



vhs

Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Programm

Herbstsemester 2022

Bildung hat
immer Saison.
Zumindest bei uns.



Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

info@kvhs-wesermarsch.de

Geschäftsstelle Brake: KoBi
Bürgermeister-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 100

www.kvhs-wesermarsch.de

ÜBER
60
JAHRE

Ein regionales
Unternehmen
Ihres Vertrauens.

INNENEINRICHTUNGEN ZEITLOS UND WOHLICH.

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

Kreiszeitung Wesermarsch



Als **KZWplus**
Abonnentin*

genieße ich im neuen
Online-Shop bis zu **200 € Preis-**
vorteil auf einzelne Produkte
gegenüber dem regulären
Verkaufspreis.



Jetzt
abonnieren
und von zahlreichen
Preisvorteilen
profitieren!



* **KZWplus Abonnent** ist, wer die gedruckte
KREISZEITUNG WESERMARSCH von Montag bis Sonnabend
zum regulären Preis abonniert hat.

Unsere Abo-Angebote finden Sie unter: kreiszeitung-wesermarsch.de/abo

Kreiszeitung Wesermarsch

kreiszeitung-wesermarsch.de/shop



NOTIZBUCH **REGION**
WESERMARSCH

	KZWplus
Verkaufspreis	Vorteilspreis*
14,95 €	9,95 €



FUTTERSÄULE
KUPFER

	KZWplus
Verkaufspreis	Vorteilspreis*
39,95 €	34,95 €



KULTURBEUTEL
ROLL UP

	KZWplus
Verkaufspreis	Vorteilspreis*
119,- €	89,- €



ARMBANDUHR
MANDELBAUM

	KZWplus
Verkaufspreis	Vorteilspreis*
168,- €	148,- €



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



Ulrike Michalzik
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser*innen und Interessierte,

schön, dass Sie unser neues Programm in den Händen halten! Es ist vielfältig, abwechslungsreich, inhaltsschwer, bietet Neues und Bewährtes und ist uns eine Herzensangelegenheit. Wir freuen uns, Ihnen regelmäßig zwei Mal im Jahr einen Katalog von Möglichkeiten zu präsentieren. Von der ersten Idee für einen Kurs, bis zum fertigen Layout wird dieses Programm bei uns im Hause gestaltet. Deshalb machen wir im wahrsten Sinne des Wortes Bildung aus der Wesermarsch für die Wesermarsch. Mit unserem aktuellen Titelbild und auch im Programm setzen wir ein weiteres Mal Nachhaltigkeit und auch unsere Region in Szene. Bildung kann einen großen Teil zur nachhaltigen Entwicklung in der Gesellschaft beitragen und auch wir laden Sie ein, sich in dieser Richtung bei uns weiter zu bilden.

Neben dem klassischen VHS-Programm arbeiten viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Qualifizierungs- und Beratungsprojekten. Diese Projekte haben das gemeinsame Ziel, die Lebenssituation sowie die Berufs- und Arbeitsperspektiven von Menschen unterschiedlicher Herkunft, verschiedener Lebensalter und multipler Problemlagen zu verbessern. Ein Ergebnis des Projektes „Arbeit und Familie – Auf Erfolgskurs in der Wesermarsch“, welches gemäß der Förderung des Europäischen Sozialfonds (ESF) „AktiF – Aktiv für Familien und ihre Kinder“, Eltern mit Kindern in prekären Lebenssituationen berät, ist der digitale Beratungskompass. Dieser bietet digitale Möglichkeiten, mit einer Problematik oder einem sonstigen Anliegen zu der vielfältigen Beratungs- und Unterstützungslandschaft der Wesermarsch geleitet zu werden. Eine digitale Lotsenfunktion, die in 11 Sprachen übersetzt wurde und einfach über das Internet per Handy, Tablet oder PC angesteuert werden kann. Schauen Sie selbst unter www.beratungskompass-wesermarsch.de!

Digitalisierung und Vernetzung sind zwei Themen, die uns in Sachen Beratungskompass, aber auch darüber hinaus in den letzten Monaten intensiv begleitet haben. In den kommenden Wochen und Monaten wird die Planung unseres neuen Domizils in Nordenham, dem „Bildungshaus am Marktplatz“, weiter Fahrt aufnehmen. Auch hier werden wir die zentralen Themen Digitalisierung, Vernetzung, Nachhaltigkeit umsetzen.

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
- 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:** Mailin Kasemir
- **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** „Möhrenernte“ von Monika van Büren

- Weitere Fotos im Heft auf den Seiten:

Brushlettering von Silke Grünjes: S. 22,
Wimpelkette von Marissa Kasemir: S. 23,
übriges Bildmaterial von www.canva.com

Wegweiser



Aktuelles

Seite 07



**Kulturelles
und Kreatives**

Seite 19



Junge VHS

Seite 27



**Pädagogik
Kommunikation
Psychologie**

Seite 33



**Grundbildung
und
Schulabschlüsse**

Seite 41



**Berufliche Bildung
Offene Hochschule
Ehrenamt**

Seite 43



**Computer
und
Neue Medien**

Seite 61



Sprachen

Seite 71



Gesundheit

Seite 83



**Kochen
und
Ernährung**

Seite 103



**Berufliche
Qualifikation
und Integration**

Seite 111



Service

Seite 117

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

Bunte Blätter im Arboretum	
Wer klug ist sorgt vor: Vorsorgevollmacht	
Malen im Künstleratelier	
Digitale Fotografie	
Notfallmaßnahmen am Kind	
Qigong unter Bäumen im Arboretum	
Fit-Mix	
Nordic-Walking	

Butjadingen

Seite		Seite
8	Töpfern	24
11	Neinsagen lernen! - Mädchen Mutfreizeit	
20	mit Ponys	30
25	Computer für Einsteiger*innen	62
36	CEWE-Fotobuch	70
89	Hatha-Yoga und Entspannungstechniken	90
97	SOUND OF SILENCE - Wattwanderung	92
99	Pilates	96
	Erlebnisräuchern in Fedderwardersiel	105

Stadland

	Seite
Wer klug ist sorgt vor: Vorsorgevollmacht	11
Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	89
Einklang - Ausklang - Ein Entspannungsabend für Frauen	93
Entspannen mit Klangschalen	93
Pilates - Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen	95
Pilates	95
Nordic-Walking	99
Herbstliches Gemüse - einfach im Trend	108
Weihnachtsmenüs - schnell, lecker, gar nicht teuer	109
Neue Weihnachtsgeschenkideen aus der Küche!	110

Jade

	Seite
Moor, Meer und mehr	8
Keine Angst vor Erster Hilfe!	9
Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“	13
Nähkurs für Anfänger*innen	23
Ätherische Öle	86
Hatha-Yoga	89
Kanutour auf der Jade	99
Familienausflug! Kanutour auf der Jade	99
Mein Essen - Mein Gewicht	104
Dem Körper Arthrose und Rheuma etwas Gutes tun	104

Ovelgönne

	Seite
Ätherische Öle - die etwas andere Hausapotheke	86
Reiten für Anfänger*innen und Wiederaufsteiger*innen	100

Lemwerder

	Seite
Kreatives Gestalten mit Ton	25
PhotoSophie - Photographie und Philosophie	26
Englisch für Anfänger*innen	73
English Refresher - Niveau B1	74

Elsfleth

Qigong	Seite 89
--------	----------

Gesellschafterversammlung Mitglieder:

Hans Francksen, SPD-Fraktion
 Reiner Gollenstede, Wählergemeinschaft Brake
 Jürgen Janssen (Vorsitzender), Bündnis 90/ Die Grünen Fraktion
 Torsten Lange, CDU-Fraktion
 Manfred Wolf, FDP-Fraktion
 Maren Würger, Dezernatsleiterin LK Wesermarsch



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 Jarchow



Aktuelle Themen

Nachhaltigkeit und Klimaschutz	8
Garten	8
Mitten im Leben	9
Verbraucherwissen	10
Wassersport	12
Reisen und Exkursionen	14
Geschichtliches	15
eI.4 - Online für Alle	17
Nachhaltigkeit bei der KVHS	18



Nachhaltigkeit und Klimaschutz

Moor, Meer und mehr Entwicklung der norddeutschen Landschaft von Eiszeit bis zum heutigen Klimawandel Wochenendseminar

In der jüngeren erdgeschichtlichen Vergangenheit unterlag Nordwestdeutschland immer wieder dem Einfluss starker Schwankungen des Klimas. Erfahren Sie in diesem Kurs, welche Ursachen die Eiszeiten haben, wie es zum Wechsel von Kalt- zu Warmzeiten kommt und wie unsere Region aussah, als Mammuts durch die nordwestdeutsche Tundra streiften. Vor dem Hintergrund der Kalt- und Warmzeiten entwickelten sich auch die verschiedenen Landschaftstypen Marsch, Moor und Geest. Bei einem vom Klimaschutzmanagement des Landkreises Wesermarsch begleiteten Spaziergang durch den Bollenhagener Moorwald widmen wir uns dem Landschaftstyp Moor näher. Dabei wird auf die Relevanz der Moore für den Klimawandel eingegangen, warum sie gefährdet sind und was der Landkreis zum Schutz des Lebensraums Moor beiträgt. In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Wesermarsch.

Bitte beachten: Der Kurs findet als Exkursion statt. Bitte ziehen Sie sich wettergerecht an und bringen sich etwas zum Trinken mit.

**Jade, Wanderparkplatz
An der Dornebbe** 1 Termin
Sa. 10.09.2022 10:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 17,10 €
22H5905JA **Marc Stölpe**

Landkreis
WESERMARSCH

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. 03.11.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 8,10 €
ab 7-9 TN 11,40 €
22H9805NH **Katharina Wittek**

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
Fr. 04.11.2022 jeweils
Fr. 11.11.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 25,20 €
22H9820BR **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
Fr. 07.10.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 12,60 €
22H9821BR **Gerd Schnesche**



Garten

Bunte Blätter im Arboretum Leuchtende Farben im Herbst

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

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

Berne, Arboretum
Neuenkooperstr. 64 1 Termin
Di. 18.10.2022 16:30 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 15,50 €
22H5306BE **Matthias Rieger**



Was blüht denn da?! Von wegen im Schatten blüht nichts...

Wie bepflanzen ich schattige Standorte so, dass sie nicht langweilig sind und dazu noch zu fast das ganze Jahr über blühen? Abseits von Efeu und Immergrün gibt es für (fast) jeden Standort im Schatten passende Stauden und Gräser, die alles andere als farblos und trist sind. Diese und weitere Themen werden von der Dozentin vorgestellt.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Do. 17.11.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 8,10 €
ab 7-9 TN 11,40 €
22H9806NH Katharina Wittek

Mitten im Leben

Erfolgreiches Zeitmanagement Ein Leitfaden zur Selbstorganisation

Corona hat uns entschleunigt? Oder hat Corona uns nur gezeigt, wie wichtig es ist sich selbst zu organisieren, und welch wertvolles Gut unsere Zeit ist. Der Kurs wird vornehmlich theoretisch angelegt und bietet eine grobe Einführung in wesentliche Techniken zur Zeiteinteilung. Auch für Profis könnte er als eine Auffrischung des Wissens oder als Erinnerung an, vielleicht vergessene, Methoden interessant sein. Am Ende des Kurses gibt es die Möglichkeit zur Selbstanwendung und einen Austausch über weiteres nützliches Vorgehen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Do. 03.11.2022 ab 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 8,20 €
ab 7-9 TN 10,40 €
22H7630BR Carla Fickers

Typgerechtes Make Up für Alle Im Beruf und für alle Anlässe Kleingruppe Wochenendseminar

Unsere Dozentin ist ausgebildete Maskenbildnerin und gibt in diesem Seminar wertvolle Tipps und Tricks für Menschen, die bisher keine oder wenig Berührungspunkte mit Make

Up hatten. Es wird aufgezeigt, wie Sie mit wenigen Handgriffen und Produkten aus der Drogerie ein für sich passendes Make Up zaubern. Egal ob für das Büro, Partys, Hochzeiten oder im Alltag... es gibt einige Anlässe für ein gutes Make-up. Ob ganz natürlich oder mehr Farbe? Was passt zu mir und dem Anlass? Bringen Sie bitte Ihre Make-up-Artikel mit und wir probieren einen neuen Look. Abgerundet wird der Kurs, indem die Dozentin sich Ihre Make Up Tasche anschaut. Was lässt sich wie verwenden? Was kann ausgemistet werden?

Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Kosmetikprodukte, Stirnband, Kosmetikspiegel, Handtuch, Kosmetikpinsel und wenn möglich eigene Schminkutensilien.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Sa. 05.11.2022 10:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 37,30 €
22H9310NH Jessica Hoffmann

Im Kapitel „Junge VHS“ finden Sie den Kurs „Einführung in die Astronomie“!

Sterne und Planeten

Mit Beginn der dunklen Jahreszeit wird bei vielen das Interesse am Sternenhimmel neu geweckt. 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**
Do. 17.11.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
**22H5302NH Uwe Schau,
Hans-Heinrich Berends**

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. 15.10.2022 09:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je 54,00 €
22H2225BR Olaf Salzbrunn

Jade, Parkplatz
Middelreeg 2 **1 Termin**
Sa. 19.11.2022 09:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 54,00 €
22H2226JA Olaf Salzbrunn



Der Letzte-Hilfe-Kurs Am Ende wissen, wie es geht.

Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe der Sterbebegleitung. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Die Dozentin gibt Ihnen das nötige Grundwissen an die Hand und ermutigt Sie, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Lernen Sie das „kleine Einmaleins der Sterbebegleitung“ und damit das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende kennen. Diese Kurse findet in Kooperation mit der Hospizhilfe Nordenham und umzu e.V. statt.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Interesse an diesem Kurs haben. Wir führen eine Interessent*innenliste. Veranstaltungstermin und -ort werden in Abhängigkeit von der Nachfrage abgestimmt.

Verbraucherwissen

Heizen ohne Öl und Gas Online-Seminar



Die Klimakrise und vor allem der Krieg gegen die Ukraine zeigen einmal mehr, dass wir dringend Abschied nehmen müssen von den fossilen Energien. Alternativen stehen seit Jahren bereit, wir müssen sie nur nutzen: Durch eine Verbesserung des Wärmeschutzes können wir den Energiebedarf unserer Häuser nicht selten halbie-

ren. Der Restbedarf kann leicht durch die Nutzung von Solarenergie und den Einsatz von Wärmepumpen abgedeckt werden. Unsere Energieversorgung wird dadurch nicht nur sauberer und umweltfreundlicher, sondern unser Land wird auch weniger erpressbar.

Bitte beachten: Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Bitte halten Sie auch ein Mikrofon und eine Kamera bereit! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail.

Webseminar **1 Termin**
Di. 29.11.2022 19:00 bis 22:00 Uhr
Preis: je TN 16,40 €
22H5903WEB **Hubert Westkämper**

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. 04.10.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
22H5901NH **Ulrich Schachtschneider**

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.

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 Fördermittelooptionen. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 06.09.2022 18:30 bis 20:45 Uhr
Gebührenfrei
22H5902BR **Ulrich Schachtschneider**

AE ERBE
Bauunternehmen
Ausführung sämtlicher
Umbau- u. Sanierungsarbeiten

- Bauplanung
- Erstellung schlüsselfertiger Häuser
- Kellerabdichtungen
- Fliesenarbeiten & Badsanierung

Tel.: 04732 - 18 45 640
E-Mail: info@ae-erbe.de

Im Gewerbepark 11 26935 Stadland Rodenkirchen

Geldanlage im Niedrigzins-Umfeld

Für Sparbücher und Tagesgeldkonten gibt es so gut wie keine Zinsen mehr. Was Kreditnehmer*innen freut, macht Anleger*innen sehr zu schaffen. Aber neben dem klassischen Sparmodell gibt es auch andere Möglichkeiten, bereits Erspartes anzulegen oder monatlich etwas zuzurücklegen. In diesem Seminar werden mögliche Anlageformen gezeigt und erläutert. Besonders eingegan-





gen wird dabei auf das Thema Aktien und ihre Ausprägung in unterschiedlichen Formen. 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 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 02.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 9,60 €
 ab 7-9 TN 12,30 €
22H6103BR *Sascha Holst*

Grundlagenwissen Börse

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 16.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 9,60 €
 ab 7-9 TN 12,30 €
22H6104BR *Sascha Holst*



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.

