

# Programm

Herbstsemester 2021

**vhs**

Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH

**Bildung macht das  
Leben strahlender!**



**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

**vhs**  
DVV International

**vhs**  
DVV International

## Wege zur nachhaltigen Veränderung

Online-Bildungsurlaub vom 08.-10.12.2021

### Bildungsurlaub

Nachhaltig und ökologisch zu leben ist für Viele zu einem wichtigen Thema geworden. Doch wie kann die/der Einzelne Nachhaltigkeit, Klima- und Umweltschutz in den eigenen Alltag integrieren? Geht das von heute auf morgen? Dieser Bildungsurlaub gibt Anregungen für eine nachhaltige Veränderung zu den Schwerpunkten Müll, Ernährung und nachhaltiges Einkaufen und ordnet das Thema in globale Zusammenhänge ein. Als Online-Seminar ist der Kurs abwechslungsreich aufgebaut und plant auch Zeiten abseits des Bildschirms mit ein, zum Beispiel wenn Sie selbst ein Deo herstellen.

Gefördert durch:

Globales Lernen in der VHS - DVV International

### Webseminar

Mi. 08.12.2021

Do. 09.12.2021

Fr. 10.12.2021

Preis: je TN

**21H5300WEB**

### 3 Termine

jeweils

09:00 bis 17:00 Uhr

41,60 €

**Philip Walter**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL  
mit finanzieller Unterstützung des





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



**Ulrike Michalzik**  
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser\*innen und Interessierte,  
Bildung macht das Leben strahlender! Wir freuen uns, Ihnen ein buntes und abwechslungsreiches Programm präsentieren zu können, in dem für jede\*n Bürger\*in der Wesermarsch etwas zu finden ist. Ob in Präsenz oder digital, ob morgens, abends oder einen Tag lang am Wochenende – wir wissen, dass Ihre Ansprüche, Wünsche und Möglichkeiten sehr facettenreich sind und so facettenreich ist auch unser Programm. Die Anzahl unserer Kurse hat sich in diesem Herbstsemester wieder erhöht, so dass wir Ihnen in diesem Heft ein umfangreiches Kursprogramm vorlegen.

Die letzten Monate brachten coronabedingt eine Vielzahl von Kursabsagen mit sich. Das fällt uns immer sehr schwer, war aber in diesen Momenten nicht abwendbar. Um die Hygienestandards und den Infektionsschutz in der KVHS Wesermarsch noch weiter zu erhöhen, konnten wir viele Unterrichtsräume mit CO<sub>2</sub>-Messern mit akustischem Warnsignal ausstatten und für große Veranstaltungen auch einen keimbefreienden Lüfter anschaffen, der die Luft von Corona- und anderen Viren reinigt. Wenn Sie in Ihrem Unterricht also einen Pfeifton hören, kann es neben dem Rauchmelder ab jetzt auch ein CO<sub>2</sub>-Melder sein. Hier reicht es aus, ein oder mehrere Fenster zu öffnen.

Dass unser Programm auch weiterhin so bunt bleibt, hängt von mehreren Faktoren ab, die jeder für sich äußerst relevant für unsere Arbeit sind:

- Die Wünsche, Bedürfnisse und Ideen unserer Teilnehmer\*innen finden bei uns immer ein offenes Ohr und wir versuchen, sie umzusetzen.
- Unsere Dozent\*innen finden in jedem Semester die richtige Mischung aus neuen Angeboten und den so wichtigen „Dauerbrennern“. Etliche Teilnehmende sind ihrem Kurs jahrelang treu und darüber freuen wir uns.
- Die Kolleg\*innen aus den Fachbereichen und der Verwaltung sorgen für den reibungslosen Ablauf der Kurse und sind Ihre Ansprechpartner\*innen vor Ort. Die Fachbereichsleiter\*innen sind zuständig für die Kursplanung und konzeptionelle Fragen.

An dieser Stelle begrüßen wir unsere neue Kollegin Monika van Büren, die als Nachfolgerin von Anke Renken die Fachbereiche Computer und neue Medien, Berufliche Bildung und Verbraucherwissen sowie in der Nachfolge von Dr. Claudia Schütze den Fachbereich Kulturelle Bildung übernimmt. Herzlich willkommen im Team! Anke Renken und Dr. Claudia Schütze verbleiben aber glücklicherweise weiterhin in der KVHS Wesermarsch und widmen sich nun noch intensiver den Aufgaben als Abteilungsleiterinnen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des Programmhefts! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, die gern persönlich, telefonisch, per E-Mail, Fax oder jederzeit in unserem Webshop stattfinden kann. Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, nutzen Sie unsere Beratungsangebote oder melden sich individuell. Wir unterstützen Sie gern bei der Wahl Ihrer Kurse!

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](http://www.kvhs-wesermarsch.de)  

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


- **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

### 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, Sylke Bohlen
- **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** <https://pixabay.com/de/illustrations/feiern-himmlische-sonne-mond-954787/>

### 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 07**



**Kulturelles  
und Kreatives**

**Seite 19**



**Junge VHS**

**Seite 27**



**Pädagogik  
Kommunikation  
Psychologie**

**Seite 35**



**Grundbildung  
und  
Schulabschlüsse**

**Seite 45**



**Berufliche Bildung  
Offene Hochschule  
Ehrenamt**

**Seite 47**



**Computer  
und  
Neue Medien**

**Seite 65**



**Sprachen**

**Seite 77**



**Gesundheit**

**Seite 91**



**Kochen  
und  
Ernährung**

**Seite 113**



**Berufliche  
Qualifikation  
und Integration**

**Seite 121**



**Service**

**Seite 125**

## 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
Yoga und Achtsamkeit
Bunte Früchte - Leuchtende Farben im Herbst
Bunte Blätter - Leuchtende Farben im Herbst
Fit-Mix
Nordic-Walking-Kurs

### Butjadingen

Seite		Seite
15	Klettern im Garten	109
21	Im Farbrausch des Herbstes Kränze binden	24
99	Hatha-Yoga und Entspannungstechniken	99
11	YIN Yoga	100
11	Pilates	104
106	Mädchen-Mutfreizeit	33
108	Erste Schritte - Computer für Einsteiger*innen	67
	Informationsquelle Internet	72
	CEWE-Fotobuch	75
	Erlebnisräuchern in Fedderwardersiel	116

### Elsfleth

Qigong
Mein Garten - Wie schaffe ich einen Anfang und gestalte ihn?

### Jade

Seite		Seite
97	Sportbootführerschein See und Binnen	15
	Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	22
11	Leichter Einstieg in die griechische Sprache	84
	Hatha-Yoga	98
	Haus- und Notfall-Apotheke für Kinder	40

### Ovelgönne

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

### Lemwerder

Seite		Seite
40	Kreatives Gestalten mit Ton	25
40	Notfallmaßnahmen am Kind	40
39	Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung	63
109	English Refresher - Niveau B1	80
	Qigong	97

### Stadland

Wer klug ist sorgt vor: Vorsorgevollmacht
Englisch Kurse - Grammatik Spezial an einem Abend
Herbstliches Gemüse - einfach im Trend
Weihnachtsmenüs
Wir bauen ein Hexenhaus
Einklang - Ausklang - Entspannungsabend
Yoga
Entspannen mit Klangschalen
Pilates
Outdoor-Parcours in meiner Stadt

Seite	
15	<b>Gesellschafterversammlung Mitglieder:</b>
	Edgar Di Benedetto, UW-Fraktion
82	Hans Francksen, SPD-Fraktion
118	Jürgen Jansen, Bündnis 90/ Die Grünen Fraktion
119	Hans Kemmeries, 1. Kreisrat
34	Torsten Lange, CDU-Fraktion
102	Andreas Marienfeld, AFD-Fraktion
98	Manfred Wolf, FDP-Fraktion
102	
103	
33	



## 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, brandaktuell 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



Monika van Büren



Tatjana Hinrichs



### Aktuelle Themen

Aktuelle Themen zum Thema machen	8
Wervolles Wissen	9
Nachhaltigkeit und Klimaschutz	10
Garten	11
Mitten im Leben	12
Verbraucherwissen	12
Wassersport	15
Reisen und Exkursionen	16

## Aktuelle Themen zum Thema machen

### „Das ist neu!“

#### Das KVHS-Team stellt neue Angebote vor Online-Seminar



Wir freuen uns Ihnen an diesem Termin die neuen Kurse vorstellen zu dürfen! Die Pandemie hat uns nicht davon abgehalten, neue Dozent\*innen in unser Programm zu holen und neue Themen für Sie zu erschließen. Dabei geht es nicht nur um Online-Seminare. Dass wir Ihnen an diesem Abend „online“ das Angebot präsentieren, kann aber ein guter Einstieg sein, zukünftig auch mal „online“ unterwegs zu sein. Versuchen Sie es, wir bieten gern unsere technische Unterstützung an.

Bitte beachten: Dies ist ein Online-Angebot. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Webseminar** **1 Termin**  
Do. 02.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H0710WEB** **KVHS-Team**

#### Philosophischer Gesprächskreis Online-Seminar



In einem lockeren Austausch und auf Basis gemeinsamer Literatur widmen wir uns folgenden Fragen: Was bedeutet Philosophie und wozu ist sie gut? Ist sie zu erlernen, oder ist nur das philosophische Denken zu erlernen? Am Beispiel ausgewählter Philosophen und ihren Ideen wird der Kurs Einblicke in die Welt der

Bei **Online-Seminaren:** Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen und Ihr Gerät ein Mikro sowie einen Lautsprecher hat oder nutzen Sie alternativ ein Headset.

Philosophie liefern über die wir uns dann austauschen werden. Mit den Worten von Karl Jaspers gesprochen: „Wenn Philosophie den Menschen als Menschen angeht, so muss sie auch allgemein verständlich bleiben können. (...) Ich wollte von der Philosophie etwas fühlbar werden lassen, was jedermann angeht.“

Bitte beachten: Dies ist ein Online-Angebot. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Webseminar** **8 Termine**  
Do. ab 16.09.2021 20:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 32,00 €  
ab 7-9 TN 42,70 €  
**21H2300WEB** **Maire Spandern**

#### Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten Online-Seminar

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt. Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen. Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen? Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit „Kollegin KI“. Darüber diskutieren wir mit unseren Expert\*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Stadt | Land | DatenFluss“ des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal

Mainz OK:Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

Bitte beachten: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie können direkt über den Link an der Veranstaltung teilnehmen. <https://www.volkshochschule.de/livestream>

**Webseminar** **1 Termin**  
Di. 14.09.2021 19:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H5496WEB** **Web-Dozent**

#### Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft Online-Seminar



Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaute Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, „Smart Traffic“ und „Smart Streets“ sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren? Diese Fragen stellen wir unseren Expert\*innen im Rahmen der Veranstaltung.

Der Livestream ist Teil der Veranstaltungsreihe „Stadt | Land | DatenFluss“ des DVV. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal Mainz OK:Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

Bitte beachten: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie können direkt über den Link an der Veranstaltung teilnehmen. <https://www.volkshochschule.de/livestream>

**Webseminar** **1 Termin**  
Do. 07.10.2021 19:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H5497WEB** **Web-Dozent**



## Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause Online-Seminar



Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des „Smart Homes“ liegen auf der Hand. Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug - Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz, schon in drei Jahren wird mehr als ein Drittel aller Haushalte vernetzt sein.

Wie kann das Internet der Dinge dazu beitragen, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspuren, die wir im Smart Home hinterlassen?

Darüber diskutieren wir mit unseren Expert\*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und mitzureden.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Stadt | Land | DatenFluss“ des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal Mainz OK:Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

Bitte beachten: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie können direkt über den Link an der Veranstaltung teilnehmen. <https://www.volkshochschule.de/livestream>

**Webseminar** **1 Termin**  
Di. 09.11.2021 19:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H5498WEB** **Web-Dozent**



## Wertvolles Wissen

### Sterne und Planeten

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. Der Kurs findet in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden statt.

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte  
Bahnhofstr. 52** **1 Termin**  
Di. 16.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 5,00 €  
**21H5321NH Hans-Heinrich Berends,  
Uwe Schau**



### Demenz verstehen - für Familienangehörige Online-Seminar



Die Familie ist noch immer der größte „Pflegedienst“ und wird besonders herausgefordert, wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt. Mit dem Verlust der Orientierung der Betroffenen gerät auch die „innere Ordnung“ in der Familie ins Wanken. Wie kann man das andere Da-Sein des sonst so starken Partners oder der früher peinlich sauberen Mutter

akzeptieren und sich mit dem Rollenwechsel arrangieren? Dieser Kurs leitet Sie Schritt für Schritt an: Sie erwerben Grundwissen über Demenz und erste Anzeichen und lernen das Verhalten zu verstehen und gelassener damit umzugehen. Sie erfahren, welche Unterstützung Sie in Ihren Alltag einbeziehen können und was die Pflegeversicherung für Sie finanziert. Sie verstehen, dass die eigene Entlastung und Selbstfürsorge nicht nur Ihnen, sondern auch ihrem demenziell veränderten Angehörigen zu Gute kommt. Praktische Tipps für den täglichen Umgang und der Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab. In Kooperation mit der Pflegeversicherung (Barmer).

Bitte beachten: Das Seminar findet online statt. Sie benötigen zur Teilnahme einen Computer/Laptop/ Tablet oder Smartphone mit Internet/ Datentarif. 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** **5 Termine**  
Mo. ab 01.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 10,00 €  
**21H9420WEB Marion Zimmermann**



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 StVZO, 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](mailto:premio-frerichs@ewetel.net)

## Nachhaltigkeit und Klimaschutz

### Wege zur nachhaltigen Veränderung Online-Seminar

#### Bildungsurlaub

Nachhaltig und ökologisch zu leben ist für Viele zu einem wichtigen Thema geworden. Doch wie kann die/der Einzelne Nachhaltigkeit, Klima- und Umweltschutz in den eigenen Alltag integrieren? Geht das von heute auf morgen? Dieser Bildungsurlaub gibt Anregungen für eine nachhaltige Veränderung zu den Schwerpunkten Müll, Ernährung und nachhaltiges Einkaufen und ordnet das Thema in globale Zusammenhänge ein. Als Online-Seminar ist der Kurs abwechslungsreich aufgebaut und plant auch Zeiten abseits des Bildschirms mit ein, zum Beispiel wenn Sie selbst ein Deo herstellen.

Gefördert von:



Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des



Bitte beachten: Dies ist ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie ein internetfähiges Endgerät nutzen können, bestenfalls auch ein Headset sowie eine Kamera. Ebenso ist eine

### Der Wald heute - Ökologie zwischen Lebensraum und Wirtschaftsfaktor (Kooperation mit der kvhs Ammerland)

Baum und Wald werden gern als in der Seele der Deutschen verwurzelt beschrieben. Dabei wurde im Lauf von vielen Jahrhunderten der Wald, der natürlicherweise über 90% der Fläche einnehmen würde, zugunsten anderer Nutzungen aufgegeben. Welche Bedeutung der Wald hat, wie in den Wäldern von heute gewirtschaftet wird und wie der Wald für die Zukunft erhalten werden kann, darüber informiert dieses Seminar. Am 27. November findet eine Wald-Exkursion mit Frau Wibke Schmidt, Sprecherin der niedersächsischen Landesforsten, statt - der Treffpunkt für das Waldstück, den Staatsforst Wildenloh nahe Oldenburg, wird im Seminar bekanntgegeben.

Bitte beachten: Dies ist ein Kurs der kvhs Ammerland. Bitte melden Sie sich dort unter Tel.: 04488 565 100, E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de an!

#### Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Di. 09.+16.+23.11.2021, 19:00-21:15 Uhr, Sa. 27.11.2021, 14:00-16:15 Uhr  
ab 10 Personen 59,80 €, bei 8-9: 76,24 €, bei 7: 87,20 €

1704

Dr. Alexander Rosenberg

4 Termine

stabile Internetverbindung unerlässlich. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns bitte um Vorfeld an.

#### Webseminar

Mi. 08.12.2021

Do. 09.12.2021

Fr. 10.12.2021

Preis: je TN

21H5300WEB

3 Termine

jeweils

09:00 bis 17:00 Uhr

41,60 €

Philip Walter

### Lust auf Hobbyimkerei

Entgegen und trotz des weltweiten Bienensterbens ist die Hobbyimkerei dabei sich auszubreiten. Es ist ein Hobby, welches Freude und zudem einen Ertrag bringt. Mit etwas Aufwand ist es allen möglich, ein Bienenvolk oder mehrere zu halten und zu pflegen, im Garten sowieso, aber auch auf dem Balkon einer Etagenwohnung oder einer Dachterrasse, und nicht nur in ländlicher Umgebung, sondern auch in Städten. Dieser Kurs bietet einen Überblick über die erforderlichen Kenntnisse und die zu erwartenden Kosten. Es werden Hinweise gegeben für die Wahl eines Standortes, die Anschaffung eines Bienenvolks und des nötigen Zubehörs.

#### Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

Do. 04.11.2021

Do. 18.11.2021

Preis: je TN

21H9810BR

2 Termine

jeweils

19:30 bis 21:45 Uhr

25,20 €

Gerd Schnesche

### Der bienenfreundliche Garten

Ob Neuanlage oder Umgestaltung: In jedem Fall lohnt es sich, bei gärtnerischen Maßnahmen die Auswirkungen auf die Bienen und die sonstige Insektenwelt im Auge zu behalten. Idealerweise bietet ein Garten ein lückenloses Blütenangebot von Februar bis November. Deshalb sollten wir unsere Blütenpflanzen nicht nur nach ästhetischen Gesichtspunkten aussuchen, sondern auch danach, welcher Blühzeitpunkt im Trachtband noch fehlt. Ideen, Tipps und Hinweise dazu erhalten Sie in diesem Kurs.

#### Nordenham

Marktstr. 8 a

Do. 14.10.2021

Preis: je TN

21H5301NH

1 Termin

19:30 bis 21:45 Uhr

12,60 €

Gerd Schnesche

### Hühnerhaltung als Hobby

Unter dörflichen Lebensbedingungen war es schon immer selbstverständlich, dass ein Haushalt Hühner für den Eigenbedarf hielt. Heute werden wir eher durch unbefriedigende Zustände in der Massentierhaltung motiviert, es selber mit der Hühnerhaltung zu versuchen. Wer über ein Grundstück verfügt und etwas praktisch veranlagt ist, kann sich mit wenig Aufwand eine kleine artgerechte Hühnerhaltung aufbauen. An diesem Abend werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen: Woher beschaffe ich meine Hühner? Soll es ein fester oder mobiler Stall sein? Eher frei laufende Haltung oder Gehege? Wie verhält es sich mit Fütterung, Hühnergesundheit und den rechtlichen Aspekten?

#### Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

Fr. 12.11.2021

Preis: je TN

21H9811BR

1 Termin

19:30 bis 21:45 Uhr

12,60 €

Gerd Schnesche



## Nachhaltige Weihnachten feiern

### Wochenendseminar

Die besinnliche Weihnachtszeit rückt immer näher. Aber wie kann man der Konsumschlacht entgehen, damit die Zeit wirklich besinnlich bleibt? Der Müllberg zur Weihnachtszeit erschreckt jedes Jahr von Neuem. Wir wollen gemeinsam etwas dagegen tun. Bei dieser Veranstaltung werden Ideen aufgezeigt, die das Weihnachtsfest nachhaltiger gestalten. Einen Tag voller Inspirationen und Gesprächen in weihnachtlicher Stimmung bieten wir Ihnen bei diesem Kurs an. Wir basteln gemeinsam Geschenkverpackungen und Adventskalender aus gebrauchten / aufgearbeiteten Materialien.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine leere Tetra Pak -Verpackung und Mandarinen mit, sowie etwas zu Trinken und einen Mittagssnack. Materialkosten in Höhe von 1,00 € werden vor Ort eingesammelt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 So. 14.11.2021 10:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 23,40 €  
**21H8250BR** **Monika van Büren**

## 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 Weihnachtsgeschenk.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 28.09.2021 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 28,00 €  
 ab 7-9 TN 34,00 €  
**21H9710BR** **Andrea**  
**Immerheiser-Jahr**

## Garten

### Bunte Früchte - Leuchtende Farben im Herbst I

Zierende Früchte an Gehölzen. Ob fürs Auge, für den Gaumen oder für andere Zwecke. Bei einer Führung durch das Arboretum schauen wir auf die bunte Vielfalt von Beeren und Früchten. Vorgestellt werden unter anderem besonders verlässliche Obstsorten sowie ausgesuchte Wildsträucher von hohem ökologischen Wert. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum schon vor dem Kurs auf eigene Faust zu erkunden und genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
 Do. 23.09.2021 16:30 bis 18:45 Uhr  
 Preis: je TN 15,50 €  
**21H5302BE** **Matthias Rieger**

### Bunte Blätter - Leuchtende Farben im Herbst II

Ein bisschen „Indian Summer“ in der Wesermarsch. Gelb, rot, violett oder einfach nur braun. Herbstlaub leuchtet in den unterschiedlichsten Farben. In dieser Veranstaltung sollen die Hintergründe der herbstlichen Laubfärbung erklärt werden. Dabei werden Gehölze mit besonders schöner Herbstfärbung vorgestellt. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum schon vor dem Kurs auf eigene Faust zu erkunden und genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
 Do. 21.10.2021 16:30 bis 18:45 Uhr  
 Preis: je TN 15,50 €  
**21H5303BE** **Matthias Rieger**

### Klimawandel im Garten - warum standortgerechtes Pflanzen wichtig ist

Klimawandel ist allgegenwärtig. Auch im eigenen Garten. Um in trockenen, heißen Sommern nicht ständig gießen zu müssen, ist eine clevere Pflanzenwahl das A und O. Dieses und worauf noch im Garten geachtet werden sollte, wird hier vorgestellt.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
 Do. 20.01.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 8,10 €  
 ab 7-9 TN 9,60 €  
**21H9812NH** **Katharina Witte**

### Mein Garten - Wie schaffe ich einen Anfang und wie gestalte ich ihn?

#### Wochenendseminar

Hausgärten spielen eine immer größere Rolle im Naturschutz, entweder als Lebensraum für Vögel, Bienen und anderen Insekten aber auch als Brücke zwischen Naturgebieten. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Garten gestalten möchten. Im Garten der Dozentin erleben Sie verschiedene Themenbereiche, einen blühenden Stauden- und Rosengarten, einen Gemüsegarten und unterschiedliche Naturgartenbereiche. Anschließend wird herausgearbeitet, welche Bedürfnisse Sie haben, welche Möglichkeiten Sie in Ihrem Garten vorfinden und welche Gestaltungsideen sich umsetzen lassen. Bringen Sie bitte Fotos von Ihrem Garten mit. Weitere Kursinhalte sind Bodenkunde und Bodenpflege, Kompostierung, Einsatz von effektiven Mikroorganismen, sowie verschiedene Methoden der Bodenvorbereitung und Auswahl von bewährten Anfängerpflanzen.

Bitte beachten: Der Kurs findet im Garten der Dozentin statt. Bitte ziehen Sie sich wettergerecht an.

**Elsfleth,**  
**Am Liener Deich 18** 1 Termin  
 Sa. 25.09.2021 14:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 12,80 €  
**21H9813EL** **Ilse Voigt-Lüers**

## Mitten im Leben

### 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, von 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-Erreichungsgrad-Messer bauen, mit dem Sie Ihre wirkliche Zufriedenheit messen können.

**Nordenham, kiepsmiling  
Friedrich-Ebert-Str.9** 1 Termin  
Mo. 04.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 27,00 €  
**21H2205NH** *Regina Kiep*

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

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 Hilfestellungen, die Ihnen 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: Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Butjadingen-Stollhamm, Burgweg 40  
Klettern im Garten** 1 Termin  
Fr. 24.09.2021 18:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 25,00 €  
**21H2204BJ** *Stephan Rasper*

## Verbraucherwissen

### Kitchen Hacks von A-Z Gewusst wie in der Küche!

Ist Ihnen schon passiert, dass Sie sogenannte Reste haben und nicht wissen, was Sie damit machen sollen? Oder Ihr Obst oder Gemüse nicht die Qualität hatte, wie Sie es sich gewünscht haben? Dann sind Sie hier richtig! Erleben Sie zu jedem Buchstaben im Alphabet einen 5-Minuten-Sprint zu vielen Küchentipps und -tricks. Bringen Sie sich dabei aktiv mit ein, so dass alle Teilnehmer\*innen zusätzlich profitieren. Sie werden sehen, wie Ihnen zukünftig Ihre Arbeit in der Küche leichter von der Hand gehen kann. Zudem kommen auch technische Helfer nicht zu kurz! Neben kleinen Kostproben erhalten Sie eine gedruckte Kurzform der „Kitchen Hacks“ sowie entsprechende Rezepte. Nachhaltiges Lernen - Voneinander und Miteinander!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und etwas zu trinken mit.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Do. 30.09.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 12,30 €  
**21H9217BR** *Anja Hauerken*

### Online-Banking 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 Kontokontrollen können Sie von daheim sicher und schnell durchführen und erspart Ihnen oft höhere Kontoführungsgebühren. 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)?

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Di. 23.11.2021 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 22,50 €  
**21H5442BR** *Rolf Friebe*

### 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.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Di. 07.09.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H5903BR** *Ulrich Schachtschneider*

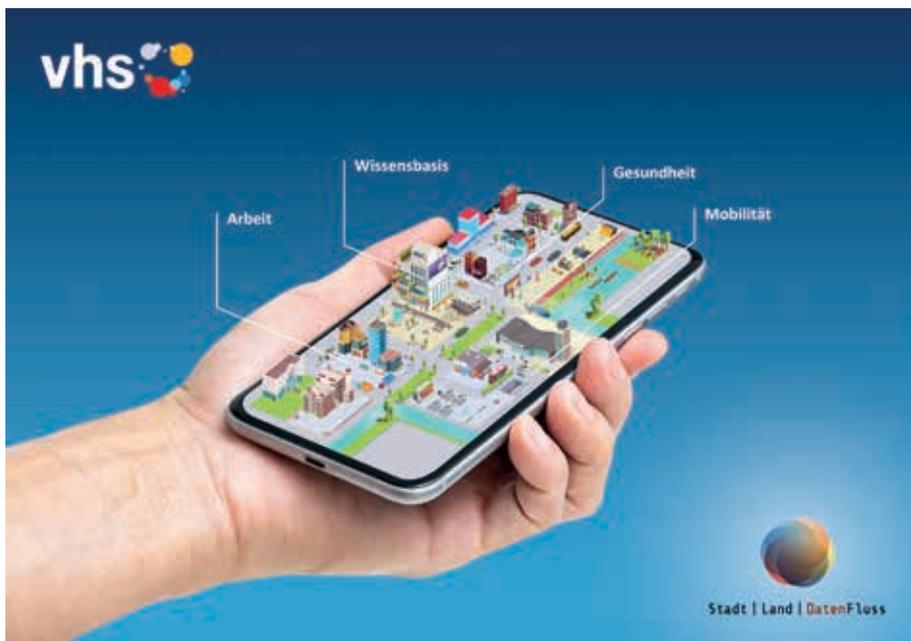
### Wärmepumpen: Heizen ohne fossile Brennstoffe

**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.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Di. 05.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H5904NH** *Ulrich Schachtschneider*



## Verbraucherwissen



### Stadt | Land | DatenFluss die App für mehr Datenkompetenz

Künstliche Intelligenz, Big Data und das Internet der Dinge erleichtern unseren Alltag. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Wie funktioniert die Technik? Und wie können wir unsere Daten bewusst teilen und schützen? Diese Fragen beantwortet die neue App „Stadt | Land | DatenFluss“ des Deutschen Volkshochschul-Verbands auf spielerische Art und Weise. Die App steht kostenlos zum Download im App Store und im Google Playstore zur Verfügung. Sie ist Teil der „Initiative Digitale Bildung“ und steht unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel. Mehr Infos unter [www.stadt-land-datenfluss.de](http://www.stadt-land-datenfluss.de)

### 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 Ersparnes 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? Lohnen 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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die

Kursgebühr auf 17,70 €.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Mi. 03.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 9,60 €  
 ab 7-9 TN 12,30 €  
**21H6101BR** **Sascha Holst**

### Grundlagenwissen Börse

Sie möchten gerne selbst mit Aktien oder ETF handeln, haben aber noch nie was von Charts oder Stop-Buy-Orders 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, Aktienindizes und wie Sie Zugang zu Kapitalmarktinformationen erhalten.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Mi. 17.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 9,60 €  
 ab 7-9 TN 12,30 €  
**21H6100BR** **Sascha Holst**

### Bitcoin und Co. (Kooperation mit der kvhs Ammerland)

Mutig und unerschrocken, mit und ohne Vorkenntnisse, wagen wir uns vor in die wundersame Welt der Blockchain-Anwendungen. In diesem Kurs stehen der spielerische Zugang und das gemeinsame, experimentelle Erkunden im Vordergrund. Wir nähern uns dieser Technologie ganz praktisch, ohne vor technischen/technologischen Hürden zurückzuschrecken oder aber den kritischen Blick zu verlieren. Als Ausrüstung braucht jede interessierte Person einen internetfähigen Laptop/ Tablet-PC.

Bitte beachten: Dies ist ein Kurs der kvhs Ammerland. Bitte melden Sie sich dort unter Tel.: 04488 56-5100, Fax.: 04488 56-5109, E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de an!

**Westerstede, kvhs,**  
**Am Esch 10, Neubau** **5 Termine**  
 Di. ab 16.11.2021, 19:30-21:15 Uhr,  
 ab 10 Personen 34,00 €, bei 8-9: 42,70 €  
 €, bei 7: 48,50 €  
**1304** **Saskia Müller**

## Verbraucherwissen

### 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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Kursgebühr auf 17,70 €.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 03.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 10,50 €  
ab 7-9 TN 14,10 €  
**21H1504BR 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 der vermieteten Eigentumswohnung eingegangen, bei der auch die Wohnungseigentümergeinschaft ein Wörtchen mitzureden hat. 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. Rechtsanwalt Bernd Bierfischer berichtet über allerlei Mythen im Mietrecht, insbesondere anhand diverser Praxisbeispiele.

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

**Nordenham**  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mi. 17.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 10,50 €  
ab 7-9 TN 14,10 €  
**21H1506NH Bernd Bierfischer**

### Geblitzt und nun? Online-Seminar

Zu schnell gefahren, Handy am Steuer, bei Rot über die Ampel gefahren, kein ausreichender Abstand zur/zum Vorausfahrenden - die Liste der möglichen Verkehrsverstöße ist lang. Durch einen kurzen Augenblick der Unachtsamkeit können schnell Bußgelder, Punkte im Verkehrszentralregister in Flensburg oder gar ein Fahrverbot drohen. Doch viele dieser Bescheide sind angreifbar. Rechtsanwältin Tina Dujesiefken aus Norden-

ham verschafft einen Überblick über die verschiedenen Verkehrsverstöße, die drohenden Folgen und die Möglichkeiten sich erfolgreich dagegen zu wehren.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Angebot. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Kursgebühr auf 17,70 €.

**Webseminar** 1 Termin  
Mi. 12.01.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 10,50 €  
ab 7-9 TN 14,10 €  
**21H1505WEB Tina Dujesiefken**

### Der Verkehrsunfall Richtiges Verhalten und Schadenregulierung! Online-Seminar

Verkehrsunfälle sind alltägliche Ereignisse und können jede\*n von uns treffen. Statistisch gesehen ereignen sich jährlich über 2,5 Millionen Verkehrsunfälle, doch viele wissen nicht, wie sie sich nach einem Unfall richtig verhalten. Wo und wie melde ich meine Schäden? Muss ich die Polizei verständigen? Welche Schäden werden ersetzt? Darf ich ein Gutachten in Auftrag geben? Wie sichere ich die Beweise? Rechtsanwältin Tina Dujesiefken aus Nordenham klärt diese Fragen und gibt Ihnen einen Leitfaden an die Hand, wie sie sich im Falle eines Verkehrsunfalles verhalten sollten.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Angebot. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Kursgebühr auf 17,70 €.

**Webseminar** 1 Termin  
Mi. 26.01.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 10,50 €  
ab 7-9 TN 14,10 €  
**21H1507WEB Tina Dujesiefken**

**Bei Online-Seminaren:**  
Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen und Ihr Gerät ein Mikro sowie einen Lautsprecher hat oder nutzen Sie alternativ ein Headset.



## Verbraucherwissen

### Wer klug ist, sorgt vor: Information zur Vorsorgevoll- macht 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.

**Nordenham**  
Marktstr. 8 a **1 Termin**  
Di. 09.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**  
Di. 07.09.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**

**Rodenkirchen, Oberschule**  
Schulstraße 14 - 16 **1 Termin**  
Do. 07.10.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**

**Berne Schulzentrum,**  
Am Schulplatz 3  
Nebeneingang,  
Straße na. rechts folgen **1 Termin**  
Di. 07.12.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**

**Rodenkirchen, Oberschule**  
Schulstraße 14 - 16 **1 Termin**  
Do. 20.01.2022 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**



## Wassersport

### Infoabend Wassersport

Die Dozenten geben eine Themenübersicht zu allen Führerscheinen im Wassersport, insbesondere zu den in diesem Semester angebotenen Kursen: Sportküstenschiffer SKS, den Funkkursen UBI und SRC. Sie erläutern die Geltungsbereiche der unterschiedlichen Führerscheine und geben eine Übersicht über notwendige Unterrichtsmaterialien, Kosten und Möglichkeiten der Praxisausbildung.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**  
Di. 07.09.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H8800BR** **Thomas Verlinden,**  
**Heinz Mühlenbruch**



### 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 der Wassersportschule Kapitän Kruse ab-

gerechnet. Zum Kursende werden die Prüfungstermine festgelegt.

Bitte beachten: Lehrbuch nach Absprache. Die Prüfungsgebühren und die praktische Ausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden über die Wassersportschule Kapitän Kurse abgerechnet. Die Praxisausbildung findet in Oldenburg statt und beginnt ca. 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Weitere Informationen erhalten Sie am Infoabend.

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
Schulstraße 14 **10 Termine**  
Mo. ab 04.10.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
montags & mittwochs  
Preis: je TN 189,00 €  
**21H8801JA** **Udo Michalzik**



## Wassersport

### 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 bzw. Segeltörns in Nord- und Ostsee, dem Mittelmeer und vieler klassischer Segelreviere. Wir lernen viel über das Segeln, vom Setzen der Segel bis hin zu den verschiedenen Manövern wie Wende oder Halse. Darüber hinaus treffen wir uns an Bord einer seegehenden Yacht und besprechen das erlernte im maritimen Umfeld. Teilnahmevoraussetzung ist der Sportbootführerschein SEE. Am Ende des Kurses kann die Theorieprüfung zum Sportküstenschiffer abgelegt werden (1. Teilprüfung). Die praktische Ausbildung an Bord von Hochseeyachten kann auf der Nordsee, Ostsee oder im Mittelmeerraum ebenfalls absolviert werden. Am Ende einer Praxisausbildung ist ebenfalls eine Prüfung (2. Teilprüfung) möglich. Weitere Informati-

onen erhalten Sie am kostenlosen Informationsabend „Wassersport“ in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.

Bitte beachten: Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorgestellt. Die anfallenden Prüfungsgebühren und die praktische Ausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **15 Termine**  
*Do. ab 16.09.2021 19:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis: je TN      390,00 €  
**21H8803BR**      *Thomas Verlinden,*  
    *Heinz Mühlenbruch*

.....

### Seefunkzeugnisse SRC und UBI

Privatyachten sowie Charterschiffe 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 im Seefunkdienst entsprechend der funktechnischen Ausrüstung des Bootes mindestens über das Beschränkt

Gültige Funkbetriebszeugnis (SRC) verfügen. Auch für Funkstellen in der Binnenschifffahrt ist ein UKW-Sprechfunkzeugnis (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 durchgeführt. Das begleitende Lernmaterial wird am ersten Kursabend vorgestellt. Weitere Informationen erhalten Sie am kostenlosen Infoabend „Wassersport“ in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.

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**      **9 Termine**  
*Do. ab 16.09.2021 19:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis: je TN      330,00 €  
**21H8802BR**      *Heinz Mühlenbruch,*  
    *Thomas Verlinden*

.....

## Reisen und Exkursionen

### Abenteuerliches südliches Afrika, per Truck und Zelt!

Auf zum Abenteuer meines Lebens! Aufwendige Impfvorbereitungen, 2 Tage im Okavango-Delta ohne Duschen und Toiletten. Darüber hinaus fast jeden Tag ein schweres Zelt ab- bzw. aufbauen bei Temperaturen zwischen 30 - 40 Grad! Zudem Aufstehen zwischen 4 und 6 Uhr morgens! Doch eine faszinierende Tierwelt und die Schönheiten von Botswana, Simbabwe und Südafrika entschädigten mich umso mehr. Mit Orten, von denen ich vorher nie gehört hatte. Dazu Highlights auf Safaris, dem Okavango-Delta sowie den Viktoria-Fällen. Besonders Simbabwe, dem Land ohne Währung, beeindruckte mich zutiefst. Die Freundlichkeit der Menschen war unbeschreiblich, zudem hatten wir den aufregendsten Tag mit dem „Nashornflüsterer“

Ian Harmer! Besuchen Sie mit mir die Länder, wo die Sonne für uns alle scheint! Kurzfilme zeigen Ihnen Amüsantes und das wahre Leben in der Ferne. Sehen Sie traumhaft schöne Sonnenuntergänge der Salzpflanzen von Nata sowie dem Chobe Nationalpark. Begleiten Sie mich stilvoll in Mokoros durch das Okavango-Delta und bekommen Sie Gänsehaut, wenn ein Dorfältester aus seinem Leben erzählt und Deutschland zutiefst dankte. Für was, hören Sie bei mir!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 02.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN      7,00 €  
**21H4105BR**      *Anja Hauerken*

**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

### 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 Berlinerinnen und Berliner 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. Anreise und Unterkunft sind individuell zu organisieren. Eine Hotelliste erhalten Sie gern auf Nachfrage. Treffpunkt zu Beginn des Bildungsurlaubs ist die Gedenkstätte Hohenschönhausen, Gensslerstr. 66.

**Berlin,**  
 Mo. 27.09.2021 14:00 bis 18:15 Uhr  
 Di. 28.09.2021 09:30 bis 17:15 Uhr  
 Mi. 29.09.2021 09:30 bis 15:45 Uhr  
 Preis: je TN 147,00 €  
**21H1100NH** **Jörg Schütze**



### Infoabend Curva BikeTravel 2 Reisen: Andalusien und Harz

**Andalusien:** Geführte Motorradreise durch Andalusien, mit Flug und Motorradtransport. 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! Entdecke Ronda, die Stadt über der Schlucht, Sevilla, Jerez, die Weißen Dörfer Andalusiens und vieles mehr. Es erwartet dich eine unvergessliche, kurvige Genusstour. Termin: 19.03. - 26.03.2022.

**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. Termin: 16.05. - 19.05.2022.

Bitte beachten: Weitere Informationen zu den Reisen finden Sie unter curva-biketavel.com. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 - 920579. Gern können Sie zurückgerufen werden.

**Brake, KoBi**  
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
 Mo. 08.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H4250BR** **Roger Förster**



### Infoabend Curva BikeTravel Jakobsweg, komm mit Wanderung

Geführte Wanderreise: Jakobsweg, 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. UNESCO-Welterbestätten: Pilgerweg nach Santiago de Compostela; Altstadt von Santiago de Compostela. Die Reise wird durchgeführt vom Reiseveranstalter curva-biketavel und findet in Kooperation mit der KVHS-Norden, der VHS-Wildeshausen, der KVHS-Wesermarsch und der VHS-Cloppenburg statt.

Bitte beachten: Reiseleitung curva-biketavel. Reisezeitraum vom 15.10.2022 -22.10.2022. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter curva-biketavel.com. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 - 920579. Gern können Sie zurückgerufen werden.

**Brake, KoBi**  
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
 Mo. 08.11.2021 20:00 bis 21:00 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H4251BR** **Roger Förster**



**10 Meisterservice zu fairen Preisen!**



**schuster**  
KFZ-MEISTERBETRIEB

**Unsere Serviceleistungen:**  
 Reifenwechsel und Einlagerung  
 TÜV und AU  
 Klimageservice  
 Getriebeespülung  
 3D-Achsvermessungen  
 Große Bühne für Wohnmobile  
 Unfallschäden

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



# 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
--	---





## 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:



Monika van Büren  
Kulturelle Bildung  
04401 7076 121

[m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de)



### Kulturelle Bildung

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



### Aktuelles

#### **Austausch für Dozent\*innen „Kulturelles & Kreatives“ Online-Seminar**

Die vergangenen Monate steckten voller Herausforderungen, auch und vielleicht gerade für Dozent\*innen der kulturellen Bildung und des kreativen Gestaltens. Manche haben sich bereits Gedanken über Online-Seminare gemacht und sie ausprobiert, andere haben sich fortgebildet und wieder andere warten ungeduldig, bis es wieder möglich ist, in Präsenz zu unterrichten. Wir möchten Sie einladen, über die Grenzen unseres Landkreises hinaus in Kontakt und ins Gespräch zu kommen. Über das Medium Videokonferenz, dass Sie dabei auch kennenlernen können, werden wir über Themen wie das Für und Wider digitaler Formate, erfolgreiche Formate und neue Ideen sprechen. Auch eine mögliche Zusammenarbeit kann zum Thema werden. Die Fachbereichsleiterinnen benachbarter Volkshochschulen werden ebenso wie andere Dozent\*innen für einen regen Austausch sorgen. Dieses Online-Seminar findet mit der kvhs Ammerland, VHS Delmenhorst, der Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden und der Bremer Volkshochschule statt.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Webseminar** **1 Termin**  
*Di. 07.09.2021 ab 18:00 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H8902WEB** **Claudia Schütze**



### 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. 04.11.2021 19:00 bis 21:45 Uhr*  
Preis: je TN 9,00 €  
**21H3500NH** **Dozententeam**

Anmeldeschluss ist der 28.10.2021

**Brake, Jugendwerkstätten in der  
Wesermarsch**  
**Oldenburger Heerstraße 26** **1 Termin**  
*Di. 16.11.2021 18:00 bis 21:45 Uhr*  
Preis: je TN 11,00 €  
**21H3501BR** **Dozententeam**

Anmeldeschluss ist der 09.11.2021



### Malen und Zeichnen

#### **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 15.09.2021 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 48,00 €  
ab 7-9 TN 64,00 €  
**21H8101NH** **Hella Krause**



#### **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 Kohlestift, verschiedene Stärken von Bleistiften (von HB bis 9B), Radiergummi und Zeichenheft mit.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **4 Termine**  
*Di. ab 21.09.2021 18:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 37,30 €  
**21H8106NH** **Selvete Kelmendi**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **4 Termine**  
*Mo. ab 20.09.2021 18:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 37,30 €  
**21H8103BR** **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. Alle Materialien und Farben stehen uns im Atelier zur Verfügung.

Bitte beachten: Bringen Sie ein bis zwei grundrierte Leinwände (50 x 70 cm oder 60 x 80 cm), Malkleidung und einen Heißluft- oder Haarfön mit. Materialkosten von 12,00 € werden vor Ort abgerechnet.

**Berne-Warfleth, Atelier**  
**Deichstr. 124** **4 Termine**  
Do. ab 23.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 58,00 €  
**21H8104BE Gabriele Schnars**

## Mangas zeichnen Einführungskurs Wochenendseminar

Sie haben schon lange Lust, Manga- oder Anime-Figuren zu zeichnen? Dann kommen Sie mit in die Welt der Animes/Mangas! Hier lernen Sie Stück für Stück das Zeichnen rund um die japanischen Zeichentrickfiguren. Mit einfachen Mitteln, Tricks und Tipps helfe ich Ihnen zu Ihrer eigenen Anime/Manga-Figur. Schnell werden Sie merken: Es ist keine Zauberei. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen sowie für Fortgeschrittene, die gerne etwas Neues oder auch Anderes ausprobieren möchten.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
So. 16.01.2022  
So. 23.01.2022 *jeweils*  
So. 30.01.2022 *14:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 35,00 €  
**21H8102BR Selvete Kelmendi**

## Zeichne dein Haustier! Portrait, Ganzkörper oder vielleicht doch als Comic? Wochenendseminar

Wir haben sie so gern um uns, lieben sie über alles und haben gerade auch in den letzten Monaten viel Zeit gemeinsam verbracht - unsere Haustiere. Anhand eines Fotos wollen wir sie in diesem Kurs zeichnen. Die Dozentin zeigt die Grundlagen des Zeichnens. Wie müssen die Proportionen angelegt sein und wie gibt man dem Anlitz etwas Niedliches, Verschmustes oder vielleicht auch Angriffslustiges? Auch bei der Auswahl aus den Fotos hilft die Dozentin bei Bedarf und unterstützt so auf dem Weg zu einem individuellen Bild.

Bitte beachten: Zeichenblock, Bleistifte HB, B2, Lineal, Radiergummi und vor allem ein oder mehrere Fotos des Haustieres mitbringen. Der Kurs ist für jugendliche Zeichner\*innen (ab ca. 12 Jahre) ebenso geeignet wie für Erwachsene.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
So. 12.09.2021 *jeweils*  
So. 19.09.2021 *14:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 23,30 €  
**21H8110BR Selvete Kelmendi**

## HANDLETTERING Die Kunst des Schönschreibens Kleingruppe Wochenendseminar

Du hast Spaß an Schrift und Gestaltung? Du möchtest die nächste Grußkarte selbst mit einem Hand Lettering verzieren? In diesem Workshop zeige ich, wie du mit dem Brushpen, einem Stift mit weicher Pinselspitze, Schriften von Hand zeichnest. Nach einer grundlegenden Einführung erstellst du dein eigenes Alphabet, mit dem du Post- und Einladungskarten, Tischkarten und Geschenkhänger gestalten kannst. Deine Ergebnisse nimmst du im Anschluss mit nach Hause, damit du dort weiter kreativ sein kannst.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Brushpens in rot-, grün-, blau- und rosa-Tönen sowie weiße und schwarze Fineliner mit. Papiere zum Beschriften sind im Kurs vorhanden. Bitte ein Getränk sowie einen Mitagsnack mitbringen!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Sa. 09.10.2021 *10:00 bis 15:30 Uhr*  
Preis: je TN 36,60 €  
**21H8105NH Jule Christoffers**

**Erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte, wie und wann Sie wollen.**  
**Morgen kann kommen.**  
*Wir machen den Weg frei.*

So flexibel wie Sie es gerade brauchen. Erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte digital, telefonisch oder persönlich vor Ort - und profitieren Sie von Angeboten, die genau zu Ihnen passen. Wir sind jederzeit gerne für Sie da.

Raiffeisenbank  
Wesermarsch-Süd eG



## Nähen

### 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** 1 Termin  
*Fr. 01.10.2021 ab 17:00 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H8300NH**

### Mutter-Tochter-Nähkurs (für Mädchen von 8 bis 12) Eltern-Kind-Kurs

**Wochenendseminar  
Frauenkurs**

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 Nähanfängerinnen, 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 Nahtauftrenner 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!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
*So. 12.09.2021*  
*So. 19.09.2021* jeweils  
*So. 26.09.2021* 11:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je Paar 60,00 €  
**21H8310BR Sabine Albers-Schmidt**

### Nähen für mein Baby

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

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 Bekleidungsstoffe z.B Jersey oder French Terry (ca. 0,5 Meter), Stoffschere, Stecknadeln, Nahtauftrenner und Nähgarne mit. Passende Schnittvorlagen bringt die Dozentin mit. Nähmaschinen sind vorhanden, man kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 2 Termine  
*So. 10.10.2021* jeweils  
*So. 17.10.2021* 11:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 32,00 €  
**21H8302NH Sabine Albers-Schmidt**

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

### Nähkurs für 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 Nadel? 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, Nahtauftrenner und Nähgarn mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Sie dürfen aber gern Ihre eigene Maschine mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
*So. 12.09.2021*  
*So. 19.09.2021* jeweils  
*So. 26.09.2021* 14:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 48,00 €  
**21H8301BR Sabine Albers-Schmidt**

### Nähkurs für Anfänger\*innen

**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** 6 Termine  
*Di. ab 05.10.2021* 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 97,20 €  
**21H8305JA Anke Diegel**



## Nähen

### **(Turn)Büdel im Partnerlook** **Ein Mutter-Tochter-Nähkurs für** **Kinder ab 8 Jahren** **Eltern-Kind-Kurs**

**Wochenendseminar**

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: Bringen Sie bitte zwei mal 1 Meter Stoff (Baumwoll-Webware) mit, entweder einen ge-

musterten und einen schlichten oder zwei unifarbene Stoffe. Je nach Belieben, sie sollten aber zusammenpassen. Dazu passendes Garn, Stoffscheere, Stecknadeln und Nahtauftrenner. 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. 20.11.2021 *jeweils*  
 So. 21.11.2021 *14:30 bis 17:30 Uhr*  
 Preis: je Paar 32,00 €  
**21H8304NH** **Constanze Kuschel**



Bitte beachten Sie auch unseren Kurs „Nähen mit Kindern“ im Kapitel „Junge VHS“! Dort finden Sie unsere Eltern-Kind-Angebote.

## Textiles Gestalten - andere Techniken

### **Weihnachtsdekorationen** **aus Makramee**

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Gemeinsam knüpfen wir Kreatives aus Makramee für die Vorweihnachtszeit und das Weihnachtsfest. Vom klassischen Christbaumschmuck bis hin zur winterlichen Dekoration, die sich auch perfekt als Geschenke für die Liebsten eignet. Dabei erlernen wir die Grundlagen des Makramee Knüpfens und die verschiedenen Knotentechniken. Der Kurs ist für Anfänger\*innen ebenso geeignet, wie für Makramee-Erfahrene, die neue Ideen suchen.

Bitte beachten: Ein Makramee-Starterset ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte ein Getränk sowie einen Mittagssnack mitbringen!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Sa. 27.11.2021 *10:00 bis 15:30 Uhr*  
 Preis: je TN 47,60 €  
**21H8311NH** **Jule Christoffers**

### **Goldschmieden** **Vortrag**

Sie lieben Schmuck und möchten mehr über die Herstellung und Pflege 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.

Bitte beachten: Wenn Sie mögen, buchen Sie diesen Kurs als Online-Seminar. 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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Do. 07.10.2021 *20:00 bis 22:15 Uhr*  
 Preis: je TN 9,60 €  
**21H8900NH** **Constanze Kuschel**

## Basteln, Werken, Schmieden

### **Goldschmiedekurs** **Individuallkurs**

Sie lieben Schmuck und haben sich schon immer gefragt, wie das so 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. 35,00 €). Bitte Kleidung anziehen, die einer Werkstatt angemessen ist. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zurückgebunden werden.

**Nordenham Blexen, Lange Str. 55**  
*Termin nach individueller Vereinbarung*  
 Preis: je TN 50,00 €  
**21H8901NH0** **Constanze Kuschel**



**Im Farbrausch des Herbstes  
Kränze binden**

**Wochenendseminar**

Gemeinsam durchstreifen wir einen 7.000 Quadratmeter großen Naturgarten, schneiden unterschiedlichste Ranken und Sträucher und winden Kränze, was das Zeug hält. Mit natürlicher Dekoration und allerlei Naturmaterialien bekommt jeder Kranz seinen eigenen Charme. Mit einer kleinen, gemütlichen Mahlzeit lassen wir den kreativen Nachmittag ausklingen.

Bitte beachten: Die Kosten für Material und eine gemeinsame Mahlzeit werden mit der Dozentin abgerechnet.

**Butjadingen,  
Langwarder Str. 145** 1 Termin  
Sa. 16.10.2021 14:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 23,50 €  
**21H8214BJ Heide Schneider**

**Weihnachtssterne selbst  
gebastelt aus Papier**

Zur Einstimmung in die Weihnachtszeit fertigen Sie verschiedene Sterne., zum Beispiel Fröbelsterne, 3D Sterne, die mit dem Cutter ausgeschnitten werden oder gefaltete Sterne, als Baumschmuck, Tischdekoration oder als Anhänger für Ihre Weihnachtsgeschenke.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie wenn vorhanden eine Cuttermatte und ein Cuttermesser mit. Schere, Klebstoff, Lineale und Bleistifte sind vorhanden, es kann aber auch eigenes Material mitgebracht werden. Die Kosten für das Papier zum Basteln belaufen sich je nach Verbrauch auf 4,00 - 6,00 €.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mo. 15.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 11,40 €  
**21H8216BR Silvia Gorges,  
Nadja Steingießer**

**Nordenham, Marktstr. 8a** 1 Termin  
Mi. 17.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 11,40 €  
**21H8215NH Silvia Gorges,  
Nadja Steingießer**

**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 Weihnachtsgeschenk.

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

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Di. 28.09.2021 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 28,00 €  
ab 7-9 TN 34,00 €  
**21H9710BR 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. 17.10.2021 14:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 28,00 €  
**21H9303NH Mareike Peters**

**Keramik und Töpfern**

**Töpfern mal anders**

**Auf das Muster kommt es an!!  
Bunt muss es sein!**

**Wochenendseminar**

Hier wird eine Schale oder ein Teller mit individueller farblicher Gestaltung getöpft. Es werden verschiedenen Dekorationstechniken vorgestellt und ein Muster erarbeitet. Zum Beispiel arbeiten wir mit einer Ausspartechnik, die es erlaubt, Blüten, Punkte, Streifen, filigrane Schneeflocken u.v.m. auf den Ton zu malen. Je nach Geschmack und Fantasie werden einzigartige Objekte angefertigt. Am zweiten Termin ist die Schale gebrannt und kann weiterbearbeitet werden. Dies gibt dem Werkstück einen besonders schönen Glanz und eine spezielle leuchtende Farbe. Ein Abholtermin wird mit der Dozentin vereinbart.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schere, Bleistift, Messer, eine flache Schale oder einen Teller als Vorlage, Fön, Handtuch, evtl. Arbeitskleidung mit. Das Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 2 Termine  
Sa. 16.10.2021 14:00 bis 17:00 Uhr  
Sa. 06.11.2021 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 21,00 €  
**21H8246NH Silvia Gorges**

**Töpfern mal anders:  
Kreatives Vogelfutterhaus**

**Wochenendseminar**

Wir werden an diesem Nachmittag ein Vogelfutterhaus töpfen. Sie können es nach einer Vorlage töpfen oder nach Ihren eigenen Vorstellungen die Strukturen und Muster bestimmen. Das Vogelhaus wird später frostsicher gebrannt und kann ganzjährig aufgehängt werden. Der Abholtermin nach dem Brennen wird mit der Dozentin vor Ort vereinbart.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schere, Bleistift, Messer, Fön, Handtuch, evtl. Arbeitskleidung mit. Das Material ist im Kurs erhältlich und





wird nach Verbrauch abgerechnet.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
 Sa. 20.11.2021 14:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 14,00 €  
**21H8245NH** *Silvia Gorges*

## Kreatives Töpfern

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. 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 30.09.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 67,20 €  
**21H8240NH** *Silvia Gorges*

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

## 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 15.09.2021 18:30 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 125,00 €  
**21H8201BR** *Julia Gabbert-Kruse*

**Brake, BEGU**  
**Schulstraße 20** 5 Termine  
 Mi. ab 03.11.2021 18:30 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 125,00 €  
**21H8202BR** *Julia Gabbert-Kruse*

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



## Kreatives Gestalten mit Ton Töpfern in der BEGU mit Karin Detmering

Töpfern Sie sich in gemütlicher Runde Ihre ganz persönliche Herbst- und Winterdekoration! 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.*

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

## Fotografie

### 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 verschie-

dene Sensorformate und deren gestalterische Auswirkungen kennen. Sie erfahren, was ein Blenden / Zeit / ISO - Trio ist, Sie lernen mehr über Belichtungsmessung, Weißabgleich, Fokussiermethoden und vieles mehr. Nach einem interaktiven Vortrag am ersten Abend folgen am zweiten praktische Übungen im Freien oder im Schulungsraum, die am dritten Abend ausgewertet und diskutiert werden.

Bitte beachten: Bitte Systemkamera und Handbuch mitbringen. Eine Systemkamera ist ein Fotoapparat mit wechselbaren Komponenten (Wech-

selobjektive) innerhalb eines voll kompatiblen Kamerasystems. Der Begriff Systemkamera wird häufig für kompakte, spiegellose System-Digitalkameras in Abgrenzung zu digitalen Spiegelreflexkameras benutzt, obwohl Spiegelreflexkameras zu den Systemkameras gehören.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
 Do. 30.09.2021  
 Do. 07.10.2021 jeweils  
 Do. 14.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 53,10 €  
**21H8701BR** *Kai Kinghorst*





## 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



Monika van Büren



Tatjana Hinrichs



### Junge VHS

Wertvolles Wissen - Aktuelles	28
Kreatives	28
Sprachen	32
Bewegung und Entspannung	33
Kochen und Ernährung	34



## Wertvolles Wissen - Aktuelles

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

Bitte beachten: Die unten genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte  
Bahnhofstr. 52 1 Termin  
Sa. 06.11.2021 16:30 bis 18:00 Uhr**  
Preis: je Eltern-Kind Paar 10,00 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

**21H5320NH Hans-Heinrich Berends,  
Uwe Schau**

### 10-Finger-Tast schreiben Kinder ab 10 Jahren

Kleingruppe  
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  
Mo. 18.10.2021 jeweils  
bis Do. 21.10.2021 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 47,20 €  
21H5431BR Felix Janßen**



## Kreatives

### Mutter-Tochter-Nähkurs Für Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren

Wochenendseminar  
Eltern-Kind-Kurs  
Frauenkurs

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 Nähanfängerinnen, 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!

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
So. 12.09.2021  
So. 19.09.2021 jeweils  
So. 26.09.2021 11:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 60,00 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
21H8310BR Sabine Albers-Schmidt**



rvbvarel Nordenham.de

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

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

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

Raiffeisen-Volksbank Varel-Nordenham eG



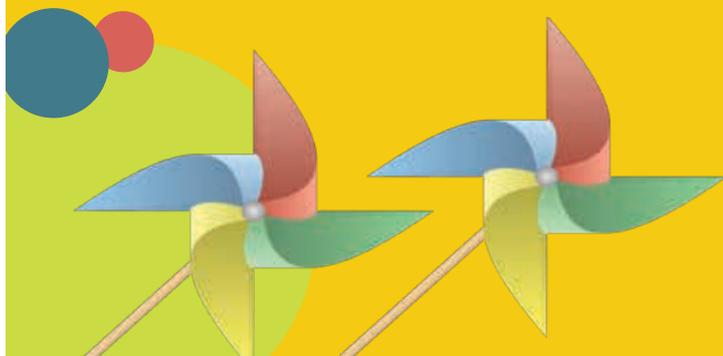
Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH

## Der Basar für Kinderkleidung, Spielzeug, Bildung

Die #Kleiderbörse der anderen Art

Sonntag, 10. Oktober 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.



### 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. 10.10.2021 10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je Stand 3,00 €  
**21F2150BRE**

### Nähkurs für Kids Für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**  
**Junge VHS**

Selbstgenähtes ist und sind einfach Trend. 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, Nahtauftrenner, 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**  
So. 07.11.2021  
So. 14.11.2021 *jeweils*  
So. 21.11.2021 *11:00 bis 14:00 Uhr*  
Preis: je TN 48,00 €  
**21H8309NH Sabine Albers-Schmidt**

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





**Weihnachtsbasterei für Kinder**  
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren  
**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Weihnachten steht vor der Tür! Die Kinder basteln Fensterbilder und weihnachtliche Deko. 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.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
Sa. 27.11.2021 14:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
**21H8212BJ** **Selvete Kelmendi**



**Kreative Kids Kunst**  
Für Kinder von 3 bis 6 Jahren  
**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

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 Weihnachtliches 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 09.10.2021 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 27,60 €  
**21H8120BR** **Selvete Kelmendi**

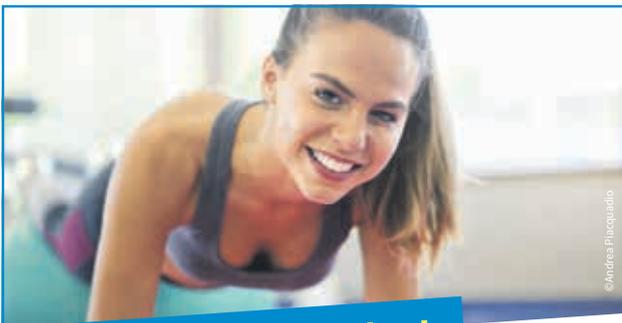


**(Turn)Büdel im Partnerlook**  
Ein Mutter-Tochter-Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren  
**Wochenendseminar**  
**Eltern-Kind-Kurs**

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: Bringen Sie bitte zwei mal 1 Meter Stoff (Baumwoll-Webware) mit, entweder einen gemusterten und einen schlichten oder zwei unifarbene Stoffe. Je nach Belieben, sie sollten aber zusammenpassen. Dazu passendes Garn, Stoffscheere, Stecknadeln und Nahtauftrenner. 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. 20.11.2021 jeweils  
So. 21.11.2021 14:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 32,00 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H8304NH** **Constanze Kuschel**



**Jetzt Mitglied werden!**

Bis zum 31.08.2021 im Fitness Center anmelden und einen individuellen **Trainingplan + Shirt** im Wert von **60 € gratis** erhalten.

Weitere Informationen auf [atrodenkirchen.de](http://atrodenkirchen.de)





**Basteln mit Beton**  
**Dekoratives selbst gemacht**  
**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 Deko 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. 20.11.2021      *jeweils*  
 So. 21.11.2021      14:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 48,00 €  
 Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H8220BR**      **Selvete Kelmendi**

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

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. 15.01.2022      10:00 bis 12:15 Uhr  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 13,80€  
 Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H9300BR**      **Selvete Kelmendi**

**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.

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

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. 02.10.2021      10:00 bis 14:30 Uhr  
 Sa. 16.10.2021      10:00 bis 12:15 Uhr  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 39,00 €  
 Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H8221NH**      **Silvia Gorges**



## Sprachen

### No Problem-Keine Probleme im Fach Englisch (Übergang auf die Real- oder Oberschule) Für Schüler\*innen der 5. Klasse Kleingruppe

Der Übergang von der Grundschule auf die Real- oder Oberschule 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 die Real- oder Oberschule 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 teilnehmen, die gerade in die fünfte Klasse gekommen sind.

**Nordenham**  
Marktstr. 8 a **8 Termine**  
Fr. ab 19.11.2021 15:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 44,80 €  
**21H7220NH Anna-Lena Thormählen**

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

### Gut vorbereitet im Fach Englisch Englischkurs für Schüler\*innen im Übergang auf das Gymnasium Kleingruppe

Ein Schulwechsel ist grundsätzlich mit vielen Veränderungen und vielleicht sogar Unsicherheiten verbunden. Mit diesem Kurs möchten wir dir im Fach Englisch helfen, gut vorbereitet zu sein und Unsicherheiten abzubauen. Mithilfe von Lese- und Sprechübungen wiederholen wir dein bisher erlerntes Wissen im Fach Englisch. Zudem erweitern wir den Wortschatz und probieren erste Grammatikübungen aus. Der Spaß am Lernen und vor allem das Lernen ohne Leistungsdruck stehen in diesem Kurs im Vordergrund!

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**  
Fr. ab 05.11.2021 16:15 bis 17:15 Uhr  
Preis: je TN 42,00 €  
**21H7226BR Maite Benn**

### Step by Step - Englischkurs Für Schüler\*innen der 3. und 4. Klasse Kleingruppe

Du hast bereits in der Schule begonnen, Englisch zu lernen? Eine neue Sprache zu lernen ist gar nicht so einfach! Unsere Dozentin, Maite, möchte mit dir die englische Sprache erkunden, mit dir ganz spielerisch deinen Wortschatz erweitern und dir Tipps und Tricks verraten, wie du dir Vokabeln gut merken kannst! Zusammen tastet ihr euch an erste Grammatikübungen heran. Lese- und Sprechübungen gehören in diesem Kurs genauso dazu wie der Spaß am Lernen. Wir freuen uns auf dich!

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**  
Fr. ab 05.11.2021 15:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 42,00 €  
**21H7225BR Maite Benn**

### Wie klappt das? Französisch als neue 2. Fremdsprache Für Schüler\*innen Kleingruppe

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.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **4 Termine**  
Do. ab 23.09.2021 16:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
**21H7305BR Nicht nominiert**



### 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](http://www.lemwerder.de) oder  
schreiben Sie uns: E-Mail:  
[gemeinde@lemwerder.de](mailto:gemeinde@lemwerder.de)

Gemeinde Lemwerder  
Stedinger Straße 51  
27809 Lemwerder



## Bewegung und Entspannung

### Mädchen-Mutfreizeit mit Ponys

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

**Kleingruppe  
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. 26.09.2021 11:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 45,00 €  
**21H9651BJ** *Sophia Limmer*

### 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. Die unten

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 1 Termin  
Sa. 06.11.2021 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 14,00 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H9573NH** *Heike Ottersberg*



**Anmelden ist wichtig!**  
Bitte melden Sie sich schriftlich, telefonisch oder per Email/Internet an.

### Best of Wesermarsch Kids - Outdoor Parcours in meiner Stadt

**Wochenendseminar**

Die Kinder lernen spielerisch und ohne Druck neue Möglichkeiten der Bewegung draußen, in der Natur und im städtischen Umfeld, kennen. Um einen Parcours zu machen, benötigen sie motorische Fähigkeiten, die geübt werden und eine neue Herausforderung darstellen. Ein Parcours bietet die Chance auf ein neues Hobby, welches überall und ohne Hilfsmittel ausgeübt werden kann. Sport und Spaß, aber auch Mut und Disziplin stehen dabei im Vordergrund. Dass auch Informationen zur Sicherheit, zur richtigen Vorbereitung (Erwärmen der Muskeln) und Nachbereitung dazu gehören, wird den Kindern als ein weiterer Bestandteil nahegebracht.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung und Sportschuhe

**Nordenham, Stadtbücherei,  
Eingang Parkplatz** 3 Termine  
Sa. ab 18.09.2021 9:30 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 25,60 €  
**21H9664NH** *Jelte Templin*

**Stadland, Schwei Grundschule,  
Schulstraße 13** 2 Termine  
Sa. ab 09.10.2021 09:30 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 17,10 €  
**21H9665ST** *Jelte Templin*



## GIB ABFALL APP



*Nie wieder die Müllabfuhr verpassen!*








## Kochen und Ernährung

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

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. 29.01.2022 10:30 bis 13:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 46,00 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H9227BR** **Maike Bielert**

### Weihnachtsbäckerei Butterkekse aus Mürbeteig für backlustige Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren mit Vater oder Mutter

#### Eltern-Kind-Kurs

Plätzchen backen gehört zur Vorweihnachtszeit, Weihnachtsstimmung inklusive. Als Team arbeiten Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern oder Enkeln zusammen und machen mit beim Ausrollen, Ausste-

chen und Verzieren. Kinder lieben es, Teig herzustellen, Kekse auszustecken und zu dekorieren. An diesem Nachmittag backen wir gemeinsam leckere Mürbeteigkekse, die anschließend natürlich verziert werden. Beim Weihnachtskeksebacken werden nicht nur traditionelle Werte an die Kinder weitergegeben, sondern auch die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern erlernen, beim Beobachten Ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu begleiten. Im Vordergrund steht aber der Spaß beim gemeinsamen Backen. Die unten genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher und Keksdosen. Die Lebensmittelkosten von 6,00 € je Eltern-Kind-Paar sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Fr. 03.12.2021 14:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 35,60 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H9235BR** **Maike Bielert**

### Wir bauen ein Hexenhaus Für Kinder von 4-10 Jahren

#### Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Gemeinsam ein Hexenhaus zu bauen, ist ein toller Spaß für die ganze Familie. Man kann nicht nur beim Bau schon naschen, sondern später die ganze Weihnachtszeit hindurch. Außerdem kommt mit dem Hexenhaus ein toller weihnachtlicher Geruch in die Wohnung. Nutzen Sie die gemeinsame Zeit für die Fertigstellung eines eigenen Hexenhauses und backen Sie nebenbei noch ein paar Lebkuchenherzen oder Lebkuchensterne für die Lieben zu Hause! Die Kosten für das Lebkuchenset von 15,00 € (Lebkuchen für das Haus und eine Gruppe von Hexen) sind schon in der Kursgebühr enthalten. Als Dekoration auf dem Hausdach eignen sich am besten kleine Bonbons (auch eingepackte), Gummibärchen und Co., Dominosteine, Schokoperlenplättchen und andere Naschsachen je nach Ihrem eigenem Geschmack. Beim Bau-

en des Hexenhauses werden nicht nur traditionelle Werte an die Kinder weitergegeben, sondern auch die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern erlernen, beim Beobachten ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu begleiten. Die unten genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Dekoration für das Hexenhaus mit, wenn vorhanden, eine Schürze für sich und Ihr Kind und eine Platte zum Transport mit ca 40 cm Durchmesser.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
Sa. 20.11.2021 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 34,20 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H9224ST** **Dirk Wemken**

### Weihnachtsbäckerei Für Kinder von 9-11 Jahren Wochenendseminar

Jetzt kommt die Zeit um Kekse und Gebäck für die Vorweihnachtszeit herzustellen. Die weihnachtlichen Gewürze bringen durch ihren einzigartigen Duft immer die ganz besondere Atmosphäre in das Haus. Es werden nicht nur klassische Kekse gebacken. Geplant sind unter anderen weihnachtliche Löffelkekse, Weihnachtscookies und Muffins. Die Kekse können dann in der Weihnachtszeit von euch zuhause nachgebacken werden, um das Weihnachtsfeeling nach Hause zu holen.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzliche Lebensmittelkosten von ca. 7,00 €, 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  
Fr. 19.11.2021 15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN 16,40 €  
**21H9240NH** **Inka Büsing**





## 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	36
Angebote für Eltern	37
Online-Angebote für Eltern	37
Werdende Eltern	38
Kindliches Verhalten verstehen	38
Rund um das Thema Gesundheit	40
Entwicklung unterstützen	41
Ernährung	42
Medienkompetenz	43
Kooperation mit dem deutschen Kinderschutzbund	43
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	44



## Psychologie und Kommunikation

### Wie gewinne ich eine positive Lebenseinstellung?

Warum denke ich so, wie ich denke? Die Einstellung zum Leben und die Erfahrungen, die wir machen, lösen Gefühle aus und diese sind Antriebskräfte für unser Handeln. Die Gedanken bewegen sich in eine negative oder positive Richtung. Das ist abhängig von unserem Selbstwertgefühl und davon, ob wir in entmutigender oder ermutigender Weise denken. In diesem Kurs suchen wir nach Wegen, wie wir selbst unser Denken in eine positive, ermutigende Richtung lenken können. Wenn wir es schaffen, mehr positive Gedanken zu entwickeln, erleben wir mehr Lebensfreude, denn unsere Gedanken bestimmen die Qualität unseres Lebens. So wie wir denken, so leben wir!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 12.11.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 14,00 €  
**21H2208NH Waltraud Fleischhauer**

### Die Sprache unseres Körpers

Wir verwenden Zeit und Energie, um neben unserer Muttersprache noch weitere Sprachen zu lernen. Körpersprache ist mit der Zeit zu einer Fremdsprache geworden, die es sich lohnt zu erlernen. Da sich niemand des Kommunikationsmittels Körpersprache entziehen oder unterdrücken kann, ist es von wesentlichem Nutzen, sie zu lernen. Körpersprache besteht aus Mimik, Gestik und Körperhaltung.

Sie spielt in allen Bereichen des Lebens eine wichtige Rolle. Unser Körper spricht immer - auch wenn wir schweigen. Wenn Menschen zusammenkommen, reden sie miteinander - sogar, wenn sie nicht sprechen. Lassen Sie uns gemeinsam diese Sprache wieder bewusst erkennen, damit Sie uns im Umgang mit anderen zu besserem Verständnis führt.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 10.09.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 14,00 €  
**21H2206NH Waltraud Fleischhauer**

### Die Kunst des Nein Sagens Vortrag

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 Nein sagen ab? Wozu und wie sollte man Nein sagen? Wie werden wir häufig dazu gebracht ja zu sagen? Und was hat das alles mit Selbstwertgefühl zu tun? Lernen Sie die Kunst des charmanten Nein Sagens 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. 01.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 14,60 €  
**21H2202BR Imke Cronshage**

### Stress lass nach! Vortrag

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 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 04.10.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 14,60 €  
**21H2200BR Imke Cronshage**

### Mehr als Rhetorik! Sprechtraining, Körpersprache, Mimik und Gestik in Beruf und 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. 05.11.2021 19:00 bis 21:00 Uhr*  
*Sa. 06.11.2021 14:00 bis 17:00 Uhr*  
*So. 07.11.2021 10:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN 43,70 €  
**21H1600BR Jürgen Reiners**





## 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 €.



### Angebote für Eltern - online

#### **Notfallmaßnahmen am Kind** **Elternfortbildung**

**Online-Seminar**

Fieberkrampf, Pseudokrapp, Atemstillstand? Wissen Sie genau, wie Sie Ihrem Kind jetzt sofort helfen können? Unser kostenloser Kurs für Mütter, Väter, Babysitter\*innen, 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: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. 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 €.

Webseminar **1 Termin**  
 Mo. 08.11.2021 09:00 bis 12:00 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2137WEB** **Torsten Renken**

Webseminar **1 Termin**  
 Di. 09.11.2021 09:00 bis 12:00 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2138WEB** **Torsten Renken**

#### **Zuckerfreie Ernährung für Kinder: notwendig - machbar - unmöglich?** **Elternfortbildung**

**Online-Seminar**

Was ist dran am Trend zum Zucker- verzicht und was macht Zucker wirklich 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.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis 3 Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Webseminar **1 Termin**  
 Di. 16.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2123WEB** **Elke Diekmann**



## Angebote für Eltern in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch

### Werdende Eltern

#### **Babys tragen** **- sicher und geborgen** **Elternfortbildung**

Menschen sind Traglinge - aber was bedeutet das eigentlich? Welche Vorteile hat es, für mich und mein Baby, wenn ich trage? Womit kann ich tragen und was muss ich unbedingt beachten? Antworten auf viele Fragen zum Thema Babytragen, sowie einen Überblick über die verschiedenen Tragesysteme, gibt es in diesem Kurs.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 24.09.2021 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2103NHE** *Lena Biller*

apotheke gehört, diese durch naturheilkundliche Alternativen ergänzen und viele praktische Tipps vermitteln. Thema des Kurses ist weiterhin der Umgang mit den häufigsten Krankheits-Symptomen im Säuglings- und Kleinkindalter und möchte Sicherheit geben im Umgang mit den ersten Krankheiten und dem Erstellen einer Checkliste zu Einsatzgebieten bewährter Akutmitteln zur Behandlung von häufigen Erkrankungen im Baby- und Kleinkindalter.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*So. 10.10.2021 10:00 bis 12:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2141BRE** *Sylvia Eilers*

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 €.

Haus und Garten sicher machen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie Sie Kinderunfälle vermeiden können!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 19.11.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2111NHE** *Meike Hinrichs*

#### **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** 1 Termin  
*Sa. 25.09.2021 10:00 bis 12:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2110NHE** *Lena Biller*

#### **Einfach schlafen** **Babyschlaf Workshop** **Elternfortbildung** **Wochenendseminar**

Der Babyschlaf - ein emotionales Thema, zu dem es viele Fragen gibt. Wie schläft ein Baby überhaupt, und warum schläft es so anders als wir Eltern? Was braucht es für eine sichere und geborgene Schlafumgebung? Was sind Schlaflernprogramme und sind sie gut für unser Baby? Was bedeutet eigentlich "durchschlafen"? Diese Fragen und noch einige mehr werden im Babyschlaf Workshop von "Einfach Eltern" beantwortet.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Sa. 13.11.2021 10:30 bis 12:00 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2142NHE** *Lena Biller*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 13.12.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2112BRE** *Meike Hinrichs*

### Kindliches Verhalten verstehen

#### **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

#### **Babyapotheke** **- gut vorbereitet starten!** **Elternfortbildung** **Wochenendseminar**

Kaum geboren plagen den Nachwuchs schon die ersten Beschwerden wie Blähungen, Fieber, Schnupfen, wunder Po und vieles mehr. Dieser Kurs soll nützliche Informationen geben, was in eine gut bestückte Haus-

#### **Sicherheit im Alltag mit** **Kindern** **Elternfortbildung**

Lernen Sie Wissenswertes zu den grundlegenden Entwicklungsstufen in Bezug auf die Gefahreinschätzung eines Kindes im Alter von 0 bis 6 Jahren. Wie kann Ihr Kind Gefahren erkennen? Inwieweit können Sie Ihr



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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Do. 23.09.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H2104NHE Waltraud Fleischhauer**

**Trotzköpfe!**  
**Vom Umgang mit wütenden, stampfenden und schreienden Kindern**  
**Elternfortbildung**

Ein schreiendes Kind an der Kasse im Supermarkt ist bestimmt schlecht erzogen? So nehmen Außenstehende die Situation häufig wahr. Für die Entwicklung der Kinder ist Wut und Trotz unverzichtbar, auch wenn es Eltern und Erzieher\*innen nervt. Wie Eltern in dieser Zeit die Geduld nicht verlieren und ihr Kind gut begleiten erfahren Sie an diesem Treffen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Stift und Papier mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 20.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H2102BRE Renate Böhme**

**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. 29.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H2105NHE Waltraud Fleischhauer**

**Trauma? Trauer? Depression? Belastende Erfahrungen im Leben eines Kindes**  
**Elternfortbildung**

Kinder sind starke und zugleich sehr verletzbare Wesen. Sie brauchen Schutz, wenn ihnen etwas Schlimmes widerfahren ist oder widerwärtet. Was für Erwachsene vielleicht "eine Kleinigkeit" ist, kann für ein Kind sehr bedeutend sein. Andere Situationen hingegen werden von Erwachsenen sofort als "traumatisierend" empfunden. Die Spannweite an Situationen, die zu langfristigen Belastungen führen können ist deshalb auch sehr groß. Was bedeutet eigentlich "Trauma"? Wie erkenne ich, dass eine bestimmte Situation eine Belastung für mein Kind ist? Welche Unterschiede gibt es? Wie reagiert ein trauerndes - depressives - traumatisiertes Kind? Welche Unterstützung braucht mein Kind in bestimmten Situationen und kann dadurch auch eine "Traumatisierung" verhindert werden? Diese praxisorientierte Einführung gibt einen Einblick in das Thema und kann bei Interesse durch nachfolgende Seminare vertieft werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 03.11.2021 09:00 bis 12:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H2143BRE Angelika Flügge**

**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 anzuwenden 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**  
*Mi. 10.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H2121OVE Jessica Jacobs**

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.



### 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  
*Mi. 24.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2122OVE** *Jessica Jacobs*

### Nie waren Märchen für Kinder so wichtig wie heute Elternfortbildung

Märchen werden seit Menschengedenken erzählt. Sie sind ein lebendiges Gut der Menschheit und begleiten uns ein Leben lang. Die Wahrheit des Märchens liegt nicht in der Schilderung, sondern in der symbolhaften Spiegelung von Wirklichkeiten. Durch Märchen werden Fantasie und Kreativität des Kindes angeregt, Wortschatz und Sprachfähigkeit gefördert. Damit wächst insgesamt das Erlebnisvermögen des Kindes. Märchen vermitteln den Kindern nicht zuletzt das Vertrauen auf die eigenen Kräfte, Zuversicht und die Hoffnung auf einen glücklichen Ausgang eines anfangs unüberschaubaren Problems. Lernen Sie nicht nur die Märchen, sondern vor allem auch ihre Bedeutung für das kindliche Verständnis von Gut und Böse kennen! Gerade in Zeiten der Orientierungslosigkeit, in denen Geborgenheit, Vertrautheit und Verlässlichkeit für ein Kind nicht mehr selbstverständlich sind, können die traditionsbewussten Inhalte der Märchen ein

sicherer Leitfaden sein. Märchenerzählerin Waltraud Fleischhauer lädt Sie ein in die bunte Welt des Märchens!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 03.12.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2144NHE** *Waltraud Fleischhauer*

### Rund um das Thema Gesundheit

### 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. 04.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2113OVE** *Norbert Poferl*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 06.12.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2146BRE** *Norbert Poferl*

### Notfallmaßnahmen am Kind Elternfortbildung

Fieberkrampf, Pseudokrapp, Atemstillstand? Wissen Sie genau, wie Sie Ihrem Kind jetzt sofort helfen können? Unser kostenloser Kurs für Mütter, Väter, Babysitter\*innen, 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. 03.09.2021 09:00 bis 16:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2115BRE** *Torsten Renken*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
*Mo. 06.09.2021 09:00 bis 16:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2116NHE** *Torsten Renken*

**Lemwerder, BEGU**  
**Edenbütteler Straße 5** 1 Termin  
*Di. 07.09.2021 09:00 bis 16:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2117LEE** *Torsten Renken*

### Haus- und Notfall-Apotheke Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren Elternfortbildung

Krankheiten gehören zum "Groß-Werden" dazu und die nächste laufende Nase, der nächste Husten oder das aufgeschlagene Knie kommen bestimmt. Dieser Kurs soll Informationen zur Behandlung von typischen Kinderbeschwerden geben, wirksame Medikamente und natur-





heilkundliche Alternativen vorstellen. Zudem gibt es Alltagstipps, bewährte Hausmittel und Hinweise auf unterstützende Maßnahmen, die zur Genesung beitragen.

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 1 Termin  
 Mi. 17.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2145JAE** *Sylvia Eilers*

### Gesunde Zähne für Ihr Baby Elternfortbildung

Zahnärztin Anna Soltau sagt: "Die Zahngesundheit Ihres Babys können Sie schon in der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit beeinflussen." In diesem Kurs starten wir mit dem Thema Zahnentwicklung. Dabei sprechen wir auch über zwei, relativ häufige Fehlentwicklungen des Zahnschmelzes und wie diese vermeidbar sind. Ich erläutere Ihnen das Mikrobiom des Mundes, wie und wann es entsteht, wie es beeinflussbar ist und welchen Nutzen ein gesundes Mikrobiom für Ihr Baby hat. Das Stillen, die ersten „echten“ Mahlzeiten und die Getränke haben eine große Bedeutung für das spätere Entstehen oder Nicht -Entstehen von Karies. Babyzahnpflege, Zahnpflege im Alltag mit Kleinkind und Tipps zum Zähneputzen, wenn es mal nicht rund läuft, stehen natürlich auch auf dem Programm. Die (mögliche) Anwendung von Fluoriden in der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit vervollständigen unseren Informationsabend. Früh informieren lohnt sich!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Stift und Papier mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 12.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2100BRE** *Anna Sophie Soltau*

### Kariesfreie Kinderzähne Elternfortbildung

In Deutschland haben durchschnittlich 44% der 6-7-jährigen Karies, Füllungen und/ oder gezogene Zähne. Bei den Erwachsenen sind es 95%. "Gesund essen und Zähneputzen" ist eine vage Aussage und tatsäch-

lich nur ein Teil dessen, was unseren Kindern hilft, kariesfrei zu bleiben. Welche Funktionen hat der Speichel? Wie können wir ihn stärken? Was bewirken gesunde Bakterien im Mund? Wie bekommen und erhalten wir ein gesundes Mikrobiom? Sind unsere Zähne von Anfang an stark? Wie unterstützen wir die natürliche Schmelzreife junger Zähne? Diese und andere Fragen möchten wir besprechen. Aufbauend auf diesen Grundlagen, stellt Zahnärztin Anna Soltau Ihnen ein Zahn-gesundes Ernährungskonzept vor - ohne Verzicht auf Süßspeisen. Anschließend beschäftigen wir uns mit der Zahnpflege - zu Hause und in der Kita. Das beinhaltet auch den Umgang mit Putzmuffeln und die (mögliche) Anwendung von Fluoriden. Ein paar Worte zur Zahnärztlichen Kontrolluntersuchung folgen und die Wichtigkeit einer Alltagsstruktur für die Zahngesundheit wird mit Hilfe verschiedener Tages-, Wochen- und Jahresplänen dargestellt.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Stift und Papier mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 26.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2101BRE** *Anna Sophie Soltau*

## Entwicklung unterstützen

### Wie unterstütze ich mein Kind in Trennungssituationen? Elternfortbildung

Trennungen können sich vielfältig gestalten. Es kann die Trennung der Eltern anstehen, zu einem Familienmitglied, eines Tieres und in Krisenzeiten häufig die Trennung von Freund\*innen und Gegebenheiten, die den Rahmen des (Schul-)Alltags setzen. Die Phase vor, während und nach einer Trennung ist eine irritierende, ungewöhnliche und herausfordernde Zeit voller Emotionen für Erwachsene und Kinder. Viele Gewohnheiten, Selbstverständlichkeiten und Rituale ändern sich. Sozialer Austausch ist schon sehr früh sehr wichtig für Kinder, Trennungen und Ungewissheit treffen Kinder mit besonderer Härte.

Gemeinsam werden Lösungsansätze für folgende Fragen ausgetauscht: Wie verkraften Kinder eine (bevorstehende) Trennung und wie können Eltern feinfühlig mit dieser Situation umgehen? Welche Befürchtungen und Chancen liegen in dieser Lebenssituation? Welche Begebenheiten erleichtern diese Situation und führen zur Stärkung der Kinder?

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 15.09.2021 09:00 bis 11:15 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2147BRE** *Angelika Flügge*

### Wie unterstütze ich das Sprechenlernen mit alltags- integrierter 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  
 Mi. 29.09.2021 09:00 bis 11:15 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2109BRE** *Angelika Flügge*

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 €.



### **Pfützenhüpfen\*innen und Zahlenverstehen\*innen** **Bewegungsentwicklung und die Auswirkungen auf schulisches Lernen und Verhalten?** **Elternfortbildung**

Kriechen, krabbeln, laufen, sprechen...was so einfach erscheint, ist das Ergebnis eines fein abgestimmten Systems der Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung und ist ein Grundstein für die folgende Entwicklung. Wieso ist es zum Beispiel für das spätere Schreiben wichtig, dass ein Kleinkind den Esslöffel eigenständig zum Mund führen kann? Und was hat Rückwärtsgehen mit Mathematik zu tun? Welche Rolle spielt dabei das Gleichgewicht in dieser Entwicklung? Wie Sie die Entwicklung beobachten und unterstützen können und was weniger förderlich ist, vermittelt dieses Seminar mit praktischen Tipps und Beispielen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 13.10.2021 09:00 bis 11:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2148BRE** **Angelika Flügge**

### **Hier spielt die Musik!** **Musik als pädagogisches Instrument** **Elternfortbildung**

Musik erweckt Freude und Begeisterung, lädt zum Bewegen, Tanzen und Singen ein. Musik löst Wohlgefühle aus, sorgt für Entspannung und in manchen Situationen auch für Trost. Das Gute-Nacht-Lied, als abendliches Einschlafritual, lässt Kinder die Erlebnisse des Tages abschließen. Diese vielfachen Wirkungen von Musik sind bekannt. Doch Musik fördert auch die gesunde Entwicklung des Kindes auf diversen Wegen. Aus der Hirnforschung sind Zusammenhänge von Musik und Sprachentwicklung belegt. Außerdem werden durch aktives Musizieren beide Gehirnhälften aktiviert und miteinander verknüpft, wobei jede Gehirnhälfte für verschiedene Aufgaben zuständig ist. Wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten, ist dies eine entscheidende Basis für späteres Lernen. Aber auch für den Erwerb vieler anderer Kompetenzbereiche ist Musik von großer Bedeutung. Die Dozentin bespricht, warum Musik für eine ganzheitliche

Förderung von Kindern so wichtig ist und gibt viele spielerische und praktische Tipps für den Alltag.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Do. 25.11.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2106NHE** **Angelika Okrey**

### **Spielen und lernen** **Zwei Begriffe, die untrennbar sind** **Elternfortbildung**

Warum räumt mein Kind immer wieder eine Schublade aus? Für Erwachsene ist das kindliche Spiel oft ein Zeitvertreib. Doch der Spielprozess ist das Kapital der kindlichen Entwicklung. Über das Spielen entdeckt das Kind seine Umwelt, es lernt seinen Körper kennen und trainiert seine Wahrnehmung. Die Referentin erläutert wie wichtig es ist, Kindern genügend Raum zum freien Spielen zu geben und welche Rolle die Eltern dabei einnehmen. Es werden Einblicke in verschiedene Spielformen und Spielschemata vermittelt, die Auswahl von Spielmaterialien wird ebenfalls thematisiert. Eltern lernen über diese Fortbildung das Spielverhalten ihres Kindes verstehen und wertschätzen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 14.01.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2107NHE** **Angelika Okrey**

## **Ernährung**

### **Zuckerfreie Ernährung für Kinder** **notwendig - machbar - unmöglich?** **Elternfortbildung**

Was ist dran am Trend zum Zuckerverzicht und was macht Zucker wirklich 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  
*Di. 12.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2124BRE** **Elke Diekmann**

### **Ernährungstipps im Kleinkindalter** **Elternfortbildung**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Do. 11.11.2021 09:00 bis 11:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2125BRE** **Elke Diekmann**

### **Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind?** **Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren** **Elternfortbildung**

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, Gerichte 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 heranzuführen und fruchtlose Diskussionen über "gesundes Essen" vermeiden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Do. 25.11.2021 09:00 bis 11:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H2126BRE** **Elke Diekmann**





## 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. 27.09.2021 19:30 bis 21:45 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H5430BRE** *Sven Müller-Schütze*

**vhs**  
 Kreisvolkshochschule  
 Wesermarsch GmbH

**Der Basar für Kinderkleidung,  
 Spielzeug, Bildung**  
 Die #Kleiderbörse der anderen Art

Sonntag, 10. Oktober 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.

## Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

### Wach, neugierig, klug - Kompetente Erwachsene Für Kinder unter 3 Jahren Elternfortbildung

**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 ge-

meinsame Wachsen - und das macht ganz viel Freude!

**Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro**  
 Herbertstraße 3 17 Termine  
 Di. ab 07.09.2021 09:00 bis 10:30 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2127NHE** *Anthea Lampe*



### Wind- und Wetterstrolche Elternfortbildung

**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.

**Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro**  
 Herbertstraße 3 17 Termine  
 Do. ab 02.09.2021 09:00 bis 10:30 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2134NHE** *Anthea Lampe*

### 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.

**Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro**  
 Herbertstraße 3 17 Termine  
 Mo. ab 06.09.2021 09:00 bis 10:30 Uhr  
 Gebührenfrei  
**21H2132NHE** *Anthea Lampe*



### Wach, neugierig, klug - Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3 Jahren Für Eltern mit Migrationshintergrund Elternfortbildung

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, Einswarden,  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 16 Termine  
Mo. ab 13.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr  
Gebührenfrei  
21H2129NHE Nimet Cansever

### "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 kurslari, daha az gerilimli, ama daha fazla mutlu bir aile yasami isteyen ana babalara seslenir:  
- Egitimde gerçekten önemli olan şey nedir?  
- Çocugumun öz güveninin gelişimine nasıl yardımcı olabilirim?  
- Çocugum nelere gereksinim duyu-

yor?  
- Ben kendi gereksinimlerimi nasıl dile getirebilirim?  
- Gücümü/kuvvetimi nasıl kullanıyorum?  
Veliler kursunun sunduğu destekleyici olanaklar nelerdir?  
Elbette sihirbazlık yapmamız beklenemez. Kursun sunduğu olanaklar sunlardır:  
- Egitim zorluklarını, üzerinde konuşarak asmak.  
- Sorunlu durumlar üzerine yeni strateji seçeneklerini araştırmak.  
- Çatışmaları çözmek için en yeni çözüm yollarını öğrenmek.  
- Velilerin özgüvenini güçlendirmek.  
- Bilimsel bilgileri iletme.  
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 11 Termine  
Fr. ab 17.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr  
Gebührenfrei  
21H2130NHE Nimet Cansever

### Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte

### "Kinder, die das Gras wachsen hören" Hochsensible Kinder in der Kita

Hochsensible Kinder sind ständig auf Empfang und registrieren jede noch so kleine Veränderung. Ihre komplexe Wahrnehmung reicht weit über das hinaus, womit sich die meisten Menschen in ihrer Umgebung beschäftigen. Dadurch stehen Fachkräfte diesen Kindern oftmals etwas ratlos gegenüber. Die besonderen Bedürfnisse, Stärken und Defizite dieser Kinder werden in dieser Fortbildung aufgezeigt und es werden Herangehensweisen entwickelt, die von Fachkräften in ihrem Alltag angewendet werden können. Dabei findet auch eine Abgrenzung und Differenzierung zu naheliegenden Themen mit ähnlichen Verhaltensweisen statt. Eine Vertiefung findet statt durch das durch das Einbringen von Beispielen aus der Praxis der Seminarteilnehmer\*innen.

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

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 14.10.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
21H2153BR Angelika Flügge

### Pädagogischer Alltag mit traumatisierten Kindern

In Kindertageseinrichtungen werden zunehmend Kinder und deren Familien betreut, deren Lebensweg durch traumatische Begebenheiten geprägt ist. Ob es sich nun um eine auf den ersten Blick anscheinend harmlose Begebenheit wie einen Fahrradsturz oder um eine dramatische Fluchterfahrung handelt - die Grundlage eines Traumas ist physiologischer Natur. Um als pädagogische Fachkraft mit der Herausforderung "Traumatisierung" umgehen zu können, werden einerseits ein Grundlagenwissen über die Entstehung und die möglichen Folgen eines Traumas und andererseits methodische Anregungen für die pädagogische Arbeit benötigt. Wir stellen uns die Frage: Was ist ein Trauma? Durch welche Faktoren kommt es zu einer Traumatisierung oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)? Wir beschäftigen uns außerdem mit kindlichen Reaktionsmöglichkeiten auf traumatische Ereignisse, Schutzfaktoren, Stabilisierung und Stärkung: Methodische Ansätze in der pädagogischen Arbeit mit Kindern werden ebenso berücksichtigt.

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

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 04.11.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
21H2131BR Angelika Flügge





## 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	46
Zweiter Bildungsweg	46

## 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 30 Termine  
 ab 06.09.2021 montags & mittwochs  
 jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr  
 Preis: je TN 60,00 €  
 21H7900NH 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.

Für Informationen, Beratung und Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterinnen  
 Dr. Claudia Schütze oder  
 Tatjana Hinrichs!

### Vorbereitung auf den Realschulabschluss

seit 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:



Monika van Büren  
Berufliche Bildung  
04401 7076 121

[m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de)



### Berufliche Bildung und Offene Hochschule

Bildungsurlaub	48
Erfolg im Beruf	49
Kommunikation im Beruf	50
Kaufmännische Weiterbildungen und Lehrgänge	51
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	53
Zertifikatslehrgänge Nordwest	56
Dozent*innenfortbildungen	60
Offene Hochschule	62
Ehrenamt	63



## 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.

### Wege zu nachhaltigen Veränderung

#### Online-Bildungsurlaub

Webseminar 3 Termine  
Mo. 08.12.2021 jeweils  
bis Mi. 10.12.2021 09:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 41,60 €  
**21H5300WEB Philip Walter**  
Weitere Informationen: S. 12

### Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

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**  
Weitere Informationen: S. 93

### Stressmanagement Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

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**  
Weitere Informationen: S. 93

### Die Berliner Mauer Begegnung mit erlebter Geschichte

Berlin-Mitte 3 Termine  
Mo. 27.09.2021 ab 14:00 Uhr  
bis Mi. 29.09.2021  
Preis: je TN 147,00 €  
**21F1100NH Jörg Schütze**  
Weitere Informationen: S. 16

### Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Mo. 01.11.2021 jeweils  
bis Mi. 03.11.2021 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  
Mo. 24.01.2022 jeweils  
bis Fr. 18.01.2022 08:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 256,00 €  
**21H5400BR Alice Claussen**  
Weitere Informationen: S. 69

### In der Mitte bleiben - Stressbewältigung im Berufsalltag

Wangerooge,  
Gästehaus Germania 5 Termine  
Mo. 14.03.2022  
bis Fr. 18.03.2022  
Preis: je TN 269,00 €  
**22F9503NH Susanne Gerhardt**  
Weitere Informationen: S. 93

**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 Opel Renault SEAT



## Erfolg im Beruf

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

#### Kleingruppe 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 einen Mittagssnack und Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 09.10.2021 10:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 86,70€  
**21H5900BR** **Louise Lorenz**

### Motivation ist alles! Wie Sie mit Motivationshilfen Ihre Ziele erreichen

#### Kleingruppe Wochenendseminar

Ein Lernen ohne Motivation ist nicht möglich. "Nichts ist erfolgreicher als der Erfolg" sagt Benjamin Disraeli. Aber der Weg dorthin ist gar nicht so einfach. Erfahren Sie, mit welchen Möglichkeiten Sie sich selbst motivieren können, um Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und Ziele, die Sie sich selbst gesteckt haben, erreichen können. Lernen Sie mehr über innere und äußere Motivationsförderer und erfahren Sie, welche Demotivationsfallen auf dem Weg zum Ziel lauern und wie Sie gesteuert werden können.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 11.12.2021 09:30 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 59,20 €  
**21H5603BR** **Christian Fooker**

### Heute Kollege\*in, morgen Führungskraft

#### Kleingruppe Wochenendseminar

Sie wollen mehr Verantwortung übernehmen, auf der Karriereleiter einen Sprung nach oben machen und künftig als Führungskraft arbeiten? Erfahren Sie in diesem Seminar,

was für Erwartungen an Sie gestellt werden, aber auch, was Sie selbst erwarten können. Was ändert sich, wenn Sie die Seiten wechseln? Lernen Sie mehr über die Funktion und Rolle als Führungskraft, welche Führungsinstrumente und verschiedene Führungsstile es gibt. Reflektieren Sie, welche Erwartungen Sie an das Verhalten von Mitarbeiter\*innen haben, welche Schritte es in der Sanktionskette von Lob und Anerkennung bis zur Kündigung noch gibt und wie sie anzuwenden sind. Weitere Themen, wie Zielvereinbarung, Beurteilungsgespräch, Fremd- und Selbstreflexion, Handlungskompetenzen und Schlüsselqualifikationen, Motivationsmöglichkeiten, Konflikte und Konfliktlösungen sowie Rechte und Pflichten einer Führungskraft werden das Seminar abrunden.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 13.11.2021 09:30 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 59,20 €  
**21H5604BR** **Christian Fooker**

### "SHOWTIME!" Erfolgreiche Selbstpräsentation Wochenendseminar

Ob im Beruf, in Beziehungen, im Verein oder in der Öffentlichkeit - überall ist es wichtig, wie und was ich darstelle - und bin! In diesem spannenden Seminar werden wir einerseits erforschen, was wir sein und darstellen wollen - und andererseits genau das spielerisch ausprobieren und trainieren! Mit Klärungsarbeit, Ausgestaltung, Rollenspiel, innerem Dialog und kleinen "Auftritten" im Seminar, können wir für unsere Selbsterkenntnis, unsere Selbst-Bewusstheit und Echtheit und unsere Ausstrahlung spielerisch profitieren.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Sa. 11.12.2021 10:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 59,20 €  
**21H6702NH** **Cord Cordes**



## Erfolg im Beruf

**Die Kunst Menschen kennen zu lernen**  
beruflich und privat

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Viele Menschen scheinen zu glauben, dass erfolgreiche Kontakte im Berufsleben sowie Freunde, Lebenspartner\*innen u.a. im Privaten vom Schicksal oder vom Zufall beschert werden - dem ist nicht so! - Es ist durchaus möglich, aktiv, gewollt und gezielt Menschen zu suchen, zu finden und „liebestrategisch“ kennenzulernen und sich somit die gewünschten Beziehungen zu kreieren! - In diesem Seminar werden wir unsere eigenen bisherigen Einstellungen dazu beleuchten und überprüfen und unsere Wünsche und Vorstellungen und Gefühle sowie unser Kontaktverhalten erforschen - und dann Wege und Schritte erwerben und spielerisch ausprobieren, mit denen wir die gewünschten Resultate erzielen können. Mit Kommunikationsübungen, Rollenspiel, mentalem Reframing u.v.a. und viel Spaß in der Gruppe werden wir uns nach dem Seminar offensiver und optimistischer darum kümmern können, genug gute Beziehungen zu haben.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Sa. 29.01.2022      10:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN      59,20 €  
**21H5602BR**      **Cord Cordes**

## Kommunikation

**Der freundliche und kompetente Empfang am Telefon und persönlich**  
Das „Herzlich willkommen“ als Visitenkarte

**Wochenendseminar**

Verbessern Sie Ihre Kompetenz, Freundlichkeit und Ihren Service am Telefon und beim Empfangen Ihrer Kund\*innen und Gäste, steigern Sie die Zufriedenheit Ihrer Gesprächspartner\*innen - auch unter Zeitdruck. Das strukturierte Telefonat, das sichere und souveräne Auftreten, die Gedanken, die Körpersprache, die Gesprächswerkzeuge sowie die Fragetechniken sorgen für Sicherheit, Klarheit und Effizienz, Vertrauen und Kompetenz. Im Kurs werden praktische Übungen für Kundengespräche mit Telefonanlage sowie Videounterstützung und anschließender Reflexion angeboten. Der Kurs schließt mit der Zertifikatsübergabe ab.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Sa. 09.10.2021      09:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN      142,00 €  
**21H2210BR**

**Martina Bienen-Homann**

**Mehr als Rhetorik!**  
Sprechtraining, Körpersprache, Mimik und Gestik in Beruf und Alltag

**Wochenendseminar**

Ich habe was zu sagen! Wie schaffe ich es, dass man mir widerspruchlos 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. 05.11.2021      19:00 bis 21:00 Uhr  
Sa. 06.11.2021      14:00 bis 17:00 Uhr  
So. 07.11.2021      10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je TN      43,70 €  
**21H1600BR**      **Jürgen Reiners**

## **MEINARDUS + TAPKEN** Stahlbau- und Metallbau GmbH

Wir planen und verwirklichen nach Ihren Wünschen:

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



**MEINARDUS + TAPKEN**  
Max-Planck-Straße 1 · 26919 Brake  
Telefon 04401/82678 · Telefax 04401/82679

Besuchen Sie uns im Internet: [www.metallbau-mt.de](http://www.metallbau-mt.de)



## Kaufmännische Weiterbildungen

### Buchführung I Einstieg und Grundlagen

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die z.B. als Firmengründer\*in, unterstützendes Familienmitglied oder als Mitarbeitende\*r im Bereich der Buchhaltung tätig werden (wollen) und bisher noch über keine oder nur geringe Kenntnisse zum Thema Buchführung verfügen. Es werden grundlegende Inhalte mit praktischem Bezug zum Arbeitsalltag vermittelt. Was ist überhaupt Buchführung? Wozu wird sie benötigt und warum ist es nützlich zu wissen, wie sie anzuwenden ist? Im Kurs beginnen Sie ganz von vorn und machen sich mit dem Thema Buchführung vertraut.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. und Do.*  
*ab 02.11.2021*      *19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: je TN      94,40 €  
**21H6500BR**      **Sonja Fleuch**

### Buchführung II Zahlen aus der Buchführung verstehen und interpretieren

Kleingruppe

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für diejenigen, die schon über einige Kenntnisse zum Thema Buchführung verfügen und nun mit den Werten der Buchführung, ob als Unternehmer\*in oder Mitarbeiter\*in, tagtäglich umgehen und unternehmerisch handeln wollen. Sie erfahren, was Ihnen die Zahlen sagen, wie Sie sinnvoll mit ihnen arbeiten und worauf Sie in Ihrer Buchführung ein Augenmerk legen sollten. Außerdem befassen Sie sich im Kurs damit, eine Betriebswirt-

schaftliche Auswertung (BWA), eine GuV und wie eine Bilanz richtig zu lesen. Lernen Sie außerdem weitere Facetten zum Thema Buchführung mit praktischem Bezug zu Ihrer Tätigkeit kennen und schätzen.

Bitte beachten: Kenntnisse wie aus dem Kurs Buchführung I sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Di. und Do.*  
*ab 11.01.2022*      *19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: je TN      70,80 €  
**21H6501BR**      **Sonja Fleuch**

### Finanzbuchhalter\*in (XB) Finanzbuchführung (1)

Dieser Kurs ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich und der erste Schritt zum/zur Finanzbuchhalter\*in (XB). Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Kursinhalte:  
 Buchführungspflicht nach Handels-

und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung (zzgl. Prüfungsgebühr) ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Bitte beachten: Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die Fachbereichsleiterin Monika van Büren unter Telefon 04401 7076-121. Eventuell ist eine Förderung über die Bildungsprämie möglich. Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (zzgl. Prüfungsgebühr); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Kursgebühr auf 336,00 €.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **15 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      246,00 €  
           ab 7-9 TN      289,20 €  
**G0701**      **Christian van Büren**

### 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.

**Nutzen Sie die Bildungsprämie  
für Ihre Weiterbildung!**



## 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.

### 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
- Personalsachbearbeitung (NEU!)
- Personalbeschaffung und -entwicklung (NEU!)

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:

[www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de) unter der Rubrik „Berufliche Bildung“.

## Digitale Infoabende und Technikcheck



Genauere Informationen zu den Kursen sowie die Möglichkeit zum Technikcheck erhalten Sie bei einem der angebotenen Online-Infoabende in der VHS Cloud, in der auch die Kurse stattfinden.

### Webseminar

Di. 14.09.2021	18:00 bis 19:00 Uhr
Mi. 15.09.2021	20:00 bis 21:00 Uhr
Do. 16.09.2021	19:00 bis 20:00 Uhr
Mo. 20.09.2021	17:00 bis 18:00 Uhr

Gebührenfrei

Michael Menze

## Weiterbildungsangebote - Online für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik



- Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web
- Instagram für Einsteiger
- Verkaufstraining Hotellerie Teil I
- So schreiben Sie gute Webtexte
- Female Empowerment
- Bewerbungsgespräche richtig führen
- Verkaufstraining Hotellerie Teil II
- Ihre Ferienwohnung professionell in Szene gesetzt (für Agenturen)
- Ihre Ferienwohnung professionell in Szene gesetzt (für Vermieter)
- Adobe InDesign und Adobe Photoshop - Bildungsurlaub 5 Tage
- Verkaufstraining Hotellerie Teil III
- Bloggen für Einsteiger
- Sofort erfolgreich telefonieren mit Persönlichkeit
- Social Media Storytelling 2-Tages Seminar
- Actionbound im Tourismus einsetzen
- Tourismus- und Reiserecht in Zeiten von Corona
- Ferientourismus sucht Gast
- Social Media Marketing (Facebook, Instagram, Twitter & Co.)
- Ferienvermietung - So funktioniert es

- 1. November 2021
- 2. November 2021
- 2. November 2021
- 3. November 2021
- 4. November 2021
- 4. November 2021
- 9. November 2021
- 11. November 2021
- 13. November 2021
- 15. - 19. November 2021
- 17. November 2021
- 18. November 2021
- 19. November 2021
- 22. + 23. November 2021
- 24. November 2021
- 24. November 2021
- 29. November 2021
- 30. November 2021
- 2. Dezember 2021

Weitere Informationen und Weiterbildungsangebote finden Sie auf unserer Website!  
[www.tourismus-akademie-nw.de](http://www.tourismus-akademie-nw.de) | 04488 56-5199 | [info@tourismus-akademie-nw.de](mailto:info@tourismus-akademie-nw.de)



## Kaufmännische Weiterbildungen - online

### Büroprozesse

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 20.09.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6420WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 28.10.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6421WEB** Michael Menze

### Geschäftsprozesse

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 21.09.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6418WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 18.11.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6419WEB** Michael Menze

### Personenbezogene Aufgaben

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 16.09.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6417WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 23.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6416WEB** Michael Menze

### Auftragssteuerung und -koordination

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 23.09.2021 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6422WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 16.11.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6423WEB** Michael Menze

### Finanzbuchhaltung

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 14.10.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6410WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Fr. ab 03.12.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6411WEB** Michael Menze

### Kosten- und Leistungsrechnung

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 11.10.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6412WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 07.12.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6413WEB** Michael Menze

### Einblick in die Welt des Controllings

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 07.10.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6415WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Fr. ab 12.11.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6414WEB** Michael Menze

### Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 14.09.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6400WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 04.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6401WEB** Michael Menze

### Entgeltabrechnung

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 20.09.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6408WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 25.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6409WEB** Michael Menze

### Vorbereitende Buchführung

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 11.10.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6402WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Fr. ab 17.09.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6403WEB** Michael Menze

### Einführung in die Buchführung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 05.10.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6404WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Fr. ab 12.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6405WEB** Michael Menze

### Vertiefende Buchführung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 26.10.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6406WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Fr. ab 03.12.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6407WEB** Michael Menze

### Personalsachbearbeitung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 12.10.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6429WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 09.12.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6428WEB** Michael Menze

### Personalbeschaffung und -entwicklung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 02.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6430WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Fr. ab 17.09.2021 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H6431WEB** Michael Menze



## 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.

### 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.

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).



Die Online-Seminare starten ab dem 09.11.2021 (Datev- + Lexware-Kurse ab dem 23.11.2021) und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Sie können live und beliebig oft als Aufzeichnung (bis zum 03.02.2022) 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 Monika van Büren unter Telefon: 04401 7076 121

## - Infoabend -



Webseminar  
Do. 05.10.2021  
Gebührenfrei  
**21H6523WEB**

1 Termin  
18:30 Uhr

Monika van Büren

### Finanzbuchführung 1

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6502WEB**

### Finanzbuchführung 2

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6503WEB**

### Finanzbuchführung DATEV/LEXWARE

**Online-Seminar**

16 Termine

Di. ab 23.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6506WEB/21H6518WEB**

### Lohn und Gehalt 1

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6504WEB**

### Lohn und Gehalt 2

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6505WEB**

### Lohn und Gehalt mit DATEV/LEXWARE

**Online-Seminar**

16 Termine

Di. ab 23.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6507WEB/21H6519WEB**

### Einnahmen- Überschussrechnung

**Online-Seminar**

11 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 200,00 €  
**21H6508WEB**

### Bilanzierung

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6511WEB**

### Personalwirtschaft

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6514WEB**

### Kosten- und Leistungsrechnung

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6509WEB**

### Controlling

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6512WEB**

### 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 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6510WEB**

### Betriebliche Steuerpraxis

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 09.11.2021 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
**21H6513WEB**

Nordenham  
Marktstraße 8 a  
Fr. 04.02.2022  
**22F6522NH**

1 Termin  
14:00 bis 17:00 Uhr

\* Die Intensivseminare Fibu 1 und Lohn & Gehalt 1 finden vom 07.-20.09.2021, Fibu 2 und Lohn & Gehalt 2 vom 28.09.-15.10.2021 Mo-Fr tägl. von 10:00-13:00 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](http://www.kvhs-wesermarsch.de)



## 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. Weitere Informationen zu Xpert Business Kursen erhalten Sie in unserer Informationsveranstaltung.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Monika van Büren von der KVHS Wesermarsch unter 04401 7076-121 oder [m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de).

### Modul Finanzbuchführung (1)

**0700 | Nordenham, KVHS Wesermarsch,**  
Marktstraße 8 a  
Mittwoch, ab 2. Februar 2022,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

**0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I,**  
Schellingstraße 19

Dienstags und Donnerstags, ab 9. September 2021,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

### Modul Finanzbuchführung (2)

**0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I,**  
Schellingstraße 19  
Dienstags und Donnerstags, ab 4. November 2021,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

### Lehrgang

**0703 | Rostrup, kvhs Ammerland, Berufsschule,**  
Elmendorfer Straße 59  
Donnerstag, ab 21. April 2022,  
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).

Weitere Informationen zu Xpert Business Kursen erhalten Sie in unserer Informationsveranstaltung.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Informationsveranstaltung oder bei Monika van Büren von der KVHS Wesermarsch unter 04401 7076-121 oder [m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de).

### Informationstermin

**0704 | Westerstede, kvhs Ammerland**  
Am Esch 10  
Dienstag, 29. März 2022, 18:30 - 19:30 Uhr

### Lehrgang

**0705 | Westerstede, kvhs Ammerland**  
Am Esch 10  
Dienstag, ab 26. April 2022,  
18:30-21:45 Uhr, 38-mal, 152 UE

**Vier Wege, ein Ziel - jetzt online anmelden!**

[www.kvhs-ammerland.de](http://www.kvhs-ammerland.de)  
[www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)  
[www.vhs-whv.de](http://www.vhs-whv.de)  
[www.vhs-frieslandwittmund.de](http://www.vhs-frieslandwittmund.de)

Direkt  
vor  
Ort!



## Xpert Business

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

### Informationstermin

**0706 | Online, VHS Wilhelmshaven**

Dienstag, 24. August 2021, 17:00 -18:00 Uhr

## 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, 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](mailto:kirsten.trompf@vhs-whv.de).

### Informationstermin

**0707 | Online, VHS Wilhelmshaven**

Dienstag, 21. September 2021, 17:00 - 18:00 Uhr

## 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.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Kirsten Trompf von der VHS Wilhelmshaven unter 04421-164022 oder [kirsten.trompf@vhs-whv.de](mailto:kirsten.trompf@vhs-whv.de).

### Informationstermin

**0708 | Online, VHS Wilhelmshaven**

Dienstag, 28. September 2021, 17:00 - 18:00 Uhr

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung. Eventuell ist eine Förderung über die Bildungsprämie möglich. Informationen dazu erhalten Sie von ihrer zuständigen Volkshochschule oder auf [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info). Ermäßigungen sind ausgeschlossen.





## 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 Netzwerkkennnisse 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 Straße 205  
Dienstag, 7. September 2021, 18:30-19:30 Uhr

### Lehrgang

**0710 | Rastede**, kvhs Ammerland  
Oldenburger Straße 205  
Freitag, ab 17. September 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 Straße 205  
Mittwoch, 6. Oktober 2021, 18:30-19:30 Uhr,

### Lehrgang

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

**0713 | Wittmund**, VHS Friesland-Wittmund,  
Finkenburgstraße 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:**

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

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

**Monika van Büren**  
KVHS Wesermarsch  
04401 7076-121  
m.van-bueren@kvhs-  
wesermarsch.de

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



## Angebote aus dem Bereich Pädagogik Aus- und Weiterbildungspädagoge/-pädagogin (IHK)

Als Aus- und Weiterbildungspädagoge/-pädagogin sind Sie für den betrieblichen Aus- und Weiterbildungsprozess zuständig. Sie wägen alle wichtigen betrieblichen, fachlichen, didaktischen, methodischen, pädagogischen, wirtschaftlichen, ziel- und gruppenspezifischen und organisatorischen Aspekte ab. Sie ermitteln den Qualifikationsbedarf, planen betriebliche Weiterbildungsmaßnahmen, koordinieren und optimieren Lernprozesse. Mit Augenmerk auf die betrieblichen Strukturen vermitteln Sie Kompetenzen und wählen die dafür richtigen Methoden zu Lernzielerreichung für Auszubildende und Beschäftigte aus. Dazu gehören auch Moderationstechniken, die Leitung von Lerngruppen und der Umgang mit schwierigen Situationen.

Zudem lernen Sie Kosten für berufspädagogische Maßnahmen zu kalkulieren, sammeln Erfahrung in Marketingstrategien und erlangen Wissen im Bildungscontrolling. Sie führen außerdem Qualitätsmanagementsysteme ein. Sie arbeiten genauso mit Auszubildende und Auszubildenden zusammen, wie mit Mitarbeitenden sowie Personal und Geschäftsleitung.

Zielgruppen sind Ausbildungsleitungen, Personalentwickelnde, Führungskräfte und pädagogische Mitarbeitende.

Der Abschluss der Weiterbildung entspricht der DQR-Stufe 6 (Bachelor). Der Lehrgang umfasst ca 540 Unterrichtsstunden und findet berufsbegleitend zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags in den Abendstunden statt sowie an einem Samstag im Monat.

### Informationstermin

**0714 | Brake**, KVHS Wesermarsch, KoBi  
Bürgermeister-Müller-Straße 35

Montag, 22. November 2021 17:30 Uhr – 18:30 Uhr  
Der Besuch der Informationsveranstaltung ist kostenlos.

### Lehrgang

**0715 | Brake**, KVHS Wesermarsch, KoBi  
Bürgermeister-Müller-Straße 35  
Beginn: 11. Januar 2022

## Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

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

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,  
Finkenburgstraße 9,  
Beginn: Frühjahr 2022

**kvhs Ammerland**, Bad Zwischenahn,  
Schulstraße 5  
Informationstermin: 12. Januar 2022  
Beginn: Mittwoch, 2. Februar 2022

**KVHS Wesermarsch**, Brake, KoBi,  
Bürgermeister-Müller-Straße 35  
Beginn: 6. September 2021

Direkt  
vor  
Ort!

## Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (VHS)

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

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,  
Finkenburgstraße 9,  
Beginn: Frühjahr 2022

## Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund  
Finkenburgstraße 9  
Interessentenliste

**kvhs Ammerland, Westerstede**  
Interessentenliste

## Systemische/r Berater/in (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede, Am Esch 10  
Beginn: Freitag, 8. Oktober 2021

**KVHS Wesermarsch**, Brake, KoBi,  
Bürgermeister-Müller-Straße 35  
Beginn: Freitag, 17. September 2021, 19:00 Uhr

Direkt  
vor  
Ort!



vhsConcept ist ein Verbund von 57 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhs-Concept-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.

Direkt  
vor  
Ort!



## 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 e14-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 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

beit kann zum Thema werden. Die Fachbereichsleiter\*innen benachbarter Volkshochschulen werden ebenso wie andere Dozent\*innen für einen regen Austausch sorgen. Dieses Online-Seminar findet mit der khvs Ammerland, VHS Delmenhorst, der Kreisvolkshochschulen Aurich-Norden und der Bremer Volkshochschule statt.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Webseminar** **1 Termin**  
*Di. 07.09.2021 ab 18:00 Uhr*  
**21H8902WEB** **Team**

### **Kundalini Yoga als Weg zu einer nachhaltigen Resilienz Dozentenfortbildung**

Die Teilnehmer\*innen lernen das Resilienz Modell von Monika Gruhl kennen und werden motiviert zur gesundheitsförderlichen Selbstfüh-

rung. Sie erfahren, 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. Daneben lernen Sie Meditationen aus dem Kundalini Yoga kennen, die sie unterstützen herausfordernde Situationen mit einer gesunden Selbstführung zu meistern. Dieser Workshop richtet sich an Dozent\*innen der Volkshochschulen, die ihre eigene Resilienz nachhaltig mit Kundalini Yoga stärken möchten. Teilnehmer\*innen bringen bitte eine Decke, ein kleines Kissen oder Handtuch und Wasser zum Trinken mit.

**Wilhelmshaven**  
**Projekthaus Schellingstraße 19**  
**Schellingstraße 19** **2 Termine**  
*Fr. 05.11.2021 16.00 - 19.00 Uhr*  
*Sa. 06.11.2021 11:00 - 14:00 Uhr*  
**2125001** **Katrin Trittner**

### Austausch für Dozent\*innen „Kulturelles & Kreatives“

**Online-Seminar**



Die vergangenen Monate steckten voller Herausforderungen, auch und vielleicht gerade für Dozent\*innen der kulturellen Bildung und des kreativen Gestaltens. Manche haben sich bereits Gedanken über Online-Seminare gemacht und sie ausprobiert, andere haben sich fortgebildet und wieder andere warten ungeduldig, bis es wieder möglich ist, in Präsenz zu unterrichten. Wir möchten Sie einladen, über die Grenzen unseres Landkreises hinaus in Kontakt und ins Gespräch zu kommen. Über das Medium Videokonferenz, dass Sie dabei auch kennenlernen können, werden wir über Themen wie das Für und Wider digitaler Formate, erfolgreiche Formate und neue Ideen sprechen. Auch eine mögliche Zusammenar-

## Digitales Wissen für den Kursalltag

### Einführung in das Lernmanagementsystem Stud.IP

**Online-Seminar**



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 Webinaren. 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.

**Webseminar** **1 Termin**  
*Di. 16.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr*  
**21H5492WEB** **Anke Renken**  
**Bad Zwischenahn, khvs Ammerland Schulstr. 5** **1 Termin**  
*Sa. 09.10.2021 10:00 bis 13:00 Uhr*  
**H6901** **Hanna Bittner**



## Digitales Flipchart 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 für Ihren Kurs damit bieten und probieren Sie selbst alles aus.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 04.10.2021 17:00 bis 18:00 Uhr*  
**21H5437NH** **Anke Renken**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 08.09.2021 10:00 bis 11:00 Uhr*  
**21H5435BR** **Anke Renken**

## eLearning mit Online-Tools: Lernspiele und Quizzes

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 gestalten. Wir probieren folgende Tools aus: Learning Apps und kahoot!

**Rastede, kvhs, Raum 103, EDV-Raum**  
**Oldenburger Str. 205** **1 Termin**  
*Sa. 08.01.2022 10:00 bis 13:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**H6904** **Hanna Bittner**

## VHS Digital Offener Austausch zum Thema digitalisiertes Lernen Online-Seminar

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. 24.09.2021 16:00 bis 18:45 Uhr*  
**2125002D** **Michael Menze**

## 2. Osnabrücker Barcamp zur Digitalisierung der Lehre Die Welle rollt - Reloaded!



Online-Seminar

Drei Jahre nach dem 1. Barcamp, das viele VHS-Akteure zusammengebracht hat, um sich über die Digitalisierung von Lehren und Lernen an Volkshochschulen auszutauschen, ist es an der Zeit erneut zusammenkommen und eine aktuelle Standortbestimmung zu machen. Wo stehen wir als Einrichtungen der Erwachsenenbildung eineinhalb Jahre nach dem „Covid-“Big Bang und wo wollen wir hin? Wir werden wichtige Erkenntnisse aus den Erfahrungen der letzten Monate bewerten können.

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet im hybriden Format statt. Eine Teilnahme ist direkt vor Ort in der VHS Osnabrück möglich oder direkt von Zuhause aus online.

**Webseminar** **1 Termin**  
*Fr. 08.10.2021 09:30 bis 16:30 Uhr*  
**21H5450WEB** **Dozententeam**

## Urheberrecht in der Erwachsenenbildung

Es gibt viele Ideen, den Unterricht in der Erwachsenenbildung abwechslungsreich zu gestalten. Oft kommen dafür Medien aus anderen Quellen zum Einsatz. Ein Foto zur Verdeutlichung hier, ein kurzer YouTube-Film dort, ein Zeitungsartikel aus der aktuellen Presse, ein Aufgabenblatt von einer Plattform oder Kopien aus einem Lehrbuch. Das Kopieren, Verlinken oder Einfügen in eine Präsentation geht schnell, doch oftmals ist nicht klar, was rechtlich zu beachten ist und wie eine Quelle genutzt werden kann und benannt werden muss. Vor allem, weil es zwischen Online- und Präsenzformaten noch mal Unterschiede geben kann. Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Workshop mehr Klarheit

über das Urheberrecht, testen Sie an konkreten Beispielen, was man darf und dabei zu beachten ist und lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Unterrichtsmaterialien lizenzieren können.

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet im hybriden Format statt. Eine Teilnahme ist direkt vor Ort in der VHS Osnabrück möglich oder direkt von Zuhause aus online.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Fr. 21.01.2022 09:30 bis 14:30 Uhr*  
**21H5452WEB** **Dozententeam**

## OER - Freie Bildungsmaterialien für den Unterricht

Open Educational Resources (OER) sind Bildungsmaterialien jeglicher Art und in jedem Medium, die unter einer offenen Lizenz veröffentlicht werden. Eine solche offene Lizenz ermöglicht den kostenlosen Zugang sowie die kostenlose Nutzung, Bearbeitung und Weiterverbreitung durch Andere ohne oder mit geringfügigen Einschränkungen. OER können einzelne Materialien aber auch komplette Kurse oder Bücher umfassen. Jedes Medium kann verwendet werden. Lehrpläne, Kursmaterialien, Lehrbücher, Streaming-Videos, Multimediaanwendungen, Podcasts - all diese Ressourcen sind OER, wenn sie unter einer offenen Lizenz veröffentlicht werden. (Quelle: UNESCO Definition) An diesem Tag wollen wir ganz praktisch Fragen zu OER klären: Was sind CC-Lizenzen und OER? Warum brauche ich sie? Woran erkenne ich sie? Und vor allem: Wo finde ich freie Unterrichtsmaterialien für meinen Unterricht? Wir nähern uns diesen Fragen in spielerischer Form und werden uns auf die Suche im Internet begeben.

**Westerstede, kvhs Ammerland**  
**Am Röttgen 60** **1 Termin**  
*Sa. 13.11.2021 10:00 bis 13:00 Uhr*  
**H6907** **Hanna Bittner**

Weitere Fortbildungen für Dozent\*innen finden Sie online auf unserer Homepage.



## Offene Hochschule

### Vorbereitungskurs Mathematik

#### Wochenendseminar

Mathematik ist eine Grundvoraussetzung für ingenieurs- und naturwissenschaftliche, wirtschaftswissenschaftliche und viele andere Studiengänge. Im Vorbereitungskurs Mathematik wird Ihnen studiums- und praxisorientiert nahe gebracht und in einen Zusammenhang mit allen Bereichen des Lebens gestellt. Inhalte sind: Rechnen mit Variablen, Konstanten und Maßeinheiten, Dezimalzahlen, Brüche, Potenzen/Wurzeln/Logarithmen, Proportionen und Prozente, Funktionen, Gleichungen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8a** **10 Termine**  
Sa. ab 18.09.2021 14:45 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 110,00 €  
**21H0503NH** **Sven Müller-Schütze**

### Studienberatung

Auf Anfrage und nach Absprache können Teilnehmer\*innen eine Studienberatung in Anspruch nehmen. Bitte nehmen Sie dafür Kontakt mit uns auf!

### Wege an die Hochschule/Universität



Online-Seminar  
Vortrag

Wege an die Hochschule oder Universität sind vielfältig und nicht immer geradlinig. Und wenn man einmal „drin“ ist, kann es auch bald wieder holprig werden. Wir möchten durch unterschiedliche Einblicke in individuelle Wege an die Hochschule/Universität und durch das Studienleben hindurch Orientierung geben, was möglich ist. Die Frage „Soll und kann ich in meiner Situation überhaupt studieren?“ soll dabei im Mittelpunkt stehen. Am Beginn steht ein kurzes Impulsreferat, im Anschluss folgt eine Fragerunde.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung, ein Headset und ein Mikrofon verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die Referent\*innen bieten keine fundierte Studienberatung an, sondern berichten aus ihrer eigenen Biografie und ihren eigenen Erlebnissen. Informationen zu Studienberatungsstellen erfragen Sie bitte bei der Fachbereichsleiterin Dr. Claudia Schütze unter 04401 7076 120 oder c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de

Jule Posner hat nach dem Abitur ein Jahr Pause gemacht und 2017 mit dem Studium Umweltwissenschaften in Oldenburg begonnen. Sie schreibt derzeit ihre Bachelorarbeit und wird im Wintersemester ein Masterstudium aufnehmen. Über diesen Übergang kann sie ebenso berichten, wie über „typische Studentenleben“ in WGs, Volleyball spielen im Sommer, Nebenjobs und vielen Studienexkursionen.

Katharina Dikmen ist 29 Jahre alt, hat ihr Abitur abgebrochen, eine Ausbildung angefangen und auch beendet.

Heute studiert sie im zweiten Master-Semester an der Universität in Oldenburg auf Lehramt für die Grundschule die Fächer Sachunterricht und Elementarmathematik. Im Vortrag stellt sie den Weg von der Ausbildung zum Studium mit allen Zwischenstationen vor.

**Webseminar** **1 Termin**  
Di. 05.10.2021 20:00 bis 22:15 Uhr  
Preis: je TN 6,90 €  
**21H0504WEB** **Jule Posner**

**Webseminar** **1 Termin**  
Di. 12.10.2021 20:00 bis 22:15 Uhr  
Preis: je TN 6,90 €  
**21H0505WEB** **Katharina Dikmen**



## Du suchst Deine Chance? - Wir suchen Dich!

Du hast Interesse an einem berufsbegleitenden Online-Studium der Tourismuswirtschaft, bist Dir aber nicht sicher, ob ein Online-Studium das richtige für Dich ist?

In Zusammenarbeit mit der Jade Hochschule bieten wir Dir die Möglichkeit, in 4 Modulen an einem Online-Studium in Echtzeit teilzunehmen. Für den Probedurchgang suchen wir Interessierte aus der Hotellerie, Gastronomie und touristischen Unternehmen.

Und das Beste: der Vorbereitungslehrgang ist für Dich kostenfrei.  
Start ist am 16. Oktober 2021 – sei dabei!

Nähere Infos und Anmeldung unter [www.tourismus-akademie-nw.de](http://www.tourismus-akademie-nw.de)





## Ehrenamt

Der **Senioren- und Pflegestützpunkt** ist eine Beratungs- und Koordinierungsstelle des Landkreises Wesermarsch.

Das Angebot richtet sich an:

- Pflegebedürftige
- Angehörige
- Personen, die Informationen zu dieser Thematik suchen
- alle Mitbürger\*innen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Es umfasst die Beratung zu allgemeinen Fragen hinsichtlich Pflege und Unterstützung unter Berücksichtigung der individuellen Bedarfslage, eine verbesserte Vernetzung und Verzahnung von wohnortnahen Leistungsangeboten, Kontaktaufnahme zu den Pflegeberater\*innen der Krankenkassen sowie Schulung, Vermittlung und die anschließende Begleitung von ehrenamtlich tätigen Mitbürger\*innen.

### **Infoveranstaltung: Qualifizierung zur Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung (DUO) in Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt des Landkreises Wesermarsch**

Hier werden grundlegende Fragen zur Qualifizierung geklärt. Vorab erhalten Sie auch Informationen im Senioren- und Pflegestützpunkt unter Tel.: 04401 927623 bei Susanne Meyer-Klein.

Bitte beachten: Bitte melden Sie sich auch für den Infotermin an.

**Lemwerder, ev. Kirchengemeinde**  
Schulstraße 5 1 Termin  
Mi. 29.09.2021 09:00 bis 10:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H9700LE** *Susanne Meyer-Klein*

### **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 Demenzerkrankheiten und Beschäftigungsangebote. Ein wesentlicher Baustein der Qualifizierung sind die Module Kommunikation/Gesprächsführung sowie Sterben und Tod. Die Qualifizierung umfasst 30 Unterrichtsstunden. Die Teilnahme ist kostenfrei und wird durch den Seniorenstützpunkt des Landkreises Wesermarsch begleitet. Weitere Informationen erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt unter Tel.: 04401 927623 bei Susanne Meyer-Klein.

**Lemwerder, ev. Kirchengemeinde**  
Schulstraße 5 7 Termine  
Mi. ab 06.10.2021 09:00 bis 12:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**21H9701LE** *Dozent\*innenteam*

### **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. 05.10.2021 ab 18:30 Uhr  
Gebührenfrei  
*Mitarbeiterin der Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V.*

### **Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach § 53b SGB XI Kurs bei der KVHS Wesermarsch GmbH Kurs bei der KVHS Wesermarsch ab Anfang 2022 geplant Infotermin: 14. September 2021, 18:00 Uhr in Brake**

Näheres unter [m-van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m-van-bueren@kvhs-wesermarsch.de) oder 04401 7076121

### **Kurs bei der kvhs Ammerland Neuer berufsbegleitender Lehrgang ab August 2021 in Westerstede geplant**

### **Vorbereitungslehrgang Hauswirtschaft mit Prüfung vor der Landwirtschaftskammer**

### **Kurs bei der kvhs Ammerland Neuer berufsbegleitender Lehrgang ab Februar 2022 in Westerstede geplant**

Näheres unter [t.etling@kvhs-ammerland.de](mailto:t.etling@kvhs-ammerland.de) oder 04488 565160





## 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:



**Monika van Büren**

Computer und Neue Medien

04401 7076 121

m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de



### Computer und Neue Medien

Haustechnik	66
Grundlagenwissen	67
Datenspeicherung	68
MS Office	69
- Outlook	69
- Word	70
- Exel	70
- Power Point	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. 07.09.2021 10:00 bis 11:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**21F5490NH** **Monika van Büren**

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**  
Do. 06.09.2021 10:00 bis 11:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**21F5491BR** **Monika van Büren**

## 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. 08.11.2021 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**21H5401BR**

**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**  
Do. 04.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H5467WEB** **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. 05.11.2021 18:00 bis 21:00 Uhr  
Sa. 06.11.2021 10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je TN 47,20 €  
**21H5403BR** **Steffen Köhler**



## 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.

**Butjadingen, Burhave, Grundschule Zur Grundschule 6** 1 Termin  
 Di. 14.09.2021 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 23,60 €  
**21H5433BJ** **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. Kurs findet in den Ferien statt.

## Grundlagenwissen

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 3 Termine  
 Mi. 06.10.2021  
 Mi. 13.10.2021 jeweils  
 Mi. 20.10.2021 14:00 bis 16:15 Uhr  
 Preis: je TN 53,10 €  
**21H5405NH** **Felix Janßen**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
 Mi. 03.11.2021  
 Mi. 10.11.2021 jeweils  
 Mi. 17.11.2021 14:00 bis 16:15 Uhr  
 Preis: je TN 53,10 €  
**21H5406BR** **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. 01.11.2021  
 Di. 02.11.2021 jeweils  
 Mi. 03.11.2021 08:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN 161,60 €  
**21H5410BR** **Alice Claussen**

## 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. 11.11.2021  
 Do. 18.11.2021 jeweils  
 Do. 25.11.2021 18:00 bis 20:15 Uhr  
 Preis: je TN 53,10 €  
**21H5404NH** **Tammo Gollenstede**

## 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. 14.01.2022 jeweils  
 Sa. 15.01.2022 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 47,20 €  
**21H5402BR** **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 15.09.2021 18:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 63,00 €  
**21H5407NH Dozententeam**

## Datenspeicherung

### Datensicherung **Vortrag** Externe Festplatten, Dropbox und Cloud im Vergleich

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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 22.11.2021 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**21H5408NH Dr. Sven Müller-Schütze**

### Daten sicher vewalten 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. 02.12.2021 15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN 22,50 €  
**21H5460BR Rolf Friebe**

### Arbeiten und Daten in der Cloud **Vortrag**

Was sind Cloud-Dienste und wozu braucht man sie? Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freund\*innen oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kolleg\*innen 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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 06.12.2021 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**21H5409NH 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 hinterlegt werden.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 11.10.2021 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**21H5411NH Dr. Sven Müller-Schütze**



## MS Office



in Kooperation mit der  
Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft

### Fit im Büroalltag Für Berufsrückkehrer\*innen und Neueinsteiger\*innen

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 Do. 04.11.2021 18:30 bis 21:00 Uhr  
Preis:    ab 10 TN                              70,00 €  
          ab 7-9 TN                                94,00 €  
**21H5412BR**                              **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. 24.01.2022                              jeweils  
bis Fr. 28.01.2022 08:00 bis 15:00 Uhr  
Preis:    je TN                                      256,00 €  
**21H5400BR**                              **Alice Claussen**

### 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

## 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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Gebühr auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      2 Termine  
Fr. 05.11.2021                              17:30 bis 20:30 Uhr  
Sa. 06.11.2021                              09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis:    ab 10 TN                                      56,40 €  
          ab 7-9 TN                                      62,40 €  
**21H5414BR**                              **Alice Claussen**



### Word

#### 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; Texterfassung 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. 12.11.2021      17:30 bis 20:30 Uhr  
Sa. 13.11.2021      09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN      49,20 €  
ab 7-9 TN      62,40 €  
**21H5415BR**      **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. 21.01.2022      17:30 bis 20:30 Uhr  
Sa. 22.01.2022      09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN      49,20 €  
ab 7-9 TN      62,40 €  
**21H5416BR**      **Alice Claussen**

### Excel

#### Effektive Excel Tipps Tipps in der Praxis und im Alltag Online-Seminar Kleingruppe

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, um Excel in Ihrem Arbeits- und Berufsalltag zeitsparend zu nutzen. Lernen Sie, wie Sie mittels einfacher Formeln und Funktionen lästige Routinarbeiten optimieren können. Zeiterfassung, Inventarlisten, Haushaltspläne, Kalender und E-Mail Listen sind nur einige Beispiele wie sich Excel in Ihrem (Büro-) Alltag sinnvoll einsetzen lässt.

Bitte beachten: PC Grundkenntnisse sind erforderlich. Der Kurs findet als Online-Seminar statt. Teilnehmer\*innen, die mit einem Zugang über eine Fernwartung einverstanden sind, können auf den Hauptmonitor zugeschaltet werden, um optimale Lösungsvorschläge erhalten zu können.

Wir empfehlen zur Teilnahme einen zweiten Monitor/gekoppelten Fernseher.

**Webseminar**      **3 Termine**  
Do. 11.11.2021  
Do. 18.11.2021      jeweils  
Do. 25.11.2021      19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN      53,10 €  
**21H5438WEB**      **Rolf Friebe**

### 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:**  
Monika van Büren  
Tel: 04401/7076121  
m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

### 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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Gebühr auf 94,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Di. ab 14.09.2021 17:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                      75,20 €  
           ab 7-9 TN                    88,00 €  
**21H5417BR**                    **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. Je nach Kenntnisstand und Interessen der Teilnehmer\*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Gebühr auf 94,40 €. Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge). Der Kurs findet nicht am 07.12.2021 statt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Di. ab 23.11.2021 17:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                      75,20 €  
           ab 7-9 TN                    88,00 €  
**21H5436BR**                    **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 Teilnehmer\*innen 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. 26.11.2021 16:45 bis 20:30 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                      23,50 €  
           ab 7-9 TN                    27,50 €  
**21H5419BR**                    **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.

### PowerPoint

#### 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 einen Mittagsnack und ein Getränk mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Sa. 09.10.2021 09:00 bis 16:00 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                      32,80 €  
           ab 7-9 TN                    41,60 €  
**21H5418BR**                    **Alice Claussen**



## 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 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Gebühr auf 17,70 €.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 13.12.2021 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**21H5420BR 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 Einkauf, 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. 28.09.2021 18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 23,60 €  
**21H5451BJ 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: PC's 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  
*Mo. 11.10.2021 18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 23,60 €  
**21H5421NH 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  
*Di. 30.11.2021 15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN 22,50 €  
**21H5441BR Rolf Friebe**

### Online-Banking 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 Kontokontrollen können Sie von daheim sicher und schnell durchführen und erspart Ihnen oft höhere Kontoführungsgebühren. 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)?

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 02.11.2021 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 22,50 €  
**21H5442BR Rolf Friebe**

#### Kleingruppen

Diese Kurse sind speziell für kleine Gruppen und finden mit weniger Teilnehmer\*innen als üblich statt.



## 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 €

**21H5470BR0**

**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.

### Welches Smartphone ist das Richtige für mich?

**Kleingruppe**

Sie brauchen ein neues Smartphone und wissen nicht, worin sich die Betriebssysteme unterscheiden, welche Funknetze und gängigen Marken es gibt, wie viel Speicher ein Smartphone braucht und worauf man achten muss, um gute Fotos zu machen? Außerdem sind Sie unsicher, ob Sie einen Vertrag abschließen müssen oder eine Prepaidkarte reicht? Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr zu den Grundlagen und den Rahmenbedingungen rund um die Nutzung des Smartphones.

Bitte beachten: Bitte beachten Sie, dass im Kurs keine Einweisung in die Smartphone-Nutzung selbst erfolgt, dafür sind unsere Kurse "Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet" geeignet.

#### Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

1 Termin

Do. 30.09.2021 15:00 bis 17:15 Uhr

Preis: je TN

24,00 €

**21H5461BR**

**Rolf Friebe**



### 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

Do. 07.10.2021

jeweils

Do. 14.10.2021

18:00 bis 20:15 Uhr

Preis: je TN

35,40 €

**21H5429BR**

**Selina Wulf**



### Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (iPhone/iPad)

**Online-Seminar 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: Vorhanden sein sollte ein geladenes, vollständig installiertes iPhone/iPad. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Betriebssystem Apple. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Um eine optimale Kursteilnahme sicher zu stellen, empfehlen wir zur Teilnahme ein zweites Endgerät (PC, Tablet oder Handy) bereit zu halten.

#### Webseminar

3 Termine

Di. 09.11.2021

jeweils

Di. 16.11.2021

19:00 bis 21:15 Uhr

Di. 23.11.2021

Preis: je TN

53,10 €

**21H5432WEB**

**Rolf Friebe**





### 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-Mail-Konto (Gmail).

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes, vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets.

#### Kleingruppen

Diese Kurse sind speziell für kleine Gruppen und finden mit weniger Teilnehmer\*innen als üblich statt.

Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Di. 09.11.2021* *jeweils*  
*Di. 16.11.2021* *16:00 bis 18:15 Uhr*  
Preis: je TN **35,40 €**  
**21H5465BR** **Cyril Wieland**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
*Di. 05.10.2021* *jeweils*  
*Di. 12.10.2021* *14:00 bis 16:15 Uhr*  
*Di. 02.11.2021* *53,10 €*  
Preis: je TN  
**21H5423NH** **Felix Janßen**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
*Do. 13.01.2022* *jeweils*  
*Do. 20.01.2022* *14:00 bis 16:15 Uhr*  
*Do. 27.01.2022* *53,10 €*  
Preis: je TN  
**21H5464NH** **Felix Janßen**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Di. 18.01.2022* *jeweils*  
*Di. 25.01.2022* *16:00 bis 18:15 Uhr*  
Preis: je TN **35,40 €**  
**21H5466BR** **Cyril Wieland**

### 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. 07.12.2021* *15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN **22,50 €**  
**21H5440BR** **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. 27.09.2021* *19:30 bis 21:45 Uhr*  
Gebührenfrei  
**21H5430BRE**

**Dr. Sven Müller-Schütze**





## 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\*innen 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.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
Mo. 13.09.2021      jeweils  
Mo. 20.09.2021      15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN      47,20 €  
**21H5425BR**      **Selina Wulf**

**Butjadingen, Burhave, Grundschule  
Zur Grundschule 6**      **2 Termine**  
Di. 09.11.2021      jeweils  
Di. 16.11.2021      18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN      47,20 €  
**21H5462BJ**      **Joachim Wulf**

### Wochenendseminar

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30**      **2 Termine**  
Fr. 14.01.2022      15:00 bis 18:00 Uhr  
Sa. 15.01.2022      09:00 bis 12:00 Uhr  
Preis: je TN      47,20 €  
**21H5426NH**      **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. 04.10.2021      15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN      23,60 €  
**21H5427NH**      **Selina Wulf**



Weitere Fotokurse  
finden Sie im  
Fachbereich  
Kulturelles und Kreatives.

### 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. 05.10.2021  
Di. 12.10.2021      jeweils  
Di. 02.11.2021      18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN      53,10 €  
**21H5428NH**      **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	79
Plattdeutsch	79
Albanisch	80
Afrikaans	80
Englisch	80
Französisch	82
Griechisch	84
Italienisch	84
Japanisch	84
Niederländisch	84
Russisch	85
Spanisch	86
Deutsch als Fremdsprache	87
Einbürgerungstest	89
Termine Spracheinstufung	89



# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence  
Marco de Referencia Común Europeo | Общеввропейские компетенции  
владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında







### Afrikaans

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse (Kooperation mit der kvhs Ammerland) Niveau A1

Unsere Lehrkraft Frau Marian Kaulen ist vor kurzem aus Südafrika nach Deutschland gekommen. In diesem Schnupperkurs freut sie sich darauf Ihnen die Sprache Afrikaans und die Kultur Südafrikas ein wenig näher zu bringen.

Bitte beachten: Dies ist ein Kurs der kvhs Ammerland. Bitte melden Sie sich dort unter Tel.: 04488 56-5100, E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de an!

Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5 6 Termine Fr. ab 05.11.2021 16:00-17:30 Uhr Preis: ab 10 TN 39,80 € ab 8-9 TN 50,24 € ab 7 TN 57,20 € 7930 Marian Kaulen

### Albanisch



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 lebhaftige Hauptstadt Tirana sind ein wahrer Geheimtipp. Zudem ist Albanisch eine interessante Sprache der indogermanischen Sprachfamilie. Sie möchten Albanien kennenlernen und die Grundzüge der 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 Albaniens gegeben. Einblicke in die albanischen Ess- und Trinktraditionen runden das Wochenendseminar ab.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine Sa. 25.09.2021 jeweils So. 26.09.2021 15:00 bis 18:00 Uhr Preis: je TN 29,60 € 21H7802BR Selvete Kelmendi

### Englisch



English Refresher Niveau B1

Sie verfügen über Vorkenntnisse der englischen Sprache und wollen sie auffrischen? Dieser Kurs belebt Ihre vorhandenen Englischkenntnisse! Beim Lesen von kurzen Texten und bei der Kommunikation wird Ihr verschüttetes Wissen ausgegraben und aktiviert. Werden Sie wieder sicherer in der Anwendung der englischen Sprache!

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft bereits seit mehreren Semestern! Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Lemwerder, BEGU Edenbütteler Straße 5 10 Termine Do. ab 02.09.2021 09:00 bis 10:30 Uhr Preis: ab 10 TN 54,00 € ab 7-9 TN 76,00 € 21H7211LE Christa Thiel

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.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

Nordenham Marktstr. 8 a 16 Termine Do. ab 02.09.2021 09:45 bis 11:15 Uhr Preis: ab 10 TN 86,40 € ab 7-9 TN 121,60 € 21H7204NH Graziella van Norden

English in the morning Niveau B2

Do you enjoy speaking English in a warm and friendly atmosphere? Do you like to talk about the world? Education? Culture? Books and movies? Food? Sports? Life experiences? Current events? Just about anything? Our English course is a great and fun

way to improve your speaking, listening and reading! We love speaking and hope you do too! New participants are welcome. Materials provided.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit einigen Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 13 Termine Mo. ab 06.09.2021 09:00 bis 10:30 Uhr Preis: je TN 98,80 € 21H7215BR Cynthia Kossoff

Englisch lernen hält fit Niveau A2

Welcome to our easy conversation course! Here you will have the chance to speak Everyday English in a relaxed atmosphere. Learn some new vocabulary and repeat old grammar. The most important thing is to enjoy the language. Material provided.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit einigen Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 13 Termine Mo. ab 06.09.2021 10:45 bis 12:15 Uhr Preis: je TN 98,80 € 21H7203BR Cynthia Kossoff

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 12 Termine Di. ab 07.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr Preis: ab 10 TN 64,80 € ab 7-9 TN 91,20 € 21H7209NH 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** 16 Termine  
*Mi. ab 08.09.2021 09:30 bis 11:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 86,40 €  
ab 7-9 TN 121,60 €  
**21H7213NH Graziella van Norden**

## 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.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 13 Termine  
*Do. ab 09.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 70,20 €  
ab 7-9 TN 98,80 €  
**21H7206NH Udo Landwehrt**

## 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 English 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.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Mi. ab 08.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 64,80 €  
ab 7-9 TN 91,20 €  
**21H7212NH Kathy Landwehrt**

## Englisch Für Schule und Beruf



### 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.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
*Mo. 15.11.2021 bis Fr. 19.11.2021*  
*jeweils 09:00 bis 12:15 Uhr*  
Preis: je TN 120,00 €  
**21H7219BR Cynthia Kossoff**

**Lehrmittel**  
werden in der Regel am ersten Kurstag besprochen. Bitte kaufen Sie nicht im Voraus.

### Im Kapitel „Junge VHS“ finden Sie folgende Kurse:

- Step by Step - Englischkurs für Schüler\*innen der 3. & 4. Klasse
- Gut vorbereitet im Fach Englisch: Englischkurs für Schüler\*innen im Übergang auf das Gymnasium
- No Problem - Keine Probleme im Fach Englisch

### Telefon-Englisch im Büro Hilfreiche Redewendungen und Hörverständnis

**Kleingruppe  
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.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Sa. 25.09.2021 10:00 bis 12:30 Uhr*  
Preis: je TN 14,50 €  
**21H7218NH Sabine Sander**

**Kleingruppe**  
Das Lernen in der Kleingruppe ist besonders intensiv, da dort weniger Teilnehmer\*innen als üblich sind!



## Grammatik-Spezial

### Verb und Präposition

**Kleingruppe**

Feststehende Ausdrücke aus Verb und Präposition gemeinsam lernen und anwenden im englischen Sprachgebrauch - eine Lernhilfe und viele Dialogübungen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 08.02.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**22F7230ST** **Maike Bielert**

### Tea and Scones

**Kleingruppe**

Rezepte, Gewichte, Maße, Küchengeräte, Kochzeiten, Geschirr und Abwasch? Wie heißt das noch auf Englisch? Darüber unterhalten wir uns in lockerer Runde beim Backen von Scones in der schönen Küche der KVHS in Brake.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 14.12.2021 18:30 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN 16,00 €  
**21H7231BR** **Maike Bielert**

### Tomorrow

**Kleingruppe**

Die Formen der Zukunft mit Übungen wiederholen und mehr Sicherheit aufbauen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 30.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7232ST** **Maike Bielert**

### Yesterday

**Kleingruppe**

Die Vergangenheit und einige ihrer Formen mit Übungen wiederholen und mehr Sicherheit aufbauen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 16.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7233ST** **Maike Bielert**

### Today



**Kleingruppe**

„Present tense“ und „present progressive“ mit Übungen wiederholen und mehr Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache aufbauen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 02.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7234ST** **Maike Bielert**

### It is raining cats and dogs

**Kleingruppe**

Redewendungen in den eigenen Sprachgebrauch übernehmen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 18.01.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7235ST** **Maike Bielert**

### If-clauses

**Kleingruppe**

Sinnvolle If-Sätze werden zusammengestellt und erklärt. Und wann ist es „when“ und wann „if“ - auch auf diese Frage gibt es Antworten.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 05.10.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7236ST** **Maike Bielert**

### Prepositions 1

**Kleingruppe**

Präpositionen des Ortes werden wiederholt - mit Übungen erklärt und in Dialogen geübt.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 07.09.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7237ST** **Maike Bielert**

### Prepositions 2

**Kleingruppe**

Präpositionen der Zeit werden wiederholt - mit Übungen erklärt und in

Dialogen geübt.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 21.09.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,00 €  
**21H7238ST** **Maike Bielert**

## Englisch



### Lernen am Abend

#### Boost your English Crashkurs Niveau A2/B1

Sie wollen Ihre Sprachkenntnisse in kürzester Zeit auffrischen und Ver-gessenes reaktivieren? Dann besuchen Sie diesen Crashkurs, in dem Ihr Wortschatz mit wichtigen Tipps schnell reaktiviert werden kann!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 3 Termine  
*Di. 12.10.2021*  
*Mi. 13.10.2021* jeweils  
*Do. 14.10.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 16,20 €  
ab 7-9 TN 22,80 €  
**21H7210NH** **Ines Regina Behrendt**

## Französisch



### Französisch Intensivkurs für die Reise Kleingruppe

Hier geht es um ausgewählte Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, in der Apotheke oder beim Einkauf. Sie trainieren Ihr Hörverständnis und die Kommunikation mit Einheimischen durch Einübung von Dialogen. Dabei lernen Sie auch so manche „Faux amis“ (also „falsche Freunde“) im Französischen kennen. Unsere Dozentin hilft Ihnen dabei sprachliche Fettnäpfchen zu umgehen und erzählt Ihnen nebenbei Wissenswertes über Land und Leute.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 5 Termine  
*Mo. 04.10.2021* jeweils  
*bis Fr. 08.10.2021 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 44,00 €  
**21H7308NH** **Annie Berthold-Crombez**



**Französisch 60 plus**  
Für (Wieder)-Einsteiger\*innen  
Niveau A1

Dieser Kurs bietet einen kleinschrittigen (Wieder)-Einstieg in die französische Sprache mit vielen Wiederholungen. In lockerer Atmosphäre steht der Spaß am Lernen im Vordergrund.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. ab 02.11.2021 10:30 bis 12:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      43,20 €  
ab 7-9 TN      60,80 €  
**21H7309BR**      **Annie**  
Berthold-Crombez

**Französisch XVI**  
Niveau A2

In diesem Kurs steht Französisch in Alltagssituationen im Fokus! Aktuelles landeskundliches Geschehen wird zusätzlich 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 07.09.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      64,80 €  
ab 7-9 TN      91,20 €  
**21H7303NH**      **Edith**  
Zurhold-Duvieuxbourg

**Bienvenue -**  
**Herzlich willkommen!**

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? Französisch wird auf allen Kontinenten der Welt von etwa 235 Millionen Menschen täglich gesprochen und gilt neben Englisch als die Sprache der Diplomatie. In diesem Kurs können Sie die wunderschöne Sprache unseres Nachbarlandes von Grund auf lernen. Mit gar keinen oder nur geringen Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs richtig!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Mi. ab 22.09.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      54,00 €  
ab 7-9 TN      76,00 €  
**21H7304BR**      **Nicht nominiert**

**Un tour du monde en**  
**français**  
Für Weltenbummler und  
Literaturliebhaber  
**Kleingruppe**

An acht geselligen Abenden begeben wir uns auf eine Reise in französischsprachige Regionen. Begleitet werden wir von Romanausschnitten, Kurzgeschichten oder schön geschriebenen Zeitungsbeiträgen. Wir starten in Europa, reisen dann nach

Québec, machen Halt auf den beiden Karibikinseln Martinique und Guadeloupe, reisen weiter nach Guyana in Südamerika, über Afrika, auf die Insel La Réunion im indischen Ozean. Unsere Reise endet in den entfernten Französisch-Polynesien und Neukaledonien im Pazifik.

Bitte beachten: Die Lektürliste wird am ersten Termin vorgestellt und mit den Teilnehmenden abgestimmt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Do. ab 07.10.2021 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      52,80 €  
**21H7310BR**      **Annie**  
Berthold-Crombez

**Im Kapitel „Junge VHS“  
finden Sie folgende Kurse:**

- Wie klappt das? Französisch als neue Fremdsprache für Schüler\*innen
- Französisch Crashkurs Für Schüler\*innen der Klassenstufen 8 bis 10

*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](http://www.kvhs-wesermarsch.de).



## Griechisch



### Leichter Einstieg in die griechische Sprache Niveau A1

Sie möchten die Grundkenntnisse der griechischen Sprache erlernen? Ganz ohne Vorkenntnisse können Sie erste Einblicke in diese mehr als 3000 Jahre alte indogermanische Sprache erhalten, ohne dass die Kultur dabei zu kurz kommt!

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
Schulstraße 14 10 Termine  
Di. ab 05.10.2021 18:45 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
21H7807JA *Andriana Dragona*

## Italienisch



### Italienisch für Anfänger\*innen

**Kleingruppe**

Der Kurs richtet sich an all jene, die die italienische Sprache für den Urlaubsgebrauch und auch darüber hinaus erlernen möchten. Wir starten von Null und beschäftigen uns mit den Grundlagen und Eigenheiten des Italienischen, die vor allem im Bereich der Konversation angewendet werden sollen.

**Nordenham, Marktstr. 8a** 10 Termine  
Mi. ab 22.09.2021 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
21H7400NH *Meike Hinrichs*

### Italienisch für Fortgeschrittene

**Kleingruppe**

Hier dreht sich alles um Bella Italia. Bella ist manchmal ein bisschen exzentrisch, aber sehr liebenswürdig. Sie bietet viel Gesprächsstoff. Wir wollen sie aus verschiedenen Blickwinkeln noch intensiver kennenlernen, dabei das freie Sprechen üben und Grammatik-Fragen vertiefen. Dieser Kurs läuft seit einigen Semestern, Einsteiger\*innen herzlich sind willkommen.

**Nordenham, Marktstr. 8a** 12 Termine  
Mo. ab 06.09.2021 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 115,20 €  
21H7403NH *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.

Bitte beachten: 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 09.09.2021 19:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 115,20 €  
21H7820NH *Akemi Friedl-Matsuzaki*

## Niederländisch



### Niederlande & Deutschland - eine Verbindung für's Leben Vortrag

In einem interessanten Vortrag referiert unsere Dozentin, José van Drie, über ihre Heimat, Gemeinsamkeiten und Verbindungen zwischen Deutschland und den Niederlanden, die sich schon vor mehreren hundert Jahren zeigten und wie diese Verbindungen die Geschichte des Landes beeinflussten und es auch immer noch tun. Lassen Sie sich überraschen welche interessante Auswirkungen diese besondere Beziehung zwischen Deutschland und den Niederlanden mit sich brachte und immer noch bringt!

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Fr. 08.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 9,90 €  
21H7805BR *José van Drie-Franke*

Ein bewegender Service.



PLACKÜTER

Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter

Hartwarder Str. 1, 26935 Stadland  
Telefon: 04732 / 308, Telefax: 04732 / 8351

www.autofit-plackueter.de



Lehrmittel werden in der Regel am ersten Kurstag besprochen. Bitte kaufen Sie nicht im Voraus.



## Niederländisch

### Für Einsteiger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen Niveau A1

José van Drie lädt Sie ein, die Grundzüge der Niederländischen Sprache kennen zu lernen. Wenn Sie gern auf niederländisch Ihr Nachbarland kennenlernen und dabei erfahren möchten, warum die Verbindung Niederlande-Deutschland eine Verbindung fürs Leben ist, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Quereinsteiger\*innen sind willkommen.

Bitte beachten: Lehrmaterial nach Absprache.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Mi. ab 08.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 54,00 €  
 ab 7-9 TN 76,00 €  
**21H7806BR José van Drie-Franke**

## Niederländisch

### 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** 9 Termine  
*Mi. ab 08.09.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 48,60 €  
 ab 7-9 TN 68,40 €  
**21H7803NH Tineke de Witte**

## 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** 8 Termine  
*Mi. ab 24.11.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 43,20 €  
 ab 7-9 TN 60,80 €  
**21H7804NH Tineke de Witte**

## Russisch



### Baikalreise

#### Russisch lernen für die Reise

#### Wochenendseminar

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Sie haben den Wunsch in nächster Zeit eine Reise an den schönen Baikalsee oder in andere russischsprachige Gebiete zu unternehmen? An diesem Wochenendseminar lernen Sie alles, was Sie für eine leichte Verständigung benötigen. Menschen begrüßen und sich verabschieden, sich vorzustellen und Andere kennenzulernen, über die eigene Herkunft erzählen oder nach dem Weg zu fragen wird im Anschluss dieses Kurses kein Problem mehr sein! Ebenso lernen Sie russische kulinarische Spezialitäten kennen und können diese auch im Restaurant bestellen. Lassen Sie sich mitnehmen und lernen Sie in lockerer Atmosphäre Grundzüge der Sprache und Kultur.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 2 Termine  
*Fr. 24.09.2021 17:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 25.09.2021 09:00 bis 12:00 Uhr*  
 Preis: je TN 34,00 €  
**21H7510NH Katharina Herz**

### Russisch für Fortgeschrittene

### Niveau A2

**Kleingruppe**

Mit ihren zirka 160 Mio. Muttersprachler\*innen ist Russisch eine der am weitesten verbreiteten Sprachen der Welt. In diesem Kurs erwerben Sie vertiefende Kenntnisse dieser facettenreichen anspruchsvollen Sprache. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 14 Termine  
*Mi. ab 08.09.2021 17:00 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: je TN 112,00 €  
**21H7500BR Katharina Herz**

## Russisch zum Kennenlernen

### Kleingruppe

### Wochenendseminar

Sie sind noch nicht sicher, ob Sie die russische Sprache in einem längerfristigen Kurs erlernen möchten? Sie möchten zunächst einen ersten Eindruck zur Sprache und Kultur erlangen? Lassen Sie sich von unserer Muttersprachlerin Katharina Herz überzeugen diese besondere Sprache zu erlernen!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 2 Termine  
*Fr. 08.10.2021 17:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 09.10.2021 09:00 bis 12:00 Uhr*  
 Preis: je TN 34,00 €  
**21H7501NH Katharina Herz**

## Russisch für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

### Niveau A1

**Kleingruppe**

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.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 8 Termine  
*Mo. ab 01.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 72,00 €  
**21H7502NH Katharina Herz**





## Spanisch



### Lernen am Vormittag

#### Spanisch von Anfang an Niveau A1

Sie möchten sich auf Ihren nächsten 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** 8 Termine  
*Di. ab 21.09.2021 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 43,20 €  
ab 7-9 TN 60,80 €  
**21H7603BR** *Eva Mateo Marco*

#### Spanisch von Anfang an II 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** 7 Termine  
*Di. ab 30.11.2021 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 37,80 €  
ab 7-9 TN 53,20 €  
**21H7604BR** *Eva Mateo Marco*

#### Spanisch zum Kennenlernen Wochenendseminar

Sind Sie sich nicht sicher, ob das Lernen der spanischen Sprache das Richtige für Sie ist? Durch den Besuch dieses Kennlernangebotes können Sie es herausfinden. Spanisch ist eine Weltsprache und hat weit über ihr ursprüngliches Verbreitungsgebiet hinaus an Bedeutung gewonnen. 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. 08.10.2021 18:00 bis 21:00 Uhr*  
*Sa. 09.10.2021 09:00 bis 12:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 24,30 €  
ab 7-9 TN 34,20 €  
**21H7602BR** *Eva Mateo Marco*

## Spanisch



### Lernen am Abend

#### 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** 9 Termine  
*Do. ab 02.09.2021 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €  
**21H7609BR** *Eva Mateo Marco*

#### Spanisch für Fortgeschrittene VIII 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** 8 Termine  
*Do. ab 18.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 43,20 €  
ab 7-9 TN 60,80 €  
**21H7610BR** *Eva Mateo Marco*

#### 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 Rodríguez 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.

Bitte beachten: Lehrmaterial nach Vereinbarung am ersten Kursabend.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 17 Termine  
*Mo. ab 06.09.2021 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 159,80 €  
**21H7608NH** *Virieskin del Toro*

#### Spanisch V Niveau A1

**Kleingruppe**

Sie beherrschen bereits die Grundlagen einer der schönsten romanischen Sprachen und möchten nun auf Ihrem Wissen aufbauen? In diesem 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 08.09.2021 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 141,00 €  
**21H7607NH** *Virieskin del Toro*

#### Spanisch von Anfang an Intensivkurs Niveau A1

**Kleingruppe**

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** 20 Termine  
*Di. ab 23.11.2021 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN 188,00 €  
**21H7606NH** *Virieskin del Toro*



## 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 16.09.2021 16:30 bis 18:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 81,00 €  
 ab 7-9 TN 114,00 €  
**21H7605NH** **Virieskin del Toro**

## Spanisch für Einsteiger Niveau A1

Eine ganz besondere Faszination übt das leidenschaftliche Spanisch auf viele aus. Spanisch ist vor allem auch in Süd- und Mittelamerika weit verbreitet und bringt es auf über 500 Millionen Muttersprachler. Spanisch ist nach Englisch eine der wichtigsten Sprachen auf der Welt. Wenn auch Sie die Grundzüge dieser interessanten und weitverbreiteten Sprache erlernen möchten sind Sie in diesem Kurs richtig!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **11 Termine**  
*Di. ab 02.11.2021 17:30 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 59,40 €  
 ab 7-9 TN 83,60 €  
**21H7611BR** **Eva Mateo Marco**

**Lehrmittel**  
 werden in der Regel am ersten Kurstag besprochen. Bitte kaufen Sie nicht im Voraus.

## 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. Für eine individuelle Beratung melden Sie sich unter der Telefonnummer 04401 7076123 oder per E-Mail z.tadevosyan@kvhs-wesermarsch.de. Neue Teilnehmer\*innen sind in allen unseren Sprachkursen immer herzlich willkommen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Di. 14.09.2021 10:00 bis 11:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H7115BR** **Zhanna Tadevosyan**

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 (z.B. Ausländerbehörde, Jobcenter) anerkannt.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mit!  
 Anmeldeschluss: 09.10.2021.

## Fachbereichstreffen Deutsch als Fremdsprache

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Di. 12.10.2021 17:00 bis 19:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**21H7116BR**

eine E-Mail-Adresse. Sie benötigen einen Internetzugang, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone sowie Lautsprecher und Mikrofon - soweit nicht bereits im PC oder mobilem Endgerät integriert.

Bitte beachten: Termine, Preis und das Niveau auf Anfrage.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Sa. 06.11.2021 09:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN 75,00 €  
**21H7121BR** **Zhanna Tadevosyan**

## Deutsch als Fremdsprache Online-Seminar



Deutsche Sprache lernen „zeit- und ortsunabhängig“ wird mit der Stud.IP als digitaler Lernplattform ermöglicht. Hier stehen den Teilnehmer\*innen erweiterte Lernmaterialien und Austauschmöglichkeiten zur Verfügung. Erforderlich für die Teilnahme an dem Kurs ist

**Webseminar**  
**21H7117WEB**

## telc Zertifikatsprüfung Deutsch A1 schriftlich und mündlich Wochenendseminar

Mit dieser Prüfung kannst du „einfache Deutschkenntnisse“ auf der

## Sprachenberatung Deutsch

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.



### 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 (z.B. Ausländerbehörde, Jobcenter) anerkannt.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mit!

Anmeldeschluss: 16.10.2021.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 13.11.2021 09:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 85,00 €  
**21H7122BR 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!

Anmeldeschluss: 13.09.2021

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 09.10.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 135,00 €  
**21H7123BR Zhanna Tadevosyan**

Anmeldeschluss: 23.10.2021

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 20.11.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 135,00 €  
**21H7124BR Zhanna Tadevosyan**

Anmeldeschluss: 20.11.2021

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 18.12.2021 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 135,00 €  
**21H7125BR 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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Do. 30.09.2021 18:30 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 16,00 €  
**21H7126NH Zhanna Tadevosyan**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Di. 28.09.2021 18:30 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 16,00 €  
**21H7127BR Zhanna Tadevosyan**

### 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!

Anmeldeschluss: 30.10.2021

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 27.11.2021 09:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 155,00 €  
**21H7128BR Zhanna Tadevosyan**





## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

Wenn Sie einen deutschen Pass haben möchten, müssen Sie unter anderem Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ und Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Letzteren Nachweis bekommen Sie, wenn Sie den so genannten „Einbürgerungstest“ bestehen. Seit dem 1. September 2008 muss jede/r Einbürgerungswillige einen Einbürgerungstest erfolgreich bestehen. Aus einem Fragenkatalog von 310 Fragen (10 Fragen beziehensich auf das jeweilige Bundesland) werden dem Teilnehmenden in der Prüfung 33 Fragen vorgelegt. Wenn man 17 Fragen richtig beantwortet, hat man den Test bestanden. Auf der Internetseite des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) können Sie sich den Fragenkatalog downloaden.

Die Anmeldung für den Einbürgerungstest ist nur persönlich möglich. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € mit. Die Anmeldung sollte bis 4 Wochen vor dem Test erfolgen.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 13.10.2021  
Ausweis zum Testtermin mitbringen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                    **1 Termin**  
*Di. 16.11.2021*                    *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN                    25,00 €  
**21H7130BR**



### 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: 16.11.2021, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,  
Karlstr. 25  
Telefon: 0441 92391 39  
Einbürgerungstest: 24.08.2021; 28.09.2021;  
02.11.2021; 14.12.2021, jeweils 14:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,  
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)  
Telefon: 04221 98180 0  
Einbürgerungstest am: 24.09.2021; 10.12.2021, jeweils um 17:00 Uhr

VHS Wildeshausen,  
Wittekindstr. 9  
Telefon: 04431 71622  
Einbürgerungstest am: 30.11.2021, 15:30 Uhr

## 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. 07.09.2021*                    *um 12:00 Uhr*
- Di. 28.09.2021*                    *um 12:00 Uhr*
- Di. 12.10.2021*                    *um 12:00 Uhr*
- Di. 02.11.2021*                    *um 12:00 Uhr*
- Di. 23.11.2021*                    *um 12:00 Uhr*
- Di. 14.12.2021*                    *um 12:00 Uhr*
- Di. 11.01.2022*                    *um 12:00 Uhr*

### Termine in Nordenham Marktstr. 8a

- Do. 09.09.2021*                    *um 10:00 Uhr*
- Do. 30.09.2021*                    *um 10:00 Uhr*
- Do. 14.10.2021*                    *um 10:00 Uhr*
- Do. 04.11.2021*                    *um 10:00 Uhr*
- Do. 25.11.2021*                    *um 10:00 Uhr*
- Do. 16.12.2021*                    *um 10:00 Uhr*
- Do. 13.01.2022*                    *um 10:00 Uhr*



## 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



## 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	92
Gedächtnistraining	94
Bildungsurlaube	95
Qigong	96
Tai Chi	97
Yoga	98
Wege zur Entspannung	101
Pilates	103
Rückentraining	104
Bewegung und Fitness	105
Bewegung im Freien	108
Zumba	110
Schwimmkurse	111



## 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

#### Ganzheitliches Sehtraining Für den Arbeitsplatz und zu Hause Wochenendseminar

Der Bildschirm nimmt immer mehr Raum in unserem Leben ein. Dadurch werden unsere Augen in einem begrenztem Feld beansprucht. Ganz besonders, wenn es über Stunden am Arbeitsplatz und auch zu Hause geschieht, werden die empfindlichen Strukturen des Auges überanstrengt. Das kann nicht nur zu brennenden Augen, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen führen. Neben Übungen zum Lockern der Augenmuskulatur, den Zusammenhängen z. B. mit der Nackenmuskulatur, Einblicke in die Anatomie der Augen und Ernährungstipps lernen Sie Methoden kennen, um sich zu entspannen. Die Übungen können Sie einfach zu Hause fortführen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug, Wasser, einen kleinen leichter Snack für die Mittagspause und bequeme Kleidung mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 18.09.2021 10:00 bis 14:30 Uhr  
Preis: je TN 21,90 €  
**21H9405BR** **Lutz Doblies**

#### Stress lass nach!

Vortrag

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 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mo. 04.10.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 14,60 €  
**21H2200BR** **Imke Cronshage**

#### Burnout & Depression Modekrankheit oder bagatellierte Volkskrankheit?

Vortrag

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 zum Kurs von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mo. 06.12.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 14,60 €  
**21H2201BR** **Imke Cronshage**



## Die Kunst des Nein sagen

Vortrag

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 Nein sagen 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 Nein Sagens 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. 01.11.2021 18:30 bis 20:45 Uhr  
 Preis: je TN 14,60 €  
**21H2202BR Imke Cronshage**

## Demenz verstehen für Familienangehörige Online-Seminar



Die Familie ist noch immer der größte „Pflegedienst“ und wird besonders herausgefordert, wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt. Mit dem Verlust der Orientierung der Betroffenen gerät auch die „innere Ordnung“ in der Familie ins Wanken. Wie kann man das andere Da-Sein des sonst so starken Partners oder der früher peinlich sauberen Mutter akzeptieren und sich mit dem Rollenwechsel arrangieren? Dieser Kurs leitet Sie Schritt für Schritt an: Sie erwerben Grundwissen über Demenz und erste Anzeichen und lernen das Verhalten zu verstehen und gelassener damit umzugehen. Sie erfahren, welche Unterstützung Sie in Ihren Alltag einbeziehen können und was die Pflegeversicherung für Sie finanziert. Sie verstehen, dass die eigene Entlastung und Selbstfürsorge nicht nur Ihnen, sondern auch ihrem demenziell veränderten Angehörigen zu Gute kommt.

Praktische Tipps für den täglichen Umgang und der Erfahrungsaustausch runden den Kurs ab.

In Kooperation mit der Pflegeversicherung (BARMER).

Bitte beachten: Das Seminar findet online statt.

Sie benötigen zur Teilnahme Computer/Laptop/Tablet oder Smartphone mit Internet/Datentarif. 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** 5 Termine  
 Mo. ab 01.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Preis: je TN 10,00 €  
**21H9420WEB Marion Zimmermann**

## Grundkenntnisse der

**Ayurveda**  
**Körper, Geist und Seele in Einklang bringen zum besseren Wohlbefinden**

Kleingruppe

Ayurveda ist bekannt als indische Lehre vom langen Leben. Ihre traditionelle Medizin und Lebensweise bringt Körper, Geist und die Seele in Einklang. Damit erzielt Ayurveda große Erfolge in der Behandlung chronischer Krankheiten. In diesem Kurs wird vermittelt, wann ein Mensch aus ayurvedischer Sicht gesund ist. Die Bio-Rhythmen des Tages, Jahres und des Lebens werden erarbeitet sowie Prinzipien der Körperbalance aufgezeigt. Tipps zur täglichen Routine sowie Ernährungsregeln runden den Kurs ab.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien sowie ggf. etwas zu trinken mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 05.10.2021 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 23,20 €  
**21H9414BR Anja Hauerken**

## Aroma-Workshop: Ätherische Öle intuitiv nutzen

Wochenendseminar

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle und lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre natürliche Intuition gezielt für den alltäglichen Umgang mit diesen besonderen Schätzen der Natur schulen & nutzen können. Ob für sich selbst, Ihr Kind oder ein Haustier, jahrtausende altes Wissen (verbunden mit den Ergebnissen modernster Forschung) lädt Sie dazu ein, ganzheitlich und natürlich zu unterstützen. Während des Workshops bietet sich Ihnen die Möglichkeit, einfache analytische Tools zur Ermittlung Ihrer Öle kennen zu lernen und sich Ihren individuellen Aromabegleiter selbst zu erstellen.

Bitte beachten: Bitte die Umlage von 15,00 € vor Ort mit der Dozentin abrechnen. Sie beinhalten das Erstellen einer eigenen Aromamischung mit hochwertigen Ölen, incl. 10ml Roll-on oder 30ml Sprühflasche. Bei Nichterscheinen wird die Pauschale über die Kursgebühr mit eingezogen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
 Sa. 09.10.2021 14:30 bis 16:45 Uhr  
 Preis: je TN 13,50 €  
**21H9406NH Nadine Wieland**



### Ätherische Öle - Die etwas andere Hausapotheke Wochenendseminar

Die Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen wird 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. Doch bei den ätherischen Ölen ist das etwas anders. Zur Unterstützung wird der ITOVI eingesetzt. Das ist ein Handscanner, der durch verschiedene Technologien eine schnelle Analyse des Körpers erstellt. 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 dürfen sich die Teilnehmer\*innen ein persönliches Parfum zusammenstellen.

Bitte beachten: Bitte die Umlage für Roll-on Stick und Duftöl von 10,00 € direkt vor Ort mit der Dozentin abrechnen. Bei Nichterscheinen wird die Pauschale über die Kursgebühr mit eingezogen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 18.09.2021 10:00 bis 12:15 Uhr*  
Preis: je TN 15,00 €  
**21H9403BR** *Martina Klingbeil-Busch*

### 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. 09.10.2021 10:00 bis 14:30 Uhr*  
Preis: je TN 21,90 €  
**21H9400NH** *Lutz Doblies*

### 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  
*Di. 14.09.2021 18:15 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,80 €  
ab 7-9 TN 16,40 €  
**21H9401NH** *Petra von Münster*

### Gedächtnistraining

### Knoten im Taschentuch Ganzheitliches Gedächtnistraining Kleingruppe Aktiv in jedem Alter

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** 5 Termine  
*Mi. ab 08.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 41,00 €  
ab 4-6 TN 47,00 €  
**21H9518NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 5 Termine  
*Mi. ab 03.11.2021 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 41,00 €  
ab 4-6 TN 47,00 €  
**21H9519NH** *Brigitte Oeff*





**Aktives Gedächtnistraining**  
 ....damit Sie auch morgen noch so  
 gut denken können wie heute!

**Kleingruppe**  
**Aktiv in jedem Alter**

Corona hat vieles durcheinander und in einigen Bereichen zum Stillstand gebracht. Es ist wichtig, jetzt geistig fit zu bleiben und das Gedächtnis zu schulen und zu trainieren. Ohne Stress und Leistungsdruck gibt es Tipps im Bereich Merken von Zahlen oder Namen und vieles mehr.

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Di. ab 14.09.2021 15:00 bis 16:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 5-6 TN 50,00 €  
**21H9544NH Renate Klingsberg**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **5 Termine**  
*Mi. ab 15.09.2021 15:00 bis 16:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 5-6 TN 50,00 €  
**21H9545BR Renate Klingsberg**



**Bildungsurlaube im Gesundheitsbereich**

**In der Mitte bleiben - Stressbewältigung 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. Der Bildungsurlaub findet von Montagmittag bis Freitagmittag auf der Nordseeinsel Wangerooge statt. Sie wohnen in großzügigen, ansprechenden Einzelzimmern im Gästehaus Germania direkt am Strand und genießen neben den vier Übernachtungen im Hotel ein angenehmes Ambiente. Es gibt ausreichend Gelegenheit die Insel zu erkunden. 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. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind 419,00 € inkl. die Kosten für das Quality Plus-Paket.

Bitte beachten: Am Anreisetag ist der Kursbeginn um 14:00 Uhr nach dem Mittagessen. Die genauen Fahrzeiten können bei der KVHS-Wesermarsch erfragt werden. Bitte denken Sie in Ihrem Reisegepäck an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, eine Gymnastikmatte oder eine andere Unterlage, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

**Wangerooge,**  
**Gästehaus Germania**  
*Mo. 14.03.2022*  
*bis Fr. 18.03.2022*  
 Preis: je TN 269,00 €  
**22F9503NH Susanne Gerhardt**



Zu den Bildungsurlauben empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!



## 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**      **6 Termine**  
*Mi. ab 08.09.2021 09:30 bis 10:45 Uhr*  
Preis: je TN      41,00 €  
**21H9546BR**

*Julia Bödeker-Dornblüth*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Mi. ab 24.11.2021 09:30 bis 10:45 Uhr*  
Preis: je TN      41,00 €  
**21H9547BR**

*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 un-

sere 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 entgegengewirkt und die Abwehrkraft gestärkt werden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Mi. ab 08.09.2021 17:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN      41,00 €  
**21H9548BR**

*Julia Bödeker-Dornblüth*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Mi. ab 24.11.2021 17:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN      41,00 €  
**21H9549BR**

*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**      **10 Termine**  
*Mo. ab 06.09.2021 18:30 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**21H9520NH**      **Brigitte Oeff**

### 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**      **10 Termine**  
*Di. ab 07.09.2021 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**21H9521NH**      **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **10 Termine**  
*Di. ab 07.09.2021 18:30 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**21H9522NH**      **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **10 Termine**  
*Di. ab 07.09.2021 19:30 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**21H9523NH**      **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **10 Termine**  
*Mi. ab 08.09.2021 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**21H9524NH**      **Brigitte Oeff**



## 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** 5 Termine  
*Mi. ab 15.09.2021 19:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 26,70 €  
 ab 7-9 TN 34,20 €  
**21H9525EL Gisela Wandschneider**

### Elsfleth, ev. Kirchengemeinde

**Nicolai-Platz 3** 4 Termine  
*Mi. ab 03.11.2021 19:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 21,30 €  
 ab 7-9 TN 27,30 €  
**21H9526EL Gisela Wandschneider**

### Lemwerder, Ernst-Rodiek-Halle, Spiegelraum

5 Termine  
*Di. ab 14.09.2021 18:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: je TN 27,30 €  
**21H9527LE Gisela Wandschneider**

### Lemwerder, Ernst-Rodiek-Halle, Spiegelraum

4 Termine  
*Di. ab 02.11.2021 18:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: je TN 21,90 €  
**21H9528LE Gisela Wandschneider**

## Qigong im Rhythmus der Jahreszeiten - Winter

### Rückenproblemen vorbeugen Kleingruppe

Wie die Natur, so haben die Jahreszeiten auch auf unsere Körperfunktionen und Organe jeweils eine andere Wirkung. Im Winter werden die Kräfte gesammelt und gespeichert, damit wir ausgeruht und gestärkt im neuen Jahr aktiv in den Frühling starten können. An diesem Nachmittag nehmen wir unseren Rücken in

den Fokus, der in vielfältiger Weise unsere Gesundheit, das Wohlbefinden und unsere innere wie äußere Haltung beeinflusst und bestimmt. Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen des Qigong bieten unserem Rücken eine Vielzahl an Möglichkeiten der Stabilisierung und Entspannung, vor allem durch die Aktivierung der Haltemuskulatur, und unterstützt uns darin, gleichzeitig aufgerichtet, flexibel und gelenkig zu werden bzw. zu bleiben.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 27.11.2021 14:30 bis 17:30 Uhr*  
 Preis: je TN 19,60 €  
**21H9577BR Susanne Gerhardt**

## Tai Chi

### Tai Chi

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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** 7 Termine  
*Mi. ab 15.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 57,40 €  
**21H9534BR Hartwig Bunn**

### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 9 Termine  
*Mi. ab 17.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 73,80 €  
**21H9535BR Hartwig Bunn**

Gerne können Sie in Brake und Nordenham die Matten der KVHS nutzen. Bringen Sie sich bitte ein Spannbettlaken oder großes Handtuch mit.



## Yoga

### 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. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Rodenkirchen, ev. Gemeindehaus  
Schulstraße 5** 10 Termine  
*Mi. ab 29.09.2021 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 82,00 €  
ab 5-6 TN 98,00 €  
**21H9543ST 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 13.09.2021 19:15 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 82,00 €  
**21H9590BR Heike Lorenz**

### 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 29.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**21H9591BR Heike Lorenz**

### 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 08.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 64,00 €  
ab 7-9 TN 82,00 €  
**21H9514JA Gudrun Küper**

### Hatha-Yoga am Abend Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen Kleingruppe

Im Hatha Yoga lernen wir unseren Körper und Geist durch verschiedene Körperübungen, Atemtechniken und Meditation wieder wahrzunehmen und zu spüren. Kraftvolles Halten der Körperübung in Verbindung mit deinem Atem. Muskeln, Sehnen und Bänder werden hier sanft gestärkt und gedehnt. (Ver-) Spannungen können hier gelöst und die Flexibilität und das Konzentrationsvermögen gefördert werden. Außerdem kann Stress durch Entspannungsübungen abgebaut und durch spezielle Augenübungen kann die Augenmuskulatur gestärkt werden.

Bitte beachten: Benötigt wird bequeme Kleidung und eine Wolldecke. Matten und Meditationkissen sind vorhanden, es können aber auch die eigenen mitgebracht werden.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 7 Termine  
*Do. ab 16.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 57,40 €  
ab 5-6 TN 67,20 €  
**21H9586NH Stefanie Nienaber**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 8 Termine  
*Do. ab 18.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 65,60 €  
ab 5-6 TN 76,80 €  
**21H9585NH Stefanie Nienaber**

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 7 Termine  
*Di. ab 14.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 57,40 €  
ab 5-6 TN 67,20 €  
**21H9587BR Stefanie Nienaber**

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 9 Termine  
*Di. ab 16.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 73,80 €  
ab 5-6 TN 86,40 €  
**21H9588BR Stefanie Nienaber**



## Hatha-Yoga und Entspannungstechniken Anfänger\*innen und Ungeübte

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 Matte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Burhave, Rathaus  
Butjadinger Straße 59** 9 Termine  
Fr. ab 03.09.2021 16:00 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 79,20 €  
**21H9574BJ Uschi Kahler**

**Burhave, Rathaus  
Butjadinger Straße 59** 10 Termine  
Fr. ab 05.11.2021 16:00 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 88,00 €  
**21H9575BJ Uschi Kahler**

## Die kleine Yogastunde am Vormittag 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.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 10 Termine  
Fr. ab 05.11.2021 8:50 bis 9:50 Uhr  
Preis: ab 7 TN 58,70 €  
ab 5-6 TN 76,00 €  
**21H9552NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30** 9 Termine  
Fr. ab 03.09.2021 8:50 bis 9:50 Uhr  
Preis: ab 7 TN 52,80 €  
ab 5-6 TN 68,40 €  
**21H9553NH Uschi Kahler**

## Yoga für den Rücken

Ziel dieses speziellen Yogakurses ist die Flexibilisierung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, um mehr Beweglichkeit zu erlangen. Auch können Verspannungen gelöst werden, damit Entspannung wieder möglich wird. Neben den Körperübungen tragen auch Atem- und Entspannungsübungen dazu bei.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke, sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** 8 Termine  
Mo. ab 20.09.2021 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 65,60 €  
**21H9592BR Heike Lorenz**

## Yoga und Achtsamkeit

Kundalini Yoga wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt, es ist ein dynamischer Yogastil mit achtsamen und spirituellen Elementen. Gesundheit und Zufriedenheit sind die Ziele dieses ganzheitlichen Yogaweges. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Vergrößerung des Lungenvolumens und der Verbesserung des Gleichgewichts. Entspannung und Meditationen runden dabei die Yogastunde ab.

Alle Übungen können auf dem Stuhl durchgeführt werden, somit ist dieser Kurs auch gut geeignet für Per-

sonen, die sich nicht mehr so gut auf dem Boden bewegen und sitzen können.

Bitte beachten: Bitte Matte, eine Decke, etwas zu trinken und bei Bedarf ein (Yoga-) Kissen mitbringen. 2 Stunden vorher bitte nichts essen. Yogamatten sind nicht vorhanden.

**Berne,  
Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Glüsinger Helmer 1** 9 Termine  
Fr. ab 03.09.2021 15:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 73,80 €  
**21H9536BE Patricia Kofmanský**

**Berne,  
Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Glüsinger Helmer 1** 9 Termine  
Fr. ab 19.11.2021 15:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 73,80 €  
**21H9537BE Patricia Kofmanský**

**TELEFUNKEN**

„Ich habe  
Ja gesagt ...“

... zu Im-Ohr-Hörsystemen!

Meine neuen Im-Ohr-Hörsysteme sind so klein und unauffällig, dass selbst mein Mann nichts bemerkt hat – außer, dass ich jetzt besser höre!

Weitere Infos unter  
[www.hoerex.de/telefunken](http://www.hoerex.de/telefunken)

Exklusiv bei Ihrem HÖRExperten!

**Brandes**  
HÖRAKUSTIK

Marktstraße 8 • 26954 Nordenham  
Telefon 0 47 31 / 61 16



### Faszienyoga LNB

Dieser Kurs ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem, entstanden auf der Basis der drei Bereiche Faszien Yoga, Schmerz- und Bewegungstherapie. Aufgrund unserer modernen Lebensweise kommt es häufig zu verstärkten Bewegungseinschränkungen, Verkürzungen und Faszienverklebungen. Ein Schwerpunkt dieses Kurses ist die "Durchfeuchtung" unserer Faszien (Bindegewebe), um Verklebungen zu lösen, den Stoffwechsel zu aktivieren und punktuell muskulär-fasziale Spannungen zu reduzieren. Wöchentlich wechselnde Schwerpunkte der Engpassdehnungen (Dehnungen, die gezielt auf die Gelenkfreiheit abzielen) werden im Kurs angeleitet, vorgeführt, korrigiert und bei Bedarf den persönlichen Bedürfnissen angepasst.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Mi. ab 15.09.2021 19:15 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 41,00 €  
21H9565NH Nadine Wieland**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 7 Termine  
Mi. ab 03.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 57,40 €  
21H9566NH Nadine Wieland**

### Yin Yoga Die Entdeckung der Langsamkeit Kleingruppe

Yin Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil. Du praktizierst ihn ohne Muskelanspannung und hauptsächlich im Sitzen und Liegen. Yin Yoga kann gegen muskuläre Verspannung helfen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe und Muskeln. Tiefe Atmung, sanfte Meditation und lange gehaltene Positionen bringen dich in deine Entspannung. Wir dehnen den Körper entlang von Faszien und Meridianlinien. So können etwaige Blockaden gelöst werden. Mit vielen Hilfsmit-

teln passen wir die Position an den Körper an und nicht den Körper an die Position. Somit ist Yin Yoga auch für Yogaunerfahrene geeignet. Für alle, die einen Ausgleich zum stressigen und lauten Alltag suchen und Entspannung erleben wollen...

Bitte beachten: Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Yogamatten, Decken, Kissen und weitere Hilfsmittel sind vorhanden.

**Butjadingen,  
Langwarder Deich 6 4 Termine  
Mo. ab 01.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 26,60 €  
21H9538BJ Sabrina Pacher**

**Butjadingen,  
Langwarder Deich 6 4 Termine  
Mo. ab 29.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 26,60 €  
21H9539BJ Sabrina Pacher**

**Butjadingen,  
Langwarder Deich 6 4 Termine  
Mo. ab 10.01.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 26,60 €  
21H9533BJ Sabrina Pacher**



### FeetUp® - Yoga LNB Gezielt Verspannungen des Schulter-Nackensbereichs entgegenwirken

Der FeetUp® (Yoga Kopfstandhocker) bietet die vielfältigen Möglichkeiten und Vorteile von Umkehrhaltungen, ohne die Belastung auf Kopf & Nacken. Mithilfe des Kopfstandhockers lassen sich nicht nur viele Engpassdehnungen, Kräftigungs- und Balanceübungen durchführen, sondern es fördert auch den Mut zu neuen Perspektiven. Entdeckungsfreudig wie ein Kind lernen Sie Stück für Stück Ihre Mitte neu auszuloten und wie Sie gezielt Verspannungen des Schulter-Nackensbereichs entgegenwirken können. Die Kursinhalte umfassen den korrekten Einsatz von Faszienrollen, den Engpassdehnungen (Gelenkspaltdehnungen), der Kräftigung durch sanfte Bewegungen und Haltungen. Die Stunden enden mit einer Entspannungsübung und dem Austausch der Erfahrungen sowie der Zeit für individuelle Fragen.

Bitte beachten: Rollen-set und FeetUP Hocker sind vor Ort. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, eine Wolldecke und etwas zu trinken.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine  
Mo. 13.09.2021 jeweils  
bis Mo. 20.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 16,40 €  
21H9567BR Nadine Wieland**

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine  
Mo. ab 27.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 49,20 €  
21H9568BR Nadine Wieland**



**Gesundheitskurse**  
Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Arzt/Ärztin!



## 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 6 Termine  
Mi. ab 08.09.2021 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 40,00 €  
21H9562NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Mi. ab 03.11.2021 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 33,40 €  
21H9563NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Mi. ab 08.12.2021 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 33,40 €  
21H9564NH Susanne Sprekelmann**

### 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. Bei weniger als 4 Teilnehmer\*innen erhöht sich die Ge-

bühr auf 99,60 € bei 6 Terminen und 83,00 € bei 5 Terminen.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 6 Termine  
Di. ab 07.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 75,60 €  
21H9557NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 6 Termine  
Di. ab 02.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 75,60 €  
21H9558NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Di. ab 14.12.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 63,00 €  
21H9559NH Dian Spreng**



Möchten Sie am Online-Seminar teilnehmen stellen Sie bitte sicher, dass Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die Kursteilnahme sollte in einem ruhigen Raum erfolgen.

**Webseminar 4 Termine  
Mi. ab 22.09.2021 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 26,60 €  
21H9570WEB Dian Spreng**

**Webseminar 6 Termine  
Mi. ab 03.11.2021 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 40,00 €  
21H9571WEB Dian Spreng**

**Webseminar 3 Termine  
Mi. ab 12.01.2022 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
21H9572WEB Dian Spreng**

Gern können Sie aus Gründen der pers. Hygiene Ihre eigene Matte mitbringen. Die KVHS-Matten können Sie vor dem Kurs desinfizieren.



**VIKTORIA-APOTHEKE ZINN**

... 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](http://www.viktoria-apotheke-online.de)



### Entspannen mit Klangschaalen Klang- und Fantasiereisen Kleingruppe

Mit gestalteten Fantasiereisen, unterstützt von Klangschaalen, 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 Klangschaalen 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 7 Termine Do. ab 02.09.2021 19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 44,80 € 21H9515NH Margrit Göke

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 10 Termine Do. ab 04.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 64,00 € 21H9516NH Margrit Göke

### Entspannen mit Klangschaalen Kleingruppe

Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! An diesen Abenden haben Sie die Möglichkeit wunderschöne Klänge von Klangschaalen zu genießen. Sowohl mit den Ohren, als auch mit dem Körper. Die Seele einfach mal baumeln lassen. Die Klangschaalenmeditation bietet Entspannung und Konzentration. Erleben Sie, wie Körper, Geist und Seele tief durchatmen und loslassen.

Bitte beachten: Bitte in Seefeld 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 5 Termine Mo. ab 13.09.2021 19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 40,00 € 21H9554ST Dian Spreng

Stadland, Seefelder Mühle Hauptstr. 1 5 Termine Mo. ab 01.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 40,00 € 21H9555ST Dian Spreng

Stadland, Seefelder Mühle Hauptstr. 1 5 Termine Mo. ab 06.12.2021 19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 40,00 € 21H9556ST Dian Spreng

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine Do. ab 23.09.2021 19:30 bis 20:45 Uhr Preis: ab 7 TN 41,00 € ab 5-6 TN 50,00 € 21H9560BR Dian Spreng

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine Do. ab 18.11.2021 19:30 bis 20:45 Uhr Preis: ab 7 TN 34,20 € ab 5-6 TN 41,60 € 21H9561BR Dian Spreng

### Klangschaalen in der Blexer Kirche Wenn die Seele schwingt - Genießen und entspannen

Kirche und Klang gehören seit jeher zusammen. Die altherwürdige Blexer Kirche bietet einen wunderbaren Raum und eine wunderbare Akustik, um beim Klang der Klangschaalen zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! Denn Klangschaalenmeditation ist eine einmalige Entspannungsart und ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an warme Kleidung, eine gut isolierte Unterlage (Gymnastik oder Isomatte), eine warme Decke oder einen dicken Schlafsack, ein kleines Kissen,

heißen Tee oder etwas anderes zum Trinken.

Nordenham, Kirche Blexen Deichstraße 10 1 Termin Fr. 05.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 9,00 € 21H9576NH Dian Spreng

### Klangschaalen in der Esenshammer Kirche Wenn die Seele schwingt - 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 Klangschaalen zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! Denn Klangschaalenmeditation ist eine einmalige Entspannungsart und ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Unterlage (Gymnastik oder Isomatte), eine warme Decke oder einen Schlafsack, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Tee oder Wasser.

Nordenham, Esenshammer Kirche 1 Termin Fr. 10.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 9,00 € 21H9579NH Dian Spreng

### Einklang - Ausklang Ein Entspannungsabend für Frauen

#### Frauenkurs

Willkommen zu einem entspannten Abend mit Klangschaalen. 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 Klangschaalen 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 Klangschaalen 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, eine Matte, ein kleines Kopfkissen, eine Decke, Tee oder Wasser.

**Stadland, Seefelder Mühle**  
**Hauptstr. 1** **1 Termin**  
*Mo. 01.11.2021 18:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 16,60 €  
**21H9510ST Ina Lohmüller**

**Die Kraft des bewussten Atems**  
**Online-Seminar**



Wie wir atmen kann nicht nur körperliche Auswirkungen haben, sondern auch unsere Psyche beeinflussen. Stress, falsche Körperhaltung, Verspannungen, aber auch unverarbeitete Ereignisse können dazu führen, dass wir zu flach atmen und die Kraft des Atems nicht vollkommen ausschöpfen. In diesem Atemkurs lernst Du verschiedene Atemtechniken kennen, um Deinen Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu lenken und Deine Lungenkapazität zu erhöhen.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Die Kursteilnahme sollte in einem ruhigen Raum erfolgen.

**Webseminar** **7 Termine**  
*Di. 14.09.2021 09:00 bis 10:00 Uhr*  
 Preis: je TN 38,30 €  
**21H9589WEB Stefanie Nienaber**

**Webseminar** **8 Termine**  
*Di. ab 16.11.2021 09:00 bis 10:00 Uhr*  
 Preis: je TN 43,70 €  
**21H9593WEB Stefanie Nienaber**

**Entspannung 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 Ihren Alltag einzubauen.

Bitte beachten: Bitte Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **4 Termine**  
*Mi. ab 03.11.2021 17:45 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 21,90 €  
 ab 5-6 TN 25,60 €  
**21H9569NH Lora Mehrens**

**Pilates**

**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 16.09.2021 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 38,30 €  
 ab 5-6 TN 44,80 €  
**21H9660NH Silke Menslage**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **8 Termine**  
*Do. ab 18.11.2021 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 43,70 €  
 ab 5-6 TN 51,20 €  
**21H9661NH Silke Menslage**

**Seefeld, ev. Gemeindehaus**  
**Hauptstraße 41** **5 Termine**  
*Di. ab 14.09.2021 8:00 bis 9:00 Uhr*  
 Preis: je TN 27,30 €  
**21H9656ST Silke Menslage**

**Seefeld, ev. Gemeindehaus**  
**Hauptstraße 41** **5 Termine**  
*Di. ab 14.09.2021 9:15 bis 10:15 Uhr*  
 Preis: je TN 27,30 €  
**21H9600ST Silke Menslage**

**Seefeld, ev. Gemeindehaus**  
**Hauptstraße 41** **11 Termine**  
*Di. ab 02.11.2021 8:00 bis 9:00 Uhr*  
 Preis: je TN 60,10 €  
**21H9657ST Silke Menslage**

**Seefeld, ev. Gemeindehaus**  
**Hauptstraße 41** **11 Termine**  
*Di. ab 02.11.2021 9:15 bis 10:15 Uhr*  
 Preis: je TN 60,10 €  
**21H9601ST 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. Bitte benutzen Sie den Eingang an der linken Seite. Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **9 Termine**  
*Fr. ab 03.09.2021 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 79,20 €  
 ab 5-6 TN 93,60 €  
**21H9638NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **10 Termine**  
*Fr. ab 05.11.2021 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 88,00 €  
 ab 5-6 TN 104,00 €  
**21H9639NH Uschi Kahler**



### Pilates für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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. Bitte benutzen Sie den Eingang an der linken Seite.

**Butjadingen, Burhave, Rathaus**  
**Butjadinger Straße 59** 9 Termine  
*Fr. ab 03.09.2021 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,20 €  
ab 7-9 TN 79,20 €  
**21H9632BJ Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Rathaus**  
**Butjadinger Straße 59** 10 Termine  
*Fr. ab 05.11.2021 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 68,00 €  
ab 7-9 TN 88,00 €  
**21H9632BJ 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.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Mo. ab 06.09.2021 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,20 €  
ab 7-9 TN 65,60 €  
**21H9637NH Kurt Brüggemann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Di. ab 07.09.2021 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,20 €  
ab 7-9 TN 65,60 €  
**21H9636NH Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 12 Termine  
*Do. ab 09.09.2021 9:00 bis 10:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,20 €  
ab 7-9 TN 65,60 €  
**21H9648BR Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 12 Termine  
*Do. ab 09.09.2021 10:15 bis 11:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,20 €  
ab 7-9 TN 65,60 €  
**21H9635BR Kurt Brüggemann**

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 12 Termine  
Bitte beachten: Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.  
*Do. ab 09.09.2021 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,20 €  
ab 7-9 TN 65,60 €  
**21H9633ST Kurt Brüggemann**

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 12 Termine  
Bitte beachten: Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.  
*Do. ab 09.09.2021 18:15 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,20 €  
ab 7-9 TN 65,60 €  
**21H9634ST Kurt Brüggemann**

### Rückentraining

#### Fit im Büro! Schulter-Nacken-Beschwerden Wochenendseminar

Lernen Sie wie und warum es gerade bei sitzenden Tätigkeiten zu den gängigsten Haltungs- und Bewegungsbeschwerden kommt und was Sie effektiv dagegen tun können. In diesem Workshop werden alle Ausgleichsübungen vorgestellt. Übungen mit den Faszienrollen unterstützen nach Feierabend dabei. Doch was tun im Büro um z.B. in der Kaffeepause den Rücken, die Schultern, die Kiefergelenke, die Augen, den Nacken, die Ellenbogen, die Handgelenke oder die Hüfte effektiv entspannen zu können? In diesem praxisbezogenen Workshop lernen Sie, wie Sie auf positive Art (mittels spezieller Faszienbälle oder Faszienrollen), punktgenau auf Ihre Beschwerden einwirken und wie es überhaupt dazu kommen konnte (Entstehungstheorie und Basiswissen Faszien). Sie lernen gezielte Übungen für's Büro, welche Ihnen langfristig helfen können, und die Bedeutung des richtigen Atmens kennen. Außerdem beschäftigen Sie sich mit der Rolle von Ernährung, Stress und Umweltfaktoren für unsere Faszien und Gewebe und lernen weitere ganzheitliche Maßnahmen für spannungsfreiere Bewegungen und mehr Wohlbefinden kennen.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 2 Termine  
*Sa. 06.11.2021 15:00 bis 17:15 Uhr*  
*So. 07.11.2021 10:00 bis 12:15 Uhr*  
Preis: je TN 24,60 €  
**21H9666BR Nadine Wieland**



**Gesundheitskurse**  
Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Ärztin/Arzt!





## 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** 6 Termine  
 Mo. ab 06.09.2021 15:00 bis 16:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 25,60 €  
 ab 7-9 TN 32,80 €  
**21H9654NH Hanne Schikorski**

#### Nordenham, Gymnasium

**Bahnhofstraße 52** 10 Termine  
 Mo. ab 08.11.2021 15:00 bis 16:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 42,70 €  
 ab 7-9 TN 54,70 €  
**21H9655NH Hanne Schikorski**

## Qigong im Rhythmus der Jahreszeiten - Winter

### Rückenproblemen vorbeugen

#### Kleingruppe

Wie die Natur, so haben die Jahreszeiten auch auf unsere Körperfunktionen und Organe jeweils eine andere Wirkung. Im Winter werden die Kräfte gesammelt und gespeichert, damit wir ausgeruht und gestärkt im neuen Jahr aktiv in den Frühling starten können. An diesem Nachmittag nehmen wir unseren Rücken in den Fokus, der in vielfältiger Weise unsere Gesundheit, das Wohlbefinden und unsere innere wie äußere Haltung beeinflusst und bestimmt. Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen des Qigong bieten unserem Rücken eine Vielzahl an Möglichkeiten der Stabilisierung und Entspannung, vor allem durch die Aktivierung der Haltemuskulatur,

und unterstützt uns darin, gleichzeitig aufgerichtet, flexibel und gelenkig zu werden bzw. zu bleiben.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 27.11.2021 14:30 bis 17:30 Uhr  
 Preis: je TN 19,60 €  
**21H9577BR Susanne Gerhardt**

## Yoga für den Rücken

Ziel dieses speziellen Yogakurses ist die Flexibilisierung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, um mehr Beweglichkeit zu erlangen. Auch können Verspannungen gelöst werden, damit Entspannung wieder möglich wird. Neben den Körperübungen tragen auch Atem- und Entspannungsübungen dazu bei.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke, sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

#### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 8 Termine  
 Mo. ab 20.09.2021 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Preis: je TN 65,60 €  
**21H9592BR Heike Lorenz**

## Bewegung & Fitness

## Hula Hoop Anfängerkurs mit Reifenbau

### Wochenendseminar

Hula Hoop ist derzeit absolut im Trend. Jedoch haben gerade Anfänger\*innen häufig viele Fragen zu diesem Thema. Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, um Fragen rund um das Thema Hula Hoop beantwortet zu bekommen. Vorab können Sie als Teilnehmer\*in schon mal versuchen, den Reifen in Bewegung zu setzen und auch länger oben zu behalten und dann unter Anweisung den eigenen, ganz besonderen Reifen bauen. Schlicht, bunt, mit Glitzer oder im Regenbogenlook. Das dafür benötigte Rohr und die Materialien werden vom Dozenten mitgebracht und werden vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Getränke, Handtuch, die Kleidung sollte nicht zu weit sein. Reifen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Die Kosten für den Bau des Reifens belaufen sich zwischen 12,00 und 15,00 € und werden direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

#### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 16.10.2021 09:30 bis 12:00 Uhr  
 Preis: je TN 15,00 €  
**21H9652BR Thomas Matzke-Taebel**





### Hula Hoop - Hullern was das Zeug hält

#### Wochenendseminar

Hula Hoop ist derzeit absolut im Trend. An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Training mit den Reifen. Hier geht es von den Dehnübungen im Vorfeld, über ein Warm-up, zum Hullern und dann zu Bewegungen in verschiedene Richtungen, kleine Tricks, oder es wird gelernt eine Drehung zu machen. Zum Schluss Cool Down und Stretch Anschluss. Dabei sind 45 Minuten reine Hula-Zeit mit Musik geplant. Der Dozent wird gerne im Laufe des Nachmittages auf die Fragen der Teilnehmer\*innen rund um das Trainieren mit den Hula Hoop Reifen beantworten. Von Rückenbeschwerden bis zu den berühmterbüchtigten blauen Flecken. Die Teilnehmer\*innen sollten mit dem Reifen vertraut sein und diesen rund 10 Minuten am Stück oben behalten können.

Bitte beachten: Reifen sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden. Bitte daran denken Getränke und ein Handtuch mitzubringen, die Kleidung sollte nicht zu weit sein.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 16.10.2021 14:00 bis 16:15 Uhr  
Preis: je TN 15,00 €  
**21H9653BR Thomas Matzke-Taebel**



### Let's Latin Dance Online-Fitnesskurs



Das temperamentvolle "Latin Dance Workout" vereint effektives Cardio-Training und eine riesige Portion Spaß am Tanzen. Zu heißen Rhythmen werden Ausdauer, Balance & Koordination verbessert, und auch die Fettverbrennung wird ordentlich gepusht.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit!. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Webseminar** 6 Termine  
Mo. ab 20.09.2021 18:30 bis 19:15 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**21H9677WEB Christina Boyksen**

**Webseminar** 9 Termine  
Mo. ab 15.11.2021 18:30 bis 19:15 Uhr  
Preis: je TN 36,00 €  
**21H9678WEB Christina Boyksen**



### Rhythmus und Trommeln auf den großen Bällen Workshop

#### Wochenendseminar

Es wird getrommelt, gestampft, geklatscht und geprellt und gleichzeitig kommt Bewegung dazu. Die Rhythmen werden angesagt und variiert. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund. Das Ganzkörper Workout ist für alle Altersklassen geeignet. Es trainiert nicht nur den Körper, sondern fördert die Durchblutung und die Sensomotorik. Stress und Aggressionen können abgebaut werden.

Bitte beachten: Bitte Turnschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

**Nordenham, TV Schweewarden**  
**Burhaver Str. 255** 1 Termin  
Sa. 06.11.2021 15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN 18,00 €  
**21H9646NH Uschi Kahler**



### Internationale Tänze Workshop (50+)

#### Wochenendseminar

Tanzen hält fit, trainiert den ganzen Körper und ist ein modernes Ausdauertraining. Es macht Spaß gemeinsam mit anderen aktiv zu sein und Freude an der Bewegung zu finden. Neben der körperlichen Bewegung werden auch die geistigen Fähigkeiten geschult: Ein super Gedächtnistraining durch die verschiedenen Schrittfolgen in den verschiedenen Tänzen. Griechische Tänze, Blocktänze aus Afrika, aber auch Tänze aus der Ukraine, Serbien, Kroatien und aus Israel werden Ihre Konzentration und Koordination herausfordern.

Bitte beachten: Bitte Turschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

**Nordenham, TV Schweewarden**  
**Burhaver Str. 255** 1 Termin  
Sa. 13.11.2021 15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN TN 18,00 €  
**21H9647N Uschi Kahler**



### Fit-Mix

Körperliche Fitness erlangen und zugleich die Muskulatur kräftigen - wer möchte das nicht?

Im zweiwöchentlichen 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. Kein Kurs am 01.11. und 20.12.2021.

**Berne,**  
**Comeniuschule, Aula** 15 Termine  
Mo. ab 06.09.2021 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 64,00 €  
ab 7-9 TN 82,00 €  
**21H9640BE Carmen Bergmann**





## Tennis für 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 06.10.2021 19:30 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 67,00 €  
**21H9659NH Hans-Dieter Schierloh**

## Fitness für Männer Kleingruppe Männerkurs

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 5 Termine**  
Do. ab 16.09.2021 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 32,70 €  
**21H9662BR Martin Ax**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine**  
Do. ab 04.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 45,70 €  
**21H9663BR Martin Ax**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine**  
Do. ab 13.01.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 19,60 €  
**21H9668BR Martin Ax**

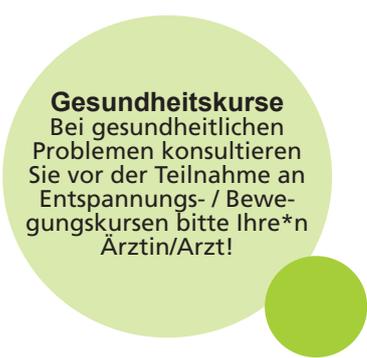
## FeetUp® - Yoga LNB Gezielt Verspannungen des Schulter-Nackensbereichs entgegenwirken

Der FeetUp® (Yoga Kopfstandhocker) bietet die vielfältigen Möglichkeiten und Vorteile von Umkehrhaltungen, ohne die Belastung auf Kopf & Nacken. Entdeckungsfreudig wie ein Kind lernen Sie Stück für Stück Ihre Mitte neu auszuloten und wie Sie gezielt Verspannungen des Schulter-Nackensbereichs entgegenwirken können. Die Kursinhalte umfassen den korrekten Einsatz von Faszirollen, den Engpassdehnungen (Gelenkspaltdehnungen), der Kräftigung durch sanfte Bewegungen und Haltungen. Die Stunden enden mit einer Entspannungsübung und dem Austausch der Erfahrungen sowie der Zeit für individuelle Fragen.

Bitte beachten: Rollen-set und FeedUP Hocker sind vor Ort. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, eine Wolldecke und etwas zu trinken.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine**  
Mo. 13.09.2021 jeweils  
bis Mo. 20.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 16,40 €  
**21H9567BR Nadine Wieland**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine**  
Mo. ab 27.09.2021 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 49,20 €  
**21H9568BR Nadine Wieland**



**Gesundheitskurse**  
Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Ärztin/Arzt!



Wohnen und Pflege  
mit Kompetenz und Ambiente!

### Friesenhof

Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Rodenkirchen

26935 Stadland-Rodenkirchen  
Am Friesenhof I  
Telefon 047 32/889-0



post@pflegezentrum-friesenhof.de

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:  
[www.pflegezentrum-friesenhof.de](http://www.pflegezentrum-friesenhof.de)



## Bewegung im Freien

### Nordic-Walking-Kurs Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Denken Sie schon länger darüber nach mit Nordic-Walking zu beginnen, oder wieder zu beginnen? Möchten Sie unter fachkundlicher Anleitung, sportlich in der Natur, zu festen Zeiten, gelenkschonend etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauer tun? Dann ist ein Nordic-Walking-Kurs in der Gruppe genau das Richtige für Sie! Als effektiver Ganzkörpersport aktiviert und trainiert Nordic-Walking fast alle Muskelgruppen Ihres Körpers und verbrennt fast doppelt so viele Kalorien wie normales Gehen. Herz und Kreislauf werden gestärkt und der Alltagsstress wird auf erholsamer Weise abgebaut. In kleinen Schritten wird die richtige Technik des Nordic-Walking erlernt und vertieft!

Bitte beachten: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

**Brake KoBi,  
Vordereingang** **5 Termine**  
*Di. ab 14.09.2021 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 21,30 €  
ab 7-9 TN 27,30 €  
**21H9674BR Andre Burkert**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Parkplatz** **5 Termine**  
*Mi. ab 15.09.2021 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 21,30 €  
ab 7-9 TN 27,30 €  
**21H9675BE Andre Burkert**

### Lauftraining für Einsteiger\*innen

Trainieren Sie gezielt und erfolgreich. Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit und bereiten Sie methodisch auf das Laufen vor. Dazu gehören sowohl Ausdauer- und Koordinationsübungen 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, Parkplatz  
hinter dem Rathaus** **8 Termine**  
*Mo. ab 01.11.2021 18:00 bis 18:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 25,60 €  
ab 7-9 TN 32,80 €  
**21H9669NH Jörg Brunkhorst**

### Lauftraining für geübte Läufer\*innen

Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit für das individuelle Laufen oder für Lauf-Events. Dazu gehören neben dem Lauftraining auch Stabilisations- und Mobilisationstechniken, Ausdauer- und Koordinationsübungen und nicht zuletzt effiziente Aufwärmtechniken. Ideal ist der Kurs 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, Parkplatz  
hinter dem Rathaus** **8 Termine**  
*Mi. ab 03.11.2021 18:00 bis 18:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 25,60 €  
ab 7-9 TN 32,80 €  
**21H9670NH Jörg Brunkhorst**

### Countdown - Lauftraining für den Silvesterlauf in Abbehausen

Der Countdown läuft. Die letzten Tagen vor dem Silvesterlauf in Abbehausen und ein super Angebot professionell zu trainieren. Hier bekommen Sie noch die wichtigsten Informationen sowie Tipps in Sachen Lauftaktik und Lauftechnik sowie effektivem Lauf ABC sowie Warm-Up und Cool-Down Übungen. Termin für den Silvesterlauf in Abbehausen: 31.12.2021.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe. Treffpunkt am Butjadinger Tor in Abbehausen vor dem Eingang.

### Wie schaffe ich die Strecke als Einsteiger\*in am besten?

**Nordenham,  
Abbehausen, Butjadinger Tor  
Butjadinger Str. 69** **2 Termine**  
*Mo. 27.12.2021 jeweils*  
*Mi. 29.12.2021 18:00 bis 18:45 Uhr*  
Preis: je TN 9,00 €  
**21H9671NH Jörg Brunkhorst**

### Wie schaffe ich die Strecke als fortgeschrittene\*r Läufer\*in besten?

**Nordenham,  
Abbehausen, Butjadinger Tor  
Butjadinger Str. 69** **2 Termine**  
*Mo. 27.12.2021 jeweils*  
*Mi. 29.12.2021 19:00 bis 19:45 Uhr*  
Preis: je TN 9,00 €  
**21H9672NH Jörg Brunkhorst**

**Meisterwerkstatt**

**Autoteile Partner**  
Ihr kompetenter Partner rund ums Auto

Marktstraße 37  
26935 Rodenkirchen  
Tel.: 0 47 32 / 1 83 99 22  
[www.autoteile-wesermarsch.de](http://www.autoteile-wesermarsch.de)



**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. 08.09.2021

Mi. 15.09.2021

Mi. 22.09.2021

Preis: je TN

**21H9641OV**

jeweils

18:00 bis 19:00 Uhr

37,50 €

**Imke Witte**



**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 Hilfestellungen, die Ihnen 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: Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Butjadingen, Klettern im Garten,**

**Burgweg 40**

**1 Termin**

Fr. 24.09.2021

18:30 bis 21:00 Uhr

Preis: je TN

25,00 €

**21H2204BJ**

**Stephan Rasper**



**Gesundheitskurse**

Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Arzt/Ärztin!

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse rund um den Wassersport im Kapitel „Aktuelle Themen“!



[www.haus-teichblick.de](http://www.haus-teichblick.de)

**DAS SENIORENZENTRUM  
IN DER WESERMARSCH**

- Langzeitpflege
- Urlaubspflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Essen auf Rädern



**Haus Teichblick**

Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Brake

Telefon 0 44 01/103-0  
post@haus-teichblick.de



## 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**      **8 Termine**  
*Mi. ab 08.09.2021 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      35,20 €  
ab 7-9 TN      43,70 €  
**21H9642BR**      **Claudia Visser**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Mi. ab 17.11.2021 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      35,20 €  
ab 7-9 TN      43,70 €  
**21H9643BR**      **Claudia Visser**



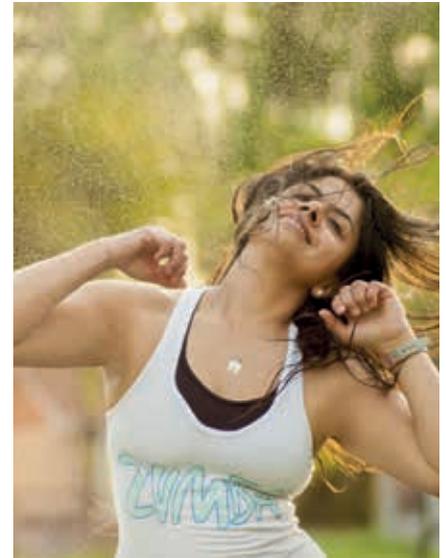
### Strong by Zumba HIIT-Training trifft auf coole Beats

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.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **9 Termine**  
*Do. ab 02.09.2021 18:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      49,20 €  
**21H9644BR**      **Claudia Visser**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Do. ab 18.11.2021 18:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      43,70 €  
**21H9645BR**      **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](http://www.ksb-wesermarsch.de)  
[kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net](mailto: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**



## Gut Hansing

Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Nordenham

Braker Straße 6 · 26954 Nordenham  
Tel. 04731/39 08-0

**Wohnen und Pflege  
mit Kompetenz und Ambiente!**



---

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: [www.gut-hansing.de](http://www.gut-hansing.de)

**Kurzzeitpflege · Verhinderungspflege · vollstationäre Pflege · alle Pflegestufen**



## 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, bestimmte\*r Dozent\*in 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	114
Trendküche	115
Trendküche - International	117
Saisonale Küche	118
Backen	120



### Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht Leichter in Balance

Endlich etwas gegen die überflüssigen Corona-Kilos tun oder mal nicht mit einigen Kilos mehr nach den Weihnachtstagen ins neue Jahr starten - das wäre großartig!

Finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg zum Wohlfühlgewicht mit Tipps zum individuell passenden Lebensmittelmix, Bewegungsideen für Alltag und Freizeit, Übungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst und Tricks gegen Weihnachtspfunde. Dabei geht es gar nicht darum, auf alles zu verzichten und sich nichts mehr zu gönnen. Nein, wir wollen alte Gewohnheiten beobachten, überflüssige über Bord werfen und neue schaffen, um den Jo-Jo-Effekt auszutricksen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. ab 02.11.2021 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      135,00 €  
**21H9201BR**      **Elke Diekmann**

### Unser Darm, der starke Partner Der Kurs für ein gutes Bauchgefühl Vortrag

Fast jeder kennt es: in Magen und Darm rumort es. Zu viel Luft macht sich durch häufiges Aufstoßen oder ein Druckgefühl im Magen bemerkbar oder führt zu unangenehmen Blähungen und einem schmerzhaft aufgetriebenen Bauch. Schnell drängen sich Gedanken an eine Unverträglichkeit auf - vielleicht ist es Laktose, Fruktose, Gluten oder eine Darmerkrankung? Wenn alle Untersuchungen kein Ergebnis bringen, wird die Unsicherheit groß. Viel zu selten wird daran gedacht, dass ein Streik im Verdauungssystem für die Beschwerden verantwortlich sein könnte. Ungefähr 65 Tonnen Lebensmittel und 50 000 Liter Flüssigkeit werden im Laufe eines durchschnittlichen Menschenlebens durch das Verdauungssystem geschleust - das ist Schwerstarbeit! Es lohnt sich

## Ernährungsfragen

zu wissen, wie diese Arbeit funktioniert und wie wir die einzelnen Organe unterstützen können, damit sie gut zusammenarbeiten können. Denn das ist die Voraussetzung dafür, dass es unserem Bauch gut geht. Ein gutes und wohliges Gefühl im Bauch macht uns zufriedener, entspannt und glücklich.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Webseminar**      **1 Termin**  
*Di. 05.10.2021*      *ab 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      15,00 €  
**21H9230WEB**      **Elke Diekmann**

### Rund um das Thema Zucker Zuckerfreie Alternativen vor Ort getestet Vortrag

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. Die Umlage für die Lebensmittel ist in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mo. 11.10.2021 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN      20,00 €  
**21H9231BR**      **Elke Diekmann**

### 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: Zum Kurs in Brake bringen Sie bitte Schreibzeug mit.

Wählen Sie das Online-Seminar stellen Sie sicher, dass Sie über eine sichere Internetverbindung verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Do. 25.11.2021*      *ab 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      15,00 €  
**21H9208BR**      **Elke Diekmann**

**Webseminar**      **1 Termin**  
*Do. 23.09.2021*      *ab 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      15,00 €  
**21H9221WEB**      **Elke Diekmann**



## Die Gewürzapotheke von A bis Z nach Ayurveda Wochenendseminar Kleingruppe

Von A wie Anis bis Z wie Zimt: Gewürze verleihen unseren Speisen ihren charakteristischen Duft, ihren besonderen Geschmack und teilweise auch die Farbe. Sie wirken appetitanregend und verbessern vielfach die Bekömmlichkeit von Gerichten. Mit ihrer Wirkung können sie die Gesundheit fördern oder Behandlungen teilweise deutlich unterstützen. Die Kunst des Würzens ist ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Lebenskunde aus Indien, denn mit einer Mahlzeit sollen möglichst alle 6 Geschmacksrichtungen abgedeckt sein. Lassen Sie uns einen Tag lang Gewürze kennen lernen, ihre Geschmäcker und mögliche Nutzen für den Körper erarbeiten. Im Praxisteil werden u.a. leckerer Ofenkürbis mit Walnuss, Gewürzkekse oder ein Hähnchen-Chili-Karamell neben weiteren Leckereien von den Teilnehmer\*innen zubereitet und verkostet. Außerdem wird die Zubereitung einer eigenen ayurvedischen Gewürzmischung für alle Körpertypen vorgestellt.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Schreibunterlagen, Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste, 2 Handtücher sowie eine Schürze. 8,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*So. 21.11.2021 09:00 bis 16:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 47,60 €  
ab 7-9 TN 53,00 €  
**21H9219BR** **Anja Hauerken**

## Kitchen Hacks von A-Z Gewusst wie in der Küche!

Ist Ihnen schon passiert, dass Sie sogenannte Reste haben und nicht wissen, was Sie damit machen sollen? Oder Ihr Obst oder Gemüse nicht die Qualität hatte, wie Sie es sich gewünscht haben? Dann sind Sie hier richtig! Erleben Sie zu jedem Buchstaben im Alphabet einen 5-Minuten-Sprint zu vielen Küchentipps und -tricks. Bringen Sie sich dabei aktiv mit ein, so dass alle Teilnehmer\*innen zusätzlich profitieren. Sie werden sehen, wie Ihnen zukünftig Ihre Arbeit

in der Küche leichter von der Hand gehen kann. Zudem kommen auch technische Helfer nicht zu kurz! Sie erhalten eine gedruckte Kurzform der "Kitchen Hacks" sowie entsprechende Rezepte. Nachhaltiges Lernen - Voneinander und Miteinander!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und etwas zu trinken mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Do. 30.09.2021 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 12,30 €  
**21H9217BR** **Anja Hauerken**

## Trendküche

## Kulinarische Onlinereise mit Hardy und Lea Wochenendseminar



Verbringen Sie schöne Stunden beim gemeinsamen Kochen mit Hardy und Lea. Alle Teilnehmer\*innen werden am Ende des Onlinekochkurses leckere Gerichte im Kreise ihrer Lieben verzehren, die auf einfache Art und Weise unter Anleitung von Hardy zubereitet werden. Lea übernimmt während des Kochens die Kameraführung und ist für die Weiterleitung der Fragen zuständig, die von Ihnen je nach Lust und Laune über Mikrofon oder Chat gestellt werden können. Wenn Sie möchten kann Hardy über das Einschalten der Kamera auch in Ihren Kochtopf schauen. Im ersten Onlinekochkurs werden Hühnchen in Currysoße und Steaks in grüner Pfeffersauce vorgestellt. Dazu kommen interessante Beilagen und Tipps und Tricks bei der Resteverwertung. Die Zutaten kaufen Sie selber. Die Rezepte, die Einkaufsliste und Vorbereitungsliste bekommen Sie nach der Anmeldung zugesendet.

Bitte beachten: Link, Rezepte, Einkaufsliste und Vorbereitungsliste erhalten Sie mit einer separaten Mail. Ab 15:30 Uhr können Sie sich am Kurstermin online einloggen.

**Webseminar** **1 Termin**  
*Sa. 20.11.2021 16:00 bis 18:15 Uhr*  
Preis: je TN 15,00 €  
**21H9228WEB** **Reinhard Reinders**

## Drei Gänge mit Hardy - Neue Rezepte Erfolgreicher Kandidat vom perfekten Dinner

Fantasievoll und stresserprob: Hardy Reinders zeigt Ihnen, wie auch Sie zu Hause ein perfektes Dinner mit drei Gängen zubereiten und anrichten können. Wir starten - wie schon gewohnt - mit den allgemeinen Schnippel- und Kochvorbereitungen der einzelnen Gänge. Im Anschluss werden wir gemeinsam jeden einzelnen Gang abschmecken, anrichten und gemütlich an einer schön gedeckten Tafel genießen. Teile des Menüs können wir so variieren, dass auch Vegetarier\*innen zu ihrem Recht kommen.

Hardy freut sich schon auf das gemeinsame Kochen!

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. 13.10.2021 18:30 bis 22:00 Uhr*  
Preis: je TN 36,10 €  
**21H9229BR** **Reinhard Reinders**





**Veggie Day Rezepte**  
Initiative für Klimaschutz und nachhaltige Esskultur

Wir wollen Lust an der vegetarischen Küche vermitteln und zeigen, wie abwechslungsreich und lecker sie schmeckt. Es ist ganz leicht, sich häufiger vegetarisch und damit gesund und klimafreundlich zu ernähren. Versuchen wir es gemeinsam!

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. 05.10.2021 18:30 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 16,40 €  
**21H9215NH** *Inka Büsing*

**Ratz-Fatz!**  
**Speed Dating 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  
Mi. 06.10.2021 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 22,40 €  
**21H9202BR** *Birgit Schmidt*

**Neue Buletten Trends -**  
**aus der Pfanne auf den Teller!**  
Wochenendseminar

Buletten, Puffer und Nuggets sind vielseitig und einfach herzustellen, im Sommer wie im Winter, ob warm oder kalt gegessen. Aus Fleisch, Fisch, Gemüse wachsen prächtige Bällchen heran, auch süß als Dessert oder Kuchen, und fühlen sich im leckeren Beilagen-Umfeld wohl. Ebenso verzücken länderspezifische Buletten unsere Gaumen. Mit etwas Geschick lassen sich oft auch sog. Reste einbinden. Passende Beilagen wie knackige Salate, verführerische Soßen und Dips und mehr machen unser Mahl perfekt. Lassen Sie sich überraschen und probieren u.a. Birnen-Buletten mit Schoko-Dip, Fleisch-Sahne-Buletten, Erdnuss-Puffer oder auch Gemüse-Nuggets. Wie immer können Sie die Rezepte zu Hause einfach abwandeln, je nachdem, was Ihr Vorrat hergibt.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze mit. Ebenso Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste sowie 2 Handtücher. 10,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
So. 24.10.2021 10:00 bis 13:45 Uhr  
Preis: je TN 30,50 €  
**21H9220BR** *Anja Hauerken*



**Erlebnisröchern am**  
**Wochenende in**  
**Fedderwardsiel**  
**Lachs röchern mit Micha**  
Wochenendseminar

Ein Erlebniskurs in Fedderwardsiel rund um das Röchern! Im Vordergrund steht an diesem Tag das gemeinsame Röchern von Lachs. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgezogen und für das Röchern 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 geröchert und anschließend gemeinsam in entspannter Runde probiert wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Röchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischsorten, Werkzeugeinsatz, Fischvorbereitung, Salzen und kalt oder heiß Röchern wissen, bekommen Sie Michas Röcherdiplo 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 geröcherten 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. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

**Butjadingen,**  
**National-Park Museum**  
**Fedderwardsiel**  
**Am Hafen 4** 1 Termin  
Sa. 20.11.2021 10:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 44,00 €  
**21H9225BJ** *Michael Schiller*



## Trendküche - International

### Murat kocht Original türkische Küche kennenlernen und genießen

Als gebürtiger Türke hat Murat Sentürkler das Backen und Kochen zu seinem Hobby gemacht. Sein Wissen und seine Erfahrungen gibt er gerne in Kochkursen weiter. Gerne möchte er an diesem Abend mit Ihnen gemeinsam einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige spezielle Köstlichkeiten zaubern. Nachdem Sie gemeinsam die benötigten Zutaten vorbereitet haben, wird Murat für Sie kochen und Fragen rund um die türkische Küche und den Einsatz von Gewürzen sowie traditionellen Zutaten beantworten. Verbringen Sie einen geschmackvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren!

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser, Geschirrhandtücher und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 24.09.2021*      *18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN      27,10 €  
**21H9238BR**      **Murat Sentürkler**

.....

### Türkische Köstlichkeiten

Genießen Sie die besonderen Gewürze der türkischen Küche anhand von ausgewählten Speisen und lernen Sie ihren vielseitigen Einsatz kennen. Wir werden zum Beispiel einen Bulgursalat herstellen und Blätterteig in verschiedenen Variationen füllen. Zum Nachtisch gibt es eine süße Überraschung.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Geschirrtücher und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 7,00 €, werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **1 Termin**  
*Di. 12.10.2021*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN      16,40 €  
**21H9234NH**      **Derya Günes**

.....

### 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**  
*Mi. 24.11.2021*      *18:00 bis 22:00 Uhr*  
Preis: je TN      40,60 €  
**21H9232BR**      **Fabian Klug**

.....

### 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 Sushi-Liebhaber\*innen ein besonderes Erlebnis.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 14,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mi. 01.12.2021*      *18:30 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN      34,00 €  
**21H9223BR**      **Fabian Klug**

.....

### Italien im Herbst

Der Herbst ist da! Es wird kälter, aber farbenfrohe Blätter an den Bäumen und leuchtendes Gemüse auf den Märkten heben unsere Stimmung. Gutgelaunt wollen wir uns mit neuen Rezepten einen Extrakick Vitamine verpassen! Eine große Portion Sonne gibt es obendrauf, da alle Rezepte im italienischen Gewand daher kommen: mit Tomaten, Kräutern, Gewürzen oder einem Hauch Knoblauch - mmmh! Freuen Sie sich u.a. auf Wirsing-Risotto mit Birnen-Haselnuss-Topping, Linsensalat mit geröstetem Kürbis und Polenta-Pilz-Schmarren mit marinierten Zwiebeln.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 12.10.2021*      *17:30 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      29,90 €  
ab 7-9 TN      29,90 €  
**21H9206BR**      **Birgit Schmidt**

.....

Obst

Gemüse

Südfrüchte



GNSKA

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



### Pasta genießen Weizennudeln selbst gemacht

Frische Nudeln sind etwas für Genießer\*innen, aber die Herstellung macht viel Arbeit - so denken die meisten. Aber stimmt das wirklich? Die Dozentin ist der Meinung, dass sich der Aufwand wirklich lohnt. In diesem Kurs werden unterschiedliche Nudelsorten aus Weizenmehl und Eiern hergestellt. Sie werden den Umgang mit der Nudelmaschine kennen lernen. Und um nach dem Kochen auch gemeinsam essen zu können, kommen die Nudeln nicht allein auf den Tisch. Es werden noch zwei leckere Nudelsonnen zubereitet. Selbst gemacht schmeckt nicht nur besser, es kommen auch nur Zutaten in das Essen, die Sie auch wirklich wollen. Dieser Kurs ist auch für Vegetarier\*innen geeignet.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher. Die Lebensmittelkosten von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 28.01.2022 16:15 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 21,40 €  
ab 7-9 TN 21,40 €  
**21H9211BR** **Maike Bielert**

### 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 selbst-machen! 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. Die unten genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

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. 29.01.2022 10:30 bis 13:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 46,00 €  
ab 7-9 TN 46,00 €  
Die genannte Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.  
**21H9227BR** **Maike Bielert**

## Saisonale Küche

### Grillsaison ist immer, auch im Winter! Vielseitige Beilagen als Highlights! Wochenendseminar

Deutschlands Nr. 1 ist unangefochten das Grillen! Doch was wäre Grillen ohne Dips, Saucen und Beilagen? Neben Spieß-Variationen sind in diesem Kurs raffinierte Beilagen und Fingerfood angesagt wie fruchtige Salate, fescche Dips, sündige Buttervariationen, gefüllte Mini-Kartoffeln, würzige Flatbreads und mehr. Ob aus Backofen, Pfanne oder Grill - eine farbenfrohe, leckere Auswahl an Rezepten steht für Sie und Ihre Gäste bereit. Natürlich werden süße Leckereien vom Grill sowie prickelnde Getränke nicht fehlen. Einige Speisen eignen sich zudem sehr gut als Gastgeschenk. Aus gegebenen Anlass wird im Kurs in der Pfanne "gegrillt".

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze mit. Ebenso Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste sowie 2 Handtücher. 10,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 13.11.2021 10:00 bis 13:45 Uhr*  
Preis: je TN 30,50 €  
**21H9218BR** **Anja Hauerken**

### Herbstliches Gemüse - einfach im Trend

An diesem Abend werden wir herbstliches Gemüse aus der Region zubereiten. Kürbisgemüse aus dem Backofen, Kohlrouladen und Grünkohlsuppe stehen unter anderem auf dem Speiseplan.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Restbehälter mit. Die anfallenden Lebensmittelkosten von 8,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 05.10.2021 18:00 bis 22:00 Uhr*  
Preis: je TN 21,90 €  
**21H9214ST** **Hille Tiarks**

### Wintersuppen & Brot

Die kalte Jahreszeit hat uns nun voll erwischt! Stürme heulen, Nebelschwaden ziehen vorbei, es regnet; wir machen es uns in unseren vier Wänden gemütlich. Und was kann es da Schöneres geben als eine heiße Suppe mit einem knusprigen Stück Brot? Sie lernen, wie man eine Brühhe aus Rind, bzw. Huhn kocht, um so eine Basis für all die leckeren Suppen zu haben, die wir heute zubereiten werden: z.B. Russische Borschtsch, Französische Zwiebelsuppe und eine cremige Kartoffelsuppe mit verschiedenen Toppings. Dazu backen wir Brot und Brötchen, die noch warm zur Suppe serviert werden.

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. 16.11.2021 18:00 bis 22:00 Uhr*  
Preis: je TN 30,90 €  
**21H9205BR** **Birgit Schmidt**





## Festtagsbrunch

Und wieder stehen die Weihnachtsfeiertage vor der Tür. Nach dem üppigen Braten freuen sich alle auf einen gesunden Brunch. Wir werden heute so einige Brötchen backen, deren Teig gerne die Nacht im Kühlschrank zubringen kann. Diese ergänzen wir mit verschiedenen Buttersorten, Smoothies, Pancakes und einem Müsli. Etwas Käse dazu gekauft, Bratenreste vom Festtag aufgeschnitten, Kaffee und Tee gekocht und die Gäste können kommen. Später reichen Sie dann noch eine dampfende Quiche. Ein gelungener Festtag!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 30.11.2021 18:00 bis 22:00 Uhr*  
 Preis: je TN 29,90 €  
**21H9203BR** *Birgit Schmidt*

## Weihnachtzauber mit dem Thermomix® Wochenendseminar

An Weihnachten möchte Jede\*r gerne ein leckeres und tolles Essen zaubern und auf den Festtagstisch bringen. Allerdings möchte man auch noch genügend Zeit für die Familie haben und nicht nur in der Küche sein. Mit Hilfe vom Thermomix® zaubern wir im Nu ein leckeres und tolles Menü auf den Festtagstisch. Die Rezepte sind für den neusten Thermomix® gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere Thermomixvarianten angewendet werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Restbehälter, Schürze, Geschirrhandtuch, sowie Ihren Thermomix® mit dem Zubehör mit. Die anfallenden Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 04.12.2021 10:00 bis 14:00 Uhr*  
 Preis: je TN 22,40 €  
**21H9212BR** *Frauke Renken*

## Menüabend für Frauen Geschenkidee zu Weihnachten Wochenendseminar Frauenkurs

Mit der besten Freundin, der Tochter oder der Mutter ein Schlemmermenü kochen und gemeinsam mit anderen Frauen in fröhlicher Runde einen netten Abend verbringen und köstlich schmausen. Wir kochen ein 4-Gang-Menü der klassischen Menüfolge: Suppe, Fischgang, Fleischgang und Dessert.

Bitte beachten: Das Buchungspaket beinhaltet die Teilnahme von 2 Personen. Die Lebensmittel- und Getränkekosten von 15,00 € pro Teilnehmerin sind ebenfalls enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 14.01.2022 16:00 bis 22:00 Uhr*  
 Preis: je TN 74,00 €  
**21H9233BR** *Birgit Schmidt*

## Weihnachtsmenüs - schnell, lecker gar nicht so teuer

Sie erwarten Gäste zu den Feiertagen, wollen aber nicht stundenlang in der Küche stehen und vorbereiten? Dann lernen Sie Gerichte kennen, die schnell von der Hand gehen, bei Gästen gut ankommen und nur wenige Zutaten brauchen. Lachstorte, Mangoldröllchen und Brokkolicremesuppe sind einige Gerichte, die an diesem Abend ausprobiert werden.

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von 8,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte bringen Sie Restbehälter. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr eingezogen.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 23.11.2021 18:00 bis 22:00 Uhr*  
 Preis: je TN 21,90 €  
**21H9213ST** *Hille Tiarks*



Unser Kursangebot wird gemäß der aktuellen Hygienestandards durchgeführt. Für unsere Kochkurse gelten besondere Hygienebedingungen.



### Weihnachtsbäckerei Butterkekse aus Mürbeteig für backlustige Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren mit Vater oder Mutter

#### Eltern-Kind-Kurs

Plätzchen backen gehört zur Vorweihnachtszeit. Kinder lieben es, Teig herzustellen, Kekse auszustecken und zu dekorieren. An diesem Nachmittag backen Sie leckere Mürbeteigkekse, die anschließend verziert werden. Beim Weihnachtskeksebacken werden nicht nur traditionelle Werte an die Kinder weitergegeben, sondern auch die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern erlernen, beim Beobachten Ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu begleiten. Im Vordergrund steht aber der Spaß beim gemeinsamen Backen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher und Keksdosen. Die Lebensmittelkosten von 6,00 € je Eltern-Kind-Paar sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 03.12.2021 14:30 bis 17:30 Uhr*  
Preis: je Paar 35,60 €  
**21H9235BR** **Maike Bielert**

### Weihnachtsbäckerei für Erwachsene Für Last-Minute-Leckermäulchen

Das Backen von Keksen gehört in die Vorweihnachtszeit. Und wie schön ist es zum Adventskaffee einen Teller mit unterschiedlichen Keksen anbieten zu können! Daher stellen wir uns gemeinsam der Herausforderung und backen Vanillekipferl, Liebesgruben, Zimtsterne, Gewürzplätzchen und natürlich dürfen klassische Mürbeteigplätzchen nicht fehlen. Im Kurs wird die gleiche Keksauswahl wie im Jahr davor gebacken.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 5,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 10.12.2021 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 21,40 €  
**21H9210BR** **Maike Bielert**

## Backen

### Stollen ohne Hefe Wochenendseminar

Wir backen Stollen nach dem Motto einfach, schnell und lecker. Einfrierbar ohne Geschmacksverlust ist er außerdem - und Variationsmöglichkeiten für alle, die keine Rosinen mögen gibt es auch. Die klassische Stollenvariante mit Hefe wird vorgestellt und die Herstellung mit Tipps und Tricks erklärt, während der Stollen des Tages im Ofen gebacken wird.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze und Geschirrhandtücher. Eine Kostenumlage von 8,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 27.11.2021 10:15 bis 13:30 Uhr*  
Preis: je TN 25,80 €  
**21H9236BR** **Maike Bielert**

### Käsekuchenvariationen lecker + einfach

Wir backen Käsekuchen mit Streuseln nach einem "gelingt immer" Rezept und besprechen oder auch probieren davon auch gleich mögliche Varianten aus. Es werden auch noch weitere Käsekuchenarten vorgestellt und die Herstellung mit Tipps und Tricks erklärt, während der Kuchen des Tages im Ofen gebacken wird.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher. Eine Kostenumlage von 9,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 05.11.2021 15:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 26,80 €  
**21H9237BR** **Maike Bielert**

### Weihnachtsbäckerei

Kekse, Cookies, Cantuccini, Plätzchen - Sie werden heute unsere Keksdosen füllen! Passend zum 1. Advent backen wir unterschiedliche Variationen mit Schokolade, Nüssen, Marzipan und Trockenfrüchten, wir stechen aus, schneiden ab oder zu und löffeln. Wenn viele backen, ist die Auswahl groß! Da gibt es u.a.

Bananenkringel, Erdnuss-Cookies, Pinienkern-Orangen-Cantuccini und Schoko-Nuss-Knacker. Wir befüllen Ihre mitgebrachten Keksdosen mit einer bunten Mischung.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Keksdosen und, 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  
*Fr. 26.11.2021 16:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 37,30 €  
**21H9204BR** **Birgit Schmidt**

### Wir bauen ein Hexenhaus Für Kinder von 4-10 Jahren Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Gemeinsam ein Hexenhaus zu bauen, ist ein toller Spaß für die ganze Familie. Man kann nicht nur beim Bau schon naschen, sondern später die ganze Weihnachtszeit hindurch. Außerdem kommt mit dem Hexenhaus ein toller weihnachtlicher Geruch in die Wohnung. Nutzen Sie die gemeinsame Zeit für die Fertigstellung eines eigenen Hexenhauses und backen Sie nebenbei noch ein paar Lebkuchenherzen oder Lebkuchensterne für die Lieben zu Hause!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Dekoration für das Hexenhaus (als Dekoration auf dem Hausdach eignen sich am besten kleine Bonbons (auch eingepackte), Gummibärchen und Co., Dominosteine, Schokoperlenplättchen und andere Naschsachen je nach Ihrem eigenem Geschmack) mit, wenn vorhanden, eine Schürze für sich und Ihr Kind und eine Platte zum Transport mit ca 40 cm Durchmesser. Die Kosten für das Lebkuchenset von 15,00 € (Lebkuchen für das Haus und eine Gruppe von Hexen) je Eltern-Kind-Paar sind schon in der Kursgebühr enthalten.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Sa. 20.11.2021 15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je Paar 34,20 €  
**21H9224ST** **Dirk Wemken**





## Projekte der KVHS Wesermarsch

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.

Außerdem arbeitet die KVHS Wesermarsch kontinuierlich an Projekten der digitalen Weiterentwicklung.

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sonja Eckel

Abteilungsleitung  
Tel. 04401 7076 113  
s.eckel@kvhs-wesermarsch.de



Anke Renken

Abteilungsleitung  
04401 7076 135  
a.renken@kvhs-wesermarsch.de



Dr. Claudia Schütze

Abteilungsleitung  
Tel. 04401 7076 120  
c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



## Projekte der KVHS Wesermarsch

Auflistung aller Projekte 120 - 121



## Projekte der KVHS Wesermarsch

### Arbeit und Familie - auf Erfolgskurs in der Wesermarsch (AuF)



Das Projekt bietet Beratungs- und Coachingangebote für Familien im Kooperationsverbund.

In Zusammenarbeit mit: Europäischer Sozialfonds, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Landkreis Wesermarsch und etliche weitere Kooperationspartner

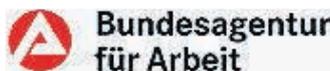
### Pro Aktiv Center (PACE)



Anlaufstelle für Jugendliche bis 27 Jahre mit dem Ziel, soziale und berufliche Integration durch Einzelfallberatung und verschiedenste Workshops zu erlangen. [www.pace-wesermarsch.de](http://www.pace-wesermarsch.de)

In Zusammenarbeit mit: Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

### Wir arbeiten zusammen mit:



### Anstoß

Beratung, Unterstützung und Workshops für junge Menschen zur Vorbereitung auf Ausbildung, Qualifizierung und Beschäftigung.

In Zusammenarbeit mit: Jobcenter Wesermarsch, Landkreis Wesermarsch

### Assistierte Ausbildung flexibel (AsAflex)

Unterstützung junger Menschen, die während der Ausbildung Schwierigkeiten im theoretischen Teil oder persönliche Probleme haben.

In Zusammenarbeit mit: Bundesagentur für Arbeit, Jobcenter Wesermarsch, Zeit & Service

### 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

### Berufseinstiegsbegleitung (BerEb)

Unterstützung in der Berufsorientierungsphase an den Schulen ab Klasse 8. Kooperationsprojekt für Schüler\*innen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

In Zusammenarbeit mit: Bundesagentur für Arbeit und benachbarten Volkshochschulen

### Lernförderung (BuT)

Wir bieten bei Lernschwierigkeiten Einzel- und Gruppenförderung wohnort- bzw. schulnah an. Für Leistungsempfänger sowie für Selbstzahler\*innen Einzel-/Gruppenförderung bei Lernschwierigkeiten.

In Zusammenarbeit mit: Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch

### Schulbegleiter\*in für Kinder mit Beeinträchtigungen

Wir bilden Schulbegleiter\*innen aus und unterstützen Schüler\*innen mit Anspruch auf Eingliederungshilfe beim Schulbesuch.

In Zusammenarbeit mit: Landkreis Wesermarsch



## Projekte der KVHS Wesermarsch

### Gartenprojekt in Berne

Das Ziel des Gartenprojekts ist es, Arbeitslosengeld-II-Bezieher\*innen durch die Vermittlung in Arbeitsgelegenheiten (AGH) auf den ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten. In einem Garten in Berne werden Beete gepflegt, Nutz- und Zierpflanzen angebaut und geerntet, sowie Handwerkliches für den Garten erstellt.

In Zusammenarbeit mit:  
Jobcenter Wesermarsch

### Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)



Vorbereitung auf Ausbildung und Beschäftigung benachteiligter Jugendlicher.

[www.juwes-wesermarsch.de](http://www.juwes-wesermarsch.de)

in Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

### Mütterprojekt in Brake

Unterstützung und Förderung junger Mütter und schwangerer Frauen.

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch und Donum Vitae

### 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

### Upcycling

Ziel ist es, durch Vermittlung in Arbeitsgelegenheiten ALG-II-Bezieher\*innen eine Beschäftigungsperspektive zu bieten. Im Projekt wird aus alten Dingen Neues kreiert und gebaut.

In Zusammenarbeit mit:  
Jobcenter 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](http://www.wesermarschmallows.de)

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch, Jugend stärken im Quartier, Europäischer Sozialfonds, BMFSFJ, BMUB

### 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.

In Zusammenarbeit mit:  
KVHS Ammerland, VHS Friesland-Wittmund, VHS Osnabrück, VHS Papenburg, VHS Wilhelmshaven sowie der ELAN e.V.

Auf der Seite [www.kvhs-wesermarsch.de](http://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!

Multiplikator\*innen, Betroffene, sowie alle Interessierten können sich gerne bei uns melden und erhalten weitere Informationen über die Projekte und zur Teilnahme.



## Projekte der KVHS Wesermarsch

### Invest – Internet-gestützte Vorbereitung auf ein erfolgreiches Studium



Das Projekt „Invest - Internet-gestützte Vorbereitung auf ein Erfolgreiches Studium der Tourismuswirtschaft“ hat das Ziel im Zeitraum von zwei Jahren einen Online-gestützten Vorbereitungslehrgang auf ein berufs begleitendes Online-Studium der Tourismuswirtschaft an der Jade Hochschule zu konzipieren, um es dann in den Regelbetrieb aufnehmen zu können.

In Zusammenarbeit mit:

KVHS Ammerland gGmbH, VHS Papenburg und VHS Wilhelmshaven, Jade Hochschule, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

### 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!

### Digital vor Ort Wesermarsch: digitaler Wissenstransfer für das Ehrenamt



Das Projekt bietet kostenlose Schulungen zu digitalen Themen für Ehrenamtliche aus Vereinen, Verbänden und anderen ehrenamtlichen Institutionen für eine zukunftsfähige Ausrichtung der Institutionen und bereitet Ehrenamtliche auf den professionellen Einsatz gängiger EDV-Programme, Social Media-Anwendungen, Kommunikationstools, digitale Buchführung, Smartphone-Nutzung, Cloudnutzungen, Datenschutz- und Urheberrecht.

In Zusammenarbeit mit:

Landkreis Wesermarsch

### 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.

### Sprachkurse für Geflüchte 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.

## 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!

### 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](http://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



## SERVICE

### Service

Ihr Weg zu uns	126
AGB	127
Datenschutz	129
Anmeldeformular	130

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](http://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](http://www.juwes-wesermarsch.de)



## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (Stand: Juli 2019)

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](http://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

4.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung 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.

### 5. Abmeldung (Kündigung), Rücktritt und Widerruf durch die/den Teilnehmende\*n

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 Werktagen 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 Werktagen 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 Zahlungsverpflichtung 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 SEPA-Lastschrift ziehen wir die Gebühren zum 15. oder 30. eines Monats ein.

7.5. Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung. Der Lastschriftzugang 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 Gebührenermäßigung 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 Mehrfachaufbereitungen 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 Lehrgangslösungen 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 In-

formationen 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, Lehrgangslösungen\*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.

Die Geschäftsbedingungen finden Sie auch unter diesem QR-Code:



**Widerrufsbelehrung**

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z.B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, Telekopien, E-Mails, sowie Rundfunk, Tele- und Mediendiensten 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 zurückzugewähren 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.

## 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 uns 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.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 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 ge-

nutzt.

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.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: [datenschutz@kvhs-wesermarsch.de](mailto: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.dasbuntebistro-brake.de](http://www.dasbuntebistro-brake.de)

heiße Snacks  
und Salate

Kuchen

Frühstück

Kaltgetränke

Kaffeespeziali-  
täten und Tees

täglich wechselnder  
Mittagstisch

Süßigkeiten

Sozialwerk Wesermarsch  
CVJM  
Nah am Menschen • Stark für die Region

mitten•drin

Das bunte Bistro ist ein Arbeits- und Qualifizierungsprojekt der mittendrin gGmbH, einer Tochtergesellschaft des CVJM-Sozialwerk Wesermarsch e.V.



Sessel,  
Breite ca. 142 cm,  
inklusive 3 Rückenkissen,  
1 Seiten Kissen und  
2 Lardosenstützkissen  
In Stoff ab  
**1598.-**

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 Armsessel an unsere **Stimmung** anpassen und genießen, wie wir es in jedem **Augenblick** wünschen, entweder allein oder mit unseren **Partner**.

**JETZT NEU IM**  
**Wohncenter**  
**Nordenham**

fama



Modulsofa  
gerundet, Breite ca. 335 cm, inklusive 2  
Armlehnen, 5 Rückenkissen, 5 Seiten Kissen  
und 4 Lardosenstützkissen  
In Stoff ab  
**2998.-**

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 VORBE-  
HALTEN.

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