. Ein etwaiges gesetzliches Rücktritts- und Widerrufsrecht bleibt unberührt.

5.6. Die/der Teilnehmer*in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn ihm/ihr die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat die/der Teilnehmer*in unverzüglich den Nachweis zu erbringen und die Kursgebühr für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten sowie etwaige weitere entstandene Kosten zu zahlen.

5.7. Bei begründeter besonderer Verhinderung (Krankheit etc.) einer/eines Teilnehmenden kann, bei unverzüglichem Nachweis der Gründe, eine Abmeldung erfolgen und eine teilweise Erstattung der Kursgebühr gewährt werden. Ggf. wird hierbei eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

5.8. Die/der angemeldete Teilnehmer*in ist berechtigt, der KVHS eine Person zu benennen, die anstelle an der Veranstaltung teilnimmt. In diesem Fall entfällt die Vergütungspflicht, sofern die Ersatzperson die sachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme erfüllt.

5.9. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit schriftlicher Zustimmung der KVHS erfolgen. Bereits gezahltes Geld und besondere Kosten werden dann verrechnet.

5.10. Erstattungen erfolgen in der Regel bargeldlos.

6. Schriftform bei Abmeldungen (Kündigungen), Rücktritte und Widerrufe

6.1 Abmeldungen, sowie Rücktritte und Widerrufe sind nur in Schriftform (Brief, Fax oder E-Mail) an die KVHS unter Beachtung der Fristen (siehe 5 ff.) zu richten. Das Risiko des fristgerechten Eingangs bei der KVHS trägt allein die/der Teilnehmer*in. Maßgebend für eine rechtzeitige Abmeldung, einen rechtzeitigen Rücktritt oder Widerruf ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel der KVHS abzüglich zweier Werktagen angenommen.

6.2. Gebühren und sonstige Kosten müssen bis zur wirksamen Abmeldung (Kündigung) gezahlt werden.

7. Gebühren, Zahlungen

7.1. Zahlungen erfolgen in jedem Fall bargeldlos per SEPA-Lastschriftverfahren oder werden per Rechnung angefordert. Gebühren in Kreativ- oder Kochkursen verstehen sich zzgl. Auslagen für Material bzw. Lebensmittel, sofern nicht anders angegeben.

7.2. Die Gebühren richten sich nach der vom Kreistag Wesermarsch am 13.01.1997 beschlossenen Entgeltordnung, die 2016 angepasst wurde.

7.3. Mit der Anmeldung entsteht die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Gebühr und evtl. zusätzlicher anfallender Übernachtungs- und Verpflegungskosten sowie ggf. Prüfungsgebühren und Materialkosten.

7.4. In den meisten Fällen wird das Entgelt nach dem zweiten Kurstag fällig. Laut SE-PA-Lastschrift ziehen wir die Gebühren zum 15. oder 30. eines Monats ein.

7.5. Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung. Der Lastschrifteinzug hier erfolgt zum 30. eines Monats.

Service

8. **Gebührenermäßigung, Gebührenbefreiung**

8.1. Die KVHS gewährt teilweise gegen Vorlage entsprechender Nachweise Gebührenermäßigungen für das jeweilige Semester für ALG- oder Hartz IV-Empfänger*innen, anerkannte Freiwillige und Inhaber*innen einer gültigen Ehrenamtskarte. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Ermäßigungen nur auf die reine Kursgebühr möglich sind. Alle sonstigen Kosten müssen in voller Höhe gezahlt werden.

8.2. Gebührenermäßigung bzw. -befreiung ist mit der Anmeldung vor Kursbeginn zu beantragen und der Grund durch die Kopie entsprechender Bescheinigungen zu belegen. Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden.

8.3. Bei schriftlichen Anmeldungen sind die Kopien der Bescheinigungen der Anmeldung beizufügen. Bei allen anderen Anmeldungen sind die Bescheinigungen der Geschäftsstelle der KVHS unverzüglich, in jedem Fall aber vor Kursbeginn, vorzulegen. Das Risiko des rechtzeitigen Eingangs trägt die/der Antragsteller*in.

8.4. Ein Rechtsanspruch auf Gebührenermäßigungen bzw. -befreiungen besteht in keinem Fall.

9. **Teilnahmebescheinigungen**

9.1. Die KVHS-Geschäftsstellen Nordenham und Brake stellen auf Wunsch eine Bescheinigung über die Kursteilnahme bei regelmäßiger Teilnahme aus.

9.2. Eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Kursinhalte und ggf. Prüfungsergebnissen werden nur bei beruflich orientierten Kursen bei regelmäßiger Teilnahme ausgestellt.

9.3. Für Mehrfachausfertigungen wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

9.4. Die Anforderung einer Bescheinigung muss vor Kursende erfolgt sein.

10. **Leistungshindernis, Verzug, Unmöglichkeit**

10.1. Die KVHS kommt mit ihren Leistungen nur in Verzug, wenn sie die Verzögerung unmittelbar zu vertreten hat.

10.2. Nicht zu vertreten hat die KVHS den unvorhersehbaren Ausfall eines für Kurse etc. eingeplanten Dozenten oder Leiters (z.B. durch Krankheit).

10.3. Ebenso hat die KVHS höhere Gewalt oder andere Ereignisse, die bei der Planung nicht vorhersehbar waren, nicht zu vertreten.

10.4. Bei Ausfall von Kursen steht es der KVHS frei, einen Ausweichtermin anzubieten oder die anteilige Kursgebühr zu erstatten. Die bis zu diesem Zeitpunkt durchgeführten Stunden bleiben kostenpflichtig.

10.5. Die namentliche Nennung von Dozent*innen oder Lehrgangseleitungen stellt nur den jeweiligen Planungsstand dar und ist nicht verbindlich. Die KVHS ist berechtigt, die Einsatzplanung jederzeit anzupassen.

11. **Haftung**

11.1. Die KVHS haftet nicht für Schäden, insbesondere nicht für Unfälle und Diebstähle, die auf dem Hin- und Rückweg sowie während der Dauer von Veranstaltungen entstehen.

11.2. Die jeweiligen Dozent*innen werden von der KVHS sorgfältig ausgewählt und über ihre Aufgaben und Pflichten belehrt. Dennoch haftet die KVHS nicht für die Qualität oder Richtigkeit der Kurse oder Inhalte. Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen oder Schäden, die durch die Verwendung von Kursinhalten, Ratschlägen oder Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernommen.

11.3. Die KVHS haftet nicht für unerlaubte Handlungen von Dozent*innen, Lehrgangseleitungen*innen oder Teilnehmer*innen.

11.4. Wenn die KVHS Aufgaben an oder mit EDV-Geräten der Teilnehmenden übernimmt, müssen die Teilnehmenden vor Beginn der Tätigkeit sicherstellen, dass Daten im Fall einer Vernichtung oder Verfälschung mit vertretbarem Aufwand rekonstruiert werden können.

11.5. Die Haftungsausschlüsse gelten nicht, soweit in Fällen des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit oder bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten durch einfache Fahrlässigkeit für vertragstypisch vorhersehbare Schäden aus rechtlichen Gründen zwingend gehaftet wird.

11.6. Soweit die Schadensersatzhaftung gegenüber der KVHS ausgeschlossen oder eingeschränkt ist, gilt dies auch im Hinblick auf die persönliche Schadensersatzhaftung der Angestellten, Arbeitnehmer*innen, Mitarbeiter*innen, Vertreter*innen und Erfüllungsgehilfen der KVHS.

12. **Schutz des geistigen Eigentums**

12.1. Die/der Teilnehmer*in steht dafür ein, dass die ihr/ihm übergebenen Unterrichtsunterlagen nur für die vereinbarten Zwecke verwendet werden und nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung im Einzelfall vervielfältigt, übersetzt, nachgedruckt, kopiert oder durch ein anderes Verfahren verarbeitet, weitergegeben oder verbreitet werden.