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 1 Termin
Do. 13.10.2022 18:30 bis 20:45 Uhr
 Gebührenfrei
22H1500ST *Johann Dieckmann*

Berne Schulzentrum
Am Schulplatz 3
Nebeneingang,
Straße na. rechts folgen 1 Termin
Di. 06.12.2022 18:30 bis 20:45 Uhr
 Gebührenfrei
22H1503BE *Berndt Evers*

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 1 Termin
Do. 19.01.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Gebührenfrei
22H1501ST *Johann Dieckmann*

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Di. 08.11.2022 18:30 bis 20:45 Uhr
 Gebührenfrei
22H1502NH *Berndt Evers*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 13.09.2022 18:30 bis 20:45 Uhr
 Gebührenfrei
22H1504BR *Berndt Evers*

Was Sie unbedingt wissen müssen zur neuen Grundsteuerreform



Hybridveranstaltung

Die Grundsteuerreform tritt am 1. Januar 2025 in Kraft. Ziel der Neuregelung durch den Gesetzgeber ist es, eine verfassungsgemäße und gerechtere Verteilung der bisherigen Grundsteuereinnahmen zu schaffen. Da die zur Berechnung der Grundsteuer verwendeten Einheitswerte aus den Jahren 1935 (Ostdeutschland) und 1964 (Westdeutschland) stammen, liegen die so genannten Einheitswerte, welche der Berechnung zugrunde liegen, in der Regel fern des heutigen Marktwerts der Gebäude oder Grundstücke. Aufgrund einer „Öffnungsklausel“ darf jedes Bundesland einen eigenen Berechnungsweg festlegen - Niedersachsen hat hiervon Gebrauch gemacht, zur Umsetzung ist jede*r Eigentümer*in eines Grundstücks verpflichtet, ab dem 01.07.2022 eine Erklärung zu seinem Grundstück gegenüber seinem Finanzamt abzugeben. Da die Finanzverwaltung den Eigentümer*innen von Grundstücken zuvor im Mai/Juni 2022 in Informationsschreiben das jeweilige Aktenzeichen sowie Erläuterungen an die Hand geben wird, soll der Vortrag helfen Begriffe einzuordnen und das weitere Prozedere zu vermitteln.

Bitte beachten: Geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie in Präsenz teilnehmen oder einen Onlinezugang wünschen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mi. 21.09.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 18,00 €
22H1510NH *Bernd Bierfischer*



Wie werde ich Eigentümer*in? Immobilienkauf

„Gekauft wie gesehen!“ auch beim Immobilienkauf?! Worauf ist zu achten, was ist im vornherein zu prüfen und zu erledigen? Wer sich eine Immobilie zulegt weiß, dass man damit zum Notar muss. Bevor es jedoch zur Vertragsunterschrift kommt, sollte aber die Finanzierung stehen; ob alle Genehmigungen vorhanden sind und ob der Kaufgegenstand frei von Mängeln ist, ist ebenfalls zu prüfen. Soll es Wohnungseigentum, ein (selbstbewohntes) Einfamilienhaus oder ein Mehrparteien-Mietshaus sein. Im Hinblick auf das Ziel ist einiges mehr zu beachten. Der Vortrag soll zunächst einen Überblick verschaffen, was zu beachten ist - damit es trotz notariellem Vertrag nicht zu einem Folgerechtsstreit kommt.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 12.10.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,90 €
22H1511NH Bernd Bierfischer

Vermieter*in werden ist nicht schwer, Vermieter*in sein hingegen sehr?!

Mit der richtigen Immobilie (Wie werde ich Eigentümer*in?) werden Sie ganz leicht zur/zum Vermieter*in. Doch ist das erstmal geschafft, gibt es einige Punkte, die Sie als Vermieter*in beachten müssen. Der Vortrag soll helfen zu erkennen, welche dies sind. Sie sind Vermieter*in aufgrund Erbfolge oder z.B. im Rahmen einer Alterssicherung (Betongold) geworden? Als Vermieter*in müssen Sie die Mietsache in einem zum vertragsgemäßen Gebrauch geeigneten Zustand übergeben, die Wohnräume müssen bewohnbar sein und ihr Zustand muss erhalten bleiben. Weiterhin muss der Vermieter*in für die Verkehrssicherheit der Mietsache sorgen. Besteht ein konkreter Verdacht, dass diese nicht gewährleistet ist, müssen Sie als Vermieter*in Abhilfe schaffen. Als Vermieter*in unterliegen Sie schließlich noch einer Rechenschaftspflicht. Das Gebot der Wirtschaftlichkeit verpflichtet Sie als Vermieter*in dazu, dass die umlegbaren Betriebskosten

in einem üblichen und vernünftigen Rahmen bleiben. Wenn Sie die Betriebskosten mit der/dem Mieter*in abrechnen, müssen Sie auf Verlangen Rechnungen und Belege für die einzelnen Kostenpunkte vorlegen. Sie merken also, Vermieter*in zu sein ist keine Zauberei, wenn Sie auf ein paar Punkte achten.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 02.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,90 €
22H1512NH Bernd Bierfischer



Photovoltaik für zu Hause Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Für eine Photovoltaik-Anlage auf dem eigenen Dach spricht einiges: Mehr Unabhängigkeit von steigenden Preisen und natürlich auch ein Beitrag zur Energiewende. Doch wie sieht es mit der Wirtschaftlichkeit aus? Welche Größe macht Sinn? Lohnt sich ein Speicher? Darf ich auch an meine Mutter Strom liefern? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Vortrag beantwortet werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 08.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
22H5900BR
Ulrich Schachtschneider

Betriebskosten Wirksam vereinbaren und erfolgreich umlegen

Die Preise für Energie - Gas und Heizöl - steigen drastisch an. Ebenso die weiteren Betriebskosten der Immobilien. Die ordnungsgemäße Abrechnung von Betriebskosten ist

eine jährliche Belastungsprobe für jedes Mietverhältnis. In diesem Kurs sollen Sie als Mietpartei unterrichtet werden über die Frage der Vereinbarung der Kostenarten, eines Umlageschlüssels und der Festlegung der Höhe von Vorauszahlungen.

Bitte beachten: Schreibutensilien mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Di. 11.10.2022 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,90 €
22H1514NH Raoul Krippner

Straßenbaubeitragsatzung und wiederkehrende Beiträge Am Beispiel von Nordenham

Die Straßenausbaubeitragsatzung (StrabS) gilt nach wie vor. Bei Sanierung von Straßen und Anlagen unter Anwendung der Straßenausbaubeitragsatzung kann es zu unangenehmen finanziellen Belastungen kommen. Wie unterscheidet sich berechnete von unberechnete Ansprüche der Kommune? Sind die sogenannten wiederkehrende Beiträge eine geeignete Alternative zu Straßenausbaubeiträgen?

Bitte beachten: Schreibutensilien mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8a **1 Termin**
Di. 27.09.2022 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,30 €
ab 7-9 TN 15,90 €
22H1513NH Raoul Krippner

Wassersport

Informationsabend 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. 08.09.2022 ab 19:00 Uhr
 Gebührenfrei
22H8812BR **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 und die praktische Ausbildung 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**
Mi. ab 05.10.2022 18:30 bis 20:45 Uhr
montags & mittwochs
 Preis: je TN 189,00 €
22H8820JA **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 eine Prüfung (2. Teilprüfung) möglich. Weitere Informationen erhalten Sie am kostenlosen Informationsabend „Wassersport“ in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.

Bitte beachten: Unterrichtsmaterial ist nicht im Kursentgelt enthalten und wird vom Dozenten vorgestellt. Die anfallenden Prüfungsgebühren (ca. 244,59 €) und die praktische Ausbildung sind nicht im Kursentgelt enthalten und können am Informationsabend erfragt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **15 Termine**
Do. ab 15.09.2022 19:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 390,00 €
22H8810BR **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 (ca. 236,59 €) sind nicht in der Kursentgelt enthalten. Mindestalter ist 16 Jahre.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Do. ab 15.09.2022 19:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 330,00 €
22H8811BR **Thomas Verlinden,**
Heinz Mühlenbruch

Seit 20 Jahren
ein bewegender
Service

PLACKÜTER

Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter

Hartwarder Str. 1, 26935 Stadland
 Telefon: 047 32 / 308, Telefax: 047 32 / 8351 www.autofit-plackueter.de



Reisen und Exkursionen

SOUND OF SILENCE

Wattwanderung
Wochenendseminar

Unsere Welt wird immer stressiger - ständig klingelt das Telefon, Feierabend hat man gar nicht mehr, Drängelerei auf der Autobahn, schieben und schubsen an der Supermarktkasse - Ihnen ist alles zu viel? Sound of Silence ist keine normale Wattwanderung. Erleben Sie die Ruhe, genießen Sie die Stille, fühlen Sie das Watt unter den Füßen, schmecken Sie das Salz in der Luft. Während der Wanderung werden alle Mobiltelefone lautlos gestellt, es wird nicht gesprochen. Das Erlebnis ist faszinierend. Die Wattwanderstrecke führt in das Solthörner Wattenmeer. Eine Sandbank ist das Ziel. Am Ende wird sich in einem ruhigen Strandabschnitt zusammengesetzt und über das Erlebte gesprochen. Der Wattführer übernimmt die Moderation und beantwortet aufgekommene Fragen. Dieses Angebot ist ausdrücklich keine therapeutische Maßnahme.

Bitte beachten: Kurze Hose, je nach Witterung Regenjacke oder hoher Sonnenschutz bzw. Kopfbedeckung tragen. Gummistiefel können NICHT getragen werden. Wir empfehlen Wattsocken oder Neoprenschuhe.

Butjadingen, Eckwarderhörne
Wattführerhäuschen 1 Termin
Sa. 03.09.2022 10:30 bis 12:30 Uhr
Preis: je TN 13,90 €
22H9800BJ **Thomas Büsing**



Wochenmarkt in Groningen mit Dollartkreuzfahrt

Unsere Fahrt führt uns an Leer vorbei in die Niederlande und weiter in die interessante Stadt Groningen. Der heute stattfindende große Wochenmarkt erstreckt sich rund um das stattliche alte Rathaus von Groningen. Hier lohnt es sich in aller Ruhe über den Markt zu bummeln, die verschiedenen Stände zu begutachten und natürlich ist auch noch Zeit für die sehenswerte Innenstadt. Selbstverständlich gibt es auch die Möglichkeit dem Magen an den verschiedenen Ständen oder in diversen Cafés etwas Gutes zu tun. Am frühen Nachmittag geht es dann von Groningen in den holländischen Seehafen Delfzijl, wo die „Warsteiner Admiral“ auf uns wartet und uns nach Leer bringt. Die landschaftlich ansprechende Fahrt führt uns zunächst durch den Dollart und weiter über Ems und Leda an den Fischerdörfern des Reiderlandes vorbei. Ein besonderer Höhepunkt ist die Passage des 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: Geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abfahrtsort Sie zusteigen wollen. Abfahren: 06:45 Uhr in Brake am Gymnasium im Philosophenweg, 07:15 Uhr in Elsfléth Eckfléth bei WIARDS oder 07:45 Uhr an der Weser-Ems-Halle in Oldenburg. Einstieg/Abholung ab Nor-

denham oder anderen Orten ist bei Tagesfahrten leider nicht möglich!

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



Bitte beachten Sie auch unsere Kurse zum Thema „Bewegung im Freien“ im Kapitel „Gesundheit“.

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. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 - 920579.

Bitte beachten: Reiseleitung curva-biketavel. Reisedatum vom 14.10. - 21.10.2023.

Reisegepäck gibt es bei uns!
Beim Kauf eines Koffers
1 Kofferranhänger - gratis -
(ausschneiden und mitbringen)
HOLLY'S NORDENHAM
Grüne Straße 5-7 · Nordenham
Tel. 04731/924467 · www.hollys-nordenham.de





Informationen unter: <https://www.curva-biketavel.com/terminuebersicht/15-terminuebersicht/233-jakobsweg-komm-mit-4.html>

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Di. 22.11.2022 20:00 bis 21:00 Uhr
 Gebührenfrei
22H4210BR Roger Förster



Infoabend Curva BikeTravel
Geführte Motorradreise durch
Norwegen

Erleben Sie mit uns die Naturgewalten Norwegens, auf einer Rundreise voller Kurven und Serpentinafen mit täglich wechselnden Landschaften in einem der schönsten Länder der Erde. Wir fahren über schneebedeckte Berge, durch liebliche, mit Ostbäumen bestellte Fjordgebiete, um anschließend in einem Gletschergebiet mit seinen schroffen Ecken und Kanten wieder hinauf zu fahren. Norwegen muss man nicht nur sehen, sondern erleben - ob die pulsierenden weißen Städte mit ihren Fischmärkten, die kleinen ruhigen Orte, die sich im Fjord oder See widerspiegeln, Schneeballschlachten bei 25°C in den Bergen mit atemberaubender Aussicht oder der Trubel an den Kreuzfahrthäfen. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter [curva-biketavel.com](https://www.curva-biketavel.com). Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 - 920579.

Bitte beachten: Reiseleitung [curva-biketavel](https://www.curva-biketavel.com). Reisedatum vom 11.07. - 22.07.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Di. 22.11.2022 19:00 bis 20:00 Uhr
 Gebührenfrei
22H4211BR Roger Förster

Geschichtliches

Geschichte(n) von
Held*innen, Täter*innen
und Opfern im Umfeld des
Zweiten Weltkriegs



Online-Seminar

In dieser dreiteiligen Online-Seminarreihe des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. geht es um die große Geschichte und die Geschichten von Einzelnen, die sich in Gewaltregimen unterschiedlich verhalten haben. Gerade in der Zeit von Nationalsozialismus und Zweitem Weltkrieg mussten persönlich weitreichende Entscheidungen getroffen werden. Wenn wir heute auf diese Zeit zurückblicken, versehen wir die damals Lebenden häufig mit unterschiedlichen Zuschreibungen wie „Held*innen“, „Täter*innen“ oder „Opfer“. Doch hierbei stellt sich die Frage: Kann man „Held*in „ und „Täter*in „ zugleich oder - im Laufe der Zeit - nacheinander sein? Was taugen diese Kategorisierungen und wie können wir das Handeln der Menschen heute sinnvoll einordnen? Renommiertere Expert*innen werden in jeder der Veranstaltungen zunächst einen allgemeinen Blick auf die Problemstellung werfen und eine Einordnung und Klärung der Begrifflichkeiten vornehmen. Anschließend werden einzelne, kontroverse Biografien vorgestellt und diskutiert, die von Lehrkräften für den Schulunterricht erarbeitet wurden. Auch Bezüge in die Gegenwart, beispielsweise zu Debatten um Umbenennungen von Straßen oder Kasernen, sollen nicht zu kurz kommen. Besonderer Wert wird darauf gelegt, dass die Referent*innen für Nachfragen und

eine Diskussion zur Verfügung stehen. Die Veranstaltungsreihe wird moderiert von hauptamtlichen Mitarbeiter*innen des Volksbundes aus dem Landesverband Niedersachsen.

Bitte beachten: Es handelt sich bei diesen Kursen um Online-Seminare. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät. Den Link zur Teilnahme bekommen Sie kurz vor Kursstart zugesendet.



Die Begriffe Held*in,
Täter*in, Opfer und deren
Kontroversität in der
öffentlichen Debatte in
Deutschland
Braucht die Demokratie
Held*innenerzählungen?



Online-Seminar

Die Kursbeschreibungen finden Sie im vorherigen Text „Geschichte(n) von Held*innen, Täter*innen und Opfern im Umfeld des Zweiten Weltkriegs“.

Webseminar 1 Termin
 Do. 01.09.2022 ab 19:00 Uhr
 Gebührenfrei
22H1100WEB Dr. John Zimmermann

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

Besuchen Sie unsere Ausstellungen!





Täter*innen im Nationalsozialismus
Zum Wandel von Täter*innenbegriff und Täter*innenforschung



Online-Seminar

Die Kursbeschreibungen finden Sie im vorherigen Text „Geschichte(n) von Held*innen, Täter*innen und Opfern im Umfeld des Zweiten Weltkriegs“.

Webseminar
Do. 15.09.2022
Gebührenfrei
22H1101WEB

1 Termin
ab 19:00 Uhr

Dr. Elke Gryglewski

Von Held*innen zu Opfern?
Erinnerungskulturen zu den beiden Weltkriegen in Europa im Vergleich



Online-Seminar

Die Kursbeschreibungen finden Sie im vorherigen Text „Geschichte(n) von Held*innen, Täter*innen und Opfern im Umfeld des Zweiten Weltkriegs“.

Webseminar 1 Termin
Do. 29.09.2022 ab 19:00 Uhr
Gebührenfrei
22H1102WEB

Prof. Dr. Arnd Bauerkämper



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.



eL.4
eLearning und
lebenslanges Lernen

digital campus
niedersachsen

**Alle.
Einfach.
Digital.**

Entdecken Sie das breite Angebot
unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online





Online für Alle!



Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene

Erlernen Sie weitere
Anlagestrategien

VHS Meppen

Di. 06.09.22 · 1 Termin
18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 22,00 €
Kurs-Nr. 22266-032

Ich in meiner Lieblingsversion

Selbsterkenntnis und
Akzeptanz

kvhs Ammerland

Sa. 10.09.22 · 1 Termin
10.00–15.00 Uhr

Gebühr: 41,00 €
Kurs-Nr. J6015

Fasziyoga

Gezielt Verspannungen lösen

KVHS Wesermarsch

Mo. ab 12.09.22 · 7 Termine
16.15–17.15 Uhr

Gebühr: 37,33 €
Kurs-Nr. 22H9558WEB

Eurovision

Was bedeutet Europa
eigentlich?

VHS Friesland-Wittmund

Fr. 07.10.22 · 1 Termin
19.00–21.15 Uhr

Gebühr: 9,00 €
Kurs-Nr. 2222004

Italienisch für Anfänger/-innen

Italienisch für den Urlaub –
ganz entspannt

VHS Papenburg

Mo. ab 10.10.22 · 10 Termine
18.30–20.00 Uhr

Gebühr: 88,00 €
Kurs-Nr. 222409021P

Arbeitsrechtschulung im Modulsystem

Fundierte arbeitsrechtliche
Kenntnisse für die Personalarbeit

VHS Papenburg

Mo. ab 10.10.22 · 7 Termine
18.30–21.30 Uhr

Gebühr: 250,00 €
Kurs-Nr. 222507010P

Korrespondenz und Serienbriefe

in MS Word und MS Excel

VHS Wilhelmshaven

Do. ab 22.09.22 · 4 Termine
18.00–19.30 Uhr

Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr. 2225756

Reiseskizzen – Inspirierende Übungen

Für Anfänger/-innen und
Fortgeschrittene

VHS Wilhelmshaven

Do. ab 29.09.22 · 5 Termine
18.30–20.00 Uhr

Gebühr: 44,00 €
Kurs-Nr. 22022520

Einführung in die koreanische Sprache

Kennenlernen der koreanischen
Sprache und Kultur

VHS Meppen

Mo. ab 21.10.22 · 5 Termine
10.00–11.30 Uhr

Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr. 22278-052

English pre-intermediate (A2/B1)

Gute Vorkenntnisse
(4–5 Jahre Lernerfahrung)

VHS Osnabrück

Mi. 09.11.22 · 7 Termine
19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 58,00 €
Kurs-Nr. 22B5151

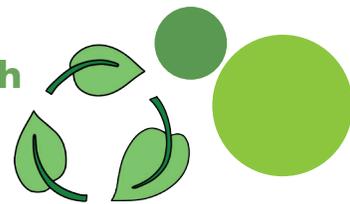
Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter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

Jetzt
online anmelden!

[www.kvhs-ammerland.de/
el4-topten](http://www.kvhs-ammerland.de/el4-topten)



Nachhaltigkeit bei der KVHS Wesermarsch



Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch engagiert sich in Sachen Nachhaltigkeit. Was bedeutet das für uns?

Aus der Belegschaft hat sich eine Gruppe zusammengefunden, die das Thema Nachhaltigkeit bearbeitet und vorangebracht hat. Obwohl schon Vieles angestoßen ist, bleibt noch Luft nach oben.

Folgende Punkte werden bei der KVHS Wesermarsch konkret umgesetzt:

- Da wir grundsätzlich landkreisweit unterwegs sind und Bildung zu unseren Teilnehmer*innen bringen, nutzen wir nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel oder bilden Fahrgemeinschaften. Außerdem steht an allen Standorten ein Dienstfahrrad zur Verfügung.
- Durch die verstärkte Nutzung digitaler Kommunikationswege, wie zum Beispiel Videokonferenzen, sparen wir uns viele Wege zu Besprechungen oder Fortbildungen. Trotzdem freuen wir uns natürlich weiterhin über persönliche Gespräche.
- Wir drucken unser Programmheft auf möglichst umweltfreundlichem Papier.
- Auch unsere Büromaterialien werden nach umweltverträglichen Kriterien beschafft und möglichst langfristig verwendet.
- Werbematerialien bestellen wir klimaneutral und aus umweltverträglichen Rohstoffen.
- Mülltrennung wird bei uns praktiziert und wir freuen uns, wenn auch unsere Teilnehmenden mitmachen. In den Sanitäranlagen stellen Lufttrockner die umweltfreundliche Alternative dar.
- Die Heizkörper werden in einigen Gebäuden elektronisch gesteuert und sind damit sehr energieeffektiv.
- Lebensmittel werden nach ökologischen Grundsätzen, möglichst saisonal, regional und fair gehandelt eingekauft.
- Der Umbau des Nordenhamer Postgebäudes zum „Bildungshaus am Marktplatz“ wird von versierten Energieberater*innen begleitet.



In diesem Programmheft finden Sie einige Kurse zu nachhaltigen Themen. Wir freuen uns, wenn wir damit Ihr Interesse und einen Mehrwert schaffen. Sind Sie noch an weiteren Themen interessiert, melden Sie sich gern!

Kein Müll im Fluss

Vortragsreihe zur Müllverschmutzung unserer Flüsse



Online-Seminar

Plastikmüll ist in eines der größten Umweltprobleme unserer heutigen Zeit. Schätzungen zufolge gelangten allein im Jahr 2016 weltweit 19-23 Mio. Tonnen nicht nur in unsere Meere, sondern auch in unsere Seen und Flüsse. Bis 2030 könnte diese Menge bis auf jährlich 53 Mio. Tonnen ansteigen. Die Verschmutzung beginnt bereits im Binnenland. Die Ausmaße

und Folgen für Pflanzen und Tiere, aber auch für uns Menschen sind schon jetzt beachtlich. Was können wir dagegen tun? Welche neuen Technologien können uns dabei unterstützen? Wie sind die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diskutieren? Diesen Fragen geht unsere Vortragsreihe nach. Und Sie sind herzlich eingeladen.

Referenten: The Great Bubble Barrier mit Philip Ehrhorn Projekt „Plastikpiraten“ mit Dr. Tim Kiessling Projekt „Makroplastik in der südlichen Nordsee“ mit Dr. Rosanna Schöneich-

Argent Filmprojekt „The North Drift“ mit Steffen Krones everwave mit Clemens Feigl.

Webseminar **5 Termine**
Do. ab 22.09.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
Gebührenfrei
22H5310WEB **Dozent*innenteam**

Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



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



Kulturelle Bildung

Aktuelles	20
Malen und Zeichnen	20
Nähen	22
Basteln, Werken und Schmieden	23
Keramik und Töpfern	24
Fotografie	25



Aktuelles

Tauschbörse für Stoffe, Nähzubehör und Schnitte

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

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

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Fr. 30.09.2022 17:00 bis 19:30 Uhr
Gebührenfrei
22H8311NH **Monika van Büren**

Kino und Kulinarisches „Das perfekte Geheimnis“

Drei Frauen. Vier Männer. Sieben Telefone. Und die Frage: Wie gut kennen sich diese Freunde und Paare wirklich? Als sie bei einem Abendessen über Ehrlichkeit diskutieren, entschließen sie sich zu einem Spiel: Alle legen ihre Smartphones auf den Tisch und alles, was reinkommt, wird geteilt. Nachrichten werden vorgelesen, Telefonate laut mitgehört, jede noch so kleine WhatsApp wird gezeigt. Was als harmloser Spaß beginnt, artet bald zu einem emotionalen Durcheinander aus - voller überraschender Wendungen und delikater Offenbarungen. Denn in dem scheinbar perfekten Freundeskreis gibt es mehr Geheimnisse und Lebenslügen, als zu Beginn des Spiels zu erwarten waren. Spielfilm., Deutschland 2019, 111 Minuten.

Ein kleiner Snack, der schon im 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: 02.11.2022

Brake, Jugendwerkstätten in der Wesermarsch
Oldenburger Heerstraße 26 1 Termin
Di. 15.11.2022 ab 18:00 Uhr
Preis: je TN 11,00 €
22H3502BR **Dozent*innenteam**

Anmeldeschluss: 20.10.2022

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Do. 03.11.2022 ab 19:00 Uhr
Preis: je TN 9,00 €
22H3505NH **Dozent*innenteam**



Malen und Zeichnen

Zeichnen und Malen Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Malerei und Zeichnung und vertiefen schon geübte Kenntnisse. Themen sind vor allem: Farben, Formen und Bildaufbau. Außerdem Perspektive, Licht und Schatten. Bildvorlagen stehen zur Verfügung und es kann auch nach eigenen Ideen und Vorlagen gearbeitet werden.

Bitte beachten: Bringen Sie Papier und/oder Leinwand, Farben, Buntstifte oder Bleistifte in verschiedenen Stärken mit.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Mi. ab 14.09.2022 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 48,00 €
ab 7-9 TN 64,00 €
22H8106NH **Hella Krause**

Malen im Künstleratelier Kleingruppe

Sie haben sich bisher noch nicht so richtig an die Malerei getraut, würden aber gern ein eigenes Bild erschaffen, das Ihnen auf Anhieb gefällt? Oder aber Sie haben schon viele Erfahrungen im Malen gesammelt und möchten einmal eine ganz andere Technik ausprobieren? Die

rvbvarelnordenham.de

Die Zukunft braucht Menschen, die von ihr träumen.

Morgen kann kommen.

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

Raiffeisen-Volksbank Varel-Nordenham eG



Künstlerin Gabriele Schnars studierte Malerei an der Kunstakademie in Karlsruhe und zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe interessanter Strukturen sofort ein ausdrucksstarkes Ergebnis erzielen. Wir malen mit selbst angerührten Acrylfarben und setzen zusätzlich Sand und Transparentpapiere ein. Damit schaffen wir eine haptische Ebene, die allein durch die Strukturen einen optischer Hingucker erlangt. Das Arbeiten im kleinen Kreis inmitten eines Künstlerateliers mit einer breiten Palette an Farben eröffnet ganz automatisch einen großen kreativen Freiraum.

Bitte beachten: Bringen Sie 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** **5 Termine**
Do. ab 03.11.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 70,00 €
22H8120BE Gabriele Schnars

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

Porträt zeichnen lernen Anfänger*innen **Kleingruppe**

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 vor allem an Einsteiger*innen.

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

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**
Di. ab 01.11.2022 18:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je 28,00 €
22H8102BR Selvete Kelmendi

Porträt zeichnen lernen Aufbaukurs **Kleingruppe**

Sie beherrschen bereits die Basics, wie realistische Porträts mit Bleistift und Kohle gezeichnet werden können. Hier werden bereits erlernte Techniken vertieft. Dieser Kurs wird speziell als Aufbaukurs angeboten.

Bitte beachten: 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 28.11.2022 18:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 37,30 €
22H8101BR Selvete Kelmendi

Traum und Wirklichkeit in Bildern

Das Experimentieren mit Farben kommt oft aus dem Unterbewusstsein. Lassen Sie sich ein auf verschiedene Verfahren und Techniken, die wir im Verlauf des Kurses experimentell erproben. Knappe Exkurse in die Welt der Kunstgeschichte ergänzen die eigene praktische Arbeit, in der Phantasie im Mittelpunkt steht und Dinge wie im Traum zutage treten - vielleicht sind es Phantasiewesen, oder real wirkende Gestalten. Die individuelle selbstständige Arbeit nach Anleitung steht im Mittelpunkt.

Bitte beachten: Bringen Sie Zeichenstifte in Farbe, Fineliner, dünne Haarpinsel, 2B und 4B, Bleistift, Kohlestift, eine Glasplatte z.B. aus einem alten Bilderrahmen und ein DIN A3 Zeichenblock mit.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35** **5 Termine**
Fr. 02.09.2022 17:00 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 45,00 €
22H8105BR Marion Wolff

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 Fön, Airbrush oder einem Handblasebalg in Form.

Bitte beachten: Mitzubringen sind: FFP2 Maske, Fön mit Kaltstufe und Latexhandschuhe, helle Fliesen. Weitere Materialien und Farbe sind gegen eine Gebühr (C.a. 15,00 €) bei der Dozentin zu erwerben.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**
Sa. ab 05.11.2022 10:00 bis 12:00 Uhr
Preis: je TN 37,60 €
22H8112BR Jessica Neumann

Bullet Journal Workshop Kleingruppe

Tagebuch, Notizheft, Kalender und alles was man so im Kopf hat in einem Buch vereinen, dieses und noch viel mehr wird in diesem Kurs vermittelt. Ein schnelles Zurechtfinden in Ihrem eigenen Bullet Journal steht hier im Vordergrund, es können Listen und Sammlungen darin enthalten sein, genauso wie Rezepte oder Wunschlisten, ganz individuell!

Bitte beachten: Das benötigte Material (Übungsbulletjournal, verschiedene Stifte und ein Handout) kann direkt am Kursanfang bei der Kursleiterin für 6,00 € erworben werden.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **2 Termine**
Mi. 11.01.2023 jeweils
Mi. 18.01.2023 17:00 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 27,70 €
22H8107NH Silke Grünjes



Mangas zeichnen Ein Einführungskurs in die Gesetze des Zeichnens von Mangas und Comics

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
So. ab 06.11.2022 14:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 35,00 €
22H8103BR **Selvete Kelmendi**

Karikaturen zeichnen lernen Einsteiger*innenkurs

Kleingruppe

Sie lernen bei der freischaffenden Künstlerin Selvete Kelmendi, wie Karikaturen mit Bleistift und Kohle entstehen. Es werden verschiedene Zeichentechniken erlernt. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer*innen. Dies ist ein Einstiegskurs für alle, die gerne Karikaturen zeichnen erlernen möchten. Sie gehen mit neuen Fähigkeiten und einigen selbst gezeichneten Karikaturen nach Hause. Vorkenntnisse im Zeichnen allgemein sind wünschenswert, jedoch nicht zwingend erforderlich.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Di. 20.09.2022 jeweils
Di. 27.09.2022 18:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 18,70 €
22H8100BR **Selvete Kelmendi**

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

**Kleingruppe
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.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
So. 04.12.2022 jeweils
So. 11.12.2022 14:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 23,30 €
22H8104NH **Selvete Kelmendi**

Brushlettering und Handlettering Die Kunst des Schönschreibens Kleingruppe

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen beider Techniken. Sie werden schnell feststellen, dass alleine mit Ihrer eigenen Handschrift schon viele schöne Letterings möglich sind. Anhand von Übungsblättern werden verschiedene Stifte und Schreibstile ausprobiert und die Anatomie von Buchstaben kennengelernt. Mit kleinen Tricks und Kniffen zum Gestalten von Karten werden Sie sich ausprobieren und zum Erfolg kommen.

Bitte beachten: Das benötigte Material (Übungsblätter, verschiedene Stifte sowie Kraftpapier und Postkarten) kann direkt am Kursanfang bei der Kursleiterin für 15,00 € erworben werden.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Mi. 07.12.2022 jeweils
Mi. 14.12.2022 17:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 40,00 €
22H8111NH **Silke Grünjes**



Nähen

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 22.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 25,60 €
22H8300NH **Susanne Schiller**

Nähkurs Für Einsteiger*innen und 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? Handma-



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: 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 5 Termine
Di. ab 04.10.2022 19:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 66,70 €
22H8301BR *Marissa Kasemir*

Nähen für mein Baby
Kleingruppe
Wochenendseminar

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

Bitte beachten: 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.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Sa. 17.09.2022 jeweils
Sa. 24.09.2022 10:00 bis 13:00 Uhr
 Preis: je TN 38,40 €
22H8303BR *Marissa Kasemir*

Nähkurs
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe

Der Kurs vermittelt Grundlagen und Grundbegriffe. Wir lernen die Nähma-

schine kennen und nähen übersichtliche 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 4 Termine
Di. ab 20.09.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 64,80 €
22H8306JA *Anke Diegel*

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 5 Termine
Di. ab 01.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 81,00 €
22H8307JA *Anke Diegel*

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 5 Termine
Di. ab 10.01.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 81,00 €
22H8308JA *Anke Diegel*



Nähen fürs Kinderzimmer!
Kreative Ideen selbst gemacht!
Kleingruppe

Sie haben Lust, das Kinderzimmer Ihres Schatzes aufzuhübschen? Mit süßen Wimpelketten, Utensilos oder Bettsschlangen? In diesem Kurs nähen wir gemeinsam eine kleine Auswahl für das Kinderzimmer! Auch Schmutzetücher oder eigene Ideen sind willkommen. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Stoffen mit, die vor Ort erworben werden können. Bringen Sie aber gerne auch eigene Stoffe mit. Vorkenntnisse sind nicht zwin-

gend erforderlich.

Bitte beachten: Bringen Sie Stoffschere, Stecknadeln, Nahtauftrenner und Nähgarne mit. Passende Schnittvorlagen bringt die Dozentin mit. Nähmaschinen sind vorhanden, man kann auch seine eigene Nähmaschine mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
Fr. 20.01.2023 jeweils
Fr. 27.01.2023 17:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: je TN 38,40 €
22H8305NH *Marissa Kasemir*

Basteln, Werken und 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. Der Vortrag wird unabhängig vom Hauptkurs Goldschmieden (Individualkurs) angeboten und ist keine Voraussetzung dafür.

Nordenham
Stadtbücherei 1 Termin
Di. 27.09.2022 ab 19:30 Uhr
 Gebührenfrei
22H8900NH *Constanze Kuschel*



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



Goldschmiedekurs

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. 45,00 €). Bitte Kleidung anziehen, die einer Werkstatt angemessen ist. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zurückgebunden werden.

Nordenham Blexen
Lange Str. 55 1 Termin
Termin nach Vereinbarung
Preis: je TN 50,00 €
22H8901NH0 Constanze Kuschel

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 €).

Burhave, Grundschule
Zur Grundschule 6 3 Termine
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 15:00 Uhr
So. 09.10.2022 10:00 bis 12:00 Uhr
Sa. 22.10.2022 10:00 bis 13:00 Uhr
Preis: je TN 61,50 €
22H8200BJ Sabine Rasch

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Do. ab 03.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 67,20 €
22H8220NH Silvia Gorges

Töpfern
Für Kinder und Eltern
oder Großeltern
Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel „Junge VHS“.

Töpfern mal anders
Kreatives Vogelfutterhaus
Wochenendseminar

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

Bitte beachten: Bringen Sie Schere, Bleistift, Messer, Fön, Handtuch, evtl. Arbeitskleidung mit. Das Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 19.11.2022 14:00 bis 17:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 12,40 €
ab 5-6 TN 17,20 €
22H8222NH Silvia Gorges

Töpfern mal anders!
Wochenendseminar

Kunst, kreative Dekoration oder Nippes? Wer weiß das schon so genau. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der kreativen Gestaltung von Menschen oder Tieren in zwei oder drei Dimensionen. Sie können als Tischdekoration, Gestaltung eines Bilderrahmens oder im Garten zum Einsatz kommen.



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.

Keramik und Töpfern

Töpfern
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe
Wochenendseminar

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

Pelzel
Kompetenz unter einem Dach
Dienstleistungen · Personalüberlassung

- Garten- u. Landschaftspflege
- Arbeiterüberlassung für Industrie und Handwerk
- Baggerarbeiten
- Sea-Port-Service
- Umzüge und Transporte
- 24-Std.-Service
- Umweltdienste

schnell · günstig · zuverlässig
Nordenham · Neptunstraße 22
Telefon 0 47 31/363390
www.pelzel24.de
E-Mail: service@pelzel24.de



Die Möglichkeiten sind grenzenlos. Der bunten Bemalung, die ihr Werkstück individuell macht, wird viel Raum gelassen. Die unterschiedlichen Techniken werden genau erklärt.

Bitte beachten: Bringen Sie dünne Pinsel, Föhn, Handtuch, evtl. Arbeitskleidung mit. Das Material ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine
 Sa. 12.11.2022
 Sa. 26.11.2022 jeweils
 Sa. 03.12.2022 14:00 bis 15:30 Uhr
 Preis: je TN 30,40 €
22H8223NH *Silvia Gorges*

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 02.11.2022 18:30 bis 21:00 Uhr
 Preis: je TN 125,00 €
22H8224BR *Julia Gabbert-Kruse*

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Städtischen Jugendarbeit Brake statt.



Kreatives Gestalten mit Ton Töpfern in der BEGU mit Katrin Detmering

Töpfern Sie sich in gemütlicher Runde Ihre ganz persönliche Herbst- und Win-

terdekoration! 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.*

Fotografie

Smartphone-Foto-Kurs KulturLeuchten 2022 Die Wesermarsch als Farbenmeer

Vom 14. bis 22. Oktober 2022 wird die Reihe „KulturLeuchten“ die Wesermarsch zum Strahlen bringen. Zwischen 18:30 und 22:30 Uhr wird jeden Abend eine kulturelle Institution in jeweils einer der neun Kommunen in bunten Farben illuminiert. Gebäude wie die Seefelder Mühle, der Telegraph in Brake, die Kulturmühle Berne und sechs weitere kulturelle Perlen werden in Licht getaucht. Ein abwechslungsreiches, interaktives Rahmenprogramm bietet Spaß, Geselligkeit und Kulinarisches aus der Region. Im Rahmen dieses Projektes bieten wir einen Smartphone-Fotokurs an. Lernen Sie von unserer Dozentin mit einigen Tipps und Tricks das illuminierte Objekt gekonnt zu fotografieren! Melden Sie sich zum Event an und setzen Sie Ihre ganz persönlichen KulturLeuchten-Erinnerungsfotos so richtig in Szene.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihr geladenes Smartphone mit ausreichendem Speicherplatz mit. Treffpunkt ist in Brake und wird zeitnah bekannt gegeben.

Brake 1 Termin
 Fr. 21.10.2022 18:00 bis 21:00 Uhr
 Preis: je TN 23,60 €
22H8700BR *Marissa Kasemir*

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: 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. ab 29.09.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 55,80 €
22H8702BE *Kai Kinghorst*



-Touristikgemeinschaft Wesermarsch-





Bildideen finden und mit Kamera und PC umsetzen

Kleingruppe

Wir erleben eine alltägliche Bilderflut und machen auch selbst viele Aufnahmen. Doch wie findet man neue Ideen und spannende neue Motive? Erfahren Sie, wie Sie so fotografieren, dass sich Ihre Bilder aus der Menge abheben. Lernen Sie alle Möglichkeiten Ihrer Kamera und des Zubehörs zu nutzen. Am ersten Abend sammeln wir alle schon aufgetauchten Probleme und entwickeln neue Ideen. Dann legen wir in der Gruppe los und fotografieren Stadt und Natur. Ist die Programmautomatik wirklich immer sinnvoll? ISO, Weißabgleich, Blende, Brennweite, Autofokus, RAW, JPEG, Histogramm, Goldener Schnitt, Schärfentiefe oder Zubehör? Nach Bedarf und Absprache in der Gruppe sichten wir die Aufnahmen mit PC und Beamer und lernen dabei die Software kennen. Manchmal benötigen die Fotos auch kleine Nachbearbeitungshilfen. Sie erhalten im Kursverlauf ein Handout.

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

Nordenham
Marktstr. 8 a **3 Termine**
Do. ab 10.11.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
22H8705NH Wilfried Schadock

PhotoSophie Photographie und Philosophie Kleingruppe

Treffen von photobegeisterten Menschen, egal ob Anfänger*in, Amateur*in oder Profi, um sich auszutau-

schen, Kontakte zu knüpfen und / oder über das Thema Fotografie zu philosophieren. Gespräche, Bildanalysen, Aufnahmetechnik, Bildgestaltung und, und, und ...

Sie fotografieren mit großer Begeisterung und suchen den Austausch mit Gleichgesinnten, dann sind Sie hier richtig. In dieser Runde wollen wir über die vielseitigen Aspekte der Photographie sprechen. Es gibt keine Vorgaben. Sie als Teilnehmer*in bestimmen den Inhalt. Lernen Sie wie vielschichtig Photographie ist und lernen Sie neue Menschen kennen.

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 **3 Termine**
Mo. ab 28.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 48,60 €
22H8701LE Kai Kinghorst

Besondere Lichtverhältnisse mit der Kamera nutzen! „Goldene Stunde“, „Blaue Stunde“ und nachts fotografieren Kleingruppe

Besondere Lichtstimmungen mit der Kamera nutzen! Goldene Stunde, Blaue Stunde und nachts fotografieren Vor Sonnenuntergang, in der „Goldenen Stunde“, wandelt das Licht von Minute zu Minute seine Färbung 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 uvm. dazu.

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. Bringen Sie gerne auch fertige Bilder mit, bitte immer auf USB-Stick.

Nordenham
Marktstr. 8 a **2 Termine**
Mi. 18.01.2023 19:30 bis 21:45 Uhr
Mi. 25.01.2023 16:15 bis 19:15 Uhr
Preis: je TN 41,30 €
22H8704NH Wilfried Schadock

Porträt Shooting Kleingruppe

Gute Porträts von Einzelpersonen oder Paaren und Gruppen benötigen individuelle Überlegungen im Gegensatz zu spontanen Selfies. 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? Wir fotografieren in kleiner Gruppe. Am ersten Abend steht die Einführung in das Thema mit Diskussion der Kameratechnik, Lichtführung und Regie am Model im Vordergrund. Bringen Sie zu den Aufnahmen am zweiten Abend auch gern Ihr eigenes Model mit, ansonsten haben wir ein eigenes Model vor Ort zum Üben. Der dritte Abend dient der Auswertung, weiteren Vertiefung und Nachbearbeitung der Aufnahmen am PC.

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

Nordenham
Marktstr. 8 a **3 Termine**
Mi. ab 07.09.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 53,10 €
22H8703NH 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 Jarchow



Junge VHS

Aktuelles	28
Kreatives	28
Sprachen	28
Bewegung und Entspannung	29
Kochen und Ernährung	30



Aktuelles

Einführung in die Astronomie Für Grundschulkinder und ihre Eltern Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Vom Sternenhimmel sind auch viele Schüler*innen fasziniert, oft aber schreckt sie die scheinbare Komplexität des Themas davon ab, sich näher mit der Astronomie zu beschäftigen. Wir wollen anschaulich und leicht verständlich die Grundlagen und Theorien der Astronomie darstellen: Planeten, Monde, Sterne und ferne Galaxien werden den Teilnehmer*innen näher gebracht. Im Planetarium werden Sternbilder erläutert und wir zeigen, wie man sie am Himmel findet. Zum Abschluss kann man die Teleskope der Sternwarte kennen lernen und bei gutem Wetter auch Sterne beobachten. Der Kurs findet in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden statt.

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte
Bahnhofstr. 52 1 Termin**
Sa. 26.11.2022 16:30 bis 18:00 Uhr
Preis: je Eltern-Kind-Paar 10,00 €
**22H5303NH Uwe Schau,
Hans-Heinrich Berends**

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.

**Nordenham
Marktstr. 8 a 4 Termine**
Mo. 17.10.2022 jeweils
bis Do. 20.10.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 47,20 €
22H5431NH Dozent*innenteam

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine**
Mo. 24.10.2022 jeweils
bis Do. 27.10.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 47,20 €
22H5432BR Dozent*innenteam

Bitte beachten
Sie auch den Kurs
„Excel für Schule
und Beruf“ im Kapitel
„Computer und
Neue Medien“!

Kreatives

Makramee für Kids Für Kinder im Grundschulalter Kleingruppe Wochenendseminar

Cooler kleine Knüpfideen für Makramee-Fans, oder die es noch werden wollen. Hier gibt es eine Grundanleitung und viele Tipps. Verschiedene Knoten des Makramee werden gemeinsam geübt und ein kleines Teil unter Anleitung begonnen oder sogar fertig gestellt. Dabei darf es auch farbenfroh werden! Zuhause können dann durch diese hilfreiche Einführung in die Knoten des Makramees, die im Kurs angefangenen Projekte fertig gestellt oder neue begonnen werden. Es darf dabei schon herbstlich oder weihnachtlich werden!

Bitte beachten: Die Materialkosten von ca. 8,00 € werden direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte ein Getränk mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin**
Sa. 15.10.2022 14:00 bis 17:00 Uhr
Preis: je TN 24,00 €
22H8312NH Lena Schüler

Töpfern für Kinder und Eltern oder Großeltern Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

An zwei Samstagen können Sie zusammen mit Ihrem Kind töpfern. Neben Kreativität, Spaß und Freude am Gestalten ist die Arbeit mit Ton

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine**
Sa. 05.11.2022 10:00 bis 14:30 Uhr
Sa. 19.11.2022 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je Eltern-Kind-Paar 39,00 €
22H8221NH Silvia Gorges



Sprachen

Practice makes perfect! Ab 14 Jahren

**Kleingruppe
Wochenendseminar
Ferienkurs**

In einer fremden Sprache zu sprechen und sich auszudrücken, fällt nicht immer ganz leicht. Diese anfänglichen Schwierigkeiten und Hemmungen wurden vielleicht sogar noch durch die Corona-Pandemie und den größtenteils nur digitalen Austausch verstärkt. Um die Freude am Sprechen



Familienausflug! Kanutour auf der Jade Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour startet und endet in Wapelerziel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Lernen Sie dabei die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit zum Picknicken. Bringen Sie sich bitte etwas Leckers zu Essen und Trinken mit. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserfestem Behältnis. Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Die Teilnehmer*innen sollten schwimmen können. Kinder, die nicht schwimmen können bekommen eine Rettungsweste. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an und ob sie eine Rettungsweste benötigen.

Bitte beachten: Achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

Jade, Wapelerziel, Kanu-Verleih,
Bundesstr. 145 1 Termin
So. 18.09.2022 09:30 bis 13:00 Uhr
Preis: Erw. ab 16 J. 14,00 €
Kinder 4-15 J. 9,50 €
22H9668JA **Andrea Rausch**



Eltern-Kind-Yoga Für Kinder im Vorschulalter Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

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

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 21.01.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je Eltern-Kind-Paar 14,00 €
22H9536NH **Heike Ottersberg**

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. 09.10.2022 11:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 45,00 €
22H9609BJ **Sophia Limmer**



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

Kochen und Ernährung

Wir bauen ein Hexenhaus Für Kinder von 4-10 Jahren Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Gemeinsam ein Knusperhaus zu bauen, ist ein toller Spaß für die ganze Familie. Man kann nicht nur beim Bau schon naschen, sondern später die ganze Weihnachtszeit hindurch. Außerdem kommt mit dem Knusperhaus ein toller weihnachtlicher Geruch in die Wohnung. Nutzen Sie die gemeinsame Zeit für die Fertigstellung eines eigenen Knusperhauses und backen Sie, wenn noch Zeit ist, ein paar Lebkuchenherzen oder Lebkuchensterne für die Lieben zu Hause! Die Kosten für das Lebkuchenset von 15,00 € (Lebkuchen für das Haus und eine Gruppe von Hexen) sind schon im Kursentgelt enthalten. Beim Bauen des Knusperhauses werden nicht nur traditionelle Werte an die Kinder weitergegeben, sondern auch die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern erlernen, beim Beobachten ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu begleiten.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Dekoration für das Hexenhaus (als Dekoration auf dem Hausdach eignen sich am besten kleine Bonbons (auch



eingepackte)), Gummibärchen und Co., Dominosteine, Schokoperlenplättchen und andere Naschsachen je nach Ihrem eigenem Geschmack) mit, wenn vorhanden, eine Schürze für sich und Ihr Kind und eine Platte zum Transport mit ca. 40 cm Durchmesser.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 26.11.2022 15:00 bis 17:15 Uhr
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 37,50 €
22H9230BR **Dirk Wemken**

Weihnachtsbäckerei
Butterkekse aus Mürbeteig für
backlustige Kinder im Alter von
5 - 8 Jahren mit Vater oder Mutter
Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Plätzchen backen gehört zur Vorweihnachtszeit, Weihnachtsstimmung inklusive. Als Team arbeiten Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern oder Enkeln zusammen und machen mit beim Ausrollen, Ausstechen und Verzieren. Kinder lieben es, Teig herzustellen, Kekse auszusteichen und zu dekorieren. An diesem Nachmittag backen wir gemeinsam leckere Mürbeteigkekse, die anschließend natürlich verziert werden. Beim Weihnachtskeksebacken werden nicht nur traditionelle Werte an die Kinder weitergegeben, sondern auch die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern erlernen, beim Beobachten Ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu beglei-

ten. Im Vordergrund steht aber der Spaß beim gemeinsamen Backen.

Bitte beachten: Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und eine Dose für die Kekse mit. 9,00 € Lebensmittelkosten pro Eltern-Kind-Paar sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 03.12.2022 14:30 bis 17:30 Uhr
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 45,00 €
22H9218BR **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: Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. 9,00 € Lebensmittelkosten pro Eltern-Kind-Paar sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 21.01.2023 10:30 bis 13:30 Uhr
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 49,00 €
22H9212BR **Maike Bielert**



Das bunte Bistro
 Horizonte erweitern & Begegnungen genießen

Kuchen

heiße Snacks und Salate

Frühstück

Kaltgetränke

Kaffeespezialitäten und Tees

Süßigkeiten

Essen & Trinken in der KVHS in Brake!

Genießen Sie unser wechselndes Angebot an frisch zubereiteten Speisen und Getränken.

Das bunte Bistro **Öffnungszeiten**
 Bürgermeister-Müller-Str. 35 Mo. – Do. 08:30 – 15:00 Uhr
 26919 Brake Fr. 08:30 – 14:00 Uhr
 04401 7076 185/186 Mittagstisch ab 11.30 Uhr

www.dasbuntestbistro-brake.de

täglich wechselnder Mittagstisch

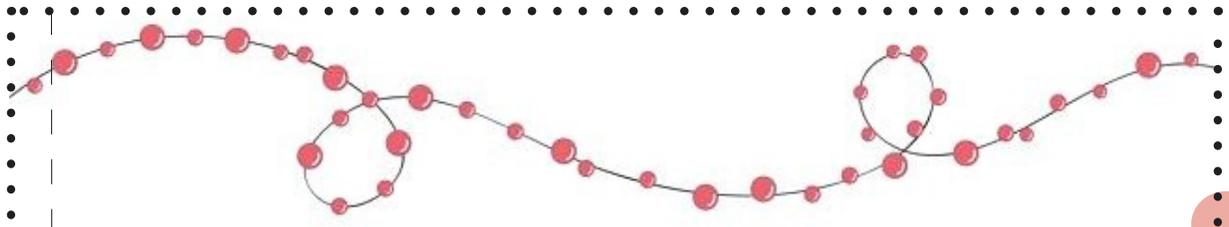


Sozialwerk Wesermarsch
 CVJM
 Nah am Menschen • Stark für die Region



mittendrin

Das bunte Bistro ist ein Arbeits- und Qualifizierungsprojekt der mittendrin gGmbH, einer Tochtergesellschaft des CVJM-Sozialwerk Wesermarsch e.V.



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





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 diesem Kapitel das menschliche Verhalten mit allen inneren und äußeren Einflüssen besser analysieren können.

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 Jarchow
Pädagogik / Kommunikation
04401 7076 125
t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de



Pädagogik, Kommunikation, Psychologie

Psychologie und Kommunikation	34
Angebote für Eltern	35
Online-Angebote für Eltern	35
Werdende Eltern	36
Kindliches Verhalten verstehen	36
Rund um das Thema Gesundheit	36
Entwicklung unterstützen	37
Medienkompetenz	37
Ernährung	37
Kooperation mit dem deutschen Kinderschutzbund	37
Schule	38
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	38



Psychologie und Kommunikation

Die Begegnung mit dem Glück

Was Glück ist, lässt sich nicht eindeutig erklären. Es gibt verschiedene Definitionen für den Begriff, weil jeder Mensch Glück anders empfindet. Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung vom Glück. Aber eins steht fest: Glück ist etwas, das wir alle erreichen möchten. An diesem Abend wollen wir uns auf Spurensuche begeben, um dem Glück ein wenig näher zu kommen. Denn viele Menschen veräumen das kleine Glück während sie auf das große Glück vergebens warten.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 29.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 14,00 €
22H2201NH Waltraud Fleischhauer

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, Jakobstraße 3 1 Termin
Mo. 19.09.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 27,00 €
22H2220NH Regina Kiep

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/Überhit-

zung, 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 Verbandkasten mit, wenn vorhanden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 19.11.2022 09:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 54,00 €
22H2225BR Olaf Salzbrunn

Jade, Parkplatz
Middelreeg 2 1 Termin
Sa. 15.10.2022 09:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 54,00 €
22H2226JA Olaf Salzbrunn

Basar für Kinderkleidung, Spielzeug und Bildung

Sonntag, 09. Oktober 2022
10:00 bis 13:00 Uhr

in der Bürgermeister-Müller-Straße 35 in Brake
(KVHS Wesermarsch)

Die Kleiderbörse der anderen Art

Standgebühr: 3,00€
Die Tische werden von der KVHS gestellt, Sie benötigen keinen eigenen Tisch.

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

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen für Platzreservierungen unter Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse unter:
info@kvhs-wesermarsch.de oder 04401-7076100



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 €.



Notfallmaßnahmen am Kind

Webseminar 1 Termin
Di. 13.09.2022 19:00 bis 22:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2113WEB **Torsten Renken**

Webseminar 1 Termin
Do. 13.10.2022 09:00 bis 12:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2114WEB **Torsten Renken**

Webseminar 1 Termin
Mi. 14.12.2022 19:00 bis 22:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2115WEB **Torsten Renken**

Webseminar 1 Termin
Di. 24.01.2023 09:00 bis 12:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2116WEB **Torsten Renken**

Bindungen und Bindungsstörungen

Webseminar 1 Termin
Fr. 02.12.2022 17:30 bis 19:45 Uhr
Gebührenfrei
22H2111WEB **Carla Fickers**

Vom Brei zum Familienessen Wie Kleinkinder Essen lernen

Webseminar 1 Termin
Di. 11.10.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Gebührenfrei
22H2117WEB **Elke Diekmann**

Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind?

Webseminar 1 Termin
Di. 17.01.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Gebührenfrei
22H2118WEB **Elke Diekmann**

Zuckerfreie Ernährung für Kinder Notwendig - machbar - unmöglich?

Webseminar 1 Termin
Di. 24.01.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Gebührenfrei
22H2119WEB **Elke Diekmann**



Werdende Eltern

Lebensweg des Kindes Entwicklungsstadien des Menschen

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 15.11.2022 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2110BRE *Carla Fickers*

Wickeln mit modernen Stoffwindeln Wochenendseminar

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Sa. 22.10.2022 10:00 bis 12:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2124NHE *Lena Biller*

Babys tragen Sicher und geborgen

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Fr. 11.11.2022 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2125NHE *Lena Biller*

Sicherheit im Alltag mit Kindern

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Fr. 07.10.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2126NHE *Meike Hinrichs*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 04.11.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2112BRE *Meike Hinrichs*

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

www.kvhs-wesermarsch.de
(Suchbegriff: Elternfortbildung)

Kindliches Verhalten verstehen

Fördern wir unsere Kinder zu viel?

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 15.09.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2120NHE *Waltraud Fleischhauer*

Selbstwertgefühl, eine gesunde Lebensgrundlage?

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 27.10.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2121NHE *Waltraud Fleischhauer*

Ermutung kann man lernen

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Do. 12.01.2023 jeweils
Do. 19.01.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2123NHE *Waltraud Fleischhauer*

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.

Rund um die Gesundheit

Hula Hoop für Mütter Ohne Vorkenntnisse Frauenkurs

Bitte beachten: Es wird dringend empfohlen vorab einen Rückbildungskurs zu absolvieren.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mo. ab 05.09.2022 09:45 bis 10:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2140BRE *Jutta Wetjen*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mo. ab 14.11.2022 09:45 bis 10:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2141BRE *Jutta Wetjen*

Hula Hoop für Mütter Mit Vorkenntnissen Frauenkurs

Bitte beachten: Es wird dringend empfohlen vorab einen Rückbildungskurs zu absolvieren.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mo. ab 05.09.2022 10:30 bis 12:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2142BRE *Jutta Wetjen*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mo. ab 14.11.2022 10:30 bis 12:00 Uhr
Gebührenfrei
22H2143BRE *Jutta Wetjen*



Notfallmaßnahmen am Kind

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 26.09.2022 09:00 bis 16:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2103BRE *Torsten Renken*

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Mi. 12.10.2022 09:00 bis 16:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2127NHE *Torsten Renken*

Berne,
Dorfgemeinschaftshaus Campe
Glüsinger Helmer 1 1 Termin
Di. 10.01.2023 09:00 bis 16:15 Uhr
Gebührenfrei
22H2101BEE *Torsten Renken*



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

Pfützenhüpfen*innen und Zahlenverstehen*innen
Bewegungsentwicklung und Auswirkungen auf schulisches Lernen und Verhalten

Brake, KoBi
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mi. 07.09.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2104BRE *Angelika Flügge*

Spielen und lernen
 Zwei Begriffe, die untrennbar sind

Brake, KoBi
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Do. 13.10.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2105BRE *Angelika Okrey*

Hier spielt die Musik!
 Musik als pädagogisches Instrument

Nordenham
 Marktstr. 8 a 1 Termin
 Do. 03.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2128NHE *Angelika Okrey*

Medienkompetenz

Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

Brake, KoBi
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mo. 05.12.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
 Gebührenfrei
 22H5411BRE
Dr. Sven Müller-Schütze

Ernährung

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

Brake, KoBi
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mi. 05.10.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2106BRE *Elke Diekmann*

Zuckerfreie Ernährung für Kinder
 Notwendig - machbar - unmöglich?

Brake, KoBi
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Mi. 12.10.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2107BRE *Elke Diekmann*

Kooperation mit dem Deutschen

Kinderschutzbund

Wind- und Wetterstrolche
Eltern-Kind-Kurs

Nordenham,
 Familien- und Kinderservicebüro
 Herbertstraße 3 18 Termine
 ab Do. 01.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2100NHE
Familien- und Kinderservicebüro



die lobby für kinder

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

Hören, Klatschen, Tanzen
Eltern-Kind-Kurs

Nordenham,
 Familien- und Kinderservicebüro
 Herbertstraße 3 15 Termine
 ab Mo. 05.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2129NHE
Familien- und Kinderservicebüro

Nordenham, Einswarden,
 Kinderhaus Blauer Elefant
 Zum Slip 1 16 Termine
 ab Fr. 09.09.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2132NHE *Nimet Cansever*



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

Eltern-Kind-Kurs

Nordenham,
 Familien- und Kinderservicebüro
 Herbertstraße 3 17 Termine
 ab Di. 06.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2130NHE *Melanie Büsing*

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

Brake,
 Familien- und Kinderservicebüro
 Breite Straße 41 17 Termine
 ab Fr. 02.09.2022 14:30 bis 16:00 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2108BRE *Anke Feldmeier*

Nordenham, Einswarden
 Kinderhaus Blauer Elefant
 Zum Slip 1 15 Termine
 ab Mo. 05.09.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
 Gebührenfrei
 22H2131NHE *Nimet Cansever*



Schule

Jeder Schultag zählt Schwierigkeiten anpacken statt abwarten

Für die Zukunftschancen von Kindern und Jugendlichen ist ein Schulabschluss, der ihren Fähigkeiten entspricht, von besonderer Bedeutung. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die regelmäßige aktive Teilnahme am Unterricht. Ihr Kind geht zurzeit nur sehr ungern in die Schule? Sie machen sich Sorgen, dass Ihr Kind schulische Ziele nicht erreicht? Sie sind Elternsprecher*in in der Schule und möchten sich im Rahmen Ihres Ehrenamtes über Möglichkeiten der Hilfestellung bei Schulproblemen informieren? An diesem Abend stellen wir Ihnen die Unterstützungsmöglichkeiten durch das Projekt WeserMarschMallows vor und geben Hintergrundinformationen zum Themenfeld Schulabsentismus. Bei Bedarf können Einzelberatungstermine am Ende der Veranstaltung mit den Mitarbeiterinnen ausgemacht werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 09.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebührenfrei
M22H2160BR

Bei Interesse berät Sie das Team der WeserMarschMallows unter folgender Telefonnummer:
04401 7076165

WESERMARSCH ALLOWES



Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Was [Konkretes] mit Medien in der Kita und Kindertagespflege Wir machen einen Stop Motion Film

Wahrscheinlich kennen alle Menschen das Sandmännchen. Aber: wie funktioniert es eigentlich, dass sich diese Puppen bewegen und sprechen. Und wie kann es sein, dass diese Magie des Geschichten-erzählens bei uns im Kopf funktioniert? Dieses und andere Geheimnisse lüften wir in diesem umfangreichen und dennoch niedrigschwelligen Workshop. Wir konzipieren und drehen einen Stop Motion Film mit allem, was dazu gehört! Wir gestalten eine Bühne, gestalten Figuren, animieren, filmen, schneiden und vertonen! Ein perfektes Projekt für Vorschulgruppen, Grundschulkindern und Tageseltern. Und da weniger manchmal mehr sein kann zeigt dieser Workshop auch, wie Sie Film niedrigschwellig auch mit jüngeren Kindern inszenieren. Großer Spaß ist dabei garantiert!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine
Mo. 12.09.2022
Mo. 26.09.2022
Di. 27.09.2022 jeweils
Mi. 28.09.2022 15:00 bis 19:00 Uhr
Gebührenfrei
M22H007KIM **Mirco Dalos**

Was [Konkretes] mit Medien in der Kita und Kindertagespflege Trickphotographie mit Kindern oder »Wir klettern auf dem Kappla®-Turm«

Manchmal möchte man an einem Ort sein, der nur in der Phantasie existiert: In einer Zeichnung, Bilderbuchgeschichte, auf einem Kappla-Turm oder zwischen Lego-Figuren. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie gemeinsam mit den Kindern individuelle »Traumlandschaften« photographisch realisieren. Dabei treffen Buntstift, Schere, Papier und Kleber auf Photoshop. Beide Umset-

zungsmöglichkeiten sind aneinander sehr ähnlich und schulen ähnliche und zum Teil gleiche Kompetenzen. Gleichzeitig versetzen Sie sich und die Kinder in eine professionelle Umgebung und schaffen einen niedrigschwelligen Zugang zu Photographie und ihrer Manipulationstechniken. So macht frühe Medienkompetenz Spaß und hat einen positiven und nachhaltigen Effekt!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Mo. 10.10.2022
Di. 11.10.2022 jeweils
Mi. 12.10.2022 15:00 bis 19:30 Uhr
Gebührenfrei
M22H008KIM **Mirco Dalos**

Medien in der Kita und Kindertagespflege Bitte beachten Sie das Kleingedruckte Datenschutz und Elternbeteiligung

Nun hat die Regenbogengruppe ein großartiges Hörbuch produziert und die Eltern warten bereits neugierig, das tolle Ergebnis zu hören! Doch wie bekomme ich das Meister*innenwerk datenschutzkonform zu den Eltern? Und sind eigentlich auch Persönlichkeitsrechte der Kinder betroffen? Worauf muss ich als pädagogische Fachkraft achten? Antworten und Sensibilisierung für diese Themen bieten wir Ihnen in dieser Fortbildung. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, all ihre Fragen und Unsicherheiten mitzubringen. Erleben Sie, wie partizipativ Digitalisierung und Medienarbeit in der Kita oder Kindertagespflege sein kann.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 08.11.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
Gebührenfrei
M22H009KIM **Mirco Dalos**

Pädagogischer Alltag mit traumatisierten Kindern

In Kindertageseinrichtungen werden zunehmend Kinder und deren Familien betreut, deren Lebensweg durch traumatische Begebenheiten geprägt ist. Ob es sich nun um eine auf den



ersten Blick anscheinend harmlose Begebenheit wie einen Fahrradsturz oder um eine dramatische Fluchterfahrung handelt - die Grundlage eines Traumas ist physiologischer Natur. Um als pädagogische Fachkraft mit der Herausforderung „Traumatisierung“ umgehen zu können, werden einerseits ein Grundlagenwissen über die Entstehung und die möglichen Folgen eines Traumas und andererseits methodische Anregungen für die pädagogische Arbeit benötigt.

Was ist ein Trauma? Durch welche Faktoren kommt es zu einer Traumatisierung oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)? Wir beschäftigen uns außerdem mit kindlichen Reaktionsmöglichkeiten auf traumatische Ereignisse, Schutzfaktoren, Stabilisierung und Stärkung: Methodische Ansätze in der pädagogischen Arbeit mit Kindern werden ebenso berücksichtigt.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Fr. 04.11.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 96,00 €
22H2109BR **Angelika Flüge**

„Kinder, die das Gras wachsen hören“ Hochsensible Kinder in der Kita

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

statt durch das durch das Einbringen von Beispielen aus der Praxis der Seminarteilnehmer*innen.

Seminarinhalt:
 Hintergrundinformationen: hochsensible Kinder erkennen, Abgrenzung/ Differenzierung zu weiteren Erscheinungsformen (z. B. Trauma, AD(H) S, Neurophysiologische Unreifen), Bedürfnisse, Stärken und Herausforderungen, Bearbeitung von Fallbeispielen der Teilnehmer*innen, Voneinander lernen: Bindungs- und Beziehungsgestaltung

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Do. 19.01.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 96,00 €
22H2102BR **Angelika Flüge**



„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



WIR SUCHEN DOZENT*INNEN



Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Ihr Hobby ist für Sie mehr als nur ein Hobby?

Sie verfügen über ein besonders ausgeprägtes Wissen
auf einem Themengebiet?

Ihr Beruf ist für Sie Berufung?

Sie möchten Ihre Kenntnisse mit Anderen teilen?

Dann sollten **Sie als Dozent*in bei uns** tätig werden!

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*innentätigkeit zu informieren.

Wir sind fortlaufend auf der Suche nach
neuen Kursen, die wir anbieten können!

Machen Sie uns doch einfach Ihren **Vorschlag!**

Wir 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 7076 100

Fax: 04401 7076 111

E-Mail: 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 Jarchow
Lesen und Schreiben
Zweiter Bildungsweg
04401 7076 125

t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de



Grundbildung und Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben	42
Zweiter Bildungsweg	42



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 €
22H7900NH **Dr. 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.

Vorbereitung auf den Realschulabschluss

seit März 2022 bis April 2023

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 Sprachkenntnissen auf B1 Niveau sollten vorhanden sein.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Handschrifttraining

Kleingruppe

Schreiben ist Bewegung und lässt sich deshalb trainieren - von jedem. Wir starten mit den einzelnen Buchstaben des ABC, setzen dann Wörter damit zusammen, lesen und schreiben sie. Eine Basis ist die sog. Schulausgangsschrift. Eine gut lesbare „eigene“ Handschrift daraus zu entwickeln ist eine Frage der Übung - probieren Sie es aus! Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die Ihre Handschrift verbessern wollen, aber auch an Menschen, die die alphabetisierte Handschrift vertiefen wollen.

Bitte beachten: Bringen Sie bitte einen weichen Bleistift, den Lieblingskugelschreiber oder Filzstift und einen Zeichenblock A3 mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mi. ab 01.02.2023 19:30 bis 20:45 Uhr
Preis: je TN 64,00 €
23F7900BR **Maika Bielert**

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



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



Berufliche Bildung und Offene Hochschule

Bildungsurlaube	44
Erfolg im Beruf	45
Kommunikation im Beruf	46
Kaufmännische Weiterbildungen	47
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	50
Zertifikatslehrgänge Nordwest	52
Dozent*innenfortbildungen	56
Digital vor Ort	58
Ehrenamt	59
Berufliche Qualifikation	59
Offene Hochschule	60



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.

Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Mo. 07.11.2022
bis Mi. 09.11.2022 08:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 161,60 €
Weitere Informationen: S. 66
[22H5400BR](#) [Alice Claussen](#)

Word & Excel für den Beruf

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 20.02.2023 jeweils
bis Fr. 24.02.23 08:00-15:00 Uhr
Preis: je TN 256,00 €
Weitere Informationen: S. 66
[22H5401BR](#) [Alice Claussen](#)

Englisch kompakt für Alltag und Beruf

Teilzeit-Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 10.10.2022 jeweils
bis Fr. 14.10.2022 09:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 120,00 €
Weitere Informationen: S. 73
[22H7206BR](#) [Cynthia Kossoff](#)

Digital vor Ort: Computergrundkenntnisse

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Mi. 23.11.2022
Do. 24.11.2022 jeweils
Fr. 25.11.2022 08:00 bis 15:00 Uhr
Gebührenfrei
[D22H5451BR](#) [Alice Claussen](#)

Digital vor Ort: Word & Excel für Vereine

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 06.02.2023 jeweils
bis Fr. 10.02.2023 08:00 bis 15:00 Uhr
Gebührenfrei
[D23F5421BR](#) [Alice Claussen](#)

Die gebührenfreien Angebote aus der Kursreihe „Digital vor Ort“ sind nur für Ehrenamtliche. Weitere Informationen finden Sie auf S. 58.



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

Deine Ausbildung bei Siefken.

Mehr Infos unter siefken.de/ausbildung



bit.ly/siefken-azubi



Erfolg im Beruf

Prüfungsangst Dem Blackout zuvorkommen

Ob eine Abiturprüfung, Ausbildungsprüfungen oder Einstellungstests. Immer wieder kommen wir in Situationen, in denen wir besonders nervös sind. Prüfungsangst kann uns auch nach bester Vorbereitung im entscheidenden Moment lähmen. Der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft nimmt scheinbar zu. Permanente Erreichbarkeit, schlechter Schlaf oder die Menge des Lernstoffs sind weitere Faktoren, die ein latentes Angstgefühl schüren können. Hier erarbeiten wir Möglichkeiten, die individuell auf die Situation angewendet werden können: Von Gedächtnistraining für eine optimale Vorbereitung bis zu Methoden, einem Blackout zu begegnen. Ganzheitliche Vorbereitung zum optimalen und punktgenauen Abrufen der Lernleistung.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a **2 Termine**
Fr. 04.11.2022 *jeweils Uhr*
Fr. 11.11.2022 *15:00 bis 18:00 Uhr*
 Preis: je TN 32,80 €
22H9407NH **Ulrike Fuchs**

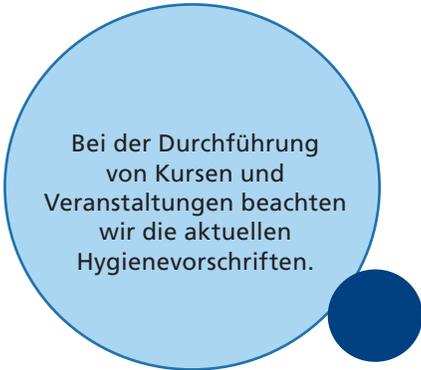
Rituale des Neubeginns: Beruflich und Privat Wochenendseminar

„In der Mitte der Nacht, wenn sie am dunkelsten ist, beginnt der neue Tag.“ sagt ein Sprichwort. Immer wieder im Leben geht etwas zuende, z.B. eine Beziehung, ein Arbeitsplatz, eine Lebensphase... In diesem Seminar setzen wir uns auf vielfältige Art mit dem Thema Lebensumbruch auseinander. Etwas geht zuende - was mit Schmerz, Trauer, Desorientierung verbunden ist - oft begleitet von dem vergeblichen Versuch, es „festhalten“ zu wollen. Immer wieder muß etwas sterben, um Platz zu machen für das Neue! „Das einzig Beständige ist die Wandlung.“ - Rituale und rituelle Schritte, bewußte Trauerarbeit, das Annehmen des Schmerzes und des Loslassen(müssens) können hier helfen, den Lauf der Veränderung

und Erneuerung des Lebens annehmen und ihn positiv für sich erleben und aktiv ausgestalten zu können, den Verlust, das Ende von etwas als Chance für Neues, Besseres begreifen und nutzen zu können.

Bitte beachten: Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 21.01.2023 *10:00 bis 17:00 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 49,60 €
 ab 7-9 TN 59,20 €
22H5600BR **Cord Cordes**



Bei der Durchführung von Kursen und Veranstaltungen beachten wir die aktuellen Hygienevorschriften.

Fit im Büroalltag Für Berufsrückkehrer*innen und Neueinsteiger*innen In Kooperation mit der Koordinstierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

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. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Dateimanagements, lernen wie in Word Texte gestaltet, 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.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Do. ab 06.10.2022 *18:30 bis 21:00 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 70,00 €
 ab 7-9 TN 94,00 €
22H5405BR **Sabine Sander**

Frauen & Wirtschaft
Koordinstierungsstelle Jade-Weser



Steh-/ Sitz-Arbeitsplätze

PALMBERG

VOSTEEN
BÜROTECHNIK

26954 NORDENHAM
 BAHNHOFSTRASSE 113
 Telefon (0 47 31) 8 80 77
 P direkt vor dem Haus



Heute Kolleg*in, morgen Führungskraft **Wochenendseminar**

Sie wollen mehr Verantwortung übernehmen 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. 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: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 03.12.2022 09:30 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 59,20 €
22H5603BR **Christian Fooken**



Motivation ist alles! Wie Sie mit Motivationshilfen Ihre Ziele erreichen **Wochenendseminar**

Ein Lernen ohne Motivation ist nicht möglich. „Nichts ist erfolgreicher als der Erfolg“ sagt Benjamin Disraeli. Aber der Weg dorthin ist gar nicht immer 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: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 12.11.2022 09:30 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 59,20 €
22H5602BR **Christian Fooken**



Kommunikation im Beruf

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. 02.12.2022 17:00 bis 20:30 Uhr
Sa. 03.12.2022 09:00 bis 17:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 45,90 €
 ab 7-9 TN 57,30 €
22H5610BR **Pawel Semeniuk**



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



Kaufmännische Weiterbildungen

Buchführung I Einstieg und Grundlagen



Online-Seminar

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: 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.

Webseminar **6 Termine**
ab Di., 10.01.2023 19:15 - 20:45 Uhr
dienstags und donnerstags
Preis: je TN 70,80 €
22H6500WEB **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.

*Für dieses Weiterbildungsangebot führen wir eine Interessent*innenliste.*

Bitte kontaktieren Sie bei Interesse oder Fragen die Fachbereichsleitung Monika van Büren Tel.: 04401 7076 121

Kaufmännische Lehrgänge

Bitte beachten Sie auch unsere Lehrgänge im kaufmännischen Bereich auf den folgenden Seiten unter *Zertifikatslehrgänge Nordwest*.



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

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

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:

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

Digitale Infoabende und Technikcheck Online-Seminar

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 05.09.2022, Di 13.09.2022

Mi 21.09.2022, Mo 10.10.2022

Di 18.10.2022, Mi 26.10.2022

Do 03.11.2022, Mo 21.11.2022

Gebührenfrei

22H6420WEB

Michael Menze

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

Weiterbildungsangebote - Online für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik



Social Media Storytelling	4. + 5. Oktober 2022
Bloggen für Einsteigende	7. Oktober 2022
Instagram für Einsteigende	11. Oktober 2022
Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC	1. + 2. November 2022
Grafik mit Adobe Illustrator CC	3. + 4. November 2022
Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web	4. November 2022
Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign CC	7. - 11. November 2022
So schreiben Sie gute Webtexte	9. November 2022
Layout mit Adobe InDesign CC	14. + 15. November 2022
Erfolgsfaktor Small Talk	15. November 2022
Veranstaltungsrecht bei Festen, Feiern, Open-Airs	23. November 2022
Social Media und das geltende Recht	24. November 2022
Online Marketing Strategie	25. November 2022
Actionbound im Tourismus einsetzen	28. November 2022
Instagram Marketing	29. November 2022
InShot -Videos schneiden mit Smartphone und Tablet	30. November 2022
Suchmaschinenmarketing mit SEO	5. Dezember 2022
E-Commerce im Tourismus	6. Dezember 2022
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing	11. Januar 2023
Reklamationsmanagement	23. Januar 2023

Weitere Informationen und Weiterbildungsangebote finden Sie auf unserer Website!
www.tourismus-akademie-nw.de | 04488 56-5199 | info@tourismus-akademie-nw.de



Kaufmännische Weiterbildungen - online

Büroprozesse

Webseminar 3 Termine
Di. ab 06.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6421WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Fr. ab 02.12.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6422WEB *Michael Menze*

Geschäftsprozesse

Webseminar 3 Termine
Di. ab 04.10.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6423WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Fr. ab 11.11.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6424WEB *Michael Menze*

Personenbezogene Aufgaben

Webseminar 3 Termin
Fr. ab 09.09.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6440WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termin
Di. ab 25.10.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6441WEB *Michael Menze*

Auftragssteuerung und -koordination

Webseminar 3 Termine
Fr. ab 07.10.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6436WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Di. ab 22.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6437WEB *Michael Menze*

Entgeltabrechnung

Webseminar 3 Termine
Mi. ab 16.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6446WEB *Michael Menze*

Finanzbuchhaltung

Webseminar 3 Termine
Di. ab 06.09.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6434WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Mo. ab 10.10.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6435WEB *Michael Menze*

Kosten- und Leistungsrechnung

Webseminar 3 Termine
Di. ab 04.10.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6432WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Mo. ab 07.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6433WEB *Michael Menze*

Einblick in die Welt des Controllings

Webseminar 3 Termine
Mo. ab 28.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6430WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Di. ab 25.10.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6431WEB *Michael Menze*

Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Webseminar 3 Termine
Mo. ab 05.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6425WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Di. ab 22.11.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6426WEB *Michael Menze*

Vorbereitende Buchführung

Webseminar 3 Termine
Mi. ab 07.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6450WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Do. ab 20.10.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6451WEB *Michael Menze*

Einführung in die Buchführung

Webseminar 3 Termine
Mi. ab 05.10.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6452WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Di. ab 10.11.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6453WEB *Michael Menze*

Vertiefende Buchführung

Webseminar 3 Termine
Mi. ab 26.10.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6454WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Do. ab 01.12.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6455WEB *Michael Menze*

Personalsachbearbeitung

Webseminar 3 Termine
Mi. ab 07.09.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6442WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Do. ab 10.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6441WEB *Michael Menze*

Personalbeschaffung und -entwicklung

Webseminar 3 Termine
Mi. ab 05.10.2022 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6444WEB *Michael Menze*

Webseminar 3 Termine
Do. ab 01.12.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H6445WEB *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			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			● alternativ		● alternativ	●	●
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 08.11.2022 (Datev- + Lexware-Kurse ab dem 22.11.2022) und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Sie können live und beliebig oft als Aufzeichnung (bis zum 28.02.2023) 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. 25.10.2022
Gebührenfrei
22H6550WEB

1 Termin
ab 18:00 Uhr

Monika van Büren

Finanzbuchführung 1

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6502WEB

Finanzbuchführung 2

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6503WEB

Finanzbuchführung DATEV/LEXWARE

Online-Seminar
16 Termine

Di. ab 22.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6506WEB / 22H6518WEB

Lohn und Gehalt 1

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6504WEB

Lohn und Gehalt 2

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6505WEB

Lohn und Gehalt mit DATEV/LEXWARE

Online-Seminar
16 Termine

Di. ab 22.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6507WEB / 22H6519WEB

Einnahmen-Überschussrechnung

Online-Seminar
11 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 200,00 €

22H6508WEB

Bilanzierung

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6511WEB

Personalwirtschaft

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22FH6514WEB

Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6509WEB

Controlling

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6512WEB

Prüfung für alle Xpert-Businesskurse Xpert Business-Lernnetz

Ihre Anmeldung zur Prüfung muss vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen.

Kosten pro Prüfung: 95,00 €

Finanzwirtschaft

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6510WEB

Betriebliche Steuerpraxis

Online-Seminar
20 Termine

Di. ab 08.11.2022 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

22H6513WEB

Nordenham
Marktstraße 8 a
Fr. 10.02.2023
22H6523NH

1 Termin
09:00 bis 12:00 Uhr

* Die Intensivseminare Fibu 1 und Lohn & Gehalt 1 finden vom 06.09.-22.09.2022, Fibu 2 und Lohn & Gehalt 2 ab vom 27.09.-14.1.2022 Mo-Fr tägl. von 10:00-13:00 Uhr statt und sind online unter anderen Kursnummern zu finden.

Die genauen Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter: 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.

Vor
Ort!

Modul Finanzbuchführung (1)

0700 | Nordenham, KVHS Wesermarsch,
Marktstr. 8a
Interessiertenliste

0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I,
Schellingstraße 19
Dienstag 27. September 2022
18:00-21:00 Uhr, 16-mal, 64 UE

Modul Finanzbuchführung (2)

0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I,
Schellingstraße 19
Dienstag 22. November 2022
18:00-21:00 Uhr, 16-mal, 64 UE

Lehrgang (alle Module)

0703 | Rostrup, kvhs Ammerland, Berufsschule,
Elmendorfer Str. 59
Beginn: November 2022

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).

Lehrgang

0704 | Westerstede, kvhs Ammerland
Am Esch 10
Interessiertenliste

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.

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

www.kvhs-ammerland.de
www.kvhs-wesermarsch.de
www.vhs-whv.de
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, 30. August 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 Ausbildungsprüfung - 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.

Informationstermin

0707 | Wilhelmshaven, VHS, Hans Beutz Haus, Virchowstraße 29
Dienstag, 13. September 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.

Informationstermin

0708 | Wilhelmshaven, VHS, Hans Beutz Haus Virchowstraße 29
Dienstag, 6. September 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 Silvia Meyerjuergens von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5130 oder s.meyerjuergens@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 von der KVHS Wesermarsch unter Telefon 04401 7076-121 oder m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

Lehrgang

0715 | Brake, KVHS Wesermarsch, KoBi
Bürgermeister-Müller-Straße 35
Interessiertenliste

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
Informationstermin: 14. September 2022

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,
Finkenburgstraße 9,
Beginn: Februar 2023

kvhs Ammerland, Bad Zwischenahn,
Schulstr. 5
Beginn: Februar 2023

Vor Ort!

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

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (VHS)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I,
Schellingstraße 19
Informationstermin: 14. September 2022
Beginn: 2. November 2022

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,
Finkenburgstraße 9,
Beginn: 1. November 2022

Vor Ort!

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

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund
Finkenburgstr. 9
Interessiertenliste

Systemische/r Berater/in (VHS)

kvhs Ammerland, Westerstede, Am Esch 10
Beginn: Frühjahr 2023

Vor Ort!

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

Integrative Erziehung und Bildung (VHS)

kvhs Ammerland, Westerstede, Am Esch 10
Beginn: Herbst 2023

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

Ihre Ansprechpersonen:

Silvia Meyerjürgens

kvhs Ammerland
04488 56-5130
s.meyerjuergens@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 e14-Netzwerk teilzunehmen, dem noch weitere Volkshochschulen aus dem Nordwesten angehören. Diese Veranstaltungen finden zum Teil auch online oder als Hybridveranstaltung statt, sodass Sie keine weiten Anfahrtswege haben. Bitte melden Sie sich direkt bei der Volkshochschule an, die den jeweiligen Kurs anbietet.

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

Das Lernmanagementsystem Stud.IP

Das Lernmanagementsystem Stud.IP bietet Ihnen viele Vorteile für einen modernen Unterricht: Das Intranet für Sie als Lehrkraft informiert Sie über aktuelle Neuigkeiten, Entwicklungen, Fortbildungen uvm. im Bereich der Erwachsenenbildung. Auf Ihrem persönlichen Schreibtisch können Sie alle Ihre Unterrichtsdateien hinterlegen und aufrufen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie - auch für Ihre Teilnehmenden - Dateien, Fotos und Links hinterlegen oder mit Ihnen direkt kommunizieren können.

Bitte beachten/ mitbringen: Entgeltfrei für aktive Dozent*innen der KVHS Wesermarsch, khvs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

Brake, KoBi,
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 02.09.2022 *09:00 bis 11:15 Uhr*
Gebührenfrei
2H6600BR **Zhanna Tadevosyan**

Digitales Flipchart und SMART Board im Kurs verwenden

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

Bitte beachten/ mitbringen: Entgeltfrei für aktive Dozent*innen der KVHS Wesermarsch, khvs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

Brake, KoBi,
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Do. 01.12.2022 *18:00 bis 20:15 Uhr*
Gebührenfrei
22H6601BR **Carla Fickers**

Gute Hygienepraxis rund um den Umgang mit Lebensmitteln Hygieneschulung für hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter*innen in Kitas und Schulen und für Dozent*innen in Kursen mit Kochpraxis Mit Wiederholungsbelehrung gemäß IfSG §§ 42/43

Wochenendseminar

Der Umgang mit Lebensmitteln ist ein sensibler Bereich, denn schon kleine Nachlässigkeiten können ernste gesundheitliche Folgen für die Essensgäste haben. Bietet eine Kita oder Schule eine Gemeinschaftsverpflegung, zum Beispiel ein Mittagessen an, so gilt sie als Lebensmittelunternehmer und trägt die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Damit nichts schief geht, schreibt der Gesetzgeber für Personen, die gewerblich mit Lebensmitteln umgehen, Schulungen zur Lebensmittelhygiene und zum Infektionsschutz vor. Das betrifft Beschäftigte in der Zubereitung und Ausgabe von Speisen, in Spülküchen oder im pädagogischen Bereich. Doch auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern und/oder Erwachsenen ist Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magen-Darm-Infekten kommt.

Einsteiger*innen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen.

Bitte beachten/ mitbringen: Entgeltfrei für aktive Dozent*innen. 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 telefonisch oder über das Anmeldeformular.

Brake, KoBi,
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa., 17.09.2022 *10:00 bis 14:00 Uhr*
Preis: je TN 49,00 €
22H9244BR

Wiebke von Atens-Kahlenberg

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

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





Dozent*innenfortbildungen

Ich in meiner Lieblingsversion



Online-Seminar

Das Thema Selbstliebe ist präsenter denn je, denn wahre Zufriedenheit kommt von innen. Durch Selbsterkenntnis und Akzeptanz sind wir mit uns im Einklang und leben ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben. Denn wenn wir uns selbst akzeptieren und lieben mit all unseren Stärken und Schwächen, strahlen wir unsere Positivität von innen nach außen. Deswegen möchte ich Sie mit auf eine Reise der Selbstreflexion und Selbstliebe nehmen. Der heutige stressige Alltag lässt uns oft die eigenen Ressourcen und Potentiale nur vernebeln oder im schlimmsten Fall gar nicht wahrnehmen. In Ihnen steckt alles was Sie brauchen, Sie müssen es einfach nur erkennen und in die Welt tragen! Und genau darum geht es in diesem Seminar, Sie in Ihrer persönlichen Lieblingsversion voll zu entfalten. Sie gehen aus dem Seminar mit der Erkenntnis, Ihre vorhandenen Ressourcen und Potentiale zu erkennen, um sich selbst zu verwirklichen/entfalten/akzeptieren und steigern Ihre Selbstliebe. Ich freue mich darauf, Sie in meinem Seminar begrüßen zu dürfen. Was Sie gerne mitbringen dürfen ist gute Laune und ein Lächeln.

Bitte beachten: Zur Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät sowie ein Headset, bzw. Kopfhörer. Der Link zur Teilnahme wird Ihnen kurz vorher per Mail zugeschickt.

Webseminar **1 Termin**
Sa. 10.09.2022 10:00 bis 15:00 Uhr
Gebührenfrei
J6015 **Hanna Bittner**



Digitalisierung Drei Bausteine für Ihren Unterricht



Digitales Wissen für den Kursalltag
Online-Seminar
Wochenendseminar

Für neue und alte Hasen - BenQ-Boards, STUD.IP und BigBlueButton kennenlernen.

Wir als kvhs Ammerland haben alle Unterrichtsräume in unseren Standorten für Sie 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. Ich freue mich darauf, Sie mit diesen drei Bausteinen der digitalen Lehre vertraut machen zu dürfen und Ihr Unterrichtskonzept zu planen.

Bitte beachten: Login-Daten STUD.IP

Webseminar **1 Termin**
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebührenfrei
J6900 **Hanna Bittner**

Webseminar **1 Termin**
Sa. 21.01.2023 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebührenfrei
J6901 **Hanna Bittner**



Onlineseminar leicht gemacht Mitarbeiter*innen- und Dozent*innenfortbildung



Online-Seminar

Sie wollen ein Online-Seminar 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 E-Learning, primär entlang den Funktionen von BigBlueButton, aber auch darüber hinaus. Es werden digitale Werkzeuge und mögliche Einsatzze-

narien entlang des 4-Komponenten-Modells vorgestellt. Mit diesen Informationen erhalten Sie eine erste Vorstellung und Idee, was überhaupt möglich ist.

Schulungsinhalte:

- technische Voraussetzung
- didaktische Herangehensweise
- digitale Lehrunterlagen und das Urheberrecht
- kostenfreie Tools zur Unterstützung
- vorhandene Lehrunterlagen für den Onlineunterricht nutzen
- die Netiquette beim Online-Seminar

Webseminar **1 Termin**
Mi. 28.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebührenfrei
2225004 **Helmut Prostedter**



ONLINESEMINAR Offener Austausch für Kursleitende Online-Seminar



Sie möchten zukünftig Online-Seminare durchführen oder haben bereits Erfahrungen, die Sie vertiefen oder weitergeben möchten? Dann sollten wir uns kennenlernen. In geselliger Videokonferenzatmosphäre sprechen wir über die fortschreitende Digitalisierung der Volkshochschulen und wie wir Kursleitenden uns erfolgreich einbringen können. Zusätzliche Themen sind die Planung und Durchführung von Onlinekursen, Kursideen, Tools zur Unterrichtsunterstützung sowie Didaktik und erfolgreiche Kursgestaltung.

Webseminar **1 Termin**
Fr. 14.10.2022 16:30 bis 18:00 Uhr
Gebührenfrei
2225006 **Michael Menze**



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



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, Mitgliederwerbung, 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)
- Sicher im Internet surfen
- Grundlagen Onlinemarketing
- Grundlagen Social Media Marketing Facebook & Instagram
- 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. 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.



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



Unter diesem Link finden Sie die Kurse sowie Informationen zur Anmeldung:



www.vhs.link/DigitalvorOrt

#dvowesermarsch



Weitere Informationen zu den Kursen und zum Projekt erhalten Sie hier:

Anna Mehrens
Tel.: 04401 7076 124
E-Mail: dvo@kvhs-wesermarsch.de

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





Ehrenamt

Berufliche Qualifikation

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.

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

In dieser Qualifizierung lernen Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters besser kennen und verstehen. Wir beginnen mit Fragen wie: Warum engagiere ich mich? Wie ist die gesellschaftliche und persönliche Situation älterer Menschen? Und welche Entwicklungen durchläuft der Mensch in der zweiten Lebenshälfte? Es wird ein Überblick gegeben über Alters- und Demenzkrankheiten 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 04731 942814 Frau Sassen-Schreiber.

Bitte beachten: Bitte melden Sie sich auch für den Infotermin an. Der Besuch des Informationstermins ist kostenfrei.

**Nordenham, Mehrgenerationenhaus
Viktoriastraße 16 1 Termin
Do. 13.10.2022 14:30 bis 15:30 Uhr
Gebührenfrei
22H9705NH
Christine Sassen-Schreiber**

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

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Text „Infoveranstaltung: Qualifizierung zur Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung (DUO)“.

Bitte beachten: Samstag 05.11.22 ist auch ein Kurstag.

**Nordenham, Mehrgenerationenhaus
Viktoriastraße 16 7 Termine
Do., 03.11.2022 14:30 - 17:30 Uhr
Gebührenfrei
22H9706NH Dozent*innenteam**



Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft § 53b SGB XI

Pflegebedürftige in stationären Pflegeeinrichtungen haben neben einer angemessenen medizinischen und pflegerischen Versorgung auch Anspruch auf zusätzliche Betreuung und Aktivierung. Zusätzliche Betreuungskräfte arbeiten in enger Kooperation mit dem Pflegepersonal. Sie begleiten und unterstützen Pflegebedürftige unter anderem bei alltäglichen Aktivitäten wie Spaziergängen, Gesellschaftsspielen, lesen, basteln usw. und verbessern so die Lebensqualität der Pflegebedürftigen. In der Qualifikation zur zusätzlichen Betreuungskraft werden Sie auf die Tätigkeiten als Betreuungskraft in Pflegeeinrichtungen gemäß §53b SGB XI vorbereitet und befähigt, Menschen mit einem hohen Beaufsichtigungs- und Betreuungsbedarf fachlich angemessen zu betreuen und zu begleiten, tagesstrukturierende Angebote und Alltagsaktivitäten in Pflegeeinrichtungen mitzugestalten. Die Qualifikation ist keine Berufsausbildung, aber die Voraussetzung für die Betreuung der Anspruchsberechtigten. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem trägerinternen Zertifikat der KVHS Wesermarsch GmbH bescheinigt. Die Qualifizierung gliedert sich in einen Basiskurs mit 100 Unterrichtsstunden, einen Praktikumsblock sowie einen Aufbaukurs mit 60 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr statt. An zusätzlichen Samstagen findet der Unterricht von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt.

Bitte beachten: Schreibzeug, Mittags- snack und Getränk mitbringen. An folgenden Samstagen ist der Unterricht geplant:
08.10.22, 05.11.22, 19.11.22, 10.12.22, 04.02.23, 18.02.23, 04.03.23.
Praktikumszeitraum: 09.01.23-27.01.23

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 37 Termine
Di., ab 04.10.2022 18:00b bis 21:00 Uhr
dienstags & donnerstags
Preis: je TN 1.248,00 €
22H6770BR Dozent*innenteam**



Offene Hochschule

Vorbereitungskurs Mathematik Offene Hochschule

Mathematik ist eine Grundvoraussetzung für ingenieurs- und naturwissenschaftliche sowie wirtschaftswissenschaftliche Studiengänge, ebenso für andere Fächer. 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.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine
Mo. ab 05.09.2022 18:00 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 120,00 €
22H0505BR Dozent*innenteam

Schreibkurs zum Verfassen von wissenschaftlichen Hausarbeiten

Wochenendseminar

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. 25.11.2022 17:00 bis 20:00 Uhr
Sa. 26.11.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 31,70 €
ab 7-9 TN 38,00 €
22H0500BR Carla Fickers



Prüfungen erfolgreich bewältigen

Wochenendseminar

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. 24.09.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 21,70 €
ab 7-9 TN 26,00 €
22H0501BR Carla Fickers

Prüfungsangst Dem Blackout zuvorkommen

Ob eine Abiturprüfung, Ausbildungsprüfungen oder Einstellungstests. Immer wieder kommen wir in Situationen, in denen wir besonders nervös sind. Prüfungsangst kann uns auch nach bester Vorbereitung im entscheidenden Moment lähmen. Der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft nimmt scheinbar zu. Permanente Erreichbarkeit, schlechter Schlaf oder die Menge des Lernstoffs sind weitere Faktoren, die ein latentes Angstgefühl schüren können. Hier erarbeiten wir Möglichkeiten, die individuell auf die Situation angewendet werden können: Von Gedächtnistraining für eine optimale Vorbereitung bis zu Methoden, einem Blackout zu begegnen. Ganzheitliche Vorbereitung zum optimalen und punktgenauen Abrufen der Lernleistung.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Fr. 04.11.2022 jeweils
Fr. 11.11.2022 15:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 32,80 €
22H9407NH Ulrike Fuchs



Deine Werkstatt

Alle Marken - Alle Versicherungen

- KFZ-Service
- Klima-Service
- Inspektion
- Ölservice
- Reifen & Räder
- HU & AU
- KFZ-Reparaturen

Marktstr. 37 - 26935 Rodenkirchen - Tel.: 0 47 32 / 1 83 99 22
www.autoteile-wesermarsch.de



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 / Neue Medien

04401 7076 121

m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de



Computer und Neue Medien

Haustechnik	62
Grundlagenwissen	62
Datenspeicherung	63
MS Office	64
Internet	67
Smartphone und Tablet	69
Digitale Fotografie und Videobearbeitung	70



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
Mi. 07.09.2022
Gebührenfrei
22H5490NH
1 Termin
10:00 bis 11:00 Uhr
Monika van Büren

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35
Do. 08.09.2022
Gebührenfrei
22H5491BR
1 Termin
10:00 bis 11:00 Uhr
Monika van Büren

Haustechnik

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. Inhaltlich werden folgende Themen abgedeckt: das passende System, Suchkriterien, Grundausstattung und Kosten, Einstellungen und sichere Verbindung.

Bitte beachten: Anforderung: Computer / Laptop / Tablet / Smartphone mit Internet bzw. einem 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 im Vorfeld.

Webseminar
Mi. 30.11.2022
Preis: je TN
22H5470WEB
1 Termin
19:00 bis 20:30 Uhr
12,00 €
Rolf Friebe

Grundlagenwissen

Excel für Schule und Beruf Grundlagen

Ferienkurs

Dieser Kurs ist speziell für Schüler*innen und Auszubildende konzipiert. Hier lernen Sie die Verwendung von einfachen Formeln und Funktionen. Sie erstellen erste Diagramme, sortieren und filtern Daten, verändern das Layout der Tabelle und erfahren, wie Sie ganze Tabellen oder Teile davon ausdrucken können.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse sind erforderlich. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 70,80 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35
Mo. 24.10.2022
bis Mi. 26.10.2022
Preis: ab 10 TN
ab 7-9 TN
22H5419BR
3 Termine
jeweils
17:30 bis 20:30 Uhr
49,20 €
62,40 €
Alice Claussen



Computergrundlagen Für Einsteiger*innen

Kleingruppe

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35
Mi. 28.09.2022
Mi. 05.10.2022
Mi. 12.10.2022
Preis: je TN
22H5402BR
3 Termine
jeweils
14:00 bis 16:15 Uhr
53,10 €
Jürgen Lange

Nordenham
Marktstr. 8 a
Mi. 11.01.2023
Mi. 18.01.2023
Mi. 25.01.2023
Preis: je TN
22H5403NH
3 Termine
jeweils
14:00 bis 16:15 Uhr
53,10 €
Jürgen Lange

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.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
 Mo. 09.01.2023
 Mo. 16.01.2023 *jeweils*
 Mo. 23.01.2023 *14:00 bis 16:15 Uhr*
 Preis: je TN 58,50 €
22H5404BR **Joachim Wulf**

Butjadingen, Grundschule Burhave
Zur Grundschule 6 **3 Termine**
 Mo. 05.12.2022
 Mo. 12.12.2022 *jeweils*
 Mo. 19.12.2022 *14:00 bis 16:15 Uhr*
 Preis: je TN 58,50 €
22H5406BJ **Joachim Wulf**

10-Finger Tastschreiben

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.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
 Do. ab 24.11.2022 *18:00 bis 19:00 Uhr*
 Preis: je TN 63,00 €
22H5433BR **Dozent*innenteam**

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 neuen Betriebssystem von Apple. Es werden Ihre Fragen beantwortet und Ängste be-

züglich des Betriebssystems OS X abgebaut. Das ungewohnte Dock oder der Datei-Finder werden hier genauer 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. 03.11.2022
 Do. 10.11.2022 *jeweils*
 Do. 17.11.2022 *18:00 bis 20:15 Uhr*
 Preis: je TN 53,10 €
22H5407NH **Tammo Gollenstede**

Datenspeicherung

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. 13.10.2022 *15:00 bis 17:15 Uhr*
 Preis: je TN 22,50 €
22H5408BR **Rolf Friebe**



Arbeiten und Daten in der Cloud

Vortrag

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

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
 Mo. 28.11.2022 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 12,30 €
 ab 7-9 TN 15,60 €
22H5410NH **Dr. Sven Müller-Schütze**

Meyer

PKW-Anhänger-Verleih **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



MS Office

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 Entgelt auf 94,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **4 Termine**
Do. ab 15.09.2022 17:30 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 75,20 €
 ab 7-9 TN 88,00 €
22H5417BR **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 Verweisfunktionen einsetzt, und steigen ein in komplexe und verschachtelte Funktionen. Erfahren Sie mehr über die bedingte Formatierung, das Sortieren und Filtern von Daten, die erweiterte Fehlersuche, -behandlung und -vermeidung, sowie über das Rechnen mit Datum und Zeit. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten. Je nach Kenntnisstand und Interessen der Teilnehmer*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **4 Termine**
Mo. 28.11.2022 17:30 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 75,20 €
 ab 7-9 TN 88,00 €
22H5428BR **Alice Claussen**

Word - der Alleskönner für Alltag und Büro Grundlagen

Wochenendseminar

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Textverarbeitungsprogramms. Sie erlernen die Grundfunktionen der Textverarbeitung. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Word und das ansprechende Gestalten von Textdokumenten. Dabei werden u. a. folgende Themen behandelt: Aufbau und Handhabung des Word-Arbeitsbildschirms; Texterfassung und -korrektur; Speichern und Drucken von Textdokumenten; Markieren, Kopieren und Verschieben von Text; grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz und Seiten).

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 07.10.2022 17:30 bis 20:30 Uhr
Sa. 08.10.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 49,20 €
 ab 7-9 TN 62,40 €
22H5415BR **Alice Claussen**

Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd eG

Meine Heimat
Meine Wesermarsch
Meine Bank

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Heute muss alles regional sein – aber wie sieht es bei Ihrer Bank aus?

Wir sind tief verwurzelt in der Region und kennen unsere Kunden und die regionale Wirtschaft noch persönlich. Deshalb investieren wir auch lieber in echte Werte und Unternehmen vor Ort als in internationale Spekulationsblasen.

Nehmen Sie uns beim Wort!

Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd eG



Word - der Alleskönner für Alltag und Büro

Aufbauwissen

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 Entgelt auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Fr. 16.12.2022 17:30 bis 20:30 Uhr
 Sa. 17.12.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 49,20 €
 ab 7-9 TN 62,40 €
22H5413BR **Alice Claussen**

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 Entgelt auf 70,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Fr. 09.09.2022 17:30 bis 20:30 Uhr
 Sa. 10.09.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 56,40 €
 ab 7-9 TN 62,40 €
22H5430BR **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 Filterfeldern der Pivot-Tabelle und lernen, wie sich die Tabellen am besten präsentieren lassen. Sie ziehen Datenschnitte als grafische Filterelemente, befassen sich mit Gruppierungen und Teilergebnissen und beschäftigen sich mit verschiedenen Berechnungs- und Anzeigemöglichkeiten der Pivot-Tabelle. Außerdem behandeln Sie, wie Daten für eine Pivot-Tabelle aus CSV-/Text-Dateien, anderen Excel-Mappen und aus Datenbanken importiert werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt 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. 30.01.2023 16:45 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 23,50 €
 ab 7-9 TN 27,50 €
22H5422BR **Alice Claussen**

PowerPoint für den Beruf

Wochenendseminar

Wer Vorträge oder im Meeting Ergebnisse überzeugend präsentieren will, kommt heutzutage nicht ohne PowerPoint-Präsentation aus. In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen von PowerPoint. Was Sie beim Layout von Folien beachten sollten, wie Sie Bilder, Grafiken, Tabellen oder andere Objekte einfügen und bearbeiten oder Folienübergänge animieren können, diese und viele andere Grundlagen werden vermittelt. Sie erfahren, welche Vorlagen Sie verwenden können und wie Sie Folien, Handzettel und Notizseiten erstellen. Abschließend erhalten Sie Hinweise für einen gelungenen Präsentationsablauf. Dieses Seminar richtet sich vor allem an Firmen, aber auch andere Interessent*innen angesprochen fühlen.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 47,20 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 03.09.2022 9:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 32,80 €
 ab 7-9 TN 41,60 €
22H5409BR **Alice Claussen**

Excel für Schule und Beruf

Grundlagen

Ferienkurs

Dieser Kurs ist speziell für Schüler*innen und Auszubildende konzipiert. Hier lernen Sie die Verwendung von einfachen Formeln und Funktionen. Sie erstellen erste Diagramme, sortieren und filtern Daten, verändern das Layout der Tabelle und erfahren, wie Sie ganze Tabellen oder Teile davon ausdrucken können.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse sind erforderlich. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 70,80 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
 Mo. 24.10.2022 jeweils
 bis Mi. 26.10.2022 17:30 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 49,20 €
 ab 7-9 TN 62,40 €
22H5419BR **Alice Claussen**



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.

Themen in Word:

- die Arbeitsumgebung einrichten
- Texte erfassen und verändern;
- Textkorrektur; Tabulatoren; Aufzählung und Nummerierung; Dokumentengestaltung
- Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung, Dokumentenvorlagen

Themen in Excel:

- Arbeitsmappen
- Spalten/Zeilen: Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern;
- Zellformatierung: Rahmen, Muster, Vorlagen; Druckbereiche definieren
- Rechnen in Excel mit Formeln und Funktionen
- Diagramme

Bitte beachten: Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes abgebucht.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
ab Mo. 20.02.23 *jeweils*
bis Fr. 24.02.23 *08:00-15:00 Uhr*
 Preis: je TN 256,00 €
23F5401BR **Alice Claussen**



Excel ist kein Einsteigerprogramm! Wenn Sie sich generell nicht in den Office-Programmen auskennen und z.B. Symbole wie öffnen, speichern, drucken, die auch in Word verwendet werden, nicht kennen, dann empfehlen wir Ihnen zum Kennenlernen einen PC-Einstiegskurs. Sonst werden Sie Probleme haben, dem Kurs zu folgen.

Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Bildungsurlaub

Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich wichtige Funktionen von Windows, dem Internet Explorer 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: Im Kursentgelt sind die Kosten für das Lehrbuch bereits enthalten. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes abgebucht.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Mo. 07.11.2022
Di. 08.11.2022 *jeweils*
Mi. 09.11.2022 *08:00 bis 15:00 Uhr*
 Preis: je TN 161,60 €
22H5400BR **Alice Claussen**



Computerkenntnisse für Unternehmen

Wir vermitteln Computerkenntnisse auf unterschiedlichen Niveaustufen als Firmenschulung bzw. Inhouse-Schulung! Das beschränkt sich nicht nur auf die klassischen MS Office-Anwendungen, wie Excel, Word, Outlook oder PowerPoint, sondern umfasst generell EDV-Kenntnisse. Kenntnisse, Niveau, Termine, Umfang des Lehrgangs, Kosten und Inhalte können individuell vereinbart werden. Bitte sprechen Sie uns gern an.

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



Effektive Excel-Tipps
In der Praxis und im Alltag 
Online-Seminar

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 Routinearbeiten optimieren können. Zeiterfassung, Inventarlisten, Haushaltspläne, Kalender und E-Mail Listen sind nur einige Beispiele wie sich Excel in Ihrem (Büro-) Alltag sinnvoll einsetzen lässt.

Bitte beachten: PC Grundkenntnisse sind erforderlich. Der Kurs findet als Online-Seminar statt. Teilnehmer*innen, die mit einem Zugang über eine Fernwartung einverstanden sind, können auf den Hauptmonitor zugeschaltet werden, um optimale Lösungsvorschläge erhalten zu können. Wir empfehlen zur Teilnahme einen zweiten Monitor/gekoppelten Fernseher.

Webseminar **3 Termine**
 Do. 17.11.2022
 Do. 24.11.2022 *jeweils*
 Do. 01.12.2022 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN *54,90 €*
22H5438WEB **Rolf Friebe**



Internet

Sicher im Internet unterwegs
Vortrag

Fast täglich berichten die Medien von neuen Viren oder Erpressungstrojanern, dem Einbruch in Webseiten oder dem Diebstahl von Passwörtern und Kontodaten. Sehr oft trägt die/der Anwender*in durch laxes Verhalten selbst dazu bei. Dieses Seminar soll Ihnen helfen, Ihren Umgang mit

dem Internet so sicher wie nur möglich zu gestalten. Das heißt konkret: Antivirenprogramme, Datenspeicherung, Passwörter, E-Mails, Verhalten im Internet und beim Online-Banking!

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Mo. 16.01.2023 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Preis: ab 10 TN *12,30 €*
 ab 7-9 TN *15,60 €*
22H5420BR **Dr. Sven Müller-Schütze**

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

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Mo. 12.12.2022 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Preis: ab 10 TN *12,30 €*
 ab 7-9 TN *15,60 €*
22H5421BR **Dr. Sven Müller-Schütze**

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 die Gebühr auf 17,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
 Mo. 07.11.2022 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Preis: ab 10 TN *12,30 €*
 ab 7-9 TN *15,60 €*
22H5418NH **Dr. Sven Müller-Schütze**



Digital vor Ort

Das Projekt richtet sich an Ehrenamtliche aus Vereinen, Verbänden und gemeinnützigen Institutionen.

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



www.vhs.link/DigitalvorOrt



Sichere Kennwörter nie wieder vergessen
Schluss mit dem Passwort-Chaos am Computer

Kleingruppe

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. 12.09.2022 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 17,70 €
22H5423NH Dr. Sven Müller-Schütze

PODCASTS erstellen
Wissen auf die Ohren für Einsteiger*innen

Kleingruppe

Nicht zuletzt durch die Pandemie erfreuen sich Podcasts steigender Beliebtheit. Dies gilt für alle Altersgruppen. Podcasts können zu jedem beliebigen Zeitpunkt und quasi „nebenbei“ konsumiert werden. In diesem Einstiegskurs sollen die technischen Voraussetzungen zum Erstellen eines eigenen Podcasts behandelt werden. Podcasts können sowohl mit einem Smartphone, Handrecordern als auch mit aufwendigem Tonstudioequipment kreiert werden. Die verschiedenen Möglichkeiten werden vorgestellt. Zum Einsatz kommt Software, die überwiegend kostenlos zur Verfügung steht. Die Teilnehmer*innen lernen den Umgang mit Audioeditoren wie Audacity oder Wavosaur und mit DAWs (Digital Audio Workstation) wie Reaper und den Einsatz von Plugins. Schließlich sollen Möglichkeiten der Veröffentlichung eines eigenen Podcasts gezeigt werden. Als Nebeneffekt erfahren die Teilnehmer*innen auch etwas über Digitalisierung alter Kassettenaufnahmen, denn viele Arbeitsschritte sind identisch.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Do. ab 03.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 36,60 €
22H5300BR Jürgen Lange



Onlinemarketing
Was gehört dazu und was eignet sich für mein Unternehmen?

Online-Seminar

Was ist Onlinemarketing? Welche Möglichkeiten gibt es, um sein Unternehmen im Web zu präsentieren und Ihre Zielgruppe zu erreichen? Erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen Ihrer Webseite, Suchmaschinenmarketing, Social Media-Plattformen und welche Wege (kostenlos & kostenpflichtig) es gibt, um mehr Sichtbarkeit, Reichweite und Aufmerksamkeit zu erhalten. Praxisnah und interaktiv werden Ihre Ziele durch den Dozenten aufgegriffen und Ihnen individuelle Möglichkeiten aufgezeigt.

Bitte beachten: PC Grundkenntnisse sind erforderlich. Der Kurs findet als Online-Seminar statt.

Webseminar **1 Termin**
Mi. 23.11.2022 18:00 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 21,00 €
ab 7-9 TN 23,40 €
22H5450WEB Dennis Eickermann

Online-Banking
Kleingruppe

Die Medien informieren uns darüber, dass in Zukunft viele Banken an verschiedenen Standorten die Bankfilialen schließen. Es wird für uns als Kunde immer schwieriger Bankgeschäfte, wie zum Beispiel Überweisungen zu tätigen und Kontoauszüge abzuholen. Diese Bankgeschäfte, wie Überweisungen und Kontokontrol-

le 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)?

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Do. 08.12.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 22,50 €
22H5443BR Rolf Friebe

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: Bringen Sie Ihr Smartphone mit. Die App Ebay-Kleinanzeigen muss bereits installiert sein.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 19.12.2022 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 22,50 €
22H5446BR Rolf Friebe

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



Smartphone und Tablet

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 Pre-paidkarte reicht? Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr zu den Grundlagen und den Rahmenbedingungen rund um die Nutzung des Smartphones.

Bitte beachten: 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
 Mo. 21.11.2022 15:00 bis 17:15 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
22H5444BR **Rolf Friebe**



Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

Kleingruppe

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? 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. 06.09.2022 jeweils
 Di. 13.09.2022 15:00 bis 17:15 Uhr
 Preis: je TN 35,40 €
22H5441BR **Cyril Wieland**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
 Di. 08.11.2022 jeweils
 Di. 15.11.2022 15:00 bis 17:15 Uhr
 Preis: je TN 35,40 €
22H5442BR **Cyril Wieland**

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
 Di. 10.01.2023 jeweils
 Di. 17.01.2023 15:00 bis 17:15 Uhr
 Preis: je TN 35,40 €
22H5439NH **Cyril Wieland**



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

Kleingruppe

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundfunktionen Ihres iPhones/iPads besprochen. Darüber hinaus lernen Sie elementare Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Erfahren Sie, wie Siri Ihnen ein wenig Arbeit abnehmen kann, wie Sie Apps verwalten, iTunes nutzen und mit Ihrem Smartphone im Internet surfen und mailen sowie die Benutzeroberfläche bedienen und Kontakte verwalten können. Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung einiger nützlicher Apps.

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes, vollständig installiertes

Die Betriebssysteme unterscheiden sich 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.

iPhone/iPad. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Betriebssystem Apple. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Di. 24.01.2023 15:00 bis 17:15 Uhr
 Preis: je TN 17,70 €
22H5440BR **Cyril Wieland**



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

Online-Seminar Kleingruppe

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundfunktionen Ihres iPhones/iPads besprochen. Darüber hinaus lernen Sie elementare Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Erfahren Sie, wie Siri Ihnen ein wenig Arbeit abnehmen kann, wie Sie Apps verwalten, iTunes nutzen und mit Ihrem Smartphone im Internet surfen und mailen sowie die Benutzeroberfläche bedienen und Kontakte verwalten können. Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung einiger nützlicher Apps.

Bitte beachten: Vorhanden sein sollte ein geladenes, vollständig installiertes iPhone/iPad. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Betriebssystem Apple. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden. Um eine optimale Kursteilnahme sicher zu stellen, empfehlen wir zur Teilnahme ein zweites Endgerät (PC, Tablet oder Handy) bereit zu halten.

Webseminar 3 Termine
 Di. 06.12.2022
 Di. 13.12.2022 jeweils
 Di. 20.12.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 53,10 €
22H5471WEB **Rolf Friebe**





Google Maps
Das Handy als Navi

Kleingruppe

Navigationsgeräte werden immer mehr durch Smartphones ersetzt. Dabei unