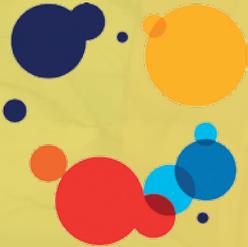


# Programm

## Frühjahrssemester 2022

**vhs** 

Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH

Mit Bildung blüht  
die Seele auf!



**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

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

Geschäftsstelle Brake: KoBi  
Bürgermeister-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 100

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

ÜBER  
**60**  
JAHRE Ein regionales  
Unternehmen  
Ihres Vertrauens.

INNENEINRICHTUNGEN ZEITLOS UND WOHLNICH.

**brühl** 



moule



visavis



alba



roro



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

 Niedersachsen. Impft. Klar.



**Geimpft  
sind wir stärker!**



Darum: Impfen. Schützen. Testen.

 Niedersachsen. Impft. Klar.

**Du hast  
die Wahl!**



oder



Geimpft sind wir stärker!

 Niedersachsen. Impft. Klar.



**We're stronger when  
we're vaccinated!**



So, get vaccinated. Get protected. Get tested.



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



**Ulrike Michalzik**  
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser\*innen und Interessierte,  
ein neues Semester bedeutet für Sie viele neue Möglichkeiten in unseren Angeboten Bildung zu tanken, Neues zu lernen, Wissen zu (re)aktivieren und Begegnungen zu erleben. In den vergangenen Monaten haben wir gelernt, mit der Pandemie umzugehen und viele unserer Kurse unter neuen Standards sicher durchzuführen. Dabei erwiesen sich alle Beteiligten, Kursteilnehmer\*innen und Dozent\*innen sowie auch das ganze Team der KVHS, als sehr anpassungsfähig und flexibel. Wir reagieren schnell auf neue Verordnungen und setzen diese zum Wohle und zur Gesundheit aller, die sich in unseren Räumen aufhalten, um. Nun blicken wir auf ein neues Semester mit neuen Kursen sowie auch weiteren neuen Angeboten. Aber auch unsere Dauerbrenner, auf die viele von Ihnen bereits sehnsüchtig warten, sind wieder mit dabei. Sollten Sie etwas vermissen, scheuen Sie sich nicht nachzufragen!

Ein Highlight, welches uns in den nächsten Monaten begleiten wird, ist das Projekt „Digital vor Ort - Digitaler Wissenstransfer für das Ehrenamt“ (kurz: DvO). Es bietet im Rahmen des Kreisentwicklungskonzepts Wesermarsch kostenlose Schulungen zu digitalen Themen für Ehrenamtliche aus Vereinen, Verbänden und anderen Institutionen mit ehrenamtlichem Charakter des Landkreises Wesermarsch an. Um eine zukunftsfähige Ausrichtung der Institutionen zu unterstützen, können sich über „DvO“ Ehrenamtliche für den professionellen Einsatz von gängigen Computer-Programmen, Social Media-Anwendungen, Kommunikationstools, digitaler Buchführung, Smartphone-Nutzung, Cloud-Nutzung und Da-tenschutz- und Urheberrecht kostenlos schulen lassen. Die Ansprechpartnerinnen für das Projekt sind Mailin Kasemir und Anke Renken.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des Programmhefts, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, nutzen Sie unsere Beratungsangebote oder melden sich bei uns, 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, Mailin Kasemir, Tatjana Hinrichs, Anke Renken
- **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** Alcohol Inc Art von Jessica Neumann

### Weitere Fotos im Heft auf den Seiten:

pixabay.com: S. 8, 28, 47, 61, 64, 86, 113, 114, 117, Jessica Neumann: S. 21

# Wegweiser



**Aktuelles**

**Seite 07**



**Kulturelles  
und Kreatives**

**Seite 19**



**Junge VHS**

**Seite 29**



**Pädagogik  
Kommunikation  
Psychologie**

**Seite 35**



**Grundbildung  
und  
Schulabschlüsse**

**Seite 43**



**Berufliche Bildung  
Offene Hochschule  
Ehrenamt**

**Seite 45**



**Computer  
und  
Neue Medien**

**Seite 65**



**Sprachen**

**Seite 77**



**Gesundheit**

**Seite 89**



**Kochen  
und  
Ernährung**

**Seite 111**



**Berufliche  
Qualifikation  
und Integration**

**Seite 119**



**Service**

**Seite 123**

## Angebote in den Gemeinden

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

### Berne

Erlebnis der Magnolienblüte im Arboretum	
Frühling im Arboretum	
Wer klug ist sorgt vor: Vorsorgevollmacht	
Malen im Künstleratelier	
Digitale Fotografie	
Notfallmaßnahmen am Kind	
Qigong	
Qigong am Strand der Juliusplate	
Qigong unter Bäumen im Arboretum	
Yoga und Achtsamkeit	
Fit-Mix	
Nordic-Walking	

### Butjadingen

	Seite		Seite
	10	Duftende Kräuterkränze und	
	10	Kräuterwanderung	25
	12	Töpfern	26
	22	Neinsagen lernen! - Mädchen Mutfreizeit	
	28	mit Ponys	32
	38	Computer für Einsteiger*innen	67
	95	Informationsquelle Internet	72
	96	CEWE-Fotobuch	75
	96	Hatha-Yoga und Entspannungstechniken	98
	98	Yin Yoga	98
	103	Pilates	102
	106	Erlebnisräuchern in Fedderwardsiel	115
		Kuh-les mit Milch im Melkhus - für Kinder	116

### Elsfleth

Heil- und Wildpflanzen vor unserer Haustür	
Mein Garten - Wie schaffe ich einen Anfang und wie gestalte ich ihn	
Qigong	

### Jade

	Seite		Seite
	10	Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“	15
		Nähkurs für Anfänger*innen	23
	10	Hatha-Yoga	97
	95	Tagesausflug mit dem Kanu auf der Jade	105
		Dem Körper Arthrose und Rheuma etwas Gutes tun	112

### Ovelgönne

	Seite
Achtsame Eltern, achtsame Kinder	39
Kinder, Spiegel meines Selbst?!	39
Ätherische Öle - die etwas andere Hausapotheke	93
Reiten für Anfänger*innen und Wiederaufsteiger*innen	106

### Lemwerder

	Seite
Kreatives Gestalten mit Ton	26
Bewegte Kamera: Malen mit Licht	27
English Refresher - Niveau B1	80
Qigong	95

### Stadland

	Seite
Wer klug ist sorgt vor: Vorsorgevollmacht	12
Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	96
Einklang - Ausklang - Ein Entspannungsabend für Frauen	100
Klangschalen in der Seefelder Kirche	100
Pilates - Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	101
Pilates	102
Fleischrezepte - Klassiker und neue Ideen	115
Frühlingsküche: Jetzt wird es bunt!	118

**Gesellschafterversammlung Mitglieder:**  
 Maren Würger, Dezernatsleiterin LK Wesermarsch  
 Hans Francksen, SPD-Fraktion  
 Jürgen Jansen, Bündnis 90/ Die Grünen Fraktion  
 Torsten Lange, CDU-Fraktion  
 Manfred Wolf, FDP-Fraktion  
 Reiner Gollenstede, Wählergemeinschaft Brake



## 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



Monika van Büren



Tatjana Hinrichs



### Aktuelle Themen

Wervolles Wissen	8
Nachhaltigkeit und Klimaschutz	9
Garten	9
Mitten im Leben	10
Verbraucherwissen	11
Wassersport	15
Reisen und Exkursionen	16

## Wertvolles Wissen

### Keine Angst vor Erster Hilfe Wenn der Rettungsdienst länger braucht

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs ist schon länger her oder Sie trauen sich nicht wirklich, Erste-Hilfe zu leisten? Sie sind gerne in der Natur unterwegs, wandern/hiken oder betreiben Wassersport, weit entfernt von jeglicher „Zivilisation“. Wenn sich jetzt ein Unfall ereignet und der Rettungsdienst bis zum Eintreffen bei Ihnen deutlich länger benötigt als in der Stadt, sind Sie zunächst einmal auf sich allein gestellt. In lockerer Runde möchte der Dozent Ihre Kenntnisse in Erster-Hilfe mit vielen praktischen Übungen, Rollenspielen, Hintergrundinformationen und kleinen Tipps & Tricks auffrischen und die Angst nehmen, zu helfen oder etwas „falsch“ zu machen. Erste-Hilfe ist kein Hexenwerk und die Maßnahmen sind eigentlich kinderleicht. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt mit ca. 80% in der Praxis, weniger der Theorie. Neben Standard-Themen, wie Reanimation, Blutungen, Knochenbrüche, etc. werden aber auch spezielle Themen angesprochen, wie Unterkühlung/Überhitzung, Seekrankheit, Verstauchungen, Notruf und vieles mehr. Sehr gerne werden auch Wunschthemen der Teilnehmer\*innen besprochen.

Bitte beachten: Dieses ist kein üblicher Erste-Hilfe-Kurs und es wird kein Zertifikat ausgestellt! Das Grundwissen in Erster-Hilfe sollte vorhanden sein. Bitte bringen Sie einen Mund-Nasen-Schutz, sowie

Schreibzeug, einen Mittagssnack und ggf. einen abgelaufenen Verbandskasten mit, wenn vorhanden.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**  
Sa. 07.05.2022 09:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 54,00 €  
**22F2225BR** *Olaf Salzbrunn*

### Keine Angst vor Erster Hilfe Wenn der Rettungsdienst länger braucht

**Kleingruppe  
Wochenendseminar  
Outdoorkurs**

Bei entsprechender Wetterlage werden die Themen in der Natur, im Nordenhamer Stadtwald, besprochen und anhand praktischer Beispiele gezeigt.

Bitte beachten: Bitte wettergerecht anziehen! Dieses ist kein üblicher Erste-Hilfe-Kurs und es wird kein Zertifikat ausgestellt! Das Grundwissen in Erster-Hilfe sollte vorhanden sein. Bitte bringen Sie einen Mund-Nasen-Schutz, sowie Schreibzeug, einen Mittagssnack und ggf. einen abgelaufenen Verbandskasten mit, wenn vorhanden.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 **1 Termin**  
Sa. 11.06.2022 09:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 54,00 €  
**22F2226NH** *Olaf Salzbrunn*



### Sterne und Planeten In Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden

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

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte**  
Bahnhofstr. 52 **1 Termin**  
Mo. 14.02.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 5,00 €  
**22F5301NH** *Uwe Schau*  
*Hans-Heinrich Berends*

**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 Prüfingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen

**Wolfgang Frerichs GmbH**

Oldenburger Heerstr. 30 • 26919 Brake • Tel. 0 44 01-64 88 • E-Mail: premio-frerichs@ewetel.net

Für Grundschul Kinder und ihre Eltern haben wir ein besonderes Angebot: Im Kapitel „Junge VHS“ finden Sie den Kurs „Einführung in die Astronomie“!



## Nachhaltigkeit und Klimaschutz

### Klimafit Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun?

Der Kurs Klimafit macht Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut und gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region herbeiführt. WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben den Kurs mit Förderungen durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung entwickelt. Zwei Termine finden Online statt.

Bitte beachten: Die Teilnehmer\*innen benötigen ein internetfähiges Endgerät. Die Termine am 27.04. und 17.05.2022 finden als Online-Seminar statt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **6 Termine**  
 Mi. 16.03.2022  
 Mi. 30.03.2022  
 Mi. 27.04.2022  
 Mi. 04.05.2022  
 Di. 17.05.2022                      *jeweils*  
 Mi. 01.06.2022                      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN                                      20,00 €  
**22F5310BR**                                      **Marc Stölpe**



### Die Kunst des Mähens mit der Sense

#### Wochenendseminar

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

Bitte beachten: Sensen bitte mitbringen, auch wenn sie alt oder vernachlässigt sind. Der Kurs findet im Freien, zum Teil überdacht statt. Bitte entsprechend anziehen.

**Rastede,**  
**Steenskampdamm 82**                      **1 Termin**  
 Sa. 07.05.2022                      *14:00 bis 18:00 Uhr*  
 Preis: je TN                                      22,40 €  
**22F9812BR**                                      **Gerd Schnesche**

### 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**                      **2 Termine**  
 Do. 24.02.2022                      *jeweils*  
 Do. 03.03.2022                      *19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN                                      25,20 €  
**22F9810BR**                                      **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**                      **1 Termin**  
 Do. 10.03.2022                      *19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN                                      12,60 €  
**22F9811BR**                                      **Gerd Schnesche**

## Garten

### 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. 31.03.2022                      *19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                                      8,10 €  
           ab 7-9 TN                                      11,40 €  
**22F9801NH**                                      **Katharina Wittek**

## Garten

### Heil- und Wildpflanzen vor unserer Haustür Abendspaziergang

Entdecken Sie Heil- und Wildpflanzen in einem Abendspaziergang entlang der Weser. Sie erfahren etwas über die Wirkung der Pflanzen im Körper oder wie die Pflanzen als Wildgemüse Ihre Küche bereichern können. Erleben Sie die Pflanzen mit allen Sinnen!

Bitte beachten: Der Kurs findet als Exkursion statt. Bitte ziehen Sie sich wettergerecht an und bringen sich eine Taschenlampe mit.

**Elsfleth,**  
Parkplatz am Yachthafen 1 Termin  
Do. 19.05.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 9,60 €  
**22F9802EL Ilse Voigt-Lüers**

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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Garten gestalten möchten, idealerweise haben Sie schon einen Kurs bei der Dozentin belegt - das ist aber keine Voraussetzung!  
Im Garten der Dozentin erleben Sie verschiedene Themenbereiche, einen blühenden Stauden- und Rosengarten, einen Gemüsegarten und unterschiedliche Naturgartenbereiche. Jetzt wird sich dem Thema Stauden, deren Pflege und Kombination gewidmet.

Bitte beachten: Der Kurs findet im Garten der Dozentin statt. Bitte zie-

hen Sie sich wettergerecht an.

**Elsfleth,**  
Am Liener Deich 18, 1 Termin  
Do. 09.06.2022 18:30 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 7,70 €  
**22F9800EL Ilse Voigt-Lüers**

### Frühling im Arboretum

Frühling im Arboretum! Das ist zweifellos die blütenreichste Jahreszeit in einem Baupark! Lassen Sie sich bei einem geführten Spaziergang durch das Arboretum Neuenkoop durch ein Feuerwerk von Farben führen und erfahren Sie dabei allerlei Wissenswertes über bekannte und unbekannte Frühlingsblüher!

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Berne, Arboretum**  
Neuenkooperstr. 64 1 Termin  
Do. 05.05.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 15,50 €  
**22F5311BE Matthias Rieger**

### Erlebnis der Magnolienblüte im Arboretum

Eine der ältesten Blütenpflanzen der Welt erfreut uns im Frühling mit ihrer unglaublichen Blütenfülle. Dabei reicht das Farbspektrum von weiß und rosé, über sämtliche Schattierungen in violett bis hin zu dunklem Purpur! Auch gelbe Blüten sind mittlerweile durch Züchtungen entstanden. Bei einer Führung durch das Arboretum Neuenkoop werden um die 40 Magnolienarten und Sorten vorgestellt und wertvolle Tipps zur Verwendung im Garten gegeben.

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Berne, Arboretum**  
Neuenkooperstr. 64 1 Termin  
Do. 21.04.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 15,50 €  
**22F5312BE Matthias Rieger**

## 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**  
Ludwigstr. 27 1 Termin  
Mo. 25.04.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 27,00 €  
**22F2220NH Regina Kiep**





## Verbraucherwissen

### 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 schafen. 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 das Kursentgelt auf 17,70 €.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Mi. 11.05.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 12,30 €  
**22F6100NH** **Sascha Holst**

### Grundlagenwissen Börse

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

erhalten.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Mi. 25.05.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 12,30 €  
**22F6101NH** **Sascha Holst**

### Fallstricke im Mietvertrag Online-Seminar



Nachmieter\*innen, Mietminderung, Renovierungsarbeiten, Feiern oder Grillen... zwischen Vermieter\*innen und Mieter\*innen gibt es viele strittige Themen. Auf beiden Seiten gibt es 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/ einer 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. Rechtsanwalt Bernd Bierfischer berichtet über allerlei Mythen im Mietrecht.

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**  
 Mi. 27.04.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 14,10 €  
**22F1505WEB** **Bernd Bierfischer**

### Testament und Erbfolge - Richtig Vorsorge treffen

**Kleingruppe**

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).

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Mi. 09.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 12,30 €  
 ab 5-6 TN 15,90 €  
**22F1506NH** **Bernd Bierfischer**

**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

### Straßenbaubeitragssatzung und wiederkehrende Beiträge Am Beispiel von Nordenham

Die Straßenausbaubeitragssatzung (StrabS) gilt nach wie vor. Bei Sanierung von Straßen und Anlagen unter Anwendung der Straßenausbaubeitragssatzung kann es zu unangenehmen finanziellen Belastungen kommen. Wie unterscheidet sich berechnete von unberechneten Ansprüchen der Kommune? Welche Rechte stehen mir als Straßenanlieger\*innen bei Straßenschäden zu? Sind die so genannten wiederkehrende Beiträge eine geeignete Alternative zu Straßenausbaubeiträgen? An drei Abenden wollen wir gemeinsam die sich hieraus ergebenden Fragen erörtern.

Bitte beachten: Bitte Schreibutensilien mitbringen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
*Di. ab 05.04.2022 18:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 16,40 €  
**22F1507NH** **Raoul Krippner**



### Wer klug ist, sorgt vor: Information zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Bitte melden Sie sich unter Tel: 04401 700610 direkt bei der Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V. an.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** **1 Termin**  
*Do. 24.03.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Gebührenfrei

**Johann Dieckmann**



**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 16.05.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**

**Berne Schulzentrum,**  
**Am Schulplatz 3** **1 Termin**  
**Nebeneingang, Straße na. rechts folgen**  
*Mo. 13.06.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Di. 08.02.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Gebührenfrei

**Berndt Evers**



## Über 30 Jahre im Dienst der Gesundheit und Pflege

**Ambulante Kranken- und Altenpflege**  
**Dieter Lieken GmbH**  
Marktstraße 35  
26935 Stadland  
**☎ 0 47 32 / 92 98-0**  
[www.pflegedienst-lieken.de](http://www.pflegedienst-lieken.de)

**Tagespflege Lieken**  
Raiffeisenstr. 44  
26919 Brake  
**☎ (0 44 01) 829 30 50**  
[www.pflegedienst-lieken.de](http://www.pflegedienst-lieken.de)



## Verbraucherwissen

### 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. Außerdem erhalten Sie generell Informationen über das Thema Heizungssanierung sowie mögliche Fördermitteloptionen. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 08.03.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Gebührenfrei  
**22F5901BR**  
*Ulrich Schachtschneider*

### 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 Genauren dar? Was für Möglichkeiten gibt es, für welche Fälle passen welche Maßnahmen, und welche Fördermittel können abgerufen werden? Antworten dazu gibt dieser Vortrag.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Di. 15.02.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**22F5902NH**  
*Ulrich Schachtschneider*

### Präventionskurs: Enkeltrick, wie kann ich mich davor schützen?

Ob am Telefon oder an der Haustür: über den sogenannten „Enkeltrick“ versuchen Betrüger\*innensich an (vor allem) Senior\*innen zu bereichern. Das kann für die Betroffenen zuweilen große existentielle Folgen haben. Der Kriminalbeamte Herr Krüger berichtet, wie Sie sich schützen können um gar nicht erst in eine brenzliche Situation zu geraten. Der Kurs richtet sich sowohl an Senior\*innen, als auch an Angehörige und alle weiteren interessierten Personen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Mo. 16.05.2022 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**22F2221NH** *Edwin Krüger*

**Brake, Kreisbibliothek,**  
**Gerd-Köster-Str. 4** 1 Termin  
*Mo. 30.05.2022 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Gebührenfrei  
**22F2222BR** *Edwin Krüger*

### Plattdeutsches Theater heute

Wochenendseminar

Da es nur noch sehr wenige Plattdeutsche Autoren gibt, lebt das „Plattdeutsche Theater heute“ von Hochdeutschen Komödien, die dann ins Plattdeutsche übersetzt werden. Immer mehr werden Englische Boulevard Komödien und Krimis, ins Deutsche und dann ins Plattdeutsche übersetzt. Auch Französische und Spanische Komödien kommen dazu. Aber, muss man „Shakespeare“ ins Plattdeutsche übersetzen...? Fragen über Fragen, wir suchen, zusammen, nach Antworten. Es wird spannend!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 2 Termine  
*Fr. 06.05.2022 18:00 bis 21:00 Uhr*  
*Sa. 07.05.2022 10:00 bis 16:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 28,80 €  
ab 7-9 TN 38,40 €  
**22F7805BR** *Jürgen Reiners*

wesermarsch!  
kann mehr



# Man lernt nie aus. Erst recht nicht über die Nachbarn.

Lassen Sie sich von spannenden Menschen aus unserer Region und ihren Geschichten inspirieren: [www.wesermarsch-kann-mehr.de](http://www.wesermarsch-kann-mehr.de)



eL.4  
eLearning und  
lebenslanges Lernen

# eL.4 Online für alle!

## Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte

Barbara Rothwinkel-Kröer  
VHS Wilhelmshaven

Fr. 04.02.22  
18:30–20:45 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 16,00 €  
Kurs-Nr.: 2215103

## Schwedisch für Menschen ohne Vorkenntnisse (A1)

Bettina Dreyer  
KVHS Ammerland

Mo. 07.02.22–30.05.22  
20:00–21:15 Uhr (14 Termine)

Gebühr: 110,00 €  
Kurs-Nr.: Nr. 17834

## Geld anlegen mit ETF

Holger Jünke  
VHS Meppen

Mi. 16.02.22  
18:00–21:00 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 22,00 €  
Kurs-Nr.: 22166-032

## Das darf man doch sagen?

*Sensibilität im Umgang mit  
diskriminierenden und  
rassistischen Begriffen*

Sara Paßquali  
KVHS Ammerland

Do. 03.03.22  
16:30–19:30 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 70,00 €  
Kurs-Nr.: 16003

## English Play

*Reading and Talk (B2/C1)*  
Manuela Toporowska  
VHS Osnabrück

Do. 03.03.22–31.03.22  
18:00–19:30 Uhr (5 Termine)

Gebühr: 47,00 €  
Kurs-Nr.: 22A5170

## After Works Reiseskizze

*Die Kunst, mit schnellen Strichen  
das Wesentliche zu erfassen*  
Claudia Schlenger  
VHS Wilhelmshaven

Mo. 28.03.22–09.05.22  
19:30–21:00 Uhr (5 Termine)

Gebühr: 32,00 €  
Kurs-Nr.: 2212523DZ

## Fallstricke im Mietvertrag

Bernd Bierfischer  
KVHS Wesermarsch

Mi. 27.04.22  
19:00–21:15 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 14,10 €  
Kurs-Nr.: 22F1505WEB

## Ehrenamt

*Vorstandsarbeit im Verein  
organisieren und gestalten*  
Dr. Sabine Fleitmann  
VHS Friesland-Wittmund

Fr. 22.04.22–23.04.22  
16:00–19:30 Uhr (2 Termine)

Gebühr: 14,00 €  
Kurs-Nr.: 2212161

## Resilienztraining

*Was hilft in der Krise?*  
Angelika Zengler  
VHS Papenburg

Di. 05.07.22  
19:00–20:00 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 7,00 €  
Kurs-Nr.: 221508055P

## Einführung in die queere Welt

*Informationsveranstaltung für  
pädagogische Fachkräfte  
und Interessierte*  
Bettina Kruthaup  
VHS Papenburg

Do. 05.05.22  
18:00–19:30 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 7,00 €  
Kurs-Nr.: 221105220P

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Frühjahrshalbjahr 2022.



Jetzt online gehen!

**VHS | OS**  
Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH

**vhs**  
Papenburg

**vhs**  
Volkshochschule und Musikschule  
Friesland-Wittmund gGmbH

**kvhs**  
Die Volkshochschulen

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH  
Volkshochschule  
Meppen

**vhs**  
Wilhelmshaven





## 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**  
*Do. 10.02.2022*      *ab 19:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F8800BR**      *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 abgerechnet. Zum Kursende werden die Prüfungstermine festgelegt.

Bitte beachten: Lehrbuch nach Absprache. Die Prüfungsgebühren (200,00 €) und die praktische Ausbildung (150,00 €) sind nicht im Kursentgelt enthalten. Sie werden über die Wassersportschule Kapitän Kruse 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 14.03.2022 18:30 bis 20:45 Uhr*  
*montags & mittwochs*  
 Preis: je TN      189,00 €  
**22F8801JA**      *Udo Michalzik*

### 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 Informationen 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 im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **15 Termine**  
*Do. ab 17.02.2022 19:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis: je TN      390,00 €  
**22F8803BR**      *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: Zum Kursentgelt 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 ebenfalls nicht im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Do. ab 17.02.2022 19:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis: je TN      330,00 €  
**22F8802BR**      *Heinz Mühlenbruch,*  
    *Thomas Verlinden*



Reisen und Exkursionen

**Giethoorn: Das Venedig des Nordens**

Unsere Fahrt führt uns über Leer ins Holländische und über Veendam und Assen zum „Venedig des Nordens“, Giethoorn. Giethoorn ist durch seine vielen Wasserstraßen, zierlichen Brücken und Bauernhöfe aus dem 18. und 19. Jahrhundert ein einmaliges Dorf. Es ist größtenteils nur auf dem Wasserwege mit sogenannten Stechkähnen zu erreichen. Um Giethoorn kennen zu lernen, unternehmen wir eine Grachtenfahrt durch die engen Kanäle. Unterbrochen wird die Fahrt um Giethoorn noch besser kennenzulernen. Wenn wir nach ca. 2 Stunden wieder am Ausgangsort ankommen, sind wir sicherlich begeistert, was dieses Dorf alles zu bieten hat. Im Anschluss freuen wir uns auf ein schmackhaftes 3-Gang-Menü. Am Nachmittag geht es nach Luttelgeest zur Orchideenfarm, wo auch der Besuch des neuen Schmetterlingshauses sehr sehenswert ist. Hier besteht auch die Möglichkeit Kaffee und Kuchen zu sich zu nehmen. Unsere Rückfahrt führt uns über Groningen in die Heimatorte.

Bitte beachten: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abfahrtsort Sie zusteigen wollen. Abfahrten: 06:45 Uhr in Brake am Gymnasium im Philosophenweg, 07:15 Uhr in Elsfleth Eckfleth bei WIARDS

oder 07:45 Uhr an der Weser-Ems-Halle in Oldenburg. Einstieg/Abholung ab Nordenham oder anderen Orten ist bei Tagesfahrten leider nicht möglich!

**Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg** **1 Termin**  
 Do. 28.04.2022 6:45 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 63,00 €  
**22F4104NH Jörn Wiards**  
 Anmeldeschluss: 14.04.2022

**Wochenendseminar**

**Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg** **1 Termin**  
 Sa. 16.07.2022 6:45 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 63,00 €  
**22F4105NH Jörn Wiards**  
 Anmeldeschluss: 01.07.2022

**Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg** **1 Termin**  
 Fr. 16.09.2022 6:45 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 63,00 €  
**22H4106NH Jörn Wiards**  
 Anmeldeschluss: 02.09.2022

**Wochenmarkt in Groningen mit Dollartkreuzfahrt**

Unsere Fahrt führt uns an Leer vorbei in die Niederlande und weiter in die interessante Stadt Groningen. Der heute stattfindende große Wochenmarkt erstreckt sich rund um das stattliche alte Rathaus von Groningen. Hier lohnt es sich in aller Ruhe über den Markt zu bummeln, die verschiedenen Stände zu begutachten und natürlich ist auch noch Zeit für die sehenswerte Innenstadt. Selbstverständlich gibt es auch die Möglichkeit dem Magen an den verschiedenen Ständen oder in diversen Cafés etwas Gutes zu tun. Am frühen Nachmittag geht es dann von Groningen in den holländischen Seehafen Delfzijl, wo die „Warsteiner Admiral“ auf uns wartet und uns nach Leer bringt. Die landschaftlich ansprechende Fahrt führt uns zunächst durch den Dollart und weiter über Ems und Leda an den Fischerdörfern des Reiderlandes vorbei. Ein beson-



derer Höhepunkt ist die Passage des Emssperwerkes bei Gandersum mit interessanten Hintergrunderklärungen vom Kapitän. Während der Schiffsfahrt wird uns Kartoffelsalat mit Schinkenwürstchen serviert, es schmeckt hier an Bord sicherlich noch mal so gut. In Leer angekommen ist noch Zeit in der sehenswerten Fußgängerzone ein wenig zu bummeln.

Bitte beachten: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abfahrtsort Sie zusteigen wollen. Abfahrten: 06:45 Uhr in Brake am Gymnasium im Philosophenweg, 07:15 Uhr in Elsfleth Eckfleth bei WIARDS oder 07:45 Uhr an der Weser-Ems-Halle in Oldenburg. Einstieg/Abholung ab Nordenham oder anderen Orten ist bei Tagesfahrten leider nicht möglich!

**Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg** **1 Termin**  
 Di. 10.05.2022 06:45 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 59,00 €  
**22F4101NH Jörn Wiards**  
 Anmeldeschluss: 26.04.2022

**Wochenendseminar**

**Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg** **1 Termin**  
 Sa. 06.08.2022 06:45 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 59,00 €  
**22F4102NH Jörn Wiards**  
 Anmeldeschluss: 22.07.2022

**Brake, Gymnasium, Parkplatz Philosophenweg** **1 Termin**  
 Di. 20.09.2022 06:45 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 59,00 €  
**22H4103NH Jörn Wiards**  
 Anmeldeschluss: 06.09.2022



**Gabi Kruse**  
 staatl. gepr. Betriebswirtin  
 selbst. Buchhalterin\*  
\*Buchung lfd. Geschäftsvorfälle

[www.buerokruse.de](http://www.buerokruse.de)  
**Ihr Schlüssel zum Erfolg**

**Büro Burhave**  
 Butjadinger Straße 51  
 Tel.: 04733/7329956  
 Fax.: 04733/7329957  
 Mobil: 0152/27 391 331  
 service@buerokruse.de



## Reisen und Exkursionen

### Herzlich Willkommen zur CREATIVA Wochenendseminar

Mitmachen und Gestalten: Nirgendwo sonst finden Sie ein so vielfältiges Rahmenprogramm dafür, wie auf der CREATIVA in Dortmund. Lassen Sie sich auf den Aktionsflächen und in den zahlreichen Kreativ-Workshops durch die Expert\*innen inspirieren. Probieren Sie neue Produkte und Techniken aus oder verfeinern Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten. Vielfalt: Nirgendwo sonst finden Sie im handwerklich-schöpferischen Bereich ein so facettenreiches Produktangebot wie auf der CREATIVA. Seit über 30 Jahren präsentieren rund 500 Aussteller\*innen einmal im Jahr ihre kreativen Ideen und Produkte in Dortmund. Es ist egal, ob Sie erst vor Kurzem mit dem Malen begonnen haben und nun die entsprechenden Leinwände und Farben suchen, oder ob Sie bereits seit Jahren stricken und Techniken verfeinern oder Materialien erwerben möchten. Für alle die kreativ tätig sind, ist die CREATIVA ein absolutes Muss.

Bitte beachten: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abfahrtsort Sie zusteigen wollen. Abfahrten: 05:30 Uhr in Brake am Gymnasium im Philosophenweg, 05:45 Uhr in Elsfleth an der Stadthalle, 06:00 Uhr in Elsfleth Eckfleth bei WIARDS oder 6:30 Uhr an der Weser-Ems-Halle in Oldenburg. Einstieg/ Abholung ab Nordenham oder anderen Orten ist bei Tagesfahrten nicht möglich!

**Brake, Gymnasium,  
Parkplatz  
Philosophenweg** **1 Termin**  
Sa. 19.03.2022 05:30 bis 22:30 Uhr  
Preis: je TN 42,00 €  
**22F8308NH** **Jörn Wiards**  
Anmeldeschluss: 04.03.2022

### Infoabend Curva BikeTravel Jakobsweg, komm mit Wanderung

Geführte Wanderreise zum Jakobsweg, 120 Kilometer in acht Tagen. Von Sarria nach Santiago de Compostela. Altertümliche Dörfer, sattgrüne Landschaften, duftende Eukalyptuswälder. Die letzten 120 Kilometer des Jakobswegs sind wunderbar abwechslungsreich. In acht Tagen durchqueren wir dabei Sarria, Portomarin, Palas de Rei, Melide sowie Lavacolla und erreichen schließlich Santiago. Der Pilgerweg nach Santiago de Compostela und die Altstadt von Santiago de Compostela sind UNESCO-Welterbestätten. 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. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter [curva-biketavel.com](http://curva-biketavel.com). Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 - 920579, wir rufen Sie auch gerne zurück.

Bitte beachten: Reiseleitung curva-biketavel. Reisedatum vom 15.10.-22.10.2022. Informationen unter: [www.curva-biketavel.com](http://www.curva-biketavel.com)

**Brake, KoBi** **1 Termin**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **ab 19:00 Uhr**  
Mo. 02.05.2022  
Gebührenfrei  
**22F4244BR** **Roger Förster**



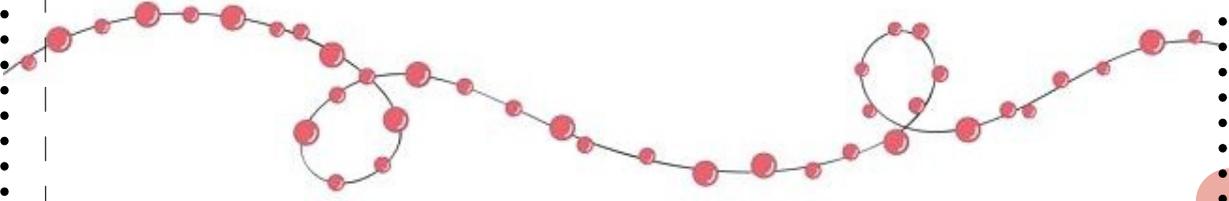
**10 Meisterservice zu fairen Preisen!**



**schuster**  
KFZ-MEISTERBETRIEB

**Unsere Serviceleistungen:**  
**Reifenwechsel und Einlagerung**  
**TÜV und AU**  
**Klimaservice**  
**Getriebespülung**  
**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! ✂

Bitte schreiben Sie dazu, in welcher Gemeinde/Stadt der Kurs stattfinden sollte.

**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	21
Nähen	22
Textiles Gestalten - andere Techniken	24
Basteln, Werken, Schmieden	25
Keramik und Töpfern	26
Fotografie	27



Aktuelles

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

Dieser Austausch ist für Dozent\*innen der kulturellen Bildung und des kreativen Gestaltens gedacht. Manche haben sich bereits Gedanken über Online-Seminare gemacht. Wir möchten Sie einladen, über die Grenzen unseres Landkreises hinaus in Kontakt und ins Gespräch zu kommen. Über das Medium Videokonferenz, das 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 Thema sein. Die Fachbereichsleiter\*innen benachbarter Volkshochschulen werden ebenso wie andere Dozent\*innen für einen regen Austausch sorgen. Dieses Online-Seminar findet in Absprache 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**  
Mi. 19.01.2022 ab 15:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F8900WEB** **Monika van Büren**

Kino

**Kino und Kulinarisches  
„Percy“**

Die wahre Geschichte des kanadischen Farmers Percy Schmeiser, der 1998 vom Chemieriesen Monsanto beschuldigt wurde, heimlich den genmanipulierten Raps der Firma auf seinen Feldern ausgesät zu haben. Unterstützt von einem Anwalt und einer Umweltaktivistin zieht der alte Mann vor Gericht und kämpft gegen die falschen Behauptungen. Das zurückhaltend und unaufgeregt erzählte Drama beschreibt den ungleichen Kampf eines Einzelnen gegen einen übermächtigen Konzern, wobei es immer auch um die Beziehungen des Protagonisten zu seinem unmittelbaren Umfeld geht. „David gegen Goliath“ ist ein Thema, das spätestens seit ERIN BROCKOVICH auch im Film begeistert. Basierend auf der wahren Geschichte des Farmers und Saatgutzüchters Percy Schmeiser erzählt PERCY die unglaubliche Geschichte eines Mannes, der eigentlich nur seine Farm retten wollte, aber zur Stimme von Bauern auf der ganzen Welt wurde. Für seinen Einsatz wurde dem deutschstämmigen, 2020 verstorbenen Percy Schmeiser im Jahr 2007 der „Alternative Nobelpreis“ verliehen. Kanada, 2020, 100 Minuten. Ein kleiner Snack, der schon in dem Kursentgelt enthalten ist, bereitet Sie kulinarisch auf den Film vor. Vorbereitet wird das Buffet von den Jugendwerkstätten in der Wesermarsch, die der KVHS Wesermarsch angehören. So bekommen Sie auch einen Einblick in die vielfältige Arbeit der KVHS.

Anmeldeschluss: 29.04.2022

Anmeldeschluss: 10.05.2022

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 05.05.2022 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 9,00 €  
**22F3500NH** **Dozent\*innenteam**

**Brake,**  
**Jugendwerkstätten in der Wesermarsch**  
**Oldenburger Heerstraße 26** **1 Termin**  
Di. 17.05.2022 ab 18:00 Uhr  
Preis: je TN 11,00 €  
**22F3501BR** **Dozent\*innenteam**



In allen unseren Kursen passen wir unser Angebot den gültigen Verordnungen an und sorgen für die bestmögliche Sicherheit für unsere Teilnehmer\*innen und Dozent\*innen.



## Malen und Zeichnen

### Alcohol Ink Art Schnupperkurs

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Alcohol Inks sind hochpigmentierte Tinten auf Alkoholbasis mit hoher Farbintensität. Sobald der enthaltene Alkohol verfliegen ist und die Farben getrocknet sind, lassen sie sich aber jederzeit durch Hinzufügen von z.B. Isopropanol oder neuer Tinte reaktivieren. So kann ein Werk immer wieder überarbeitet werden. Als Malgründe kommen speziell beschichtete, synthetische Papiere zum Einsatz, aber auch Glas, Keramik, Plastik oder Metall. Gestaltungstechnisch bringen wir die flüssigen Tinten durch Luftstrom in Form, z.B. mit Föhn, Airbrush oder einem Handblasebalg.



Alcohol Ink Art von Jessica Neumann

Bitte beachten: Bitte FFP2 Maske, Föhn mit Kaltstufe und Latexhandschuhe, helle Fliesen zum Bemalen (ca. 20 x 20 cm) mitbringen. Weitere Materialien und Farbe sind gegen ein Entgelt (ca. 15,00 €) bei der Dozentin zu erwerben.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Sa. ab 07.05.2022 10:00 bis 12:00 Uhr  
Preis: je TN 37,60 €  
22F8100BR Jessica Neumann**

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

### Zeichnen und Malen Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Kleingruppe**

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben sich mit den Grundlagen des Zeichnens und Malens zu beschäftigen oder ihre Kenntnisse zu vertiefen. Der Einsatz von Bunt- und Pastellstiften, Acryl- und Ölfarben, Farben mischen, Farbverläufe und Kontraste sind ebenso ein Thema, wie Bildaufbau, Perspektive, Licht und Schatten. (Der Einsatz von Licht und Schatten ist unverzichtbar, um bestimmte Stimmungen zu schaffen.) Es kann nach eigenen Vorlagen oder Ideen gearbeitet werden. Außerdem stehen vielfältige Bildvorlagen zur Verfügung.

Bitte beachten: Papier, Leinwand, Farben, Buntstifte und Bleistifte in verschiedenen Stärken mitbringen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte die Fachbereichsleitung.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 10 Termine  
Mi. ab 16.02.2022 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 7 TN 48,00 €  
ab 5-6 TN 64,00 €  
22F8110NH Hella Krause**

### Urban Sketching

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Mi. ab 11.05.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 24,00 €  
ab 7-9 TN 32,00 €  
22F8101NH 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.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine  
Mo. ab 14.02.2022 18:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 37,30 €  
22F8102BR Selvete Kelmendi**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 4 Termine  
Di. ab 15.02.2022 18:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 37,30 €  
22F8103NH Selvete Kelmendi**



## Malen und Zeichnen

## Nähen

### 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**

Sa. 05.03.2022

Sa. 12.03.2022

14:00 bis 16:30 Uhr

Preis: je TN

23,30 €

**22F8104BR**

**Selvete Kelmendi**

### Malen im Künstleratelier

**Kleingruppe**

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

Bitte beachten: Bringen Sie ein bis zwei Leinwände (optimale Größen: 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 17.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr

Preis: je TN

58,00 €

**22F8105BE**

**Gabriele Schnars**

### Stofftauschparty

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 können 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, probiert und gelacht werden.

Bitte beachten: Es können gern ein oder mehrere Stoffe oder Utensilien mitgebracht werden, denn nur wer etwas mitbringt, kann tauschen.

**Nordenham**

**Marktstr. 8 a**

Fr. 11.02.2022

Gebührenfrei

**22F8300NH**

**1 Termin**

ab 17:00 Uhr

**Monika van Büren**

## Pelzel Umweltdienste

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



**24 Stunden Notfallbereitschaft**



Nordenham • Neptunstraße 22

Telefon 04731/36 33 90

www.pelzel24.de





## Nähen

### Eltern-Kind-Nähkurs Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

**Wochenendseminar  
Eltern-Kind-Kurs**

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln und 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 gerne weitere Bezugspersonen teilnehmen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
Sa. 23.04.2022  
Sa. 30.04.2022      *jeweils*  
Sa. 07.05.2022      *10:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN      60,00 €  
**22F8306BR Sabine Albers-Schmidt**

### 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? „Handma-

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

de“ 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**  
Sa. 05.02.2022  
Sa. 12.02.2022      *jeweils*  
Sa. 19.02.2022      *10:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN      48,00 €  
**22F8304BR Sabine Albers-Schmidt**

### Nähkurs für Fortgeschrittene

**Kleingruppe**

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**      **6 Termine**  
Di. 08.02.2022  
bis 19.04.2022      *18:30 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN      96,00 €  
ab 5-6 TN      76,80 €  
**22F8311BR Sabine Albers-Schmidt**

### Nähkurs „Wir nähen eine Handtasche!“

**Kleingruppe**

Wir nähen eine individuelle Handtasche! Taschen nähen ist viel einfacher, als man denkt. Lernen Sie viele Tipps und Tricks dazu kennen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln und Nahtauftrenner sowie Volumenvlies (H640) und passendes Gurtband mit. Auch die Dozentin bringt einiges an Materialien und Schnittvorlagen mit. Nähmaschinen sind vorhanden, man kann aber auch gerne seine eigene Nähmaschine mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
Fr. ab 13.05.2022      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      48,00 €  
**22F8303BR 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**      **5 Termine**  
Di. ab 14.06.2022      *19:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN      81,00 €  
**22F8301JA Anke Diegel**

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14**      **6 Termine**  
Di. ab 08.02.2022      *19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN      97,20 €  
**22F8302JA Anke Diegel**



## Nähen

### Individuelle Schultüten nähen

**Kleingruppe**

Der erste Schultag ist etwas ganz besonderes, der sowohl Kindern als auch Eltern lange in Erinnerung bleiben wird. Daher ist eine mit Liebe genähte Schultüte genau der richtige Begleiter. Gestalten Sie in diesem Kurs selbstgenähte personalisierte Unikate. Sollte schon ein Schulranzen vorhanden sein, darf gerne passender Stoff oder Bügelbilder mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

Bitte beachten: Garn und Stoffschere mitbringen. Materialkosten von ca. 25,00 € werden nach individueller Absprache mit der Dozentin abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können aber auch gern eine eigene mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 3 Termine**  
Di. ab 26.04.2022 19:30 bis 21:30 Uhr  
Preis: je 10 TN 32,00 €  
**22F8307NH Constanze Kuschel**

### Nähen für mein Baby

**Kleingruppe**

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

Sind Sie unsicher, ob Ihr Wunschkurs der Richtige für Sie ist? Dann lassen Sie sich von der Fachbereichsleitung beraten.

**Selbst Genähtes ist immer etwas Besonderes!**

hen 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 3 Termine**  
Fr. 04.02.2022  
Fr. 11.02.2022 jeweils  
Fr. 18.02.2022 17:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 32,00 €  
**22F8305NH Sabine Albers-Schmidt**

### Textiles Gestalten - andere Techniken

#### Wohndekoration mit Makramee

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Mit Makramee kann man viele schöne Sachen entstehen lassen. Von Anhängern zu Tischsets, Wandbehang oder Blumenampeln. Gemeinsam lernen wir die Grundknoten und Basics kennen. Wir entwerfen mit den eigenen Händen aus einer einfachen Kordel wunderschöne Dekoration für Zuhause.

Bitte beachten: Die Materialien können vor Ort erworben werden (ca. 8,00 €) und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte ein Getränk sowie einen Mittagssnack mitbringen! Bei Nichterscheinen werden

die Materialkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin**  
Sa. 19.02.2022 10:00 bis 15:30 Uhr  
Preis: je TN 34,50 €  
**22F8309NH Lena Schüller**

### Filzschuhe stricken

**Kleingruppe**

Filzschuhe sind auch für Anfänger\*innen einfach herzustellen und lassen der Kreativität viel Spielraum. Gezeigt wird in diesem Kurs der Maschinenanschlag, das Stricken in Reihen und in Runden und die Abnahme in Runden. Das Waschlilien in der Waschmaschine wird nach Anleitung zu Hause durchgeführt. Auch Ideen für das Verzieren mit Häkelblumen o.ä. können umgesetzt werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Rundstricknadel und Nadelspiel in 7 oder 8 mm mit oder leihen Sie sich dies bei der Dozentin kostenfrei. Bringen Sie auch ca. 200 g Filzwolle (je nach Schuhgröße) mit Lauflänge 50m auf 50g mit oder erwerben Sie diese vor Ort bei der Dozentin.

**Nordenham-Abbehausen,  
Historisches Kaufhaus  
Butjadinger Str. 101 3 Termine**  
Di. 25.02.2020  
Mi. 04.03.2020 jeweils  
Mi. 11.03.2020 14:30 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 19,20 €  
**22F8320NH Susanne Schiller**

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



## Textiles Gestalten - andere Techniken

### Nadelfilzkurs

**Für alle, die gern Schönes selbst herstellen**

Ostern kommt und bringt den Frühling mit! Wir filzen mit der Nadel kleine Dekoartikel, die einen Frühlingsstrauß schmücken, einen Türschmuck bereichern oder uns einfach Frühlingsgefühle ins Haus bringen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Ambiente des Historischen Kaufhauses in Abbehausen kann kreativ gearbeitet und bei Bedarf auch das Material eingekauft werden.

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

#### Nordenham-Abbehausen

Historisches Kaufhaus

**Butjadinger Str. 101** 3 Termine  
Fr. ab 18.03.2022 14:30 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 19,20 €  
**22F8310NH** *Susanne Schiller*

### Ran an die Nadel!

**Strickkurs für Anfänger\*innen**

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

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

#### Nordenham-Abbehausen

Historisches Kaufhaus

**Butjadinger Str. 101** 4 Termine  
Do. ab 21.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 25,60 €  
**22F8321NH** *Susanne Schiller*

## Basteln, Werken, Schmieden

### Goldschmieden Vortrag

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

#### Nordenham

Marktstr. 8 a

Di. 22.03.2022

Preis: je TN

**22F8901NH**

1 Termin

ab 19:30 Uhr

9,60 €

*Constanze Kuschel*

### Goldschmiedekurs

**Individualkurs**

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

Bitte beachten: Vor Ort werden Materialkosten je nach Bedarf abgerechnet (ca. 35,00 €). Bitte Kleidung anziehen, die einer Werkstatt angemessen ist. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zurückgebunden werden. Termine können nach Vereinbarung organisiert werden.

#### Nordenham-Blexen, Lange Str. 55

**Termine nach individueller**

**Vereinbarung**

12:00 bis 12:00 Uhr

Preis je TN

50,00€

**22F8902NH**

*Constanze Kuschel*

### Duftende Kräuterkränze und Kräuterwanderung

**Wochenendseminar**

Gemeinsam durchstreifen wir einen großen Naturgarten, schneiden unterschiedlichste Kräuter und winden Kränze, was das Zeug hält. Zudem machen wir eine kleine Kräuterwanderung und erfahren viel Wissenswertes über Gebrauch und Verwendung der Kräuter. Mit einer kleinen, gemütlichen Mahlzeit lassen wir den kreativen Nachmittag ausklingen. Ein Erlebnis für alle Sinne!

Bitte beachten: Die Kosten für Material (ca. 10,00 € pro Kranz/ 20,00 € Mahlzeit) werden vor Ort abgerechnet.

#### Butjadingen,

Langwarder Str. 145

1 Termin

Sa. 09.07.2022

14:00 bis 19:30 Uhr

Preis: je TN

23,50 €

**22F8213BJ**

*Heide Schneider*

### 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.

Bitte beachten: Die Materialkosten sind in dem Kursentgelt 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. 23.04.2022

jeweils

So. 24.04.2022

14:00 bis 17:00 Uhr

Preis: je El.-Kind-Paar

48,00 €

**22F8215BR**

*Selvete Kelmendi*



## Keramik und Töpfern

### 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. In netter Runde fertigen Sie Ihre ganz individuellen Kunstwerke an. Es entstehen tolle Figuren, Gartendekorationen, Schalen und vieles mehr. Ihre Kreativität entwickelt sich ganz von selbst. Der letzte Kurstermin ist für die Abholung der fertigen Arbeiten reserviert.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie ein Handtuch, evtl. Arbeitskleidung mit. Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 7 Termine**  
Do. ab 03.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 67,20 €  
**22F8225NH Silvia Gorges**

### Schmuck aus Paperclay

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Schmuck aus Paperclay selbst anfertigen Sie möchten gerne Ihren Schmuck selbst entwerfen und anfertigen? Mit Paperclay, einer Mischung aus Ton und Papier, ist das möglich. Dieses Material ist leichter als herkömmlicher Ton und lässt sich gut zu Schmuck verarbeiten. Sie können Perlen und Anhänger anfertigen. Nach dem Brennen werden die Werkstücke am 2. Termin farblich gestaltet. Es entstehen Materialkosten von 5,00 €. Der Abholtermin wird in der Gruppe besprochen.

Bitte beachten: In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 2 Termine**  
Sa. 12.03.2022 15:00 bis 17:15 Uhr  
Sa. 19.03.2022 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: ab 7 TN 26,60 €  
ab 5-6 TN 32,20 €  
**22F8223NH Silvia Gorges**

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

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie ein Handtuch, Föhn, evtl. Arbeitskleidung mit. Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet. Abholtermin nach Vereinbarung. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 2 Termine**  
Sa. 19.03.2022 14:30 bis 17:30 Uhr  
Sa. 26.03.2022 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: ab 7 TN 26,60 €  
ab 5-6 TN 32,20 €  
**22F8230NH Silvia Gorges**

### Töpfern Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

In verschiedenen Techniken können Anfänger\*innen und Fortgeschrittene unter anderem Schalen, Krüge, Becher, Schmuckstücke oder Leuchter herstellen. Es werden die Grundtechniken der Tonverarbeitung, der

Umgang mit den verschiedenen Werkzeugen, das Brennen der Werkstücke sowie die farbliche Gestaltung mit Engoben oder Glasuren in diesem Kurs behandelt.

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

**Butjadingen, Grundschule Burhave  
Zur Grundschule 6 3 Termine**  
Sa. 14.05.2022 10:00 bis 15:00 Uhr  
So. 15.05.2022 10.00 bis 12.00 Uhr  
Sa. 04.06.2022 10.00 bis 13.00 Uhr  
Preis: je TN 61,50 €  
**22F8220BJ Sabine Rasch**

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

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

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



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



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



## Keramik und Töpfern

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



### **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 23.02.2022 18:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 125,00 €  
**22F8222BR Julia Gabbert-Kruse**

**Brake, BEGU**  
Schulstraße 20 5 Termine  
Mi. ab 27.04.2022 18:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 125,00 €  
**22F8221BR Julia Gabbert-Kruse**



## Fotografie

### **Bildideen finden und mit Kamera und PC umsetzen** Der komplette Arbeitsablauf Kleingruppe

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 3 Termine  
Mi. ab 09.03.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F8701NH Wilfried Schadock**



### **Bewegte Kamera: Malen mit Licht**

Kleingruppe

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

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

**Lemwerder, BEGU**  
Edenbütteler Straße 5 3 Termine  
Mi. ab 20.04.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F8704LE Kai Kinghorst**



Weitere Fotokurse  
finden Sie im  
Fachbereich  
Computer und Neue  
Medien.



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

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe Glüsinger Helmer 1 3 Termine**

Do. 09.06.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Do. 16.06.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Do. 23.06.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F8703BE Kai Kinghorst**



### Besondere Lichtverhältnisse fotografieren lernen!

Goldene und Blaue Stunde sowie nachts fotografieren

Kleingruppe

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihre Kamera und vor allem frisch geladene Akkus mit. Sie brauchen nicht zwingend ein Stativ, obwohl es die Arbeit erleichtert. Denken Sie auch an ausreichend warme und ggf. regenfeste Kleidung. Gerne können auch fertige Bilder mitgebracht werden, Papiausdrucke oder Dateien, bitte aber immer auf USB-Stick. Am 2. Abend beginnt der Kurs bereits um 18:45 Uhr!

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 3 Termine**

Mi. 20.04.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Mi. 27.04.2022 18:45 bis 21:45 Uhr  
Mi. 04.05.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 59,00 €  
**22F8700NH Wilfried Schadock**



### Porträt Shooting

Kleingruppe

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 3 Termine**

Mi. ab 15.06.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F8702NH Wilfried Schadock**





## Junge VHS

### Kurse für Kinder und Jugendliche & Eltern-Kind-Kurse

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

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

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

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sylke Bohlen



Monika van Büren



Tatjana Hinrichs



### Junge VHS

Wertvolles Wissen - Aktuelles	30
Kreatives	30
Sprachen	31
Bewegung und Entspannung	32
Kochen und Ernährung	33



## Wertvolles Wissen - Aktuelles

### **Einführung in die Astronomie** **Für Grundschul Kinder 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 kennenlernen und bei gutem Wetter auch Sterne beobachten. Der Kurs findet in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden statt.

Bitte beachten: Das genannte Kursentgelt bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte**  
**Bahnhofstr. 52** 1 Termin  
**Sa. 05.02.2022** 16:30 bis 18:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 10,00 €  
**22F5300NH** **Uwe Schau**  
**Hans-Heinrich Berends**

### **Ab auf die Bühne** **Darstellendes Spiel für** **14 bis 18-Jährige** **Ferienkurs**

Es liegt ein Zauber über dem Theater. Wenn die Lichter ausgehen und das Publikum still wird, entsteht eine erwartungsvolle Atmosphäre, so etwas wie die Stille vor dem Sturm. Dann hebt sich der Vorhang und die Schauspieler\*innen beginnen zu sprechen. Im selben Augenblick vergisst das Publikum sich selbst. Shakespeare selbst wollte nicht, dass die Leute sich hinsetzen und seine Stücke lesen,- sie waren dazu bestimmt, im Theater vor Publikum gespielt zu werden. Nur dann kann sich ihr Zauber entfalten... Wir wollen über die Biographie der einzelnen Rollen, in die Seele des

„Darstellenden Spiels“ kommen. Der Fremde Mensch in mir, den werden wir finden. Es wird spannend!

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
**Di. 12.04.2022**  
**Mi. 13.04.2022** jeweils  
**Do. 14.04.2022** 10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 28,80 €  
ab 7-9 TN 38,40 €  
**22F8600BR** **Jürgen Reiners**

### **10-Finger-Tastschreiben** **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  
**Di. 05.04.2022** jeweils  
**bis Fr. 08.04.2022** 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 47,20 €  
**22F5400BR** **Felix Janßen**

## Kreatives

### **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. Das unten genannte Kursentgelt 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. 02.04.2022** 10:00 bis 14:30 Uhr  
**Sa. 16.04.2022** 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 39,00 €  
**22F8224NH** **Silvia Gorges**

Das Wochenendseminar  
„Basteln mit Beton“  
für Eltern und Kind  
finden Sie im Kapitel  
„Kreatives“!



## Kreatives

### **Makramee for Kids** Kinder im Alter von 8 - 10 Jahren **Wochenendseminar**

Mit Makramee fertigen wir Schlüsselanhänger und Regenbogen - Mobiles oder Wandaufhänger. Dabei darf es auch farbenfroh werden! Ihr Kind kann in diesem Kurs seine/ihre Kreativität ausleben und gleichzeitig die Motorik schulen sowie das Selbstbewusstsein stärken. Ihr Kind erarbeitet eigenständig mit Spaß und Konzentration etwas Schönes. Anschließend kann er/sie sich über die selbstgefertigten Dinge mit der ganzen Familie freuen!

Bitte beachten: Die Materialien werden vor Ort erworben (ca. 8,00 €) und direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden sie mit dem Kursentgelt eingezogen. Bitte ein Getränk mitbringen! Wenn Sie als Elternteil mitkommen möchten, informieren Sie uns bitte.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
So. 10.04.2022 14:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F8312NH** *Lena Schüler*

### **Osterbastelei für Kinder** Für Kinder von 6 bis 10 Jahren **Wochenendseminar**

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
Sa. 26.03.2022 14:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
**22F8200NH** *Selvete Kelmendi*

### **Eltern-Kind-Nähkurs** Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

#### **Wochenendseminar** **Eltern-Kind-Kurs**

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoffe, Stoffschere, Nähgarne, Stecknadeln und 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 gerne weitere Bezugspersonen teilnehmen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
Sa. 23.04.2022  
Sa. 30.04.2022 jeweils  
Sa. 07.05.2022 10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je TN 60,00 €  
**22F8306BR** *Sabine Albers-Schmidt*

## Sprachen

### **Französisch** Für Schüler\*innen der 8. bis 10. Klassenstufe

#### **Kleingruppe** **Ferienkurs**

Die „grammaire“ und die „orthographe“ können einem das Leben ganz schön schwer machen.

Alles, was Schüler\*innen der Klassen 8-10 Schwierigkeiten bereitet, wird in diesem Kurs wiederholt, erklärt und geübt. Am ersten Termin wird zusammen mit den Schüler\*innen eine Liste von zu behandelnden Schwerpunkten erstellt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
Mo. 04.04.2022 - Fr. 08.04.2022  
jeweils 15:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 30,00 €  
**22F7305BR**

*Annie Berthold-Crombez*

**Werden Sie kreativ für die gelungene Einschulung Ihres Kindes! Den Kurs „Individuelle Schultüten nähen“ finden Sie im Kapitel „Kreatives“!**

*Sandra's* **Fahrdienst** UG.

Für Rodenkirchen und umzu!

---

Krankenfahrten • Dialysefahrten • Chemotherapie  
Rollstuhlfahrten • Flughafentransfer • Rechnungsfahrten • Kurierdienste • Fernfahrten • Rollstuhlbus

---

Tel. 04731 – 25 0 25 oder 04732 – 9 18 54 10  
E-Mail: sandrasfahrdienst@gmx.de



## Bewegung und Entspannung

### Eltern-Kind-Yoga für Kinder im Vorschulalter

**Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs**

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

Bitte beachten: Mitzubringen sind warme Socken, Wolldecke, evtl. kleines Kissen und etwas zu Trinken. Das unten genannte Kursentgelt bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Sa. 12.03.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 14,00 €  
22F9549NH Heike Ottersberg**

### Hula Hoop mit Reifenbau für Kinder Kinder im Alter von 8 - 10 Jahren Ferienkurs

Hula Hoop ist derzeit absolut im Trend. Außerdem ist es eine Bewegungsart, die zuhause oder im Freien auch alleine durchgeführt werden kann. An diesem Vormittag sollen die Kinder nicht nur das Hullern lernen oder ihre Technik verfeinern, sondern sich auch ihren ganz persönlichen Reifen bauen. Nebenbei werden auch jede Menge Themen rund um das Hullern angesprochen, um Überlastung und einseitiger Bewegung vorzubeugen. Denn nicht

nur der Bewegungsablauf, sondern auch gerade Hula-Hoop-Reifen für Anfänger\*innen sollten speziellen Ansprüchen entsprechen. Der Dozent hat verschiedene Ringe zum Ausprobieren dabei. Es wird bei der Wahl des Reifens darauf geachtet, dass das Hullern nicht zu anstrengend für die Kinder wird. Bei der Auswahl des passenden Designs hingegen sind keine Grenzen gesetzt. Schlicht, bunt, mit Glitzer oder im Regenbogenlook. Das dafür benötigte Rohr und die Materialien werden vom Dozenten mitgebracht. Hier kann der Hula-Hoop-Reifen hergestellt werden, der am besten zu den individuellen Ansprüchen der teilnehmenden Kinder passt.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Getränke, Handtuch, die Kleidung sollte nicht zu weit sein. Die Kosten für den Bau des Reifens sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 11.04.2022 10:00 bis 12:30 Uhr  
Preis: je TN 31,80 €  
22F9646BR Thomas Matzke-Taebel**

### Neinsagen lernen! Mädchen-Mutfreizeit mit Ponys Für Mädchen mit und ohne Beeinträchtigungen im Alter von 5 bis 10 Jahren

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Wir lernen „nein“ zu sagen sowie Vertrauen in uns und andere zu haben - dieses geschieht durch Interaktion mit Ponys. Dabei müssen wir stark sein und eine klare Körpersprache 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. 03.04.2022 11:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 45,00 €  
22F9640BJ Sophia Limmer**

**Butjadingen, Eckwarder Altendeich  
Kleihauser Weg 3 1 Termin  
So. 05.06.2022 11:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 45,00 €  
22F9641BJ Sophia Limmer**

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

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, ist ein wichtiger Teil des Kurses.

Bitte beachten: Bitte an bequeme Kleidung und Sportschuhe denken. Treffpunkt ist der Parkplatz beim Eingang der Bücherei.

**Nordenham, Stadtbücherei,  
Eingang Parkplatz 4 Termine  
Di. ab 26.04.2022 16:00 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 30,40 €  
22F9685NH Anna-Lena Thormählen**

**Nordenham, Stadtbücherei,  
Eingang Parkplatz 4 Termine  
Di. ab 24.05.2022 16:00 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 30,40 €  
22F9686NH Anna-Lena Thormählen**

**Nordenham, Stadtbücherei,  
Eingang Parkplatz 4 Termine  
Di. ab 28.06.2022 16:00 bis 17:30 Uhr  
Preis: je TN 30,40 €  
22F9687NH Anna-Lena Thormählen**



## Kochen und Ernährung

### **Kuh-les mit Milch im Melkhus** Für Kinder im Grundschulalter Ferienkurs

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

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Bitte geben Sie Ihrem Kind passendes Geld mit.

**Butjadingen,**  
**Melkhus, Seeverns 26** 1 Termin  
Mi. 13.04.2022 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: je TN 15,00 €  
**22F9215BJ Annemarie Cornelius**

### **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.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 21.05.2022 10:30 bis 13:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 46,00 €  
**22F9225BR Maike Bielert**

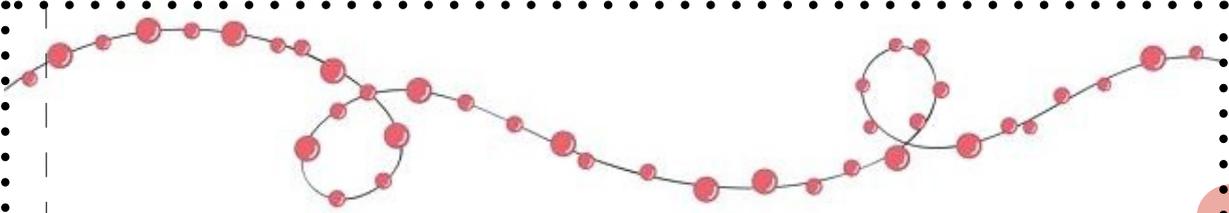
Bitte beachten Sie, dass Teilnehmer\*innen unter 18 Jahren schriftlich von ihren Erziehungsberechtigten angemeldet werden müssen.

**LEMWERDER,**  
die Gemeinde, in der Bildung **GROSS** geschrieben wird.  
Dazu tragen eine Grundschule mit zwei Standorten, eine Oberschule sowie ein SEK-I-Gymnasium sowie 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 und Kindergärten zur Verfügung.

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





# 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! 

Bitte schreiben Sie dazu, in welcher Gemeinde/Stadt der Kurs stattfinden sollte.

**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham: Marktstraße 8a

Geschäftsstelle Brake: Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110

Telefon: 04401 70 76 100

! info@kvhs-wesermarsch.de | www.kvhs-wesermarsch.de |



## 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	38
Entwicklung unterstützen	39
Ernährung	39
Medienkompetenz	39
Kooperation mit dem deutschen Kinderschutzbund	39
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	40



## Psychologie und Kommunikation

### Der Gestalter meines Lebens bin ich

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg, geraten in eine Sackgasse. Manchmal sind die Tage grau und wir verstehen uns selbst nicht. Manchmal verstehen wir die Anderen nicht und funktionieren nur. Manchmal fragen wir uns aber auch warum wir denken wie wir denken. Was wir benötigen ist eine neue Perspektive, um uns und andere zu verstehen. Dazu ist es notwendig, sich selbst besser kennenzulernen. Unser Handeln hat seine Wurzeln in unserer Lebensgeschichte. Sich selbst und andere zu ermutigen, bedeutet lebendig und offen zu sein. Bei Menschen die lachen, haben Trauer und Angst keine Chance. Unser Leben ist das Produkt unseres Denkens.

Nordenham

Marktstr. 8 a 8 Termine

Do. ab 05.05.2022 19:00 bis 21:15 Uhr

Preis: ab 10 TN 132,00 €

ab 7-9 TN 168,00 €

22F2202NH Waltraud Fleischhauer

### Achtsamkeit und Lebenskunst

Dieser Workshop ist eine Form des Mental-Trainings und wendet sich an alle diejenigen, die ihre psychische und physische Gesundheit mit ihrer inneren Haltung stärken, ihr Leben bewusster leben, gestalten und sich gegen Stress immunisieren wollen. Um sich in alltäglichen Anforderungen nicht ausgeliefert, sondern handlungsfähig zu fühlen, richten Sie Ihre innere Haltung positiv aus. Wenn Sie lernen, eine Schutzschicht gegen hinderliche Gedankenkreise zu bilden, sich selbst und wohltuendes besser wahrzunehmen, sich im Alltag kleine Dosierungen von Entspannung selbst zu verabreichen können, sind Sie auch in schwierigen Zeiten nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen. Werden Sie Lebenskünstler\*in!

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin

Fr. 29.04.2022 18:00 bis 21:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 10,80 €

ab 7-9 TN 15,20 €

22F2215BR Marion Zimmermann

### 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. Körpersprache ist die älteste Form der zwischenmenschlichen Verständigung. 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

Mo. 04.07.2022 19:00 bis 20:30 Uhr

Preis: je TN 14,00 €

22F2206NH Waltraud Fleischhauer

### Mehr als Rhetorik!

Sprechtraining, Körpersprache, Mimik und Gestik in Beruf und Alltag

Kleingruppe  
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. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine

jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr

Sa. 05.03.2022

So. 06.03.2022

Preis: je TN 42,40 €

22F1600BR Jürgen Reiners

## Basar für Kinderkleidung, Spielzeug und Bildung

Sonntag, 20. März 2022

10:00 bis 13:00 Uhr

in der Grundschule FAH (in den Räumen der KVHS)

Margaretenstraße 30 in Nordenham

Die #Kleiderbörse der anderen Art

Standgebühr: 3,00€

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie einen eigenen Tisch mitbringen oder einen Tisch benötigen.

Aus den Erlösen des Basars werden Angebote für bedürftige Familien mit Kindern aus den Projekten der KVHS unterstützt.

Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartnerin für Platzreservierungen ist Tatjana Hinrichs, erreichbar per Mail unter: t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de

vhs Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH



## 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

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 €.



### Zuckerfreie Ernährung für Kinder **Notwendig, machbar, unmöglich?**

**Webseminar** **1 Termin**  
*Di. 26.04.2022* *19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F2123WEB** *Elke Diekmann*

### Notfallmaßnahmen am Kind

**Webseminar** **1 Termin**  
*Di. 22.03.2022* *09:00 bis 12:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F2110WEB** *Torsten Renken*

### Bindungen und Bindungsstörungen

**Webseminar** **1 Termin**  
*Fr. 01.04.2022* *17:30 bis 19:45 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F2106WEB** *Carla Fickers*

### Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind?

**Webseminar** **1 Termin**  
*Di. 10.05.2022* *19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F2136WEB** *Elke Diekmann*

Weitere Informationen zu Kursinhalten finden Sie im Internet unter [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)



## Werdende Eltern

### Gesunde Zähne für Ihr Baby

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 25.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2100BRE** *Anna Sophie Soltau*

### Babys tragen - sicher und geborgen

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Fr. 22.04.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2101NHE** *Lena Biller*

### Wickeln mit modernen Stoffwindeln

**Wochenendseminar**

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Sa. 11.06.2022 10:00 bis 12:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2103NHE** *Lena Biller*

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

Weitere Informationen zu unseren Angeboten für (werdende) Eltern finden Sie in unserer Eltern-Broschüre oder auf unserer Webseite.

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

## Kindliches Verhalten verstehen

### Warum darf ich das bei Oma?

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 23.05.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2102NHE** *Waltraud Fleischhauer*

### Ein Kind, das Schwierigkeiten hat, macht Schwierigkeiten

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Mo. 25.04.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2104NHE** *Waltraud Fleischhauer*

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

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 13.06.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2105NHE** *Waltraud Fleischhauer*

### Lebensweg des Kindes - Entwicklungsstadien des Menschen

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Fr. 13.05.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2107NHE** *Carla Fickers*

### Spielen und lernen - Zwei Begriffe, die untrennbar sind

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 27.04.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2108BRE** *Angelika Okrey*

## Rund um das Thema Gesundheit

### Notfallmaßnahmen am Kind

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 06.05.2022 09:00 bis 16:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2112BRE** *Torsten Renken*

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Di. 17.05.2022 09:00 bis 16:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2113NHE** *Torsten Renken*

Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Glüsinger Helmer 1 1 Termin  
Mi. 22.06.2022 09:00 bis 16:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2114BEE** *Torsten Renken*

### Kariesfreie Kinderzähne

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 10.06.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2109BRE** *Anna Sophie Soltau*

### Keimschleudern Kindergarten und Schule

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 14.03.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2115NHE** *Norbert Pofertl*

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 21.03.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2116BRE** *Norbert Pofertl*

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



## Entwicklung unterstützen

**Pfützenhüpfer\*innen und Zahlenversther\*innen**  
**Bewegungsentwicklung und Auswirkungen auf schulisches Lernen und Verhalten**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 11.05.2022 09:00 bis 11:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2117BRE** *Angelika Flügge*

**Kinder, Spiegel meines Selbst?!**

Oldenbrok, Rathaus  
Rathausstraße 14 1 Termin  
Di. 14.06.2022 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2118OVE** *Jessica Jacobs*

**Achtsame Eltern, achtsame Kinder**

Oldenbrok, Rathaus  
Rathausstraße 14 1 Termin  
Di. 28.06.2022 18:30 bis 20:45 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2119OVE** *Jessica Jacobs*

**Musik als Entwicklungsunterstützung bei Kindern**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 04.05.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2120BRE** *Angelika Okrey*

## Medienkompetenz

**Android-Tablet & -Smartphone kindersicher einrichten**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 27.06.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F5429BRE** *Sven Müller-Schütze*

## Ernährung

**Zuckerfreie Ernährung für Kinder**  
**Notwendig, machbar, unmöglich?**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 17.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2121BRE** *Elke Diekmann*

**Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind?**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 31.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2122BRE** *Elke Diekmann*

## Kooperation mit dem Deutschen

### Kinderschutzbund



**Hören, Klatschen, Tanzen**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro  
Herbertstraße 3 18 Termine  
Mo. ab 07.02.2022 09:00 bis 10:30 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2124NHE** *Familien- und Kinderservicebüro*

**Wach, neugierig, klug**  
**Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3 Jahren**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro  
Herbertstraße 3 18 Termine  
Di. 08.02.2022 09:00 bis 10:30 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2125NHE** *Familien- und Kinderservicebüro*



**Wind-und Wetterstrolche**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham, Familien- und Kinderservicebüro  
Herbertstraße 3 19 Termine  
Do. ab 10.02.2022 09:00 bis 10:30 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2126NHE** *Familien- und Kinderservicebüro*

**Wach, neugierig, klug**  
**Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3 Jahren**  
**Für Eltern mit Migrationshintergrund**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham, Einswarden, Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 18 Termine  
Mo. ab 07.02.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2127NHE** *Nimet Cansever*

**„Starke Eltern - Starke Kinder“® (auf türkisch)**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham, Einswarden, Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 9 Termine  
Fr. 04.02.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F2128NHE** *Familien- und Kinderservicebüro, Nimet Cansever*



## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

### Kommunikations- und Konfliktmanagement in der Kindertagesstätte und Kindertagespflege Wie können Verständigungsprozesse mit Kindern gestaltet werden?

„Man ist dort zu Hause, wo man verstanden wird.“\*  
Neugeborene Kinder bringen die fundamentalen Voraussetzungen mit - sie sind von Geburt an soziale Wesen, auf Bindung und sozialen Austausch ausgerichtet und wirken selbst aktiv auf die soziale Umwelt ein. Sie kommunizieren und verfügen über neurophysiologische Möglichkeiten für die Bewegungs- und Sprachentwicklung, kombinieren diese und formen die weitere kognitive Entwicklung. Ein Fundament von Fachkräften ist es, menschlich zu reagieren, über entsprechende pädagogisch-professionelle Fachkenntnisse zu verfügen, selbstreflexiv tätig zu sein, die Entwicklung obiger Kompetenzen selbst als menschliches Wesen durchlaufen und in Folge dessen einen Wertekanon entwickelt zu haben. Es braucht Entdeckerfreude und Kompetenz auf Seiten der pädagogischen Fachkräfte, damit Kinder ihre Potentiale entdecken und Ressourcen entfalten und leben können. Dabei können sich im pädagogischen Alltag des Miteinanders die Bedürfnisse und sozial-emotionalen Entwicklungsaufgaben des Kindes anders darstellen als die Bedürfnisse und sozial-emotionalen Herangehensweisen der Fachkräfte. Sich dieser Ungleichheiten und gegenseitiger Beeinflussung bewusst zu sein gehört zum pädagogischen Aufgabenfeld, denn schließlich geht es darum, situationsangemessene und kindgerechte Möglichkeiten des Miteinanders zu finden. Insbesondere gilt dies in Situationen, in denen Kinder verhaltensoriginell reagieren. \*in Anlehnung an Ch. Morgenstern  
Inhalte - Soziale-emotionale Bedürfnisse von Kindern, Fachkräften und Eltern - Gemeinsamkeiten - Unterschiede - Bedingungen des Arbeitsalltages - Perspektiven kindlichen Verhaltens - die Sinnhaftigkeit kindlichen Verhaltens begreifen, ver-

stehen und das Repertoire der Handlungsmöglichkeiten erweitern - Das Potential entdecken und erweitern: Alltagsintegrierte Sprachbildung und dialogische Kommunikation mit Kindern - Wohlbefinden, Engagiertheit. Partizipation - Ressourcen und Stärken der Kinder entdecken und diese in sozialen Bezügen selbstständig und handlungsfähig sein lassen - Handlungskompetenzen entwickeln sowie konkrete Hilfen für den pädagogischen Alltag überprüfen und bereithalten

Bitte beachten: Bringen Sie sich Schreibutensilien und etwas zu trinken mit.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 03.03.2022 9:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F2130BR Angelika Flügge**

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 24.03.2022 9:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F2131BR Angelika Flügge**

### Philosophieren mit Kindern Mit Blick auf die Sprachbildung

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, einander Freund zu sein und miteinander zu teilen. Kinder erfahren, dass sie selbst denken können, sie ihre eigene Weltsicht und Vermutungen äußern und ihre Sicht auf die Dinge erweitern können. Da die philosophischen Fragen i. d. R. von den Kindern selbst kommen und auch von ihnen beantwortet werden können, ergibt sich auch für alle Kinder eine hohe Mitmachmotivation, eigene Gedanken bzw. eigenes Wissen in die Gespräche einfließen zu lassen. Inhalte des Seminars:  
Philosophieren mit Kindern - was ist damit gemeint? Exkurs: Alltagsintegrierte Sprachförderung und dialogisches Prinzip, Aspekte des Philosophierens mit Kindern, Innere Haltung

beim Philosophieren mit Kindern, Methoden des Philosophierens mit Kindern, Praktische Übungen.

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

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 10.02.2022 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F2132BR Angelika Flügge**

**vhs** | Lernportal



ein Projekt des DVV e. V.

GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung



## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

### Zahn-gesunde Betreuungszeit

Manche Kinder sind 6, 7, 8 Stunden bei der Tagesmutter bzw. in der Kita. Wie beeinflusst die angebotene Ernährung die (Zahn-) Entwicklung und das Mikrobiom? Wie können Speisen und Getränke die Zähne stärken und schützen? Und unter welchen Bedingungen kann der Speichel die Zähne schützen? Wir erarbeiten verschiedene Möglichkeiten das Thema zahngesunde Ernährung umzusetzen. Zähneputzen bei der Tagesmutter bzw. in der Kita? Wo liegt der Nutzen? Wie lässt sich das umsetzen? Welche Informationen brauchen die Eltern? Außerdem besprechen wir das Thema Zahnunfall und den Umgang mit dem Schnuller. Die Teilnehmer\*innen bekommen viele Informationen, die sie auch in ihrem privaten Alltag gebrauchen

können. Zusätzlich gebe ich ihnen nützliche Adressen, vorgefertigte Elternbriefe und Planungsvorlagen an die Hand, damit sie das Gelernte gleich umsetzen können.

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

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**

Fr. 29.04.2022 15:30 bis 17:45 Uhr

Preis: ab 10 TN 14,40 €

ab 7-9 TN 15,60 €

**22F2129BR Anna Sophie Soltau**



### „Vielfalt leben und erleben! Chancen und Herausforderungen der Heterogenität“

Die gesellschaftliche Realität in Deutschland und damit auch die Realität in der Kindertagesbetreuung ist durch eine immer größer werdende individuelle, soziale und kulturelle Vielfalt gekennzeichnet. Der kompetente Umgang mit Vielfalt und seinen zahlreichen Dimensionen wie z.B. Kinder mit Migrations- und Fluchthintergrund, Kinder mit Handicaps, Kinder aus Armutslagen oder sexuelle und geschlechtliche Orientierung stellt damit für pädagogische Fachkräfte eine der zentralen Herausforderungen dar – vor allem im Hinblick auf die Chancen- und Bildungsgerechtigkeit.

Im Rahmen der Qualifizierungsinitiative „Vielfalt leben und erleben!“ bietet das nifbe in Kooperation mit regionalen Weiterbildungsträgern den niedersächsischen Krippen, Kindergärten und KiTas kostenlose Qualifizierungsmaßnahmen in drei Formaten an:

#### Leitungscoaching

- 12 Unterrichtsstunden (Jan. – Dez.)
- max. 10 Teilnehmer\*innen
- in jeder kreisfreien Stadt bzw. jedem Landkreis
- Durchführung durch erfahrene Prozessbegleiter\*innen (Supervisor\*innen und Coaches)

#### Teamqualifizierung

- 28 Unterrichtsstunden (Jan. – Dez.)
- Teilnahme des Teams
- „Inhouse“ in der Einrichtung
- Aufgreifen der Themen in der Einrichtung
- Durchführung durch erfahrene Prozessbegleiter\*innen
- Online-Bewerbung

#### Sozialraummaßnahme

- 50 Unterrichtsstunden (Jan. – Dez.)
- Teilnahme einer KiTa und einer weiteren Einrichtung im Sozialraum (z.B. mit dem Kinderschutzbund, Familienbildungsstätten)
- Durchführung durch erfahrene Prozessbegleiter\*innen

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

**KOSTENLOS**



## Wir suchen Sie...

... wenn Sie Interesse am lebenslangen Lernen in allen Bereichen des Lebens haben.

... wenn Sie Lust auf ein engagiertes Team und Kontakt mit vielfältigen Menschen haben.

... wenn Sie flexibel, kreativ, humorvoll und zuverlässig sind.

Sie können sich als Dozent\*in in allen Fachbereichen bewerben. Bitte senden Sie Ihre Unterlagen an die jeweiligen Fachbereichsleiter\*innen. Oder rufen Sie an, um sich weiter über die Dozent\*innenentätigkeit zu informieren.

Wir sind immer an neuen Themen interessiert und freuen uns auf Sie!

### **Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham: Geschäftsstelle Brake:

Marktstraße 8a

Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110

Telefon: 04401 70 76 100

Fax: 04401 7076 111

Fax: 04401 70 76 101

info@kvhs-wesermarsch.de



## Grundbildung und Schulabschlüsse

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

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

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

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Dr. Claudia Schütze  
Zweiter Bildungsweg  
04401 7076 120  
c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



Tatjana Hinrichs  
Lesen und Schreiben  
Zweiter Bildungsweg  
04401 7076 125  
t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de



### Grundbildung und Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben	44
Zweiter Bildungsweg	44

## 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**  
*montags & mittwochs*  
 Preis: je TN                      60,00 €  
**22F7900NH**                      **Hermann Brüning**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **15 Termine**  
*montags & mittwochs*  
 Preis: je TN                      30,00 €  
**22F7901NH**                      **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

Bildungsurlaube	46
Erfolg im Beruf	47
Kommunikation im Beruf	48
Hauswirtschaft	48
Kaufmännische Weiterbildungen und Lehrgänge	49
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	52
Zertifikatslehrgänge Nordwest	54
Dozent*innenfortbildungen	58
Ehrenamt	60
Digital vor Ort	61
Offene Hochschule	62



## 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.

### Englisch kompakt für Alltag und Beruf

#### Teilzeit-Bildungsurlaub

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine

Mo. 13.06.2022

bis Fr. 17.06.2022 09:00 bis 12:15 Uhr

Preis: je TN 120,00 €

Weitere Informationen: S. 79

22F7207BR Cynthia Kossoff

### Stressmanagement

Gesundheitsorientiertes

Selbstmanagement für den

beruflichen Alltag

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine

Mo. 03.10.2022 jeweils

bis Fr. 07.10.2022 09:00 bis 15:30 Uhr

Preis: je TN 184,00€

Weitere Informationen: S. 94

22H9500BR Hartwig Bunn

### Word & Excel für den Beruf

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine

Mo. 13.06.2022

bis Fr. 17.06.2022 08:00 bis 15:00 Uhr

Preis: je TN 256,00 €

Weitere Informationen: S. 69

22F5410BR Alice Claussen

### Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine

Mo. 23.05.2022

bis Mi. 25.05.2022 08:00 bis 15:00 Uhr

Preis: je TN 161,60 €

Weitere Informationen: S. 67

22F5424BR Alice Claussen

### Meine Volkshochschule macht es mir noch leichter meine Leidenschaft zu teilen.

Mit der vhs.cloud bestimme ich, WAS ich morgen lerne.



**AUTO REPARATUR**  
**PKW-Anhänger-Vorleih**  
**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 Volkswagen BMW Mercedes-Benz Toyota Ford Opel Renault Fiat SEAT



## Erfolg im Beruf

### Farbe bekennen

**Optisch die richtige Wirkung in Berufs- und Privatleben erzeugen**  
**Wochenendseminar Kleingruppe**

Lust aus Veränderung? 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 passende 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. 30.04.2022 10:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 86,70 €  
**22F5900BR** *Louise Lorenz*

### Motivation ist alles!

**Wie Sie mit Motivationshilfen Ihre Ziele erreichen**

**Wochenendseminar Kleingruppe**

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 gegensteuern können.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 02.04.2022 09:30 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 59,20 €  
**22F2201BR** *Christian Fooken*

### Heute Kolleg\*in, morgen Führungskraft

**Wochenendseminar Kleingruppe**

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. 05.03.2022 09:30 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 59,20 €  
**22F5600BR** *Christian Fooken*

### Zeitmanagement für Beruf und Freizeit

**Wochenendseminar**

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

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 19.03.2022 10:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 49,60 €  
 ab 7-9 TN 59,20 €  
**22F6400BR** *Cord Cordes*





## Kommunikation im Beruf

### Mehr als Rhetorik!

Sprechtraining, Körpersprache, Mimik und Gestik in Beruf und Alltag

**Wochenendseminar  
Kleingruppe**

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. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **2 Termine**  
Sa. 05.03.2022                              *jeweils*  
So. 06.03.2022                              *10:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN                                      42,40 €  
**22F1600BR**                                      **Jürgen Reiners**



### Mit Konflikten umgehen: Gewaltfreie Kommunikation im Berufsleben und im Alltag

**Wochenendseminar**

Lösungsorientiertes und nachhaltiges Konfliktmanagement nach den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation. Ein interaktiver Workshop mit verschiedenen agilen Übungen. In diesen Tagen zeigt der Dozent auf, worauf es ankommt, wenn wir uns in konfliktbehafteten Situationen befinden. Wie gehe ich mit meinen Emotionen um, wenn die Stimmung überkocht oder wie spreche ich heikle Themen an - gerade im Beruf eine Herausforderung? Konflikte nachhaltig zu lösen, bedeutet gleichzeitig die Chance auf Verbesserung und zwischenmenschliche Wertschätzung. Eine persönliche Weiterentwicklung, welche man in jeder Lebenslage einsetzen kann.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen Mittagssnack und ein Getränk mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **2 Termine**  
Fr. 04.03.2022                              *17:00 bis 20:30 Uhr*  
Sa. 05.03.2022                              *09:00 bis 17:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN                                      44,80 €  
              ab 7-9 TN                                      56,00 €  
**22F5610BR**                                      **Pawel Semeniuk**



## Hauswirtschaft

### Hauswirtschafter\*in

Teilqualifizierung  
Alltägliche Versorgungsleistungen

**Lehrgang**

Sie sind auf der Suche nach einer neuen beruflichen Perspektive und interessieren sich für eine Tätigkeit im Bereich der Hauswirtschaft? Es gibt vielfältige Möglichkeiten für einen Einsatz, z.B. in Pflegeeinrichtungen, ambulanten Diensten, Tagungsstätten, Groß- und Familienhaushalten.

Sie können die Module zum Abschluss der Hauswirtschafterin auch modular in 6 Modulen belegen. Auf dem Weg zur Hauswirtschafter\*in starten wir mit dem Modul Alltägliche Versorgungsleistungen, in dem der Schwerpunkt auf dem Einkaufen und Lagern von Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen liegt, der Zubereitung und dem Servieren von kalten und warmen Mahlzeiten, dem Waschen und Pflegen von Kleidung und Textilien, sowie dem Aufnehmen und Ausführen von Dienstleistungsaufträgen.

Die Teilnahme an der Weiterbildung ist auch mit Bildungsgutschein möglich. Der Umfang beträgt 480 Unterrichtsstunden sowie eine betriebliche Qualifizierung im Rahmen von 160 Stunden und wird vormittags stattfinden.

Geplanter Start  
der Weiterbildung: März 2022

**22F5800BR**

Haben Sie Interesse an der Teilqualifizierung? Lassen Sie sich auf die Interessent\*innenliste setzen und erhalten Sie weitere Informationen zum Lehrgang bei:

Anke Renken  
Tel.: 04401 7076 135  
E-Mail: a.renken@kvhs-wesermarsch.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.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. und Do.*      *jeweils*  
*ab 08.02.2022*      *19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: je TN      94,40 €  
**22F6500BR**      **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, wie 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 Betriebswirtschaftliche 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.*      *jeweils*  
*ab 15.03.2022*      *19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: je TN      70,80 €  
**22F6501BR**      **Sonja Fleuch**

### Finanzbuchhalter\*in (XB) Modul 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. Prüfungsentgelt) ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Bitte beachten: 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 das Kursentgelt 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 auf den folgenden Seiten unter *Zertifikatslehrgänge Nordwest*.

**Ein bewegender  
Service.**



**PLACKÜTER**

**Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter**

Hartwarder Str. 1, 26935 Stadland

Telefon: 04732 / 308, Telefax: 04732 / 8351

[www.autofit-plackueter.de](http://www.autofit-plackueter.de)





## 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
- Personalbeschaffung und -entwicklung

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

alle Termine jeweils von 17:00-17:45 Uhr

Mo 14.02.2022, Mi 02.03.2022

Mo 21.03.2022, Di 05.04.2022

Di 19.04.2022, Mo 25.04.2022

Do 05.05.2022, Mi 18.05.2022

Gebührenfrei

22F6420WEB

Michael Menze

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



Google im Marketing nutzen  
 Reklamationsmanagement  
 Interkulturelle Kommunikation  
 Personalgewinnung in Social Media  
 Adobe Photoshop (2-Tages Seminar)  
 E-Commerce im Tourismus  
 Adobe InDesign (2-Tages Seminar)  
 Instagram für Einsteigende  
 Digitale Gästebindung & Empfehlungsmarketing  
 Social Media Recht  
 Female Empowerment (für Frauen)  
 So schreiben Sie gute Webtexte  
 Sofort erfolgreich telefonieren mit Persönlichkeit  
 Bloggen für Einsteigende  
 Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web  
 Adobe Photoshop & Adobe InDesign (Bildungsurlaub)  
 Social Media Marketing  
 Social Media Storytelling  
 Actionbound im Tourismus  
 Englisch Grundkurs für Mitarbeitende in der Gastronomie

17. Januar 2022 | 21. April 2022  
 17. Januar 2022 | 9. Mai 2022  
 20. Januar 2022 | 10. Mai 2022  
 24. Januar 2022 | 04. Mai 2022  
 24. + 25. Januar 2022  
 26. Januar 2022 | 11. Mai 2022  
 27. + 28. Januar 2022  
 10. Februar 2022  
 15. Februar 2022 | 09. Juni 2022  
 15. Februar 2022  
 18. Februar 2022  
 21. Februar 2022  
 2. März 2022  
 3. März 2022  
 9. März 2022  
 14. bis 18. März 2022  
 23. März 2022  
 28. + 29. April 2022  
 5. Mai 2022  
 ab 9. Mai 2022 (5 Termine)

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  
Do. ab 03.03.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6421WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 09.05.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6422WEB** Michael Menze

### Geschäftsprozesse

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 24.03.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6423WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 09.05.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6424WEB** Michael Menze

### Personenbezogene Aufgaben

**Webseminar** 3 Termin  
Do. ab 21.04.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6425WEB** Michael Menze

### Auftragssteuerung und -koordination

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 12.05.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6426WEB** Michael Menze

### Finanzbuchhaltung

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 21.04.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6427WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 13.06.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6428WEB** Michael Menze

### Kosten- und Leistungsrechnung

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 12.05.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6429WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 04.07.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6430WEB** Michael Menze

### Einblick in die Welt des Controllings

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 09.06.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6431WEB** Michael Menze

### Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

**Webseminar** 3 Termine  
Mi. ab 27.04.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6432WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Do. ab 07.07.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6433WEB** Michael Menze

### Entgeltabrechnung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 31.05.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6434WEB** Michael Menze

### Vorbereitende Buchführung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 22.03.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6435WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mi. ab 18.05.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6436WEB** Michael Menze

### Einführung in die Buchführung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 19.04.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6437WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mi. ab 08.06.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6438WEB** Michael Menze

### Vertiefende Buchführung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 10.05.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6439WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mi. ab 29.06.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6440WEB** Michael Menze

### Personalsachbearbeitung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 22.03.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6442WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 13.06.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6441WEB** Michael Menze

### Personalbeschaffung und -entwicklung

**Webseminar** 3 Termine  
Di. ab 19.04.2022 20:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6443WEB** Michael Menze

**Webseminar** 3 Termine  
Mo. ab 04.07.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F6444WEB** 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 08.03.2022 (Datev- + Lexware-Kurse ab dem 22.03.2022) 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  
Di. 01.02.2022  
Gebührenfrei  
22F6525WEB

1 Termin  
18:30 Uhr

Monika van Büren

### Finanzbuchführung 1

auch als Intensivseminar möglich\*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6502WEB

### Finanzbuchführung 2

auch als Intensivseminar möglich\*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6503WEB

### Finanzbuchführung DATEV/LEXWARE

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 22.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6506WEB/22F6518WEB

### Lohn und Gehalt 1

auch als Intensivseminar möglich\*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6504WEB

### Lohn und Gehalt 2

auch als Intensivseminar möglich\*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6505WEB

### Lohn und Gehalt mit DATEV/LEXWARE

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 22.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6507WEB/22F6519WEB

### Einnahmen- Überschussrechnung

Online-Seminar

11 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 200,00 €  
22F6508WEB

### Bilanzierung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6511WEB

### Personalwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6514WEB

### Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6509WEB

### Controlling

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6512WEB

### 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 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6510WEB

### Betriebliche Steuerpraxis

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 08.03.2022 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €  
22F6513WEB

Nordenham  
Marktstraße 8 a  
Fr. 10.06.2022  
22F6523NH

1 Termin  
14:00 bis 17:00 Uhr

\* Die Intensivseminare Fibu 1 und Lohn & Gehalt 1 finden vom 07.-18.02.2022, Fibu 2 und Lohn & Gehalt 2 ab vom 21.02.-04.03.2022 Mo-Fr tägl. von 09:00-13:00 Uhr statt und sind online unter anderen Kursnummern zu finden.

Die genauen Kursinhalte zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)



## Zertifikatslehrgänge Nordwest

### Finanzbuchhalter/in (XB)

Möchten Sie beispielsweise:

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

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

Finanzbuchführung (1)  
Finanzbuchführung (2)  
Finanzbuchführung (3) Lexware  
Bilanzierung  
Kosten- und Leistungsrechnung

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

#### Modul Finanzbuchführung (1)

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

**0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I,**  
Schellingstraße 19  
Frühjahr 2022  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

#### Modul Finanzbuchführung (2)

**0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I,**  
Schellingstraße 19  
Frühjahr 2022  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

#### Lehrgang

**0703 | Rostrup, kvhs Ammerland, Berufsschule,**  
Elmendorfer Str. 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) mit Lexware

Die drei Kurse Lohn und Gehalt (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf (zusammen 152 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).

#### 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

#### Wichtig:

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

Vor  
Ort!

**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)





## 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 | Wilhelmshaven**, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Dienstag, 8. Februar 2022, 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 Ausbilderereignungsprüfung - nicht in der Gebühr enthalten)

Fördermöglichkeiten sind individuell gegebenenfalls möglich.

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 | Wilhelmshaven**, VHS, Projekthaus I, Schellingstraße 19  
Mittwoch, 16. Februar 2022, 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.

Eine Förderung mit 40% Zuschuss nach dem AFBG (Aufstiegs-BAföG) ist möglich! Der Abschluss der Weiterbildung entspricht der DQR-Stufe sechs (Bachelor).

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 Lehrgang umfasst ca. 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**  
Mittwoch, 23. Februar 2022, 17:00 - 18:00 Uhr

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns gerne an!



## Angebote aus dem Bereich Pädagogik

### Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (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.

Lassen Sie sich gerne auf unserer Interessiertenliste erfassen.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Stefanie Meyer von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5170 oder [s.meyer@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyer@kvhs-ammerland.de).

#### Informationstermin

**0709 | Rastede**, kvhs Ammerland  
Oldenburger Str. 205  
Dienstag, 13. September 2022, 18:30-19:30 Uhr

#### Lehrgang

**0710 | Rastede**, kvhs Ammerland  
Oldenburger Str. 205  
Ab Herbst 2022

### Aus- und Weiterbildungspädagoge/-pädagogin (IHK)

Vor Ort!

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.

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

#### Lehrgang

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

Sie möchten nachträglich einsteigen? Melden Sie sich gerne!

## 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!**



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

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

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund,  
Finkenburgstraße 9,  
Beginn: Winter 2022/2023

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

Vor Ort!

**KVHS Wesermarsch**, Brake, KoBi,  
Bürgermeister-Müller-Str. 35  
Interessiertenliste

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

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

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

**KVHS Wesermarsch**, Brake, KoBi,  
Bürgermeister-Müller-Str. 35  
Beginn: Frühjahr 2022

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

**VHS Friesland-Wittmund**, Wittmund  
Finkenburgstr. 9  
Interessiertenliste

### Systemische/r Berater/in (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede, Am Esch 10  
Beginn: Oktober 2022

Vor Ort!

**KVHS Wesermarsch**, Brake, KoBi,  
Bürgermeister-Müller-Str. 35  
Interessiertenliste

### Integrative Erziehung und Bildung (VHS)

**kvhs Ammerland**, Westerstede, Am Esch 10  
Beginn: Montag, 2. Mai 2022

**Sie haben Fragen zu diesen Angeboten?  
Dann wenden Sie sich gerne an die zuständige  
Ansprechperson!**

### Ihre Ansprechpersonen:

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

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

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

**Jan Herrmann**  
VHS Friesland-Wittmund  
04462 86-3320  
j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de

Vor Ort!



vhsConcept ist ein Verbund von 57 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept-Lehrgänge profiliert haben, denn die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus.

Die Lehrgänge unterstützen Teilnehmende dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein. Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards werden niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung angeboten.



## Dozent\*innenfortbildungen

Lebenslanges Lernen unterstützen wir auch bei unseren Dozent\*innen

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

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

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



**Online-Seminar**

Weitere Informationen zu dieser Dozent\*innenfortbildung finden Sie im Fachbereich *Kulturelle Bildung*.

### **Rund um die Lebensmittelhygiene in Zeiten von Corona**

**Hygieneschulung für  
Mitarbeiter\*innen in Kitas und  
Schulen und für Dozent\*innen in  
Kursen mit Kochpraxis**

**Wiederholungsbelehrung  
Wochenendseminar**

Weitere Informationen zu dieser Dozent\*innenfortbildung finden Sie im Fachbereich *Ernährung und Kochen*.

## Digitales Wissen

## für den Kursalltag

### **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.

#### **Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**

**1 Termin**

**Mi. 16.03.2022**

**18:00 bis 20:30 Uhr**

**22F6600BR**

**Carla Fickers**

### **Onlineseminar leicht gemacht**



**Online-Seminar**

Sie wollen ein Onlineseminar durchführen, wissen aber nicht wie! Der Kurs soll einen leichten Einstieg in die digitale Lehre ermöglichen. In der Veranstaltung erhalten Sie einen umfassenden und systematischen Gesamtüberblick über die vielfältigen Möglichkeiten und Werkzeuge des eLearnings, primär entlang den Funktionen von BigBlueBottun, aber auch darüber hinaus. Es werden digitale Werkzeuge und mögliche Einsatzszenarien entlang des 4-Komponenten-Modells vorgestellt.

#### **Webseminar**

**Do. 21.04.2022**

**1 Termin**

**18:00 bis 20:15 Uhr**

**2215004**

**Helmut Prostedter**





## Digitalisierung

### Drei Bausteine für Ihren Unterricht Hybrid-Kurs Wochenendseminar

Viele Unterrichtsräume sind bereits mit elektronischen Boards ausgestattet. Zusätzlich ist STUD.IP schon seit mehreren Jahren unser Lernmanagementsystem, mit dem Sie u.a. mit Ihren Kursteilnehmenden datenschutzkonform kommunizieren, sie mit Material versorgen und auch Selbstlerneinheiten oder Tests organisieren können. BigBlueButton ist unser Konferenzsystem, mit dem Sie Online-Angebote und hybriden Unterricht realisieren können.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihre Login-Daten für STUD.IP mit.

**Bad Zwischenahn, KVHS, Raum 15  
Schulstraße 5 1 Termin**  
Sa. 15.01.2022 10:00 bis 13:00 Uhr  
6903 Hanna Bittner

**Bad Zwischenahn, KVHS, Raum 15  
Schulstraße 5 1 Termin**  
Fr. 22.04.2022 14:00 bis 16:00 Uhr  
6903 Hanna Bittner

## DigComp und Digi Check

### Selbstmessung von digitalen Kompetenzen Hybrid-Kurs Wochenendseminar

An diesem Seminartag möchten wir Ihnen den Europäischen Referenzrahmen für digitale Kompetenzrahmen (Dig.Comp) vorstellen.

Der europäische Referenzrahmen «DigComp», ist ein Instrument zur Einschätzung und Verbesserung der digitalen Kompetenzen. Der DigComp dient der Einordnung und Vergleichbarkeit der digitalen Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter und Ihrer Organisation. Er bildet die Grundlage für lebenslanges Lernen und Beschäftigung in einer digitalisierten Gesellschaft. Außerdem erhalten Sie die Möglichkeit, gleich dazu einen Test (Digi-Check des Landesverbandes) zu machen, um sich selbst und die eigenen Kompetenzen besser einordnen zu können.

Danach werden wir darüber in Austausch treten.

**Westerstede, KVHS, Altbau  
Am Esch 10 1 Termin**  
Sa. 07.05.2022 10:00 bis 13:00 Uhr  
6905 Hanna Bittner

## Hybrid unterrichten Wochenendseminar

Manche Teilnehmende möchten lieber wieder in Präsenz an ihren Kursangeboten teilnehmen, andere sind noch vorsichtig und möchten lieber online teilnehmen. Das stellt uns und Sie als Lehrkräfte vor neue Herausforderungen. Präsenz können wir, online haben wir im vergangenen Jahr gelernt - jetzt gilt es, sich den technischen und didaktischen Herausforderungen des Hybrid-Unterrichts zu stellen.

In diesen zwei Stunden stelle ich Ihnen die Technik und die didaktischen Überlegungen zum Hybrid-Unterricht vor.

**Rastede, KVHS, Raum 15  
Oldenburger Str. 205 1 Termin**  
Fr. 11.02.2022 14:00 bis 16:00 Uhr  
6913 Hanna Bittner

**Rastede, KVHS, Raum 15  
Oldenburger Str. 205 1 Termin**  
Sa. 26.02.2022 10:00 bis 12:00 Uhr  
6914 Hanna Bittner

## eL.4 Workshoptag Aus dem Ärmel geschüttelt Online-Seminar

Im digitalen Raum ‚mal eben‘ etwas visualisieren, ungeplante Pausen überbrücken oder technische Probleme kompensieren - darum geht es in dieser Fortbildung für Lehrkräfte.

Nach einem Input zu Tools und Methoden für solche Situationen liegt der Fokus anschließend auf dem Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden und der Übertragung auf die eigenen Online-Angebote. Gemeinsam entwickeln wir aus den gesammelten Erfahrungen individuelle Strategien für mehr Gelassenheit in Online-Veranstaltungen. Als nachhaltiges Ergebnis der Fortbildung erstellen wir eine digitale Toolbox für unvorhergesehene Situa-

tionen in digitalen Veranstaltungen, die von den Teilnehmenden auch über die Fortbildung hinaus genutzt werden kann.

Bitte beachten: Anmeldung bis zum 20.03.2022 über diesen Link: <https://vhs.link/fc5HpK>

Gastgebende Volkshochschule ist die kvhs Ammerland.

**Webseminar 1 Termin**  
Sa. 26.03.2022 10:00 bis 13:45 Uhr  
6907 Hanna Bittner

## eL.4-Workshoptag Webinare erfolgreich gestalten/ Teil II



### Online-Seminar

In unserem ersten eL.4 Workshop mit Herrn Thieben (Juni 2021) haben wir uns mit der erfolgreichen Gestaltung von Webinaren beschäftigt und Themen behandelt wie Konferenzsysteme, zeitliche Rahmenanforderungen an ein Online-Seminar, Einbindung der Teilnehmenden, Ton- und Bildqualität oder Online-Tools wie Mentimeter, Miro, Mural oder MindMeister.

In diesem Seminar werden wir den Workshop vertiefen und fortgeschrittenen Lehrkräften die Möglichkeit bieten, ihre Kenntnisse zu vertiefen. Daher wird ein gewisses Basiswissen im Umgang mit Online-Seminalgestaltung vorausgesetzt.

Bitte beachten: Eine Anmeldung über diesen Link: <https://vhs.link/JjRPVy>

**Webseminar 1 Termin**  
Fr. 08.07.2022 17:00 bis 20:00 Uhr  
6908 Hanna Bittner

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



## 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 wohnortsnahen Leistungsangeboten, Kontaktaufnahme zu den Pflegeberater\*innen der Krankenkassen sowie Schulung, Vermittlung und die anschließende Begleitung von ehrenamtlich tätigen Mitbürger\*innen.

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

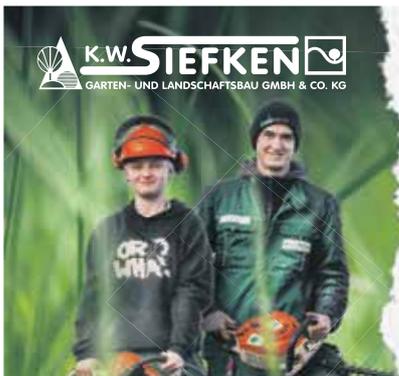
**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Do. 21.04.2022 **um 14:00 Uhr**  
 Gebührenfrei  
**22F9700NH Susanne Meyer-Klein**



### 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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **7 Termine**  
 Do. ab 28.04.2022 14:00 bis 17:00 Uhr  
 Gebührenfrei  
**22F9701NH Dozent\*innenteam**



**K.W. SIEFKEN**  
 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH & CO. KG

## DÜNGER FÜR DEINE KARRIERE.

**Dein Platz in unserem Team!**  
 Alle Stellenangebote findest du unter  
**bit.ly/kwsiefken**

K.W. Siefken GmbH & Co. KG Tel. +49 (0) 4731 - 93 04 0  
 Nordseestrasse 2 | 26954 Nordenham info@siefken.de | [www.siefken.de](http://www.siefken.de)

**Deine Ausbildung bei Siefken.**

Mehr Infos unter [siefken.de/ausbildung](http://siefken.de/ausbildung)



[bit.ly/siefken-azubi](https://bit.ly/siefken-azubi)



# Digital vor Ort Wesermarsch

## Digitaler Wissenstransfer für das Ehrenamt

Sie engagieren sich ehrenamtlich in einem Verein oder einer anderen gemeinnützigen Institution und benötigen Unterstützung, um Ihren Verein auch digital voran zu bringen?

Wir bieten Ihnen mit unserem Angebot Unterstützung, damit Sie Themengebiete wie z.B. Mitgliederverwaltung, Kassenführung, Serienbriefe, Mitgliederanwerbung, Werbestrategien und Datenschutzbestimmungen digital umsetzen können oder noch besser beherrschen.

### Angebote

- Computergrundkenntnisse für das Vereinsleben
- Word & Excel für den Verein (auch als Bildungsurlaub)
- Smartphone & Tablet für Einsteiger\*innen (Iphone/Android)
- Grundlagen Social Media Marketing Facebook & Instagramm
- Flyer und Prospekte mit CANVA einfach online gestalten
- Webseiten mit WordPress gestalten
- Mitgliedsversammlungen über Zoom halten
- YouTube für den Verein nutzen
- Professionell mit InShot Videos mit dem Smartphone/Tablet schneiden
- DSGVO-Vorschriften im Verein richtig anwenden

Termine und weitere Informationen zum Inhalt finden Sie unter [www.vhs.link/DigitalvorOrt](http://www.vhs.link/DigitalvorOrt). Sie wollen die Angebote lieber in Papierform lesen, benötigen eine Beratung für das richtige Kursformat oder wünschen sich ein anderes Thema? Dann melden Sie sich gerne telefonisch bei uns.

### Weitere Informationen zu den Kursen und zum Projekt erhalten Sie bei:

Mailin Kasemir  
04401 7076 124  
E-Mail: [dvo@kvhs-wesermarsch.de](mailto:dvo@kvhs-wesermarsch.de)



Von links Mailin Kasemir, Monika van Büren, Anke Renken von der KVHS Wesermarsch



Das Projekt wird gefördert aus Mitteln der Kreisentwicklung des Landkreises Wesermarsch.



Unter diesem Link finden Sie die Kurse und können sich anmelden:

[www.vhs.link/DigitalvorOrt](http://www.vhs.link/DigitalvorOrt)



#dvowesermarsch



Sie wollen über alle neuen Angebote auf dem Laufenden gehalten werden? Melden Sie sich für unseren **Newsletter** an und senden Sie eine E-Mail an: [dvo@kvhs-wesermarsch.de](mailto:dvo@kvhs-wesermarsch.de)





## Offene Hochschule

### Schreibkurs zum Verfassen von wissenschaftlichen Hausarbeiten

Das Schreiben von wissenschaftlichen Hausarbeiten kann eine riesige Hürde darstellen. In diesem Kurs werden hilfreiche Techniken und Methoden vermittelt, die ein strukturiertes und organisiertes Vorgehen ermöglichen. Über die Suche von Literatur oder das Verfassen eines Exposés bis zu stilsicheren Formulierungen. Dieser Kurs vermittelt wertvolle Hilfsmittel, die beim Schreiben von wissenschaftlichen Hausarbeiten mehr als nützlich sein können.

Bitte beachten: Notebook oder andere Schreibmittel mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
Fr. 25.02.2022    17:00 bis 20:00 Uhr  
Sa. 26.02.2022    09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis:    ab 10 TN            30,00 €  
          ab 7-9 TN            36,00 €  
**22F0500BR**                    **Carla Fickers**



### Essay oder Exposé Wertvolles Hilfsmittel zum Schreiben einer wissenschaftlichen Hausarbeit

Ein gutes Exposé oder ein Essay ermöglichen es die Fragestellung bereits vor Beginn der eigentlichen Hausarbeit gut zu überblicken. Relevante Bereiche, wie die Literaturlage oder ein möglicher „Roter Faden“ können bereits im Vorfeld abgeklärt werden. Ebenso werden bereits erste Annahmen und Hypothesen aufgestellt. Zudem erleichtert es die Fertigstellung eines Zeitplanes. Dieser Kurs vermittelt das Vorgehen und wesentliche Inhalte sowie Strategien zur Erstellung eines Essays oder Exposés.

Bitte beachten: Notebook oder andere Schreibmittel mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Mo. 25.04.2022    17:00 bis 19:15 Uhr  
Preis:    ab 10 TN            7,50 €  
          ab 7-9 TN            9,00 €  
**22F0502BR**                    **Carla Fickers**



### Vorbereitungskurs Mathematik Wochenendseminar

Mathematik ist eine Grundvoraussetzung für ingenieurs- und naturwissenschaftliche, wirtschaftswissenschaftliche und viele andere Studiengänge. Im Vorbereitungskurs wird Ihnen Mathematik 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. 8 a**                    **8 Termine**  
Sa. ab 05.02.2022 14:45 bis 17:30 Uhr  
Preis:    je TN                    88,00 €  
**22F0503NH**                    **Sven Müller-Schütze**



### Prüfungen erfolgreich bewältigen

Wie schaffe ich die richtigen Voraussetzungen um eine Prüfung erfolgreich zu bewältigen? Wie gelingt es mir besser zu lernen? Wie bereite ich mich auf schriftliche Prüfungen vor und wie agiere ich während der Prüfung? Wie gelingt es mir eine mündliche Prüfung möglichst gut abzulegen? Und wie gehe ich mit Prüfungsangst um? Zu all diesen Themen werden in dem Kurs Antworten gegeben. Mit praktischen Übungen arbeiten wir daran, dass die nächste Prüfung möglichst erfolgreich bewältigt wird.

Bitte beachten: Notebook oder andere Schreibmittel mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Sa. 18.06.2022    09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis:    ab 10 TN            21,70 €  
          ab 7-9 TN            26,00 €  
**22F0501BR**                    **Carla Fickers**





## 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 Mikrophon 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 Tel: 04401 7076 120 oder c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de

Katharina Dikmen ist 29 Jahre alt und hat nach einem abgebrochenen Abitur und dem Abschluss einer Ausbildung angefangen zu studieren. Heute studiert sie im zweiten Master-Semester an der Universität in Oldenburg auf Lehramt für die Grundschule die Fächer Sachunterricht und Elementarmathematik. Auch sie wird ihren Weg von der Ausbildung zum Studium mit allen Zwischenstationen vorstellen und Fragen dazu beantworten.

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.

**Webseminar** **1 Termin**  
 Mi. 09.03.2022 20:00 bis 22:15 Uhr  
 Preis: je TN 6,90 €  
**22F0504WEB Katharina Dikmen**

**Webseminar** **1 Termin**  
 Mi. 23.03.2022 20:00 bis 22:15 Uhr  
 Preis: je TN 6,90 €  
**22F0505WEB Jule Posner**



**M Louis Müller GmbH**  
 Stahl - Sanitär - Eisenwaren - Baustoffe - Tore & Türen - Werkzeuge

Besuchen Sie unsere Ausstellungen!

 mit Montageservice!	Garagentore, Haus- & Innentüren von Hörmann	
Neu im Sortiment Baustoffe		



## Bei der KVHS Wesermarsch können Freiwillige ausprobieren und erleben!

Talente entdecken, neue Welten erkunden, wichtige Softskills entwickeln:  
Wer ein freiwilliges Jahr bei uns absolviert, sammelt zwölf Monate lang wertvolle Erfahrungen. Hier erlebst du ein Jahr lang Veranstaltungsorganisation und Marketing. Dabei gewinnst du viele Eindrücke und lernst Neues dazu.

Du erhältst Orientierung für deinen weiteren Lebensweg, schärfst deine Interessen und erkennst deine eigenen Stärken. Zudem wirst du in die tägliche Arbeit eingebunden und profitierst von dem Wissen und den Erfahrungen unserer Mitarbeiter\*innen.

Zudem besuchst du Seminare an denen du andere Freiwillige kennenlernst. Zusammen werdet ihr kreativ und setzt euch mit spannenden Themen auseinander.

Im FSJ Kultur kannst du vieles herausfinden und vor allem selbst probieren!



 BFD Kultur und Bildung  
Freiwilligendienst

 Freiwilligendienste  
Kultur und Bildung

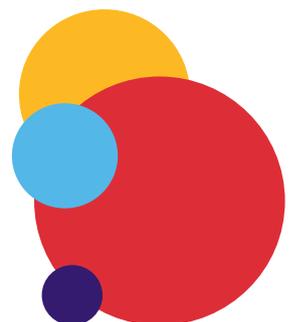
 FSJ Kultur  
Freiwilligendienst

Das FSJ beginnt immer zum 1. September und dauert im Normalfall ein Jahr. Aber auch ein kurzfristiger Einstieg im aktuellen Jahr ist noch möglich.

Wir sind ein dynamisches Team und suchen dich als Ergänzung.  
Eine spannende Zeit erwartet dich!

Interesse geweckt? Sprich uns gerne an, lerne uns kennen und erhalte weitere Informationen!

Neue Gesichter und frischer Wind sind bei uns herzlich willkommen!





## 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
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. 02.02.2022 10:00 bis 11:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F5490NH** *Monika van Büren*

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**  
Do. 03.02.2022 10:00 bis 11:00 Uhr  
Gebührenfrei  
**22F5491BR** *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 das Entgelt auf 17,70 €.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
Mo. 28.03.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**22F5402BR** *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 Rollläden, 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?
- Welche 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 einen Datentarif. Dieses Seminar ist ein 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. Falls Sie beim Aufrufen Hilfe benötigen, unterstützen wir Sie gerne telefonisch.

**Webseminar** **1 Termin**  
Fr. 25.03.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 12,00 €  
**22F5440WEB** *Rolf Friebe*



### Schreiben lernen:

kostenfrei –  
jederzeit –  
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



## Grundlagenwissen

### Computer für Einsteiger\*innen Erste Schritte

**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, Grundschule Burhave  
Zur Grundschule 6** **1 Termin**  
Mo. 08.03.2022 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 23,60 €  
**22F5415BJ 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 Senior\*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
Mo. 07.03.2022  
Mo. 14.03.2022 *jeweils*  
Mo. 21.03.2022 14:00 bis 16:15 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F5413NH Felix Janßen**

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
Mo. 25.04.2022  
Mo. 02.05.2022 *jeweils*  
Mo. 09.05.2022 14:00 bis 16:15 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F5414BR 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 dem Kursentgelt 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. 23.05.2022  
Di. 24.05.2022 *jeweils*  
Mi. 25.05.2022 08:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 161,60 €  
**22F5424BR 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: Bitte bringen Sie Ihren Mac mit.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
Do. 21.04.2022  
Do. 28.04.2022 *jeweils*  
Do. 05.05.2022 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F5406NH Tammo Gollenstede**

### 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**  
Fr. ab 06.05.2022 18:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 63,00 €  
**22F5401NH Dozententeam**



## Datenspeicherung

### Datensicherung

Externe Festplatten, Dropbox und Cloud im Vergleich

Vortrag

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

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

#### Nordenham

Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 25.04.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €

22F5403NH Sven Müller-Schütze

### Daten sicher verwalten und wiederfinden

Vortrag  
Kleingruppe

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

#### Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 03.03.2022 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je TN 22,50 €  
22F5416BR Rolf Friebe

### Arbeiten und Daten in der Cloud

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 Cloud-Dienste.

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

#### Nordenham

Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 02.05.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €

22F5404NH 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.

#### Nordenham

Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 04.07.2022 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 17,70 €  
22F5411NH Sven Müller-Schütze

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



## MS Office

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



in Kooperation mit der  
Koordinierungsstelle  
Frauen und Wirtschaft

#### Was sind PC-Grundkenntnisse?

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

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

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich!

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**

*Do. 02.06.2022*    *18:30 bis 21:00 Uhr*

Preis:    ab 10 TN                      70,00 €

          ab 7-9 TN                     94,00 €

**22F5412BR**

**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. Im Kursentgelt 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. 13.06.2022*                      *jeweils*

*bis Fr. 17.06.2022*    *08:00 bis 15:00 Uhr*

Preis:    je TN                              256,00 €

**22F5410BR**

**Alice Claussen**

## Outlook

### Outlook - die Schaltzentrale im Büroalltag

Wochenendseminar

Mit Outlook lassen sich nicht nur E-Mails verschicken, sondern es können sämtliche Planungs- und Organisationstätigkeiten, wie zum Beispiel Termin- und Aufgabenverwaltung, Besprechungsplanung oder die Verwaltung von Kontakten damit 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 das Kursentgelt auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**

*Fr. 22.04.2022*                      *17:30 bis 20:30 Uhr*

*Sa. 23.04.2022*                      *09:00 bis 16:00 Uhr*

Preis:    ab 10 TN                              56,40 €

          ab 7-9 TN                             62,40 €

**22F5417BR**

**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)

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
Fr. 04.03.2022    17:30 bis 20:30 Uhr  
Sa. 05.03.2022    09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis:    ab 10 TN                      49,20 €  
          ab 7-9 TN                      62,40 €

**22F5418BR**                      **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 das Kursentgelt auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
Fr. 18.03.2022    17:30 bis 20:30 Uhr  
Sa. 19.03.2022    09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis:    ab 10 TN                      49,20 €  
          ab 7-9 TN                      62,40 €

**22F5420BR**                      **Alice Claussen**



### Excel

#### **Effektive Excel 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**  
Mo. ab 07.03.2022    19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis:    je TN                              53,10 €  
**22F5441WEB**                      **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

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.



## 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 das Kursentgelt auf 94,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Do. ab 03.02.2022 17:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      75,20 €  
           ab 7-9 TN      88,00 €  
**22F5421BR**      **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 Inte-

ressen der Teilnehmer\*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 94,40 €. Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Do. 28.04.2022 17:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      75,20 €  
           ab 7-9 TN      88,00 €  
**22F5422BR**      **Alice Claussen**

## Pivot-Tabellen Schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Eine Pivot-Tabelle ist ein 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 Filterfel-

dern 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 das Kursentgelt 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. 25.03.2022 16:45 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      23,50 €  
           ab 7-9 TN      27,50 €  
**22F5423BR**      **Alice Claussen**

## PowerPoint Firmenschulung

Bei Interesse an einer Firmenschulung zum Thema „PowerPoint“ wenden Sie sich an:

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

# Wir machen das für Sie!

**Immobilien Bookmeyer**

Schlüssel-  
übergabe

Wertermittlung  
Ihrer Immobilie

Vertrags-  
vorbereitung

Erstellung von:  
Energieausweis,  
Luftbild, Video  
und Grundriss

Solvenzcheck  
des Käufers

Zielgenaue  
Werbung

Besichtigungen

Exposéanfertigung

**Telefon: 04737 9290-0 | www.bookmeyer.de**



## 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. Dieser Vortrag 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 das Entgelt auf 17,70 €.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 09.05.2022 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,30 €  
ab 7-9 TN 15,60 €  
**22F5405BR Sven Müller-Schütze**

### Informationsquelle Internet Einkaufen , Reisen, Gesundheit Kleingruppe

Das Internet bietet sich als vielfältiges Informations- und Einkaufsportale an. Es gibt eine Vielzahl von Portalen, die sich auf unterschiedliche Themenbereiche spezialisiert haben. An diesem Abend erhalten Sie anhand der drei Bereiche Einkaufen, Reisen und Gesundheit Tipps, wie Sie das Internet konkret zu Recherche- und Buchungszwecken nutzen können und worauf Sie achten sollten. Erfahren Sie, wo Sie sich zu Themen rund um die Gesundheit und über Krankheiten informieren oder wie Sie online Medikamente bestellen können. Recherchieren Sie Ziele für Ihren nächsten Urlaub, lesen Sie Reiseberichte und Hotelbewertungen und erfahren Sie, wie Sie online Anfragen stellen oder Ihre Reise buchen. Für Ihren ersten oder nächsten Online-Einkauf erhalten Sie nützliche Informationen rund um Online-Shops wie z. B. Amazon und Tipps, worauf Sie bei der sicheren Bezahlung im Internet achten müssen.

Bitte beachten: Für Teilnehmer\*innen mit PC-Grundkenntnissen.

**Butjadingen, Grundschule Burhave**  
**Zur Grundschule 6** 1 Termin  
*Di. 15.03.2022 18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 23,60 €  
**22F5434BJ Joachim 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. 05.07.2022 15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN 22,50 €  
**22F5431BR 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 Kund\*innen immer schwieriger Bankgeschäfte, wie zum Beispiel Überweisungen zu tätigen und Kontoauszüge abzuholen. Diese Bankgeschäfte, wie Überweisungen und Kontokontrolle können Sie von daheim sicher und schnell durchführen und erspart Ihnen oft höhere Kontoführungsgebühren. Alle Banken bieten Ihnen OnlineBanking 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 OnlineBanking? Wie gehe ich vor und was kann ich tun (Beispiele mit einem Demo-Konto)?

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 01.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 22,50 €  
**22F5433BR Rolf Friebe**

### E-Sports - Der sportliche Wettkampf mit Computerspielen Vortrag

Haben Sie sich schon mal gefragt, was den Reiz an E-Sport ausmacht? Welche Disziplinen gibt es und warum kann man ein Spiel nicht zu jeder Zeit einfach ausschalten kann? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick darüber was E-Sport ist und was sich daraus schon entwickelt hat. Wenn Sie sich dafür interessieren, was genau das Hobby E-Sport z.B. für Ihre Kinder so besonders macht, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Natürlich dürfen sich alle weiteren Interessierten ebenfalls angesprochen fühlen. Der Dozent gibt Ihnen einen vielfältigen Überblick aus Informationen und Erfahrungen zum Thema E-Sport sowie ein paar Zahlen und wissenschaftlichen Hintergründe.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Do. 21.04.2022 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 9,60 €  
**22F5419BR Martin Kositz**

#### 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 EDV-Spezialist\*innen 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. Termin nach Vereinbarung.

**Geschäftsstelle Brake oder Nordenham**  
45 Minuten  
Preis: je TN 34,50 €  
**22F5470BR Dozententeam**

### 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**  
*Di. 15.03.2022 15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN 24,00 €  
**22F5435BR Rolf Friebe**

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

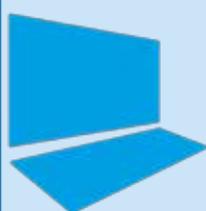
Online-Seminar

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**  
*Do. 17.03.2022*  
*Do. 24.03.2022* jeweils  
*Do. 31.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 53,10 €  
**22F5436WEB Rolf Friebe**

Die Betriebssysteme unterscheiden sich zum Teil sehr, deshalb prüfen Sie bitte unbedingt vor Kursanmeldung, welches Smartphone Sie besitzen. Wir können im Nachhinein kein Kursentgelt erstatten, weil Sie sich versehentlich für den falschen Kurs angemeldet haben. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich durch die Fachbereichsleitung beraten.



## Digital vor Ort

Das Projekt bietet Ehrenamtlichen aus Vereinen und gemeinnützigen Organisationen ein umfangreiches Kursprogramm zu digitalen Themen.

Kennen Sie schon unser Projekt „Digital vor Ort Wesermarsch“?

Weitere Informationen finden Sie im Fachbereich *Berufliche Bildung* oder auf unserer Homepage:



[www.vhs.link/DigitalvorOrt](http://www.vhs.link/DigitalvorOrt)



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

**Kleingruppe**

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes und lernen dabei die Bedienung und den effizienten Umgang kennen. Sie erfahren nicht nur, worin sich WLAN/WiFi vom mobilen Internet unterscheidet und was man unter „Apps“ versteht, sondern auch, wie man letztere installiert und was Sie beim Datenschutz zu beachten haben. Außerdem klären wir Ihre individuellen Fragen rund um das Thema Mobilfunk. Wichtig: Damit der Playstore für „Apps“ genutzt werden kann, benötigen Sie Zugang zu einem bereits eingerichteten Google-E-Mail-Konto (Gmail).

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Do. 17.02.2022*      *jeweils*  
*Do. 24.02.2022*      *18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN      35,40 €  
**22F5437BR**      **Felix Janßen**

### 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? Sie erhalten eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones und lernen dabei die Bedienung und den effizienten Umgang mit Ihrem Gerät kennen. Sie erfahren nicht nur, worin sich WLAN/WiFi vom mobilen Internet unterscheidet und was man unter „Apps“ versteht, sondern auch, wie man letztere installiert und was Sie beim Datenschutz zu beachten haben. Außerdem klären wir Ihre individuellen Fragen rund um das Thema Mobilfunk. Wichtig: Damit der Playstore für „Apps“ genutzt werden kann, benötigen Sie Zugang zu einem bereits eingerichteten Google-E-Mail-Konto (Gmail).

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Di. 14.06.2022*      *jeweils*  
*Di. 21.06.2022*      *16:30 bis 18:45 Uhr*  
Preis: je TN      35,40 €  
**22F5438BR**      **Cyril Wieland**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Di. 15.02.2022*      *jeweils*  
*Di. 22.02.2022*      *16:30 bis 18:45 Uhr*  
Preis: je TN      35,40 €  
**22F5439BR**      **Cyril Wieland**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **2 Termine**  
*Mi. 09.03.2022*      *jeweils*  
*Mi. 16.03.2022*      *15:30 bis 17:45 Uhr*  
Preis: je TN      35,40 €  
**22F5430NH**      **Cyril Wieland**

### Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

**Elternfortbildung**

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

### 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**  
*Mo. 11.07.2022*      *15:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN      22,50 €  
**22F5432BR**      **Rolf Friebe**

### Kleingruppen

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



## Digitale Fotografie und Videobearbeitung

### CEWE-Fotobuch

**Kleingruppe**

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freund\*innen 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. Basiskonntnisse 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**  
*Di. 22.03.2022*      *jeweils*  
*Mi. 23.03.2022*      *15:00 bis 18:00 Uhr*  
 Preis: je TN      62,40 €  
**22F5425BR**      **Rolf Friebe**

#### Nordenham, Grundschule FAH

**Margaretenstr. 30**      **2 Termine**  
*Fr. 29.04.2022*      *15:00 bis 18:00 Uhr*  
*Sa. 30.04.2022*      *09:00 bis 12:00 Uhr*  
 Preis: je TN      47,20 €  
**22F5426NH**      **Marissa Kasemir**

#### Butjadingen, Grundschule Burhave,

**Zur Grundschule 6**      **2 Termine**  
*Di. 26.04.2022*      *jeweils*  
*Di. 03.05.2022*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN      47,20 €  
**22F5428BJ**      **Joachim 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. Basiskonntnisse 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**  
*Fr. 01.07.2022*      *15:00 bis 18:00 Uhr*  
 Preis: je TN      23,60 €  
**22F5427NH**      **Marissa Kasemir**

Weitere Fotokurse  
finden Sie im  
Fachbereich  
Kulturelles und Kreatives.





## Firmen- und Inhouse-Fortbildungsangebot – für Unternehmen – für Mitarbeiter\*innen – für die Region –

### **Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH: Ihre kompetente Partnerin in Sachen Weiterbildung**

Mit unseren maßgeschneiderten Firmenseminaren und Inhouse-Trainings helfen wir Ihnen, zur rechten Zeit am rechten Ort das notwendige Wissen bereitzuhalten. Unsere Inhalte sind vielfältig, praxisnah und richten sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

#### **Wir bieten Ihnen:**

- effizienten, erwachsenengerechten Unterricht
- kompetente Dozent\*innen aus der betrieblichen Praxis und hochqualifizierte freiberufliche Trainer\*innen
- moderne Unterrichtsräume und Technik



### **Das Themenspektrum der KVHS umfasst:**

#### **EDV**

- Windows
- Office (Word, Excel, PowerPoint, Access, Outlook) auf verschiedenen Niveaustufen
- Soziale Medien
- Smartphone und Tablet
- Internet
- weitere Themen nach Bedarf

#### **Sprachen**

- vom Grundlagenniveau bis zum Business Talk
- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Niederländisch
- Russisch
- weitere Sprachen auf Anfrage möglich

#### **Kaufmännische Schulungen**

- Rechnungswesen
- Kostenrechnung
- Recht
- Finanzbuchhaltung
- Stützunterricht Azubis
- Büroorganisation
- Kommunikation im Betrieb
- Telefontraining
- Kaufmännischer Schriftverkehr

#### **Besondere Events/ Teambuilding**

- Eventkochen
- Kreativkurse
- Nennen Sie uns Ihre Wünsche!

#### **Persönlichkeitsentwicklung Mitarbeiterqualifizierung**

- Präsentationstechniken
- Rhetorik
- Moderation
- Interkulturelle Kompetenz
- Team- und Führungskräfte-training
- Kundenorientierung
- Konfliktmanagement
- Stressmanagement

#### **Fit und gesund**

- Entspannungstechniken
- Yoga
- Qigong
- Pilates
- Rückentraining



## Sprachen - In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und die sich verstärkenden Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern, ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



**Tatjana Hinrichs**

Sprachen

04401 7076 125

t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de



**Zhanna Tadevosyan**

Deutsch als Fremdsprache

04401 7076 123

z.tadevosyan@kvhs-wesermarsch.de



### Sprachen – in der Welt zu Hause

Europäischer Referenzrahmen	78
Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch	79
Englisch	79
Französisch	81
Italienisch	82
Japanisch	82
Niederländisch	83
Russisch	83
Spanisch	84
Deutsch als Fremdsprache	85
Einbürgerungstest	87
Termine Spracheinstufung	87
Übersicht Deutsch-Kurse	88



# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

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





## Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch

*Ick snack platt, du ok?*

### Plattdeutsch I Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Tro di wat, snack Platt! Ein Plattdeutschkurs für Junge und Junggebliebene. Wir schnacken über alles und über uns. Plattdeutsch lernen leicht gemacht. Über Sprechen, Spielen und Geschichten mit der plattdeutschen Sprache in den Alltag abtauchen. Spaß und Freude werden uns begleiten. Für Anfänger\*innen der richtige Start, die Welt der plattdeutschen Sprache zu entdecken.

Bitte beachten: In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **8 Termine**  
*Mo. ab 07.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 43,20 €  
ab 7-9 TN 60,80 €  
**22F7801NH** **Jürgen Reiners**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **10 Termine**  
*Mo. ab 25.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**22F7802NH** **Jürgen Reiners**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **9 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €  
**22F7803BR** **Jürgen Reiners**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **12 Termine**  
*Mi. ab 20.04.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 64,80 €  
ab 7-9 TN 91,20 €  
**22F7804BR** **Jürgen Reiners**

**Sprachenberatung**  
• Wenn Sie eine individuelle Sprachenberatung wünschen, um besser einschätzen zu können, welcher Kurs der Richtige für Sie ist, lassen Sie sich gerne telefonisch beraten. Auch persönliche Gespräche können Sie jederzeit vereinbaren.

### Gebärdensprache für Anfänger\*innen Wochenendseminar

Gebärdensprache ist die Sprache, die Gehörlose im Alltag benutzen. Typisch für diese Sprache sind zum Beispiel abstrakte Gebärdenzeichen, Mimik, Richtungs- und Zeitgebärden sowie der Gebrauch des Fingeralphabets. Der Kurs richtet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Alltag mit Gehörlosen in Berührung kommen oder einfach nur interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn das Wochenendseminar bietet einen leichten Einstieg in die Gebärdensprache. Hier können Sie ausprobieren, inwieweit Sie sich auf diese andersartige, aber vollwertige und reichhaltige Sprache einlassen können. Auch unsere Dozentin ist selbst gehörlos und kann Ihnen die Gebärdensprache am besten vermitteln.

Bitte beachten: Es entstehen Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Fr. 13.05.2022 17:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 14.05.2022 09:00 bis 14:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 29,70 €  
ab 7-9 TN 41,80 €  
**22F7800BR** **Doris Geist**



### 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. 13.06.2022 bis Fr. 17.06.2022*  
jeweils *09:00 bis 12:15 Uhr*  
Preis: je TN 120,00 €  
**22F7207BR** **Cynthia Kossoff**

### Telefonenglisch Kleingruppe

Sie fühlen sich beim Telefonieren in der englischen Sprache oft unsicher und Ihnen fehlt der schnelle Weg zum richtigen Wort? Beim Telefonieren haben wir nicht die Möglichkeit zu gestikulieren oder mit Händen und Füßen zu kommunizieren. Deshalb bekommen Sie in diesem Kurs die besten Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Kommunikation mit Ihrem englischsprachigen Gesprächspartner\*innen ganzheitlich und alltagstauglich darbieten.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **2 Termine**  
*Mi. 23.02.2022* *jeweils*  
*Do. 24.02.2022 15:45 bis 18:00 Uhr*  
Preis: je TN 30,00 €  
**22F7210NH** **Ines Regina Behrendt**

### E-Mailing Kleingruppe

Sie möchten gerne aussagekräftige englischsprachige E-Mails schreiben die keine Fragen offen lassen? In dieser Fortbildung möchten wir Ihnen Tipps und Tricks zu einem guten Aufbau einer E-Mail mitgeben und gleichzeitig Sicherheit vermitteln. Wir helfen Ihnen dabei, das jeweils passende Vokabular bei Ihren Recherchen auszuwählen und zeigen Ihnen wie Sie einer E-Mail einen interessanten Stil verleihen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **2 Termine**  
*Mi. 30.03.2022* *jeweils*  
*Do. 31.03.2022 15:45 bis 18:00 Uhr*  
Preis: je TN 30,00 €  
**22F7211NH** **Ines Regina Behrendt**



### Englisch für Anfänger\*innen Niveau A1

Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Das Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem Bilden von einfachen Sätzen, Fragestellungen und auf der Vermittlung grammatikalischer Grundlagen. Individuelles Lernen liegt im Fokus dieses Kurses.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Mi. ab 02.03.2022 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN            54,00 €  
             ab 7-9 TN            76,00 €  
**22F7200BR**      **Charles Caldwell**

### Englisch Crashkurs für die Reise Niveau A1

**Kleingruppe**

Planen Sie einen Urlaub im Ausland? Juckt es Ihnen schon in den Fingern wieder die Koffer zu packen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir lernen in diesem Kurs die Grundlagen, die Sie für Konversationen auf Reisen benötigen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 20.06.2022 - Fr. 24.06.2022*  
*ab 15:30 bis 17:00 Uhr*  
Preis:    je TN                    51,00 €  
**22F7205BR**      **Miriam Maciulis**

### 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: In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**                    **20 Termine**  
*Do. ab 03.02.2022 09:45 bis 11:15 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                    108,00 €  
             ab 7-9 TN                    152,00 €  
**22F7216NH**      **Graziella van Norden**

### 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**      **14 Termine**  
*Mo. ab 07.02.2022 10:45 bis 12:15 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                    75,60 €  
             ab 7-9 TN                    106,40 €  
**22F7202BR**      **Cynthia Kossoff**

### Englisch am Vormittag Niveau A2

Haben Sie schon mal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder aktivieren? Das Erlernen einer Fremdsprache ist auch ein gutes Gehirn-Jogging, das in diesem Kurs in einer lockeren Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß stattfindet.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **10 Termine**  
*Do. ab 17.02.2022 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                    54,00 €  
             ab 7-9 TN                    76,00 €  
**22F7213NH**      **Udo Landwehrt**

### Englisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten diese in lockerer Runde auffrischen? Kommen Sie in diesen Kurs! Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, wäre Mitmachbereitschaft und Spaß am aktiven Lernen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Do. ab 03.03.2022 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                    54,00 €  
             ab 7-9 TN                    76,00 €  
**22F7201BR**      **Charles Caldwell**

### Boost your English Niveau A2/B1

**Kleingruppe**

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**                    **2 Termine**  
*Mi. 27.04.2022*                    *jeweils*  
*Do. 28.04.2022 15:45 bis 18:00 Uhr*  
Preis:    je TN                    30,00 €  
**22F7212NH**      **Ines Regina Behrendt**

### 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!

Bittebeachten: Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

**Lemwerder, BEGU**  
**Edenbütteler Straße 5**      **9 Termine**  
*Do. ab 03.02.2022 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                    48,60 €  
             ab 7-9 TN                    68,40 €  
**22F7220LE**      **Christa Thiel**

### 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.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **14 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022 09:45 bis 11:15 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                    75,60 €  
             ab 7-9 TN                    106,40 €  
**22F7214NH**      **Kathy Landwehrt**





## Improve your English!

Niveau B1

**Kleingruppe**

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 15.02.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 7 TN 64,80 €  
ab 5-6 TN 91,20 €

22F7215NH Kathy Landwehrt

## Englisch für Fortgeschrittene

Niveau B1

Do you want to visit your relatives abroad? Or maybe Skype with your daughter and her exchange family? Then this course is the perfect choice for you. We will learn new materials and touch up on old basics.

**Brake, KoBi**

Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine  
Mo. ab 07.03.2022 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €

22F7206BR Miriam Maciulis

### Kleingruppe

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

## English Conversation

Niveau B1/B2

Englischkurs mit dem Schwerpunkt auf Konversation. Dieser Kurs bietet vor allem aktuelle Themen als Sprechanlass, 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!

Bitte beachten: In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham**

Marktstr. 8 a 9 Termine  
Mi. ab 02.02.2022 09:30 bis 11:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €

22F7217NH Graziella van Norden

**Nordenham**

Marktstr. 8 a 12 Termine  
Mi. ab 20.04.2022 09:30 bis 11:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 64,80 €  
ab 7-9 TN 91,20 €

22F7218NH 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 14 Termine  
Mo. ab 07.02.2022 09:00 bis 10:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 75,60 €  
ab 7-9 TN 106,40 €

22F7203BR Cynthia Kossoff

## Französisch



### Im Kapitel „Junge VHS“ finden Sie folgenden Kurs:

- Französisch für Schüler\*innen der 8. bis 10. Klassenstufe

### 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 9 Termine  
Mi. ab 02.02.2022 19:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €

22F7301BR Annie Berthold-Crombez

Annie Berthold-Crombez

### Lehrmittel

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



### Französisch XVII Niveau A2

In diesem Kurs steht Französisch in Alltagsituationen 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 08.02.2022 19:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 64,80 €  
ab 7-9 TN 91,20 €

**22F7300NH**  
*Edith Zurhold-Duvieuxbourg*



### Italienisch

#### Italienisch mal anders:

#### Mangiar Bene Italienisch kochen und dabei die Sprache anwenden

Das italienische „Mangiar Bene“ steht im Mittelpunkt, wenn wir gemeinsam in die Küche gehen und pasta, carne e insalata, dolce e espresso herstellen. Ganz nebenbei lernen Sie die Worte und auch hier gilt: wir suchen uns einige sympathische Verben mit notwendigen Präpositionen aus und beschränken uns ansonsten auf Minimal-Grammatik. Hören, verstehen und sprechen sind der Fokus auch in diesem Kurs, nebenbei werden gemeinsam köstliche italienische Gerichte gekocht und anschließend gemeinsam verzehrt. Vorkenntnisse können, müssen aber nicht vorhanden sein.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 8,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
Do. 16.06.2022 17:30 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 29,90 €  
**22F9231BR** *Maike Bielert*

### Italienisch für Anfänger\*innen Kleingruppe

Im vorhergehenden Semester haben wir einen ersten sprachlichen und landeskundlichen Einblick genommen, uns mit Eigenheiten der italienischen Sprache und Grammatik auseinandergesetzt und uns in Konversation und dem Erstellen kleiner Texte geübt. In diesem Kurs wollen wir diese Kenntnisse vertiefen und die Fähigkeiten im Rahmen von Lektüre und Konversation ausbauen.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a 9 Termine**  
Mi. ab 02.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 86,40 €  
**22F7400NH** *Meike Hinrichs*

**Nordenham  
Marktstr. 8 a 10 Termine**  
Mi. ab 20.04.2022 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F7401NH** *Meike Hinrichs*

### Italienisch für Fortgeschrittene Kleingruppe

In diesem Kurs geht es um Konversation, Lektüre und Grammatik. Bereits erworbene Kenntnisse werden auf Basis verschiedener Texttypen wiederholt und vertieft. Dabei geht es auch um Vermittlung der italienischen Kultur und Landeskunde. Arbeitsmaterialien werden durch die Kursleitung zur Verfügung gestellt.

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

**Nordenham  
Marktstr. 8 a 8 Termine**  
Mo. ab 07.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 76,80 €  
**22F7402NH** *Meike Hinrichs*

**Nordenham  
Marktstr. 8 a 10 Termine**  
Mo. ab 25.04.2022 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F7403NH** *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 03.02.2022 19:30 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 115,20 €  
**22F7820NH** *Akemi Friedl-Matsuzaki*



#### Kleingruppe

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



## 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!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Fr. 01.04.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 8,10 €  
ab 7-9 TN 11,40 €  
**22F7810NH José van Drie-Franke**

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

Sie haben noch keinerlei Vorkenntnisse und möchten bei Null starten? Sie möchten in den Urlaub fahren oder die Grundzüge dieser Sprache für den privaten Gebrauch kennenlernen? Dann kommen Sie gerne in diesen Kurs!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **8 Termine**  
*Mo. ab 07.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 43,20 €  
ab 7-9 TN 60,80 €  
**22F7811BR José van Drie-Franke**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **10 Termine**  
*Mo. ab 25.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**22F7812BR José van Drie-Franke**

### Niederländisch Niveau A1

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **9 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €  
**22F7813BR José van Drie-Franke**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **10 Termine**  
*Mi. ab 20.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**22F7814BR José van Drie-Franke**

## Russisch



### Russisch 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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **8 Termine**  
*Mo. ab 07.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 76,80 €  
**22F7500NH Katharina Herz**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **10 Termine**  
*Mo. ab 25.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F7501NH Katharina Herz**

### Sprachen lernen für Unternehmen

Wir bieten Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen auch als Firmenschulung bzw. Inhouse-Schulung an! Sprache, Niveaustufe, Termine, Umfang des Lehrgangs, Kosten und Inhalte können individuell vereinbart werden.

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Tatjana Hinrichs  
Tel: 04401/7076125  
t.hinrichs@kvhs-wesermarsch.de

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



### Russisch für Fortgeschrittene Niveau A2

**Kleingruppe**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 9 Termine  
*Mi. ab 02.02.2022 17:00 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 72,00 €  
**22F7503BR Katharina Herz**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Mi. ab 20.04.2022 17:00 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 80,00 €  
**22F7504BR Katharina Herz**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 9 Termine  
*Do. ab 03.02.2022 16:30 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €  
**22F7615BR Eva Mateo Marco**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Do. ab 21.04.2022 16:30 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**22F7616BR Eva Mateo Marco**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 8 Termine  
*Di. ab 08.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 43,20 €  
ab 7-9 TN 60,80 €  
**22F7611BR Eva Mateo Marco**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Di. ab 26.04.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**22F7612BR Eva Mateo Marco**

### Spanisch für Anfänger\*innen Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Grundkenntnisse in Spanisch erwerben wollen. Ob für den nächs-ten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika, um sich in Alltagssituationen orientieren zu können oder einfach, um die Sprache näher kennen zu lernen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 10 Termine  
*Do. ab 03.03.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**22F7600NH**  
**Katherine Rossmery Colonia Toledo**

### Spanisch für Fortgeschrittene Niveau A2

**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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 9 Termine  
*Mi. ab 02.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 84,60 €  
**22F7601NH**  
**Katherine Rossmery Colonia Toledo**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 10 Termine  
*Mi. ab 20.04.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 96,00 €  
**22F7602NH**  
**Katherine Rossmery Colonia Toledo**

## Spanisch



### Spanisch für Einsteiger\*innen 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\*innen. 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!



*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).





## Spanisch für Fortgeschrittene IX 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 03.02.2022 18:00 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      48,60 €  
           ab 7-9 TN      68,40 €  
**22F7613BR**      *Eva Mateo Marco*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Do. ab 21.04.2022 18:00 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      54,00 €  
           ab 7-9 TN      76,00 €  
**22F7614BR**      *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!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Fr. 01.07.2022 18:00 bis 21:00 Uhr*  
*Sa. 02.07.2022 09:00 bis 12:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      24,30 €  
           ab 7-9 TN      34,20 €  
**22F7605BR**      *Eva Mateo Marco*

## Deutsch als Fremdsprache



### Deutsche Sprache lernen - wo, wie, wann?

Wir geben Ihnen einen Überblick über die Vielzahl an aktuellen Angeboten zum Deutschlernen bei der KVHS. In angenehmer Umgebung wird zu Terminen, Dauer, Preisen etc. informiert und die Unterschiede der Kurse werden erklärt. 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. 15.02.2022 10:00 bis 11:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F7110BR**      *Zhanna Tadevosyan*

### Fachbereichstreffen Deutsch als Fremdsprache

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 29.03.2022 17:00 bis 19:00 Uhr*  
 Gebührenfrei  
**22F7111BR**      *Zhanna Tadevosyan*

### Deutsch als Fremdsprache Online-Seminar

Deutsche Sprache lernen „zeit- und ortsunabhängig“ wird mit der digitalen Lernplattform Stud.IP ermöglicht. Hier stehen den Teilnehmer\*innen erweiterte Lernmaterialien und Austauschmöglichkeiten zur Verfügung.

Erforderlich für die Teilnahme an dem Kurs ist eine E-Mail-Adresse. Sie benötigen außerdem 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.

**Webseminar**  
 Gebührenfrei  
**22F7112WEB**

### 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.

IHR OPEL- UND FORD-PARTNER –  
2X IN IHRER NÄHE!




**GEBR. MÜLLER**  
immer etwas besser

Gebr. Müller GmbH · Martin-Pauls-Str. 110 · Nordenham · Tel. 04731/99999  
 Weserstr. 6 · Bremerhaven · Tel. 0471/926866 · www.gebr-mueller.net



**telc Zertifikatsprüfung  
Deutsch A1**  
schriftlich und mündlich

Mit dieser Prüfung kannst du „einfache Deutschkenntnisse“ auf der Stufe A1 nachweisen (z. B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Du kannst einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil. Das Zertifikat wird von den Behörden (z.B. Ausländerbehörde, Jobcenter) anerkannt.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss: 04.05.2022

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 04.06.2022 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 75,00 €  
**22F7113BR Zhanna Tadevosyan**

**telc Zertifikatsprüfung  
Deutsch A2**  
schriftlich und mündlich

Durch das Bestehen der Prüfung zeigst du, dass du Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Alltagssituationen verstehen und verwenden kannst, dich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen kannst, in denen es um den Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Themen geht. Du kannst mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. Das Zertifikat wird von den Behörden (z.B. Ausländerbehörde, Jobcenter) anerkannt.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss: 25.05.2022

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 25.06.2022 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 85,00 €  
**22F7114BR Zhanna Tadevosyan**

**Prüfungsformattraining telc  
Deutsch A2-B1**

Grammatik und Wortschatz sind genauso wichtig, um eine Prüfung zu bestehen, wie die Kenntnisse des Prüfungsformats. In diesem Kurs lernen Sie die Besonderheiten des Tests kennen und bekommen wertvolle Tipps für die individuelle Vorbereitung. Anhand von Übungstests werden die schriftlichen und mündlichen Teile der Prüfung trainiert und simuliert.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mi. 20.04.2022 17:30 bis 19:15 Uhr  
Preis: je TN 16,00 €  
**22F7115BR Zhanna Tadevosyan**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Mi. 06.07.2022 17:30 bis 19:15 Uhr  
Preis: je TN 16,00 €  
**22F7117NH Zhanna Tadevosyan**

**telc Zertifikatsprüfung  
Deutsch A2-B1**  
schriftlich und mündlich

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist der „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.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss ist am 28.03.2022

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 23.04.2022 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 135,00 €  
**22F7116BR Zhanna Tadevosyan**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 09.07.2022 09:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 135,00 €  
**22F7118BR 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.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss: 14.04.2022

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 14.05.2022 09:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 155,00 €  
**22F7119BR Zhanna Tadevosyan**





## Einbürgerungstest

## Spracheinstufung

### 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 beziehungsweise 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 12.04.2022  
Ausweis zum Testtermin mitbringen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Di. 17.05.2022*      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: je TN                                      25,00 €  
**22F7120BR**      **Zhanna Tadevosyan**



### Einbürgerungstests in Delmenhorst, Ganderkesee, Wildeshausen, Oldenburg und Wesermarsch

Bitte den jeweiligen Anmeldeschluss beachten!

KVHS Wesermarsch,  
 Bürgermeister-Müller-Str. 35, Brake  
 Telefon: 04401 7076 100  
 Einbürgerungstest am: 17.05.2022, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,  
 Karlstr. 25  
 Telefon: 0441 92391 39  
 Einbürgerungstest: 08.02.2022; 22.03.2022;  
 03.05.2022; 14.06.2022; 05.07.2022, jeweils 14:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,  
 Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)  
 Telefon: 04221 98180 0  
 Einbürgerungstest am: 25.0.2022; 24.06.2022, jeweils um 17:00 Uhr

VHS Wildeshausen,  
 Wittekindstr. 9  
 Telefon: 04431 71622  
 Einbürgerungstest am: 17.05.2022, 15:30 Uhr

Regio VHS Ganderkesee  
 Ammerweg 1  
 Telefon: 04222 44444  
 Einbürgerungstest: 28.04.2022, 16:00 Uhr

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. 15.02.2022*                                      *um 12:00 Uhr*
- Di. 08.03.2022*                                      *um 12:00 Uhr*
- Di. 29.03.2022*                                      *um 12:00 Uhr*
- Di. 26.04.2022*                                      *um 12:00 Uhr*
- Di. 17.05.2022*                                      *um 12:00 Uhr*
- Di. 14.06.2022*                                      *um 12:00 Uhr*
- Di. 05.07.2022*                                      *um 12:00 Uhr*

### Termine in Nordenham Marktstr. 8a

- Do. 03.02.2022*                                      *um 10:00 Uhr*
- Do. 24.02.2022*                                      *um 10:00 Uhr*
- Do. 17.03.2022*                                      *um 10:00 Uhr*
- Do. 21.04.2022*                                      *um 10:00 Uhr*
- Do. 19.05.2022*                                      *um 10:00 Uhr*
- Do. 02.06.2022*                                      *um 10:00 Uhr*
- Do. 23.06.2022*                                      *um 10:00 Uhr*



## Übersicht Deutsch-Kurse

### Sprachkurse für Geflüchtete

Das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (MWK) hat ein Förderprogramm erarbeitet, um für geflüchtete Menschen zusätzliche Sprachkurse unterschiedlicher Niveaustufen anzubieten. Die Kurse laufen jeweils über 300 Unterrichtseinheiten, wobei auch Folgekurse besucht werden können. Über den Sprachunterricht hinaus finden auch Exkursionen und Aktivitäten für die gesellschaftliche Teilhabe statt. Die Sprachkurse werden mit einem Zertifikat entsprechend dem Europäischen Referenzrahmen (z.B. A1-B2) beendet.

Diese Kurse stehen allen Geflüchteten (ohne Zugangsvoraussetzungen) offen und sind grundsätzlich unabhängig vom aktuellen rechtlichen Status und dem Sprachniveau der Geflüchteten.

### Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFÖV)

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Sprach-erwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Neben Basismodulen, die das Sprachniveau B2 und C1 anstreben, werden auch Spezialmodule mit den Zielsprachniveaus A2 und B1 angeboten.

Diese Kurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer\*innen (insbesondere auch: Asylbewerber\*innen mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger\*innen und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Kursen ist ein entsprechendes Sprachniveau, das mit einem Sprachzertifikat oder einem Einstufungstest nachgewiesen werden kann. Die Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme erhalten Sie direkt bei der für Sie zuständigen Behörde (Jobcenter, Agentur für Arbeit, BAMF). Nach erfolgreichem Abschluss der allgemein berufsbezogenen Kurse A2, B1, B2, C1 erhält der/die Teilnehmer\*in durch den Träger ein Zertifikat nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) für Sprachen.

### Integrationskurse

Integrationskurse, mit insgesamt 700 Unterrichtseinheiten, sind in sechs Module zum Spracherwerb und dem Orientierungskurs zum Lernen über die Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland gegliedert und bereiten auf das Leben in Deutschland vor.

Für Migrant\*innen, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können, umfassen die sogenannten Alphabetisierungskurse 1300 Unterrichtseinheiten.

Vor der Teilnahme an einem Integrationskurs muss ein Einstufungstest abgelegt werden. Das Testergebnis legt fest, in welcher Kursstufe die Teilnehmenden beginnen.

Am Ende des Kurses findet eine Abschlussprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) statt. Kursziel ist das Erreichen des Sprachniveaus B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) für Sprachen.

vhs Lernportal

**Deutsch lernen:**  
[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)  
kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort

ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e.V.

gefördert vom  
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



## Gesundheit

## „VHS macht gesünder“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auch auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Sylke Bohlen**

Entspannung & Bewegung

04401 7076 122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



### Gesundheit

Gesundheit aktuell	90
Gedächtnistraining	93
Bildungsurlaub	94
Qigong	94
Yoga	96
Wege zur Entspannung	99
Pilates	101
Rückentraining	102
Bewegung und Fitness	103
Bewegung im Freien	105
Zumba und Tanz	108
Schwimmkurse	109



## Niedersächsische Volkshochschulen zum reduzierten Angebot von bezuschussungsfähigen Gesundheitskursen im Bereich der Primärprävention

Liebe Teilnehmer\*innen,

Ihre Volkshochschulen bieten Ihnen mit großer Fachkompetenz und hohem Engagement qualitätsgesicherte Kursangebote im Bereich der Primärprävention an.

Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der durch Krankenkassen bezuschussungsfähigen Kurse teils deutlich zurückgegangen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist mit Einführung der Zentralen Prüfstelle Prävention mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen einer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigen kann.

Oberste Prämisse der niedersächsischen Volkshochschulen und ihres pädagogischen Personals ist es, ein qualitativ

hochwertiges, thematisch vielfältiges und von qualifizierten Kursleitungen durchgeführtes gesundheitsförderndes Kursangebot für alle Teilnehmer\*innen anzubieten. Dieses Ziel hat für uns gegenüber einzelnen Angeboten, die mit unverhältnismäßigem Verwaltungsaufwand verbunden sind, Vorrang. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse oder an die Zentrale Prüfstelle Prävention.

### Aber bitte bedenken Sie bei Ihrer Kurswahl:

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass Ihnen der Kurs gut tut.



## Gesundheit aktuell

### Stressmanagement

**Kleingruppe**

Dieser Kurs führt Sie von der Erkennung Ihrer persönlichen Stressoren und der Erklärung wie Stress in uns abläuft über klassische und alternative Methoden, um ihn auch erfolgreich auf ein gesundes Maß regulieren zu können. Sie werden dabei neben klassischen Entspannungsübungen auch die Methoden wie Biofeedback und die Resonanzmethode selbst erfahren können.

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
Mi. ab 02.03.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: ab 7 TN 41,00 €  
ab 5-6 TN 50,00 €

**22F9410BR Fabian Tieding**



### Stressmanagement

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Dieser Kurs führt Sie von der Erkennung Ihrer persönlichen Stressoren und der Erklärung wie Stress in uns abläuft über klassische und alternative Methoden, um ihn auch erfolgreich auf ein gesundes Maß regulieren zu können. Sie werden dabei neben klassischen Entspannungs-

übungen auch die Methoden wie Biofeedback und die Resonanzmethode selbst erfahren können.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie sich für den ersten Termin Getränke und einen Mittagssnack mit.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 2 Termine  
Sa. 19.02.2022 10:00 bis 17:00 Uhr  
So. 20.02.2022 09:00 bis 12:00 Uhr  
Preis: ab 7 TN 49,20 €  
ab 5-6 TN 60,00 €  
**22F9409NH Fabian Tieding**



### Resilienz - Die innere Kraft, die uns sturmfest macht

**Gut geerdet für Veränderungen und Krisen**

**Online-Seminar  
Wochenendseminar**

Wir leben in einer Zeit, die von stetigen Veränderungen und raschem Wandel geprägt ist. Das Tempo, in dem wir uns an Veränderungen anpassen und neue Strategien entwickeln müssen, steigt scheinbar. Umso wichtiger wird das „psychische Immunsystem“ - die Resilienz. Damit bezeichnet man die Kompetenz, auch

in schwierigen Zeiten eine optimistische Lebenseinstellung zu behalten und den Blick nach vorne zu richten. Eine positive Grundeigenschaft, die meist erst dann zum Vorschein kommt, wenn es richtig „ungemütlich“ wird. Sie lässt sich trainieren und sorgt dafür, dass wir den „Stürmen“ des Lebens erfolgreich standhalten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Schlüsselkompetenzen für Sie besonders wichtig sind und wie Sie diese (re-)aktivieren.

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  
Sa. 26.02.2022 17:00 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 7,60 €  
**22F2216WEB Marion Zimmermann**



### Resilienz - Training

Wie hoch ist Ihre persönliche Resilienz? Psychische Widerstandskraft ist trainierbar und in der heutigen Zeit,



die von stetigen Veränderungen geprägt ist, umso wichtiger. Mit den gravierenden Veränderungen im Berufsleben oder im persönlichen Bereich so umzugehen, dass wir gesund bleiben, erfordert Perspektivwechsel und mentale Kompetenzen. Dazu kommen stärkeres Konzentrieren auf die Zukunft und vorhandene Lösungsmöglichkeiten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Schlüsselkompetenzen für Sie besonders wichtig sind und wie Sie diese (re-)aktivieren.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Fr. ab 04.03.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      32,40 €  
           ab 8-9 TN      45,60 €  
**22F2217BR**      **Marion Zimmermann**

### Welcher Konstitutions-Typ bin ich nach der ayurvedischen Lehre Vata, Pitta, Kapha oder?

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Die ayurvedische Lehre ermittelt bei jeder Person eine individuelle Konstitution (Dosha), welche uns ein Leben lang begleitet. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet und einem der sieben Konstitutionstypen zugeordnet. In dem Theorie-Teil erlernen Sie Stärken und Schwächen, Vorlieben oder Abneigungen der einzelnen Doshas. Dadurch werden Ihnen viele alltägliche Situationen im Leben verständlicher werden. Sie werden staunen, denn mit diesen Kenntnissen erklären sich sehr einfach Ihre eigenen Besonderheiten, aber auch die Ihrer Freunde oder Familienmitglieder. Ermitteln Sie dabei für sich eine Tendenz Ihres persönlichen Konstitutionstyps. Nach dem Theorieteil geht es zum Kochen in die Küche, wo typgerechte Speisen zubereitet werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien sowie etwas zu trinken für den Theorie-Teil mit. Für den Praxisteil bringen Sie bitte eine Schürze sowie Behälter für eventuel-

le Reste als auch 2 Handtücher mit. 8,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*So. 20.02.2022 09:30 bis 16:30 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN      43,50 €  
           ab 5-6 TN      53,10 €  
**22F9403BR**      **Anja Hauerken**

### Achtsamkeit und Lebenskunst

Dieser Workshop ist eine Form des Mental-Trainings und wendet sich an alle diejenigen, die ihre psychische und physische Gesundheit mit ihrer inneren Haltung stärken, ihr Leben bewusster leben, gestalten und sich gegen Stress immunisieren wollen. Um sich in alltäglichen Anforderungen nicht ausgeliefert, sondern handlungsfähig zu fühlen, richten Sie Ihre innere Haltung positiv aus. Werden Sie Lebenskünstler!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 29.04.2022 18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      10,80 €  
           ab 7-9 TN      15,20 €  
**22F2215BR**      **Marion Zimmermann**

### 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 sehr begrenztem Feld beansprucht. Ganz besonders, wenn es über Stunden während der Arbeitszeit 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 zum Beispiel 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 leichten Snack für die Mittagspause und bequeme Kleidung mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Sa. 14.05.2022 10:00 bis 14:30 Uhr*  
 Preis: je TN      21,90 €  
**22F9407BR**      **Lutz Doblies**

### 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. 11.06.2022 10:00 bis 14:30 Uhr*  
 Preis: je TN      21,90 €  
**22F9408NH**      **Lutz Doblies**



### Einführung ins RESET Eine einfache Methode zur Entspannung und Lockerung der Kiefermuskulatur

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Eine einfache und sanfte Methode, die die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk balanciert. Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln - verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt - kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation. RESET ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk energetisch ausgleicht, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzt. Während des Kurses lernen Sie die RESET-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Da die volle Version aus rechtlichen Gründen in Volkshochschulen nicht angeboten werden darf, wird hier eine „Light-Version“ unterrichtet.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen. Im Kursentgelt sind 8,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Sa. 12.03.2022 10:00 bis 15:00 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 34,40 €  
ab 5-6 TN 41,00 €  
**22F9401BR** **Jacek Skarbek**

### Die Dorn-Breuß-Methode Kleingruppe Wochenendseminar

Vielleicht kennen Sie das: Wirbelsäulenproblem mit Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen. Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Breuß-Methode, eine sanfte und schmerzlose Methode, korrigiert

die Gelenke, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen, gesunden Zustand zu erhalten. Weitere schmerzlose Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne Röntgenstrahlen, teure Geräte und Ähnliches. Diese Methode ist bestens für interessierte Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen. Im Kursentgelt sind 3,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*So. 27.02.2022 10:00 bis 17:00 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 38,20 €  
ab 5-6 TN 47,00 €  
**22F9402BR** **Jacek Skarbek**

### BOWTECH Die dynamische Muskel- und Faszientechnik aus Australien, sanft und effektiv Kleingruppe Wochenendseminar

BOWTECH besteht aus einer Reihe sanfter, präziser Griff-Folgen. Diese werden an bestimmten Körperpartien und in festgelegter Reihenfolge, speziell und individuell für jeden Einzelnen, vorgenommen. Zwischen den einzelnen Griff-Folgen liegen charakteristische Pausen, in denen der Körper die erhaltenen Impulse verarbeitet und sich selbst wieder in einen harmonischen Zustand bringt. BOWTECH sieht den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele und ist gleichzeitig eine sehr gute Entspannungstechnik.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, zwei Decken, ein Kissen, eine Nackenrolle, warme Socken, ausreichend Wasser zum Trin-

ken und ein Snack für die Mittagspause.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **1 Termin**  
*Sa. 14.05.2022 10:00 bis 14:30 Uhr*  
Preis: je TN 26,60 €  
**22F9405NH** **Petra von Münster**

### Praktische Tipps rund um die Gesundheit

Wussten Sie schon, dass ein einfaches Einweck-Gummi Fußschmerzen vorbeugen kann? Oder dass der Deckel eines Marmeladenglases gegen ein kribbelndes Gefühl im Arm gute Dienste leistet? Sie schmunzeln? In diesem Selbsthilfe-Seminar der äußerst praktischen Art vermittelt die Dozentin aus ihrem Fundus alltägliche Kniffe und Ideen für die allererste Hilfe bei Schmerzen und Beschwerden. Das reicht von Handgriffen, die an Massage oder Akupressur erinnern, bis zu Hausmitteln, über die sogar unsere Großmütter gestaunt hätten. Ein nützlicher Gesundheits-Abend ganz ohne Pillen und Nebenwirkungen!

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **1 Termin**  
*Mi. 11.05.2022 18:15 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 12,80 €  
ab 7-9 TN 16,40 €  
**22F9404NH** **Petra von Münster**

### 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 das Kursentgelt mit eingezogen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 23.04.2022 14:30 bis 16:45 Uhr  
 Preis: je TN 15,00 €  
**22F9406BR 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 „TOVI“ 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. Sie bekommen grundlegendes Basiswissen im Umgang mit ätherischen Ölen und deren vielseitigen Anwendungsgebiete. 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 das Kursentgelt mit eingezogen.

**Ovelgönne, Gemeindehaus**  
**Großenmeer, Eselstr. 6,** 1 Termin  
 Sa. 30.04.2022 10:00 bis 12:15 Uhr  
 Preis: je TN 15,00 €  
**22F9411OV Martina Klingbeil-Busch**

**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  
 Mo. ab 07.02.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 4-6 TN 47,00 €  
**22F9530NH Brigitte Oeff**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 5 Termine  
 Mo. ab 14.03.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 4-6 TN 47,00 €  
**22F9530NH Brigitte Oeff**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 5 Termine  
 Mo. ab 09.05.2022 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 4-6 TN 47,00 €  
**22F9532NH 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  
 Mi. ab 02.03.2022 15:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 5-6 TN 48,00 €  
**22F9563NH Renate Klingenberg**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 5 Termine  
 Mi. ab 25.05.2022 15:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 5-6 TN 48,00 €  
**22F9564NH Renate Klingenberg**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
 Do. ab 03.03.2022 15:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 5-6 TN 48,00 €  
**22F9565BR Renate Klingenberg**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
 Do. ab 02.06.2022 15:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 5-6 TN 48,00 €  
**22F9566BR Renate Klingenberg**





## Bildungsurlaub

### **Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag**

#### **Bildungsurlaub**

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen „Belohnung“ individuell in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.).

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 03.10.2022*      *jeweils*  
*bis Fr. 07.10.2022 09:00 bis 15:30 Uhr*  
Preis: je TN      184,00 €  
**22H9500BR**      **Hartwig Bunn**

## Qigong

### **Qigong am Morgen** **Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Mit sanften, fließenden Bewegungen werden wir die Energie im Körper zum Fließen bringen, um dann gestärkt und energiegeladen in den Tag zu starten. Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen können zur körperlichen und geistigen Entspannung führen, dadurch den Energiefluss verbessern und somit die Gesundheit fördern. Bei den Übungen wird gezielt die Atmung reguliert und vertieft und die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt, um Blockaden zu lösen. Qigong kann helfen Stress abzubauen und wirkt ausgleichend auf körperlicher und emotionaler Ebene. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, mit oder ohne Vorerfahrung im Qigong.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022 09:30 bis 10:45 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**22F9518BR**      **Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Mi. ab 27.04.2022 09:30 bis 10:45 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**22F9519BR**      **Julia Bödeker-Dornblüth**

### **Qigong nach den fünf Elementen** **Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen führen zur körperlichen und geistigen Entspannung, dadurch zu einer Verbesserung des Energieflusses, und fördern somit unsere Gesundheit. Bei den Übungen wird gezielt die Atmung reguliert und vertieft und die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt, um Blockaden zu lösen. Qigong wirkt stressabbauend und ausgleichend auf der körperlichen ebenso wie auf der emotional-geistigen Ebene. Nach der traditionellen chinesischen Medizin sind unseren Organen fünf Elemente zugeordnet. Im „Qigong nach den fünf Elementen“ werden wir die entsprechenden Organe mit gezielten Übungen harmonisieren und stärken. So können mit einfachen, sehr wirkungsvollen Übungen bestimmten Beschwerden oder Schwächen entgegengewirkt und die Abwehrkraft gestärkt werden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022 17:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**22F9520BR**      **Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Mi. ab 27.04.2022 17:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,70 €  
**22F9521BR**      **Julia Bödeker-Dornblüth**

Gesund  
werden & bleiben



## *physiofitness* das Gesundheitskonzept

Ergotherapie  
Fachheilpraktiker

Logopädie  
Physiotherapie

EMS- Training  
Fitnesstraining

Gesundheitstraining  
Rehasport

Breite Straße 118  
26919 Brake  
04401/6382

Oberrege 17  
26931 Elsfleth  
04404/9598746

Atenser Allee 50  
26954 Nordenham  
04731/3903021

Berliner Platz 5  
26935 Stadland  
04404/9598746



## Qigong für Anfänger\*innen

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 8 Termine  
Mo. ab 07.02.2022 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 43,70 €  
**22F9528NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 7 Termine  
Mo. ab 25.04.2022 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 38,30 €  
**22F9529NH** *Brigitte Oeff*

Gerne können Sie in Brake und Nordenham die Matten der KVHS nutzen. Bringen Sie sich bitte ein Spannbettlaken oder großes Handtuch mit.

## Qigong für Fortgeschrittene Das Gesundheitsschützende Qigong

In diesem Übungsprogramm sind aus bekannten Übungsreihen von Prof. Zhang Bewegungen und Selbstmassagen so zusammengestellt, dass sie besonders die Regeneration von Körper, Geist und Seele fördern.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 15 Termine  
Di. ab 08.02.2022 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9525NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 15 Termine  
Di. ab 08.02.2022 18:30 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9526NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 15 Termine  
Di. ab 08.02.2022 19:30 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9527NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 15 Termine  
Mi. ab 09.02.2022 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9524NH** *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.

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe Glüsinger Helmer 1** 5 Termine  
Mi. ab 16.02.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN 29,30 €  
**22F9515BE** *Gisela Wandschneider*

**Elsfleth, Grundschule Lienen Am Liener Deich 15** 8 Termine  
Mi. ab 09.02.2022 19:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 42,70 €  
ab 7-9 TN 54,70 €  
**22F9513EL** *Gisela Wandschneider*

**Lemwerder, Ernst-Rodiek-Halle, Spiegelraum** 7 Termine  
Di. ab 08.02.2022 17:45 bis 18:45 Uhr  
Preis: je TN 38,30 €  
**22F9514LE** *Gisela Wandschneider*

## Qigong im Rhythmus der Jahreszeiten - Frühjahr Schulter-Nacken-Bereich Wochenendseminar

Wie die Natur, so haben die Jahreszeiten auch auf unsere Körperfunktionen und Organe jeweils eine andere Wirkung. Im Frühjahr erwacht die Natur, es liegt eine Aufbruchstimmung in der Luft- alles ist bereit für den Neubeginn. An diesem Nachmittag nehmen wir unseren Schulter-Nacken-Bereich in den Fokus.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 05.03.2022 10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je TN 18,80 €  
**22F9501BR** *Susanne Gerhardt*



### Qigong im Rhythmus der Jahreszeiten - Sommer Knie und Füße

#### Wochenendseminar

Wie die Natur, so haben die Jahreszeiten auch auf unsere Körperfunktionen und Organe jeweils eine andere Wirkung. Im Sommer steht die Natur in ihrer vollen Pracht - die Schönheit und Üppigkeit öffnet unser Herz und wir pflegen unsere Verbindungen. An diesem Vormittag nehmen wir unsere Füße und Knie in den Fokus, sind sie flexibel und geschmeidig, so können wir uns in alle Richtungen bewegen und der Bewegung einen Ausdruck geben. Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen des Qigong befreien unsere Knie von belastendem Druck und unterstützen ihre Regeneration. Unsere Füße werden beweglich und die Auswirkung auf den gesamten Körper ist sofort spürbar.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 18.06.2022 10:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN 18,80 €  
**22F9502BR** **Susanne Gerhardt**

### Ein Tag Qigong am Harriersand Wochenendseminar

Qigong am Strand von Harriersand. Einen entspannten Tag für uns - gemeinsam genießen wir die wunderbare Atmosphäre an der Weser und lassen uns davon berühren. Mit Blick

auf das Wasser üben wir die weichen, fließenden Bewegungen des Qigong, spüren dabei achtsam unseren Körper und das Verbunden-sein mit der Natur. Alle Übungen sind wohltuend für Körper und Geist und bedürfen keiner besonderen Vorkenntnisse oder speziellen Körperbeweglichkeit - sie können dem persönlichen Gesundheits- und Kräftezustand wunderbar angepasst werden.

Bitte beachten: Bitte bequeme, wettergerechte Kleidung, etwas zu Trinken und einen Snack für Mittag mitbringen. Die Kosten für die Fähre sind im Kursentgelt enthalten. Treffpunkt an der KVHS in Brake, ab da laufen wir gemeinsam zur Fähre.

**Treffpunkt: Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 02.07.2022 9:00 bis 17:00 Uhr*  
Preis: je TN 52,00 €  
**22F9500BR** **Susanne Gerhardt**

### Qigong unter Bäumen im Arboretum

Ein Abend zum Ausprobieren und für Kenner\*innen! Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits in dem Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die in der Blüte stehenden Bäume an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

Bitte beachten: Bitte auf bequeme Kleidung achten. Der Eintritt ins Arboretum ist in dem Kursentgelt enthalten.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
*Mi. 18.05.2022 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN 16,20 €  
**22F9516BE** **Gisela Wandschneider**

### Qigong am Strand der Juliusplate

Ein Abend zum Ausprobieren und für Kenner\*innen! Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

Bitte beachten: Auf bequeme Kleidung achten.

**Berne,**  
**Parkplatz Fähre Juliusplate** 1 Termin  
*Mi. 22.06.2022 ab 18:00 Uhr*  
Preis: je TN 10,90 €  
**22F9517BE** **Gisela Wandschneider**

## Yoga

### 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 bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Rodenkirchen, ev. Gemeindehaus**  
**Schulstraße 5** 10 Termine  
*Mi. ab 23.02.2022 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9562ST** **Ingrid Schau**

### Schulungsprogramme, krankenkassenzertifiziert

## Ernährung - Stress - Mobilität - Kraft

Alle diese Programme werden digital geschult und im Studio praktisch aufgewertet. Aus diesem Grund kann auch **sofort gestartet** werden.

Das schöne ist, das die Kosten für die Programme von allen Krankenkassen **mit 75% bis 100% erstattet** werden.

**Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!**



**Nordenham, Martin-Pauls-Straße 160**  
Tel. 04731 / 22505  
[www.bodywork.nordenham.de](http://www.bodywork.nordenham.de)



## 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 09.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 64,00 €  
ab 7-9 TN 82,00 €  
**22F9537JA Gudrun Küper**

## Hatha-Yoga Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

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.

Auf unserer Homepage finden Sie auch kurzfristig neue Kursangebote.

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 8 Termine  
Do. ab 10.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 65,60 €  
**22F9560NH Stefanie Nienaber**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 10 Termine  
Do. ab 21.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9561NH Stefanie Nienaber**

## Hatha-Yoga für YogiNis Mittelstufe und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für YogiNis, die schon länger Yoga praktizieren und intensiver in die Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) eintauchen möchten. Die Asanas werden hier länger gehalten und variiert, die Atemübungen werden intensiviert und wir lernen ein wenig mehr von dem yogischen Philosophiesystem. Du solltest mit einigen Asanas vertraut sein und Freude daran haben deine Yogapraxis zu vertiefen.

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 8 Termine  
Mi. ab 09.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 65,60 €  
**22F9557NH Stefanie Nienaber**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 7 Termine  
Mi. ab 20.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9558NH Stefanie Nienaber**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 6 Termine  
Mi. ab 08.06.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 49,20 €  
**22F9559NH Stefanie Nienaber**

## 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 8 Termine  
Mo. ab 09.05.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 65,60 €  
**22F9510BR Heike Lorenz**

## 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 07.02.2022 19:15 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9512BR Heike Lorenz**



### 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 eine Matte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Kein Kurs am 25.02.2022.

**Burhave, Rathaus**  
**Butjadinger Straße 59** 9 Termine  
*Fr. ab 04.02.2022 16:05 bis 17:35 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,20 €  
ab 7-9 TN 79,20 €  
**22F9533BJ** *Uschi Kahler*

**Burhave, Rathaus**  
**Butjadinger Straße 59** 12 Termine  
*Fr. ab 22.04.2022 16:05 bis 17:35 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 81,60 €  
ab 7-9 TN 105,60 €  
**22F9534BJ** *Uschi Kahler*

### Yoga Sanft

Sanfter Yoga ist ein schonender Einstieg in die Yogapraxis, der für tiefe Ruhe und Entspannung steht. Die sanften Dehnübungen sorgen für einen geschmeidigen, beweglichen Körper. Durch das ausgiebige Dehnen können die tieferen Schichten des Bindegewebes, die Faszien, erreicht werden. Verspannungen im Körper können gelöst werden. Jede Übung wird einige Minuten gehalten, sodass die Muskeln sich entspannen und die Körperenergien frei fließen können. Lassen Sie die effektiven Übungen auf sich wirken. Die Stunde endet mit einer wohltuenden

Tiefenentspannung.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und etwas zu trinken mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 7 Termine  
*Di. ab 01.03.2022 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9571BR** *Carola Böner*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 7 Termine  
*Di. ab 10.05.2022 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9572BR** *Carola Böner*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 7 Termine  
*Di. ab 01.03.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9574BR** *Carola Böner*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 7 Termine  
*Di. ab 10.05.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9573BR** *Carola Böner*

### 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 auch auf dem Stuhl durchgeführt werden, somit ist dieser Kurs

auch gut geeignet für Personen, die sich nicht mehr so gut auf dem Boden bewegen und sitzen können.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie etwas zu trinken, ein Kissen und eine Decke mit. Es wird empfohlen 2 Stunden vorher nichts zu essen. Yogamatten sind nicht vorhanden! In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Berne,**  
**Dorfgemeinschaftshaus Campe**  
**Glüsinger Helmer 1** 10 Termine  
*Fr. ab 22.04.2022 15:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 82,00 €  
**22F9522BE** *Patricia Kofmansky*

### 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** 7 Termine  
*Mo. ab 14.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9511BR** *Heike Lorenz*

### 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

**Gesundheitskurse**  
Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Arzt/Ärztin!





entlang von Faszien und Meridianlinien. So können etwaige Blockaden gelöst werden. Mit vielen Hilfsmitteln 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 07.03.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,60 €  
**22F9544BJ Sabrina Pacher**

**Butjadingen Langwarder Deich 6 4 Termine**  
 Mo. ab 25.04.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,60 €  
**22F9545BJ Sabrina Pacher**

**Butjadingen Langwarder Deich 6 4 Termine**  
 Mo. ab 23.05.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,60 €  
**22F9546BJ Sabrina Pacher**

Gern können Sie aus Gründen der pers. Hygiene Ihre eigene Matte mitbringen. Die KVHS-Matten können Sie vor dem Kurs desinfizieren.

### Rückbildungsyoga mit Baby **Kleingruppe**

Yoga mit Baby ist für dich ein sanfter Weg deinen Beckenboden wieder aufzubauen, deinen Körper wieder zu kräftigen und auch deinen Geist zur Ruhe und zur Entspannung zu führen. Gleichzeitig baust du in dieser gemeinsamen und besonderen Zeit eine enge Verbindung zu deinem Baby auf. Im Vordergrund der Rückbildung mit Baby steht die

Mama und die Übungen können entweder während das Baby in Ruhe schläft oder gemeinsam ausgeführt werden. Die Babys sollten nicht jünger als 10 Wochen alt sein und die Teilnahme am Kurs mit der Hebamme oder dem/der Gynäkolog\*in abgesprochen werden.

Bitte beachten: Alles was du für dein Baby brauchst und eine Decke.

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 5 Termine**  
 Di. ab 03.05.2022 09:00 bis 10:30 Uhr  
 Preis: je TN 44,00 €  
**22F9553NH Stefanie Nienaber**

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 5 Termine**  
 Di. ab 14.06.2022 09:00 bis 10:30 Uhr  
 Preis: je TN 44,00 €  
**22F9554NH Stefanie Nienaber**

## Wege zur Entspannung

### 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 Philo-

sophien, 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 das Kursentgelt auf 99,60 €.

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 6 Termine**  
 Di. ab 08.02.2022 19:15 bis 20:45 Uhr  
 Preis: je TN 75,60 €  
**22F9535NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 6 Termine**  
 Di. ab 22.03.2022 19:15 bis 20:45 Uhr  
 Preis: je TN 75,60 €  
**22F9536NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 6 Termine**  
 Di. ab 24.05.2022 19:15 bis 20:45 Uhr  
 Preis: je TN 75,60 €  
**22F9547NH Dian Spreng**

**VIKTORIA-APOTHEKE ZINN**  
 ... weil Gesundheit für uns Herzenssache ist.  
 Friedrich-Ebert-Straße 44  
 26954 Nordenham  
 Telefon 0 47 31/4202 · Telefax 0 47 31/231 87  
[www.viktoria-apotheke-online.de](http://www.viktoria-apotheke-online.de)



### Entspannen mit Klangschalen Klang- und Fantasiereisen

#### Kleingruppe

Mit gestalteten Fantasiereisen, unterstützt von Klangschalen, spreche ich eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Fantasiereisen fördern Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress, sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata und es ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. Während einer Klangreise entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und ähnliche Gefühle loszulassen. Lassen Sie sich in ein Land Ihrer Fantasie einladen.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und

ein kleines Kissen mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 9 Termine  
Do. ab 03.02.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 57,60 €  
22F9542NH Margrit Göke**

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 9 Termine  
Do. ab 21.04.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 57,60 €  
22F9543NH Margrit Göke**

### Einklang - Ausklang Ein Entspannungsabend für Frauen Frauenkurs

Willkommen zu einem entspannten Abend mit Klangschalen. Nachdem Sie in Ruhe angekommen sind, reisen wir gemeinsam in ein Land Ihrer Fantasie. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. Fantasiereisen sind für alle Altersgruppen geeignet und können themenspezifisch auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten werden. Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Nach der Reise entspannen Sie weiter bei einer gemütlichen Tasse Tee und können die Eindrücke und Erlebnisse auf sich wirken lassen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, Näheres über die einzelnen Klangschalen zu erfahren und selbst zu experimentieren.

Bitte beachten: Bitte umgezogen und mit Maske in das Gebäude kommen. Jacken im Auto lassen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Matte, ein kleines Kopfkissen, eine Decke, Tee oder Wasser.

**Stadland, Seefelder Mühle  
Hauptstr. 1 1 Termin  
Mo. 21.03.2022 18:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 16,60 €  
22F9523ST Ina Lohmüller**

### Klangschalen in Kirchen der Wesermarsch Wenn die Seele schwingt - Genießen und entspannen

Kirche und Klang gehören seit jeher zusammen. Die alten Kirchen in der Wesermarsch bieten einen wunderbaren Raum und eine wunderbare Akustik, um beim Klang der Klangschalen zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! Denn Klangschalenmeditation ist eine einmalige Entspannungsart und ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an warme Kleidung, eine gut isolierte Unterlage (Gymnastik oder Isomatte), eine warme Decke oder einen dicken Schlafsack, ein Kissen, heißen Tee oder etwas anderes zum Trinken.

**Nordenham, Kirche Blexen  
Deichstraße 10 1 Termin  
Fr. 10.06.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 9,40 €  
22F9552NH Dian Spreng**

**Nordenham, Esenshammer Kirche  
Alte Heerstraße 40 1 Termin  
Fr. 18.03.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 9,40 €  
22F9550NH Dian Spreng**

**Stadland, Seefelder ev. Kirche  
Hauptstraße 46 1 Termin  
Fr. 15.04.2022 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 9,40 €  
22F9551ST Dian Spreng**

### Endlich! Zur Ruhe kommen und entspannen Kleingruppe

Die Anforderungen im Beruf und im Privatleben werden immer größer, umso wichtiger ist es, frühzeitig die Reißleine zu ziehen. Wir verwenden uralte Methoden zum Entspannen, denn die sind aktueller als je zuvor. Auftanken und atmen. Das alles eingebettet in gute Tipps zur Entschleunigung des Alltags. Genieße die Reise zu dir selbst, und du kommst auf je-

**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.hores.de/Telefunken](http://www.hores.de/Telefunken)

Exklusiv bei Ihrem HÖRExperten!

**Brandes**  
HÖRAKUSTIK

Marktstraße 8 • 26954 Nordenham  
Telefon 0 47 31 / 61 16



den Fall entspannt nach Hause.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, Tee oder Wasser.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Mo. ab 14.02.2022 19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 41,00 €  
 ab 4-6 TN 63,00 €  
**22F9568NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
*Mo. ab 21.03.2022 19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 49,20 €  
 ab 4-6 TN 75,60 €  
**22F9569NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
*Mo. ab 30.05.2022 19:15 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 49,20 €  
 ab 4-6 TN 75,60 €  
**22F9570NH Dian Spreng**

## 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** 6 Termine  
*Mi. ab 23.02.2022 17:45 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 21,90 €  
 ab 5-6 TN 25,60 €  
**22F9567NH Lora Mehrens**

## 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 medizinische Mund-Nasen-Abdeckung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Mi. ab 02.02.2022 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 27,30 €  
 ab 5-6 TN 33,40 €  
**22F9538NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Mi. ab 16.03.2022 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 27,30 €  
 ab 5-6 TN 33,40 €  
**22F9539NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Mi. ab 11.05.2022 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 27,30 €  
 ab 5-6 TN 33,40 €  
**22F9540NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 4 Termine  
*Mi. ab 22.06.2022 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 21,90 €  
 ab 5-6 TN 26,60 €  
**22F9541NH Susanne Sprekelmann**

## Pilates

### Pilates Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

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 und eine eigene Matte mitbringen.

**Seefeld, Turnhalle** 10 Termine  
*Di. ab 08.02.2022 08:00 bis 09:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 42,70 €  
 ab 7-9 TN 54,70 €  
**22F9642ST Silke Menslage**

**Seefeld, Turnhalle** 9 Termine  
*Di. ab 10.05.2022 08:00 bis 09:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,40 €  
 ab 7-9 TN 49,20 €  
**22F9643ST Silke Menslage**

**Seefeld, Turnhalle** 10 Termine  
*Di. ab 08.02.2022 09:15 bis 10:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 42,70 €  
 ab 7-9 TN 54,70 €  
**22F9645ST Silke Menslage**

**Seefeld, Turnhalle** 9 Termine  
*Di. ab 10.05.2022 09:15 bis 10:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,40 €  
 ab 7-9 TN 49,20 €  
**22F9644ST Silke Menslage**



### Pilates

#### 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. Der Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 11 Termine  
*Fr. ab 04.02.2022 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 96,80 €  
**22F9650NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Fr. ab 22.04.2022 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 105,60 €  
**22F9651NH Uschi Kahler**

**Burhave, Rathaus**  
**Butjadinger Straße 59** 9 Termine  
*Fr. ab 04.02.2022 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,20 €  
ab 7-9 TN 79,20 €  
**22F9652BJ Uschi Kahler**

**Burhave, Rathaus**  
**Butjadinger Straße 59** 12 Termine  
*Fr. ab 22.04.2022 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 81,60 €  
ab 7-9 TN 105,60 €  
**22F9653BJ 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 be-

sonderer 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.

Bitte beachten: In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 11 Termine  
*Do. ab 10.02.2022 09:00 bis 10:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 46,90 €  
ab 7-9 TN 60,10 €  
**22F9634BR Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 11 Termine  
*Do. ab 10.02.2022 10:15 bis 11:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 46,90 €  
ab 7-9 TN 60,10 €  
**22F9633BR Kurt Brüggemann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Mo. ab 07.02.2022 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 42,70 €  
ab 7-9 TN 54,70 €  
**22F9632NH Kurt Brüggemann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Di. ab 08.02.2022 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 42,70 €  
ab 7-9 TN 54,70 €  
**22F9631NH Kurt Brüggemann**

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 11 Termine  
*Do. ab 10.02.2022 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 46,90 €  
ab 7-9 TN 60,10 €  
**22F9635ST Kurt Brüggemann**

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 11 Termine  
*Do. ab 10.02.2022 18:15 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 46,90 €  
ab 7-9 TN 60,10 €  
**22F9636ST Kurt Brüggemann**

## Rückentraining

### Fit für den Alltag mit starkem Rücken

#### Frauenkurs

Aufbauendes Körpertraining für Frauen in der zweiten Lebenshälfte! Wer bis ins Alter hinein mit Freude leistungsfähig sein will, sollte rechtzeitig etwas dafür tun. Neben funktionellen Kraftübungen, rücken- und gelenkschonend, warten auch unterschiedliche Formen des Herz-Kreislauf-Trainings auf Sie. Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung runden das Programm ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind ein kleines Kissen. Spannbettlaken oder gr. Badetuch. Bitte mit medizinischer Mund-Nasen-Abdeckung in das Gebäude gehen. Umkleidekabinen sind geschlossen.

**Nordenham, Gymnasium**  
**Bahnhofstraße 52** 8 Termine  
*Mo. ab 07.02.2022 15:00 bis 16:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 34,10 €  
ab 7-9 TN 43,70 €  
**22F9638NH Hanne Schikorski**

**Nordenham, Gymnasium**  
**Bahnhofstraße 52** 10 Termine  
*Mo. ab 25.04.2022 15:00 bis 16:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 42,70 €  
ab 7-9 TN 54,70 €  
**22F9639NH Hanne Schikorski**

### 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** 7 Termine  
*Mo. ab 14.02.2022 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 57,40 €  
**22F9511BR Heike Lorenz**





## Bewegung und Fitness

### Training für (frischgebackene) Mütter Fitnesskurs und Rückbildung Wochenendseminar Frauenkurs

Das Fit-nach-der-Geburt-Programm bringt Body & Soul nach der Geburt ohne zusätzlichen Stress schnell wieder in Form. Wichtig ist, dass Sie (überhaupt) etwas Zeit für sich nehmen - und dass Sie sich nicht zu sehr überfordern. Mit Bauch- und Beckenbodenübungen, werden unter anderem auch die typischen Problemzonen jeder Frau behandelt.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. In diesem Kurs gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Sa. ab 05.02.2022 10:30 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 27,30 €  
**22F9672NH Christina Boyksen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Sa. ab 19.03.2022 10:30 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 27,30 €  
**22F9673NH Christina Boyksen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Sa. ab 30.04.2022 10:30 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 27,30 €  
**22F9674NH Christina Boyksen**

### Let's dance stronger

Let's dance stronger kombiniert hochintensives Intervalltraining mit Musik. Dieses Training wird Sie dazu bringen, an Ihre Grenzen zu gehen. Sie können Fitnessziele schneller erreichen. Jede Muskelgruppe wird speziell trainiert, egal ob Bauch, Beine oder Po.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet in den Ferien statt und es gilt

die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 03.02.2022 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 27,30 €  
**22F9675NH Christina Boyksen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 17.03.2022 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 27,30 €  
**22F9676NH Christina Boyksen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 28.04.2022 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 27,30 €  
**22F9677NH Christina Boyksen**

### 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 set-

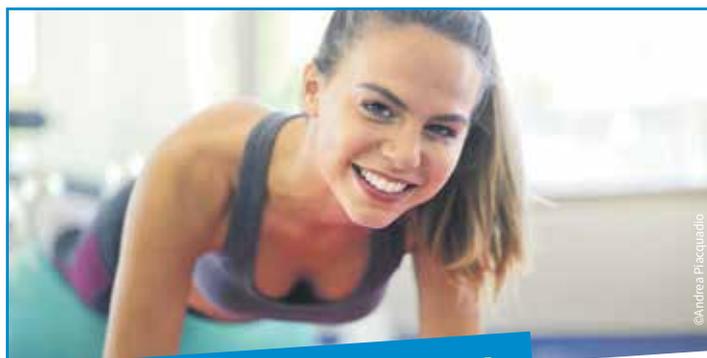
zen wir Hanteln und Physioband mit ein. Ist Ihr Interesse geweckt? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Hanteln (nicht mehr als 1kg pro Hand), Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit. Kein Kurs am 28.03.2022.

**Berne,**  
**Comeniuschule, Aula 16 Termine**  
Mo. ab 07.02.2022 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 68,30 €  
ab 7-9 TN 87,50 €  
**22F9630BE Carmen Bergmann**

### Gesundheitskurse

Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Ärztin/Arzt!



**Jetzt Mitglied werden!**

Anmelden und einen individuellen **Trainingplan + Shirt** im Wert von **60 € gratis** erhalten.

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





### 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.

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 sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 21.05.2022 09:30 bis 12:00 Uhr  
Preis: je TN 31,80 €  
**22F9648BR Thomas Matzke-Taebel**

### Hula Hopp - 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 berühmten-berühmten 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. 21.05.2022 14:00 bis 16:15 Uhr  
Preis: je TN 17,40 €  
**22F9649BR Thomas Matzke-Taebel**

### Rhythmus und Trommeln auf den großen Bällen

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, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
Fr. ab 04.02.2022 08:50 bis 09:50 Uhr  
Preis: ab 10 TN 27,30 €  
ab 7-9 TN 30,00 €  
**22F9654NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
Fr. ab 11.03.2022 08:50 bis 09:50 Uhr  
Preis: ab 10 TN 27,30 €  
ab 7-9 TN 30,00 €  
**22F9655NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
Fr. ab 22.04.2022 08:50 bis 09:50 Uhr  
Preis: ab 10 TN 60,10 €  
ab 7-9 TN 66,00 €  
**22F9656NH Uschi Kahler**

### Tennis Einsteiger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen

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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Nordenham, TV Schweewarden,**  
**Burhaver Straße 255** 8 Termine  
Mi. ab 09.03.2022 19:30 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 67,00 €  
**22F9637NH 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.





## Bewegung im Freien

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Do. ab 17.02.2022 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN      32,80 €  
           ab 5-6 TN      39,20 €  
**22F9624BR**      **Martin Ax**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Do. ab 21.04.2022 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN      27,30 €  
           ab 5-6 TN      32,70 €  
**22F9625BR**      **Martin Ax**



**Gesundheitskurse**  
 Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Ärztin/Arzt!

### **Tagesausflug mit dem Kanu auf der Jade**

**Begleiteter Kanuausflug für Erwachsene und Familien**  
**Wochenendseminar**

Der Grenzfluss zwischen Ammerland und Wesermarsch führt uns durch eine weite ruhige Wiesenlandschaft. In langen Schwüngen führt sie aus der Nähe von Rastede in Richtung Nordsee. Einsam und ruhig ragen einzelne Weiden über den Fluss. Einzig der Kirchturm des Ort Jade erhebt sich weit sichtbar über das Land. Der Ausflug wird von einem erfahrenen, nach dem Bundesverband Kanu-Standard, ausgebildeten Kanutourenbegleiter betreut. Kajakaufschlag (1-er oder 2-er): 12,50 € pro Boot bitte Wunsch bei der Anmeldung angeben.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Geben Sie bei der Anmeldung Ihre T-Shirt-Größe (S, M, L, XL, XXL) für die Anpassung der Schwimmwesten an. Treffpunkt ist 26349 Jade-Wapelersiel, Ziegelweg - Kanuanleger direkt an der B 437.

Bitte mitbringen: Wechselbekleidung, ausreichend Getränke und Verpflegung, Brillen bitte fixieren!

**Jade, Ziegelweg, Wapelersiel**      **1 Termin**  
*Sa. 21.05.2022 10:30 bis 16:00 Uhr*  
 Preis: je Erw. ab 17 J.      47,00 €  
           je Jug. 13-16 Jahre      35,00 €  
           je Kind 4 bis 12 Jahre im Boot von 2 Erw.      25,00€  
**22F9657JA**      **Joachim Eck**  
 Anmeldeschluss: 06. Mai 2022

**Jade, Ziegelweg, Wapelersiel**      **1 Termin**  
*So. 07.08.2022 10:30 bis 16:00 Uhr*  
 Preis: je Erw. ab 17 J.      47,00 €  
           je Jug. 13-16 Jahre      35,00 €  
           je Kind 4 bis 12 Jahre im Boot von 2 Erw.      25,00€  
**22F9658JA**      **Joachim Eck**  
 Anmeldeschluss: 15. Juli 2022



Werde unsere Heldin oder unser Held als

**Helfer (m/w/d) in der Hauswirtschaft und Betreuung**

**Pflegekraft (m/w/d)**

**Pflegefachkraft (m/w/d)**

**Ausbildung zum/zur Pflegefachmann/Pflegefachfrau**

**In der Ambulanten Pflegeeinrichtung der Malteser in der Wesermarsch**



**Malteser**

Irina Scheifel  
 Pflegedienstleitung  
 04731 - 3633210  
 04401 - 2558



### 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. 20.04.2022  
Mi. 27.04.2022 jeweils  
Mi. 04.05.2022 18:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 37,50 €  
**22F9609OV Imke Witte**

### 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. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden.

**Brake, KoBi  
Vordereingang 6 Termine**  
Di. ab 08.02.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 25,60 €  
ab 7-9 TN 32,80 €  
**22F9659BR Andre Burkert**

**Brake, KoBi  
Vordereingang 6 Termine**  
Di. ab 22.03.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 25,60 €  
ab 7-9 TN 32,80 €  
**22F9660BR Andre Burkert**

**Brake, KoBi  
Vordereingang 7 Termine**  
Di. ab 24.05.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 29,90 €  
ab 7-9 TN 38,30 €  
**22F9659BR Andre Burkert**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Parkplatz 6 Termine**  
Mi. 09.02.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 25,60 €  
ab 7-9 TN 32,80 €  
**22F9662BE Andre Burkert**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Parkplatz 7 Termine**  
Mi. 23.03.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 29,90 €  
ab 7-9 TN 38,30 €  
**22F9663BE Andre Burkert**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Parkplatz 8 Termine**  
Mi. 25.05.2022 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 34,10 €  
ab 7-9 TN 43,70 €  
**22F9664BE Andre Burkert**

### Nordic-Walking-Kurs Für Ungeübte und Senior\*innen, die es nicht ganz so schnell an- gehen möchten

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**  
Fr. ab 11.02.2022 14:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 21,30 €  
ab 7-9 TN 27,30 €  
**22F9679BR Andre Burkert**



IN JEDER SITUATION WIE ZUHAUSE FÜHLEN.

Unser Angebot für Sie:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige

Friesenhof • Am Friesenhof 1 • 26935 Stadland • Telefon 04732 8890  
post@pflegezentrum-friesenhof.de • www.pflegezentrum-friesenhof.de

**Gesundheitskurse**  
Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre\*n Arzt/Ärztin!



**Brake, KoBi**  
**Vordereingang** **5 Termine**  
*Fr. ab 18.03.2022 14:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 21,30 €  
 ab 7-9 TN 27,30 €  
**22F9678BR Andre Burkert**

**Brake, KoBi**  
**Vordereingang** **5 Termine**  
*Fr. ab 06.05.2022 14:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 21,30 €  
 ab 7-9 TN 27,30 €  
**22F9679BR Andre Burkert**

**Brake, KoBi**  
**Vordereingang** **4 Termine**  
*Fr. ab 17.06.2022 14:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 17,10 €  
 ab 7-9 TN 21,90 €  
**22F9680BR Andre Burkert**

**Wochenendseminare**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe**  
**Parkplatz** **5 Termine**  
*Sa. 12.02.2022 10:00 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 21,30 €  
 ab 7-9 TN 27,30 €  
**22F9681BE Andre Burkert**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe**  
**Parkplatz** **5 Termine**  
*Sa. 19.03.2022 10:00 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 21,30 €  
 ab 7-9 TN 27,30 €  
**22F9682BE Andre Burkert**

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe**  
**Parkplatz** **5 Termine**  
*Sa. 14.05.2022 10:00 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 21,30 €  
 ab 7-9 TN 27,30 €  
**22F9683BE Andre Burkert**

**Lauftraining für Einsteiger\*innen**  
**Für den nächsten Nordsee-Firmenlauf**

Trainieren Sie gezielt und erfolgreich für den nächsten Nordsee-Firmenlauf. Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit und bereiten Sie methodisch auf den Lauf vor. Dazu gehören sowohl Ausdauer- und Koordinationsübungen als auch effiziente Aufwärmtechniken. Dieser Kurs richtet sich an

Laufeinsteiger\*innen, die über keine Lauferfahrung verfügen oder längere Zeit nicht mehr gelaufen sind. Termin des Nordsee-Firmenlaufs: Donnerstag, 09. Juni 2022

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe. Treffpunkt: Grundschule Blexen, Schulhof

**Nordenham, Grundschule Blexen**  
**Fährstraße 31** **2 Termine**  
*Mo. 25.04.2022 jeweils*  
*bis Mo. 02.05.2022 18:00 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 8,20 €  
**22F9688NH Jörg Brunkhorst**

**Lauftraining für geübte Läufer\*innen**  
**Für den nächsten Nordsee-Firmenlauf**

Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit für den Nordsee-Firmenlauf, andere Lauf-Events oder für das individuelle Laufen. Dazu gehören neben dem Lauftraining auch Stabilisations- und Mobilisationstechniken, Ausdauer- und Koor-

dinationsübungen 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. Termin des Firmenlaufs: Donnerstag, 09. Juni 2022

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe. Treffpunkt: Grundschule Blexen, Schulhof

**Nordenham, Grundschule Blexen**  
**Fährstraße 31** **2 Termine**  
*Mi. 20.04.2022 jeweils*  
*bis Mi. 27.04.2022 18:00 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 8,20 €  
**22F9647NH Jörg Brunkhorst**



**GRUNKURSE für Erwachsene**  
 Mittwoch, 02.02.22 19.45 Uhr  
 Sonntag, 06.02.22 18.30 Uhr  
 Freitag, 22.04.22 20.00 Uhr  
 INFORMATION UND ANMELDUNG  
**04731 24 77 75**  
 WWW.DIETANZSCHULE.DE



## Zumba® und Tanz

.....  
**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. Kein Kurs am 09.02.2022.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Mi. ab 02.02.2022 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN              44,00 €  
            ab 7-9 TN              54,70 €  
**22F9626BR**              **Claudia Visser**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **11 Termine**  
*Mi. ab 04.05.2022 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN              48,40 €  
            ab 7-9 TN              60,10 €  
**22F9627BR**              **Claudia Visser**

.....  
**Let's dance stronger**

Let's dance stronger kombiniert hochintensives Intervalltraining mit Musik. Dieses Training wird Sie dazu bringen, an Ihre Grenzen zu gehen. Sie können Fitnessziele schneller erreichen. Jede Muskelgruppe wird speziell trainiert, egal ob Bauch, Beine oder Po.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet in den Ferien statt und es gilt die 2-G-Regel.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **5 Termine**  
*Do. ab 03.02.2022 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis:    je TN                      27,30 €  
**22F9675NH**              **Christina Boyksen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **5 Termine**  
*Do. ab 17.03.2022 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis:    je TN                      27,30 €  
**22F9676NH**              **Christina Boyksen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **5 Termine**  
*Do. ab 28.04.2022 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis:    je TN                      27,30 €  
**22F9677NH**              **Christina Boyksen**  
.....

Weitere Sportangebote finden Sie direkt bei den Sport- und Turnvereinen in der Wesermarsch.

Für mehr Informationen und Adressen wenden Sie sich bitte direkt an den Kreissportbund unter folgender Adresse:



Kreissportbund Wesermarsch e.V.  
Breite Straße 31  
26919 Brake  
Tel. 04401 858191

www.ksb-wesermarsch.de  
kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net





## Schwimmkurse

Bewegung im und am Wasser steigert das körperliche Wohlbefinden und hilft mit, eine gute allgemeine Kondition zu erhalten.

Aqua Jogging ist eine Kombination aus Schwimmen und Laufen und findet im tiefen Wasser statt, aktiviert den Bewegungsapparat, ist gelenkschonend und dabei äußerst effektiv.

Alle Kurse werden im **Hallenbad Nord in Nordenham** durchgeführt.

### Bewegung im und am Wasser für Damen und Herren

**Montags** 17:30 - 18:15 Uhr  
**Montags** 18:15 - 19:00 Uhr  
**Montags** 19:00 - 19:45 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,50 € je Termin  
 ab 7-9 TN 4,50 € je Termin  
*Martin Hinrichs*

### Aqua Jogging

**Montags** 21:00 - 21:45 Uhr  
**Dienstags** 21:00 - 21:45 Uhr  
**Samstags** 08:00 - 08:45 Uhr  
**Samstags** 08:45 - 09:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,50 € je Termin  
 ab 7-9 TN 4,50 € je Termin  
*Michaela Onken*

### Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

**Freitags** 15:00 - 15:45 Uhr  
**Freitags** 15:45 - 16:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,80 € je Unterrichtsstunde  
 ab 7-9 TN 4,90 € je Unterrichtsstunde  
*Dozent\*innenteam*

### Bronzekurs

**Freitags** 14:15 - 15:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 3,80 € je Unterrichtsstunde  
 ab 7-9 TN 4,90 € je Unterrichtsstunde  
*Dozent\*innenteam*



## 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\*in



**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\*in** **– 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	112
Whisky	113
Trendküche	114
Trendküche - International	116
Saisonale Küche	118
Backen	118



## Ernährungsfragen

### Mein Essen - Mein Gewicht Wegweiser zur Vermeidung und Verringerung von Übergewicht

Für alle, die ihren ganz persönlichen Weg zum Wohlfühlgewicht finden möchten, mit:

Tipps zum individuell passenden Lebensmittelmix, Bewegungsideen für Alltag und Freizeit, Übungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst, Strategien zur Problemlösung und Coaching für den inneren Schweinehund. Dabei geht es gar nicht darum, auf alles zu verzichten und sich nichts mehr zu gönnen. Alte Gewohnheiten beobachten, überflüssige über Bord werfen und neue schaffen, um den Jojo-Effekt auszutricksen! Dieser Kurs ist ein qualitätsgesichertes Präventionsangebot, und viele Krankenkassen leisten einen Zuschuss zum Kursentgelt!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. ab 08.02.2022 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      140,00 €  
**22F9220BR**      **Elke Diekmann**

### Dem Körper bei Arthrose und Rheuma etwas Gutes tun Hintergrundwissen zur Ernährung

Schmerzende Gelenke durch Rheuma oder Arthrose? Mit schlaue gewählten Mahlzeiten lassen sich Gelenkschmerzen mildern. Der entscheidende Schlüssel dafür ist ein pflanzenbetonter Speiseplan mit dem Ziel, die Entzündung zu hemmen und die

Unser Kursangebot wird gemäß der aktuellen Hygienestandards durchgeführt. Für unsere Kochkurse gelten besondere Hygienebedingungen.

Gelenke durch den Abbau überflüssiger Kilos zu entlasten. Auf den Teller kommen deshalb wenig Kalorien und tierische Produkte, dafür viel Frisches, wertvolle Pflanzenöle und entzündungshemmende Gewürze. Welche Öle liefern die wichtigen Omega-3-Fettsäuren? Wo finden wir knorpelstabilisierendes Silizium? Welche Gewürzkombinationen helfen, dass sich das geschädigte Gewebe regenerieren kann?

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 03.05.2022*      *ab 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      13,50 €  
**22F9218BR**      **Elke Diekmann**

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14**      **1 Termin**  
*Do. 24.03.2022*      *ab 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      13,50 €  
**22F9219JA**      **Elke Diekmann**

### Für ein gutes Bauchgefühl Wenn das Verdauungssystem streikt

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! Erfahren Sie an diesem Abend, 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 Ge-

fühl im Bauch macht uns zufrieden, entspannt und glücklich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mo. 09.05.2022 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN      13,50 €  
**22F9217BR**      **Elke Diekmann**

### Welcher Konstitutions-Typ bin ich nach der ayurvedischen Lehre Vata, Pitta, Kapha oder?

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Die ayurvedische Lehre ermittelt bei jeder Person eine individuelle Konstitution (Dosha), welche uns ein Leben lang begleitet. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet und einem der sieben Konstitutionstypen zugeordnet. In dem Theorie-Teil erlernen Sie Stärken und Schwächen, Vorlieben oder Abneigungen der einzelnen Doshas. Dadurch werden Ihnen viele alltägliche Situationen im Leben verständlicher werden. Sie werden staunen, denn mit diesen Kenntnissen erklären sich sehr einfach Ihre eigenen Besonderheiten, aber auch die Ihrer Freunde oder Familienmitglieder. Ermitteln Sie dabei für sich eine Tendenz Ihres persönlichen Konstitutionstyps. Nach dem Theorieteil geht es zum Kochen in die Küche, wo typgerechte Speisen zubereitet werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien sowie etwas zu trinken für den Theorie-Teil mit. Für den Praxisteil bringen Sie bitte eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste als auch 2 Handtücher mit. 8,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*So. 20.02.2022 09:30 bis 16:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN      43,50 €  
5-6 TN      53,10 €  
**22F9403BR**      **Anja Hauerken**



**Gewusst wie  
„Kitchen Hacks“ von A-Z in  
Theorie & Praxis**  
Haushalten leicht gemacht  
Wochenendseminar

In diesem Kurs hören Sie zu jedem Buchstaben im Alphabet einen sieben-Minuten-Sprint zu Tipps und Tricks im Haushalt. Es geht um Lebensmittel, Reinigungs-Tipps und viel mehr. Nach der Theorie geht es in die Küche. Hier werden u. a. Rezepte mit den 12 gesündesten Lebensmitteln einfach und schnell zubereitet und verkostet. So lernen Sie, auf Dauer bestimmte Lebensmittel zu meiden. Nebenbei gibt es viele weitere Tipps rund um den Haushalt, um Geld, Zeit und Kraft zu sparen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien sowie etwas zum Trinken für den Theorie-Teil mit. Für den Praxisteil bringen Sie bitte eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste mit. 10,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 18.06.2022 09:30 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 45,50 €  
**22F9228BR** *Anja Hauerken*

**Rund um die  
Lebensmittelhygiene in  
Zeiten von Corona**  
Hygieneschulung für  
Mitarbeiter\*innen in Kitas und  
Schulen und für Dozent\*innen in  
Kursen mit Kochpraxis  
Wiederholungsbelehrung  
Wochenendseminar

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

nen ernste gesundheitsschädigende Folgen haben. Wenn Kitas und Schulen eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, gelten sie als Lebensmittelunternehmen und tragen die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften wie Infektionsschutzgesetz und Lebensmittelhygieneverordnung muss gewährleistet sein. Aber auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern oder Erwachsenen ist strikte Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magenverstimmungen oder Vergiftungen kommt. Einsteiger\*innen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter\*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen. Dieses Seminar ersetzt nicht die Erstschulung in einem Gesundheitsamt, gilt aber als gesetzlich vorgeschriebene Nachschulung (inklusive Zertifikat). Inhalte:

- Aktuelle gesetzliche Grundlagen zur Lebensmittelhygiene
- Mikrobiologische Grundlagen und mikrobiologisch kritische Lebensmittel
- HACCP - was bedeutet das eigentlich?
- Personalhygiene
- Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot nach §§42/43 IfSG (mit Bescheinigung über Wiederholungsbelehrung).

Bitte beachten: Der Kurs selbst ist für aktive Dozent\*innen kostenlos. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs an, wenn Sie die Bescheinigung für die Wiederbelehrung ausgestellt haben möchten. Dafür werden von uns 5,00 € berechnet. Anmeldungen nur telefonsich oder über das Anmeldeformular.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 18.06.2022 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 49,00 €  
**22F9216BR**  
*Wiebke von Atens-Kahlenberg*

Whisky

**Single Malt Whisky Seminar  
Whisky Tasting  
für Anfänger\*innen und  
Fortgeschrittene**

Sie erwartet ein Seminar mit einem umfangreichen Bild- und Filmmaterial rund um das Thema Whisky und dem komplexen Herstellungsprozess des Single-Malt-Whiskys. Dazu gehört natürlich auch die Verkostung einiger Prachtexemplare (von leicht und fruchtig bis komplex und rauchig) aus unterschiedlichsten Regionen des wunderschönen Schottlands. Wesentliche Seminarinhalte basieren auf eigenen Erfahrungen, die Oliver Morawietz im Rahmen einer Ausbildung zur Herstellung von Single Malt Whisky in einer schottischen Brennerei auf der Whisky-Insel ‚Islay‘ gemacht hat. Die Teilnehmer\*innen können sich in die Seminargestaltung einbringen, indem sie ihre Fragen rund um den Single-Malt-Whisky bis eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail (Adresse: moonair@whisky-mo.de) an den Dozenten schicken. Der Abend wird dann unter anderem nach den Wünschen und Fragen der Teilnehmer\*innen gestaltet. Einzige Teilnahme-Voraussetzung ist ein Mindestalter von 18 Jahren.

Bitte beachten: Der Beitrag für die Whisky-Verkostung von 18,00 € ist bereits im Kursentgelt enthalten.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Mi. 04.05.2022 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 30,80 €  
ab 7-9 TN 34,40 €  
**22F9101NH** *Oliver Morawietz*





## Trendküche

### Auf zum Picknick Fingerfood und Snacks mit italienischen Inspirationen

Der Frühling ist da! Die Zeit, ins Grüne zu radeln und die Natur zu genießen! Da dürfen erfrischende Pausen zum Stärken nicht fehlen. Lernen Sie heute, was gerade trendy ist für Ihren Picknickkorb. Dabei sind Polpette mit Tomaten-Dip, Cheese-Chili-Balls, würzige Cracker oder Spargel-Pesto-Sticks nur andere Leckereien, welche zubereitet werden. Für das Dessert werden die Schälchen umweltfreundlich selber gebacken, so dass Sie kaum etwas wieder mit nach Hause nehmen müssen. Genießen Sie Ihre Auszeiten in der Natur, ob am Strand oder auf weiter Flur. Haben Sie Appetit bekommen? Eine Liste mit Tipps, was in Ihren Picknickkorb gehört, rundet die Rezeptmappe ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 24.06.2022 17:30 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 30,50 €  
**22F9226BR** *Anja Hauerken*

### Rund um's Grillen - auf ein Neues!

Und wieder gibt es Neuigkeiten rund um's Grillen. Wir können an diesem Abend zwar nicht vor Ort grillen,

aber es gibt schmackhafte Beilagenrezepte, die wir unbedingt ausprobieren wollen. Wir werden natürlich wieder etwas grilltauglich einlegen, es aus der Pfanne genießen und uns vorstellen, wie es mit Raucharoma vom Grill schmeckt! Freuen Sie sich auf den Sommer!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 15.06.2022 18:30 bis 22:00 Uhr*  
Preis: je TN 29,10 €  
**22F9206BR** *Birgit Schmidt*

### Snack- und Party-Ideen für laue Sommerabende Ofenküche

Schnell, einfach und sündhaft lecker - was wollen Sie mehr? Dazu einfache und preiswerte Zutaten, welche Sie immer zu Hause haben können, auch um kurzfristig unangemeldete Gäste zu überraschen. Neben erfrischenden, farbenfrohen Durstlöschern kommen Fingerfood in diesem Kurs nicht zu kurz, ob süß oder herzhaft, warm oder kalt, regional oder ein wenig exotisch. Probieren Sie u. a. Rosmarin-Croissants, gefüllte-Man-

del-Karamell-Canneloni, Kartoffel-Pralinen, Candy-Bacon und mehr.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 09.03.2022 17:30 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 30,50 €  
**22F9229BR** *Anja Hauerken*

### Feuer & Flamme für Flammkuchen Das Elsässer Original abwechslungsreich wie nie!

Was zeichnet eine echte „Tarte flambee“ aus? Sie wird ohne Käse gebacken und ist somit ein leichtes und bekömmliches Mahl. Fix gemacht und mit Vielem, was der Vorrat hergibt, ob maritim, mit Pilzen, Nüssen, Kartoffeln oder Obst. Die Vielseitigkeit von Flammkuchen ist unbeschreiblich! Dazu ein Glas Wein und ein edles Dessert zum Glücklichein. Immer dabei eine Auswahl an feinen Gewürzen, um alle 6 Geschmacksrichtungen abzudecken und die Gesundheit zu unterstützen. Flammkuchen sind über das ganze Jahr beliebt, und so werden Sie eine Auswahl an Rezepten für das ganze Jahr probieren.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Do. 19.05.2022 17:30 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 30,50 €  
**22F9227BR** *Anja Hauerken*



**Obst**  
**Gemüse**  
**Süßfrüchte**

**GONSKA**  
seit 1951

*... macht  
das Leben  
fruchtig!!!*

Telefon 0 47 46-80 00 · Im Tannenweg 8 · 27628 Hagen  
Wochenmarkt Bremerhaven-Geestemünde Mi + Sa 7.00 - 13.00 Uhr  
Wochenmarkt Hagen Do 7.30 - 13.30 Uhr  
Wochenmarkt Nordenham Di + Fr 7.00 - 13.00 Uhr



## Erlebnisräuchern am Wochenende in

### Fedderwardersiel

#### Lachsräuchern mit Micha

#### Wochenendseminar

Ein Erlebniskurs in Fedderwardersiel rund um das Räuchern! Im Vordergrund stehen an diesem Tag das gemeinsame Räuchern von Lachs. Der frische Fisch wird gemeinsam aufgenommen und für das Räuchern vorbereitet. Lernen Sie dabei den Umgang und den richtigen Einsatz mit dem Spezialwerkzeug, den Einsatz von Spezialsalzen, die Sie zu Hause nutzen können, und auch deren Herstellung. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, in dem der Fisch geräuchert und anschließend gemeinsam in entspannter Runde probiert wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischarten, Werkzeugeinsatz, Fischvorbereitung, Salzen und kalt oder heiß Räuchern wissen, bekommen Sie Michas Räucherdiplom für Lachs. Genießen Sie mit diesem Erlebniskurs, einen informativen und rustikalen Tag in Fedderwardersiel, an dem sicher auch für zu Hause ein Stück vom selbst geräucherten Stremellachs übrig bleiben wird.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzlich Kosten für Lachs, Brot und Getränke von ca. 17,00 €, die direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet werden.

#### Butjadingen, National-Park-Haus, Museum Fedderwardersiel

**Am Hafen 4** 1 Termin  
 Sa. 26.03.2022 10:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN 44,00 €  
**22F9212BJ** *Michael Schiller*



## Fleischrezepte

### Klassiker und neue Ideen

Fleisch liefert Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß. Schon allein die verschiedenen Fleischarten verwöhnen uns mit abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen, und genauso unterschiedlich können die Zubereitungsarten sein. Wir werden Rouladen und Steaks braten, Geflü-

gelfrikadellen und ein Wildgulasch zubereiten.

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bringen sie bitte Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

#### Rodenkirchen, Oberschule

**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
 Di. 17.05.2022 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 16,40 €  
**22F9213ST** *Hille Tiarks*



## Grillbeilagen die dem

### Fleisch die Show stehlen

#### Vegetarische Beilagen zu einem gemütlichen Grillabend

Vegetarische Beilagen zu einem gemütlichen Grillabend. Beim Grillen dreht sich alles nur um das saftige Stück Fleisch und den zartesten Fisch? Von wegen! Man kann auch mit den Grillbeilagen auftrumpfen, wie raffinierten Gemüsebeilagen und Salaten, gefülltem Brot und selbst hergestelltem Ketchup.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von 8,00 - 10,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Bei nicht erscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

#### Nordenham, Grundschule FAH

**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
 Di. 24.05.2022 18:30 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 16,40 €  
**22F9232NH** *Inka Büsing*



## Veggie und alltagstauglich

Vegetarische Rezeptideen für schnelle, einfache und leckere Mahlzeiten. So kommen Sie auch ohne Fleisch ausgewogen durch den ganzen Tag. Vom Frühstück bis zum Abendessen, warme Mahlzeiten und Snacks, alles ist dabei.

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 nicht erscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

#### Nordenham, Grundschule FAH

**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
 Di. 26.04.2022 18:30 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 16,40 €  
**22F9233NH** *Inka Büsing*



## Frisch & Grün

### Noch mehr Gemüse aus dem Garten

Es wird Zeit für das Sommergemüse! Nur jetzt gibt es Spargel, Zuckerschoten und Kohlrabi mit ihrem unverwechselbaren Aroma, Erdbeeren mit ihrer betörenden Farbe und dem süßen Geschmack, sowie Kräuter, die so frisch und vielseitig schmecken und duften. Wir fertigen daraus köstliche Gerichte, die nur darauf warten zu Hause nachgekocht zu werden: u.a. Kichererbsenpfannkuchen mit Spargel, Linguine mit Spargel und Mozarellaaschaum, Spargel-Pasta mit Minz-Ricotta und Tomatenbröselei und Erdbeer-Melonen-Kompott mit Pfeffer-Risotto.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

#### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 18.05.2022 18:00 bis 22:00 Uhr  
 Preis: je TN 31,90 €  
**22F9205BR** *Birgit Schmidt*





### Kuh-les mit Milch im Melkhus

Für Kinder im Grundschulalter

Ferienkurs Junge VHS

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

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Bitte geben Sie Ihrem Kind passendes Geld mit.

Butjadingen, Melkhus, Seeverns 26 1 Termin  
Mi. 13.04.2022 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: ab TN 15,00 €  
22F9215BJ Annemarie Cornelius

### Trendküche-International

### Burger & More

Der Perfekte Kurs für Hochstapler

In unserem Kochkurs Burger & More lernen Sie mehr als nur den klassischen Burger. Lernen Sie neben der Herstellung von Burger Brötchen und verschiedenen Saucen und Dips auch verschiedenen Burger Kreationen, wie 100 % Beef, Veggieburger oder auch Pulled-Pork Burger kennen, aber auch eigene Kreationen sind erlaubt. Außerdem werden passende Beilagen hergestellt.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 29.06.2022 18:30 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 35,00 €  
22F9210BR Fabian Klug

### Aller guten Dinge sind drei: Mittelmeerträumereien III

Von der Gegend rund um das Mittelmeer kann man nicht genug träumen! Es gibt noch immer Köstlichkeiten, die wir hier noch nicht gekocht ha-

ben. Die Küchen Griechenlands, Spaniens und natürlich Italiens, sowie die Levante-Küche des Nahen Ostens werden uns mit schmackhaften Rezepten verwöhnen. Wir werden viel Gemüse und etwas Fisch verarbeiten, Fleisch bleibt heute mal außen vor. Seien Sie gespannt!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Di. 28.06.2022 18:00 bis 22:00 Uhr  
Preis: je TN 31,90 €  
22F9207BR Birgit Schmidt

### Antipasti, Tapas und Mezze

Vorspeisen, wie wir auf deutsch sagen, hört sich nicht nach Sommer und Vergnügen an. Bei Antipasti denken wir an Aperol, Sonne und Tomaten, bei Tapas kommen uns Sangria und Oliven in den Sinn und bei Mezze riechen wir den Orient mit Gewürzen und Knoblauch. Heute wollen wir lauter kleine Köstlichkeiten zaubern, die man dann nach Lust und Laune zu Hause kombinieren kann: für den Sommerabend auf der Terrasse, für den Geburtstag oder für den Mädelsabend!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Di. 26.04.2022 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 27,10 €  
22F9204BR Birgit Schmidt

### 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 orientalische Küche werfen und einige spezielle Köstlichkeiten zaubern. Nachdem Sie die benötigten Zutaten vorbereitet und gemeinsam gekocht haben, wird Murat Ihre Fragen rund um die türkische Küche und den Einsatz von Gewürzen und traditionellen Zutaten beantworten. Verbringen Sie einen geschmackvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren. Es werden die gleichen Rezepte wie im Vorsemester gekocht.

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser, Geschirrhandtücher und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 25.03.2022 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 29,10 €  
22F9201BR Murat Sentürkler

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 29.04.2022 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 29,10 €  
22F9202BR Murat Sentürkler

### Karibisches Menü

Eine kulinarische Reise und jede Menge Urlaubsfeeling erwarten Sie entlang der exotischen und gewürzreichen Speisen der Karibik. Kochen Sie ein 3 Gänge Menü, das nach Sonne und Urlaub schmeckt und ganz sicher Fernweh-Gefühle bei Ihnen auslöst.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 14,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 08.06.2022 18:30 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 34,00 €  
22F9211BR Fabian Klug





## 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 im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 23.03.2022 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 35,00 €  
**22F9208BR** **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 Sushiliebhaber\*innen ein besonderes Erlebnis.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 11.05.2022 18:30 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 35,00 €  
**22F9209BR** **Fabian Klug**

## Italienisch mal anders:

### Mangiar Bene Italienisch kochen und dabei die Sprache anwenden

Das italienische „Mangiar Bene“ steht im Mittelpunkt, wenn wir gemeinsam in die Küche gehen und pasta, carne e insalata, dolce e espresso herstellen. Ganz nebenbei lernen Sie die Worte und auch hier gilt: wir suchen uns einige sympathische Verben

mit notwendigen Präpositionen aus und beschränken uns ansonsten auf Minimal-Grammatik. Hören, verstehen und sprechen sind der Fokus auch in diesem Kurs, nebenbei werden gemeinsam köstliche italienische Gerichte gekocht und anschließend gemeinsam verzehrt. Vorkenntnisse können, müssen aber nicht vorhanden sein.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 8,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Do. 16.06.2022 17:30 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 29,90 €  
**22F9231BR** **Maike Bielert**

## 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 Nudelsoßen 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, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 8,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 20.05.2022 17:45 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 28,50 €  
**22F9224BR** **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 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.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 21.05.2022 10:30 bis 13:30 Uhr  
 Preis: je Eltern-Kind Paar 46,00 €  
**22F9225BR** **Maike Bielert**





## Saisonale Küche

### Hurra es ist Frühling

Kochen mit dem Thermomix®  
Wochenendseminar

Mit dem Thermomix® zaubern wir ruckzuck leckere frühlingshafte Menüs aus Ei, Huhn, Möhre und vielem was nur der Frühling bietet. Die Rezepte sind für den Thermomix® 6 gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere 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. Bei Nichterscheinen wird die Lebensmittelumlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 12.03.2022 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 22,40 €  
**22F9221BR** **Frauke Renken**

### Frühlingsküche: Jetzt wird es bunt!

Kräuter, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in die Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie die Extraportion Vitamine mit. Da hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance! Ob Bärlauch, Aprikosen, Spitzkohl oder junge Kartoffeln: Wir werden viele bunte Rezepte aus der Frühlingsküche ausprobieren!

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 8,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Bitte bringen Sie Restbehälter mit.

**Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
Di. 15.03.2022 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 16,40 €  
**22F9214ST** **Hille Tiarks**

### Menüabend im Frühling Wochenendseminar

Heute wollen wir verschiedene Komponenten für ein Menü zubereiten. Wir machen einen Vorspeisensalat, eine Suppe, ein vegetarisches Gericht, einen Fischgang, ein Fleischgericht und zwei Desserts. Zu Hause kombiniert man dann sein persönliches Menü. Es wird Tipps geben, wie man einen Zeitplan erstellt, um stressfrei für seine Gäste zu kochen, was man vorbereiten kann und wie man Variationen erschafft. Das korrekte Eindecken des Tisches wird auch demonstriert.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 26.03.2022 16:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 37,30 €  
**22F9203BR** **Birgit Schmidt**

## Backen

### Hefeteig ganz einfach

Der klassische Hefeteig geht an den Start - so kann jeder für sich herausfinden, was ihm besserschmeckt oder welche Hefeverarbeitung ihm an besten liegt. Mit einem schnellen, einfachen Hefeteig mit Trockenhefe backen wir dann ein süßes Osterbrot mit Rosinen und Mandeln - oder einen Osterzopf oder Kleingebäck. Variationen in den Rezepten werden natürlich auch besprochen, so, dass jede\*r Teilnehmende die Rezepte zuhause nach seinem eigenen Vorlieben verändern kann.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtuch, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 6,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Do. 31.03.2022 17:30 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 26,50 €  
**22F9222BR** **Maike Bielert**

### Frischer Wind für Ihre Kaffeetafel Von süßen Minis zu herzhaften Schmankerln!

Ob Kuchen wie bei Oma, Platte oder rund, süß oder salzig, herzhaft oder erfrischend. Bei der nächsten Feier werden Sie Ihre Gäste mit einer abwechslungsreichen Kaffeetafel für Junge und Junggebliebene verwöhnen! Sie werden sehen, es ist für jeden Gast etwas dabei. Denn wer kann schon bei Maulwurf-Minis, Frankfurter „Kranzcakes“, Knusperhippen als auch herzhaften Minis und mehr schon „nein“ sagen? Und so haben Sie am Tag nach dem Kurs zum Kaffee gleich einige Schmankerl zum Genießen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mi. 30.03.2022 17:30 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 30,50 €  
**22F9230BR** **Anja Hauerken**

### Landfrauen backen „Schnelles Blech 2“ Sommerkuchen

An diesem Abend backen wir Saftiges vom Blech für viele Gäste. Und wenn doch nicht so viele kommen, so sind die meisten der Blechkuchen gut einzufrieren. Ob als Becherkuchen oder mit Zuwiegen hergestellt: Die Anzahl der Grundzutaten hält sich in Grenzen, aber mit oder ohne Obst, mit knackigem Belag oder einer zarten Creme sind den köstlichen Varianten am Ende keine Grenzen gesetzt. Tipps und Tricks gibt dazu, wie immer. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtuch, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 6,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Do. 30.06.2022 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 22,40 €  
**22F9223BR** **Maike Bielert**





## 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 - 122



## 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, und der VHS Wilhelmshaven.

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 berufsbegleitendes 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 vor. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel Berufliche Bildung, Offene Hochschule und Ehrenamt.

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.

### 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                      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	124
AGB	125
Datenschutz	127
Anmeldeformular	128

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)

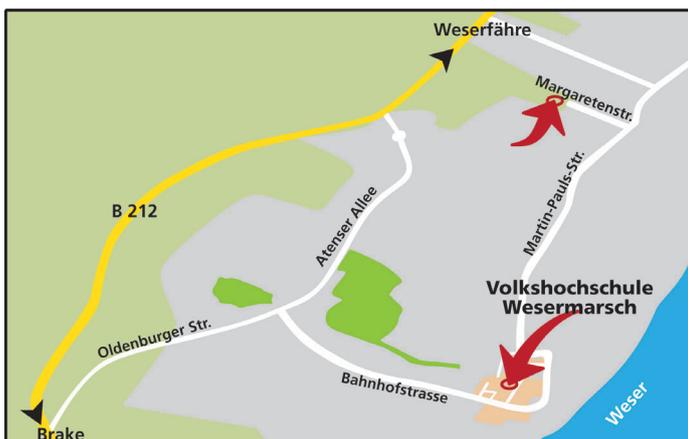


**Unterrichtsräume Nordenham**  
Grundschule Friedrich-August-Hütte  
Margaretenstraße 30  
26954 Nordenham

**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 Mehrfachaufwertungen 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:





# 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](http://wohnraumwesermarsch.de)



**Mietwohnung  
Hausbau**  
VERMIETEN  
**Baugrundstück**  
Eigentumswohnung  
VERWALTEN



heiße Snacks  
und Salate

Kuchen

Frühstück

Kaltgetränke

Kaffeespeziali-  
täten und Tees

## 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.dasbuntribistro-brake.de](http://www.dasbuntribistro-brake.de)

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.



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*



## Café Malta

Mo, 14:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Pfarrheim in Brake

Di, 14:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mehrgenerationenhaus in Nordenham

Mi, 08:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Pfarrheim in Brake

### **Wir schenken Lebensqualität!**

Die meisten Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder beginnender Demenz werden zuhause von ihren Angehörigen betreut. Sie nehmen aber weiterhin gerne am sozialen Leben teil. Unser Ziel ist es, Lebensfreude zu schenken und einen Beitrag zur Erhaltung der Lebensqualität zu leisten. Auf dieser Grundlage gestalten wir gemeinsame Zeit mit den Betroffenen.

### **Anmeldung und Infos:**

Ingeburg Wunderlich - Tel: 0151 - 23128698

Agnieszka Matera - Tel: 0160 - 4785647

[www.malteser-officialatsbezirk.de](http://www.malteser-officialatsbezirk.de)