12.2. Soweit Unterlagen urheberrechtlich sind, ist und bleibt die KVHS oder die/der jeweilige Autor*in Urheber.

13. **Datenschutz**

13.1. Die Teilnehmerangaben bei Kursanmeldung werden bei der KVHS elektronisch gespeichert und ausschließlich für KVHS-Zwecke zur organisatorischen Abwicklung und zur statistischen Bewertung verwendet

13.2. Regelmäßig werden folgende Daten bei der Anmeldung erfasst: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Alter, Geschlecht, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, und Kursgebühr. Im Falle einer Einzugsermächtigung wird auch die Bankverbindung der Kursteilnehmenden erfasst, wobei Name, Vorname, Kontonummer und Bankverbindung, sowie die für die Veranstaltung zu zahlende Kursgebühr an die Hausbank der KVHS übermittelt werden. Ansonsten erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

14. **Sonstiges**

14.1. Gefährden Teilnehmende die ordnungsgemäße Durchführung einer Veranstaltung oder halten sich nicht an die Hausordnung, können sie mit sofortiger Wirkung von dieser Veranstaltung ausgeschlossen werden. In diesem Fall bleibt die Pflicht zur Zahlung der vollen Gebühr erhalten.

14.2. Soweit rechtlich zulässig, ist Gerichtsstand der Sitz der KVHS.

14.3. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

14.4. Änderungen oder Ergänzungen dieser Bedingungen bedürfen der Schriftform und müssen als solche gekennzeichnet werden.

14.5. Sind oder werden Punkte dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, so werden die übrigen Punkte hierdurch nicht berührt. Die Parteien verpflichten sich, die unwirksamen Punkte unverzüglich durch wirksame zu ersetzen. Solange gelten Regelungen, die den beabsichtigten am nächsten kommen.

Widerrufsbelehrung

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z.B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, Telekopien, E-Mails, sowie Rundfunk, Tele- und Mediensendungen abgeschlossen wird, gilt Folgendes:

Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der KVHS innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

KVHS Wesermarsch GmbH, Marktstraße 8a, 26954 Nordenham; Fax: 04401 7076111; info@kvhs-wesermarsch.de.

Erlöschen des Widerrufsrechts

Bitte beachten Sie, dass nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) Ihr Widerrufsrecht jedoch auch vor Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist erlischt, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen hat und der erste Termin tatsächlich angeboten worden ist. Auf eine tatsächliche Teilnahme Ihrerseits am ersten Termin der Veranstaltung kommt es hingegen nicht an.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beidseits empfangenen Leistungen zurückerstattet und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Für den Fall, dass die von Ihnen gebuchte Veranstaltung noch nicht begonnen hat und Sie innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen haben, entstehen Ihnen weder Stornogebühren noch sonstige Widerrufskosten oder Gebühren und bereits entrichtete Kursgebühren werden zurückgezahlt. Liegt kein wirksamer Widerruf vor, ist ggf. die volle Kursgebühr zu entrichten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie nach einem unwirksamen Widerruf an den weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen.

Besonderer Hinweis

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

(Stand: Dez 2020)

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, ggfs. an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. An TELC werden folgende Daten übermittelt: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache, Teilnehmernummer. Für IHK oder VHS Prüfungen werden: Name, Vorname, Adresse und Geburtsdatum übermittelt. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

4. Weitergabe Ihrer Daten

5. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden im Rahmen des Sepa-Zahlungsverkehrs zur Kursabrechnung genutzt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

5. Kontaktaufnahme

6. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden im Rahmen des Sepa-Zahlungsverkehrs zur Kursabrechnung genutzt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Speicherdauer und Löschung

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: datenschutz@kvhs-wesermarsch.de

Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auch unter diesem QR-Code nachlesen:



Titel:		Vorname*:		Name*:	
Straße*:			Hausnummer*:		Telefon:
PLZ*:		Ort*:			Geb. Datum*:
E-Mail:					* = Pflichtfeld



KVHS Wesermarsch GmbH (KVHS)
 Marktstraße 8a
 26954 Nordenham

Geschäftsstelle Nordenham:
 Marktstraße 8a
 26954 Nordenham
 Tel.: 04401 7076- 110
 Fax: 04401 7076- 111

Geschäftsstelle Brake:
 Bgm.-Müller-Str. 35
 26919 Brake
 Tel.: 04401 7076- 100
 Fax: 04401 7076- 101

E-Mail:
 Internet:
 Öffnungszeiten:
 In den Ferien:

info@kvhs-wesermarsch.de
 www.kvhs-wesermarsch.de
 Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
 Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr
 Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an und verpflichte mich zur Zahlung.

Nr.:											Titel:
Nr.:											Titel:
Nr.:											Titel:
Nr.:											Titel:
Antrag auf Ermäßigung: <input type="checkbox"/> ALG-Empf. <input type="checkbox"/> Hartz IV-Empf. <input type="checkbox"/> anerkannte(r) Freiwillige(r) / Ehrenamtskarte <input type="checkbox"/> Bitte Nachweis (Fotokopie) beifügen!											

Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS (s. Programmheft).

Nur bei Bildungsurlauben:

Beschäftigung in dem Bundesland: Niedersachsen Bremen
 Geschlecht: weiblich männlich sonstiges

Einzugsermächtigung bitte ausfüllen:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die KVHS Wesermarsch GmbH, die **GEBÜHR** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto **GEZOGENE LASTSCHRIFT** einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
 Evtl. durch Rücklastschriften entstehende Gebühren gehen zu meinen Lasten.

Kreditinstitut	
IBAN:	D E <input type="text"/>
Kontoinhaber/in:	
Unterschrift Kontoinhaber/in:	

Die AGB und Datenschutzbestimmungen der KVHS Wesermarsch GmbH erkenne ich mit der Unterschrift an. Ich bin mit der Aufbewahrung meiner Daten für künftige Kurse einverstanden. Ich kann jederzeit diese Einwilligung mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

(ggf. des Erziehungsberechtigten)

Geschäftsführung:
 Ulrike Michalzik

HRB 201008
 Steuer-Nr.: 63/220/05905
 DE07VHS00000320331

IBAN: DE65 2805 0100 0001 9995 07
 BIC: SLZODE22

WOHN. RAUM. WESERMARSCH.

bezahlbar. regional. wohlfühlen.

- » Mit über 3.300 Mietwohnungen in der Region Wesermarsch sind wir Ihr Ansprechpartner für Wohn- und Lebensqualität.
- » Wir engagieren uns verlässlich für bezahlbaren Wohnraum.
- » Mit nachhaltiger Modernisierung und Sanierung bis hin zur Grundrissveränderung wird der Bestand ständig den heutigen Umständen angepasst.
- » Unser 24h-Notdienst ist in Notfällen immer erreichbar.
- » Informieren Sie sich auch gern über unsere Sonderprojekte, z.B. das Quartiersmanagement im Bereich Brake-Nord, das von konkreten Hilfsangeboten der Johanniter bis hin zu Freizeitangeboten geht.

Außerdem seit über 80 Jahren neben der Vermietung Ihr Ansprechpartner für:

- » Erschließung
- » den Verkauf attraktiver Baugrundstücke
- » die architektonische Planung von Wohn- und Gewerbeimmobilien
- » Sanierung/Modernisierung
- » Immobilienverwaltung



**WOHNUNGSBAU BRAKER
WESERMARSCH WOHNBAU**

Poggenburger Straße 9 · 26919 Brake/Unterweser
Fon: 04401.1005-0 · wohnraumwesermarsch.de



**Mietwohnung
Hausbau
VERMIETEN
Baugrundstück
Eigentumswohnung
VERWALTEN**



Essen & Trinken in der KVHS in Brake!

Genießen Sie unser wechselndes Angebot an frisch zubereiteten Speisen und Getränken.

Das bunte Bistro
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
04401 7076 185/186

Öffnungszeiten
Mo. – Do. 08:30 – 15:00 Uhr
Fr. 08:30 – 14:00 Uhr
Mittagstisch ab 11.30 Uhr

www.dasbuntestro-brake.de

heiße Snacks
und Salate

Kuchen

Frühstück

Kaltgetränke

Kaffeespeziali-
täten und Tees

täglich wechselnder
Mittagstisch

Süßigkeiten



Das bunte Bistro ist ein Arbeits- und Qualifizierungsprojekt der mittendrin gGmbH, einer Tochtergesellschaft des CVJM-Sozialwerk Wesermarsch e.V.



fama

JETZT NEU IM
Wohncenter
Nordenham ...mehr als nur Möbel...

Sessel,
Breite ca. 142 cm,
inklusive 3 Rückenkissen,
1 Seiten Kissen und
2 Lardosenstützkissen
In Stoff ab
1598.-

Modulsofa
gerundet, Breite ca. 335 cm, inklusive 2
Armlehnen, 5 Rückenkissen, 5 Seiten Kissen
und 4 Lardosenstützkissen
In Stoff ab
2998.-



Dieses Modul besteht aus einer **runden Basis**, wo wir **Rückenstützen** in sehr schneller und einfacher Weise **hinzufügen** oder **entfernen** können, dank eines cleveren Befestigungssystems. Auf diese Weise können wir einen **runden Hocker** in einen **Sessel** im Handumdrehen oder sogar ein ganz besonderes **„Nest“** bilden, um wir die Welt zu vergessen. Wir können den **Armessel** an unsere **Stimmung** anpassen und genießen, wie wir es in jedem **Augenblick** wünschen, entweder allein oder mit unseren **Partner**.



fama

Sessel,
Breite ca. 120 cm, inklusive 2 Kissen.
Gegen geringen Mehrpreis auch schwenkbar
In Stoff ab
1198.-

DANKESCHÖN FÜR EIN BESONDERES JAHR **Wohncenter Nordenham** ...mehr als nur Möbel...

ALLE MASSE SIND CA.-ANGABEN. MODELLABWEICHUNGEN, IRRTÜMER, LIEFERMÖGLICHKEITEN SOWIE PREIS- UND DRUCKFEHLER SIND VORBEHALTEN.

ANGEBOTE GÜLTIG NUR SOLANGE VORRAT REICHT. ALLE KÜCHEN SIND ERWEITERUNGSFÄHIG UND BELIEBIG ÄNDERBAR. ALLE KÜCHEN OHNE DEKORATION.

Alle Preise sind Abholpreise
Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis!



fama

In Stoff ab
3598.-
Wohnlandschaft, ca. 253x94x357 cm, inklusive 7 Rückenkissen, 5 Seitenkissen und 5 Lardosenstützkissen. Hocker und Sessel gegen Mehrpreis.



MATTHIAS DUHM
KÜCHENFACHBERATER



JÜRGEN RODEWALD
KÜCHENFACHBERATER



FRANK SEELKE
KÜCHENFACHBERATER



STEFANIE BERKEMEYER
KÜCHENFACHBERATERIN



AILEEN KÖLZOW
KÜCHENFACHBERATERIN



CHRISTIANE PANITZKE
EINRICHTUNGS-
FACHBERATERIN



UWE LENZ
GESCHÄFTSFÜHRER



HENDRIK LENZ
GESCHÄFTSFÜHRER

Wohncenter
Nordenham ...mehr als nur Möbel...

Besuchen Sie uns auch auf Facebook



ATENSER ALLEE 140
26954 NORDENHAM

TELEFON: 04731 6064
FAX: 04731 88394

MONTAGS-FREITAGS 09-18 UHR
SAMSTAGS 10-14 UHR

WWW.WOHNCENTER-NORDENHAM.DE
INFO@WOHNCENTER-NORDENHAM.DE

04N-15-18-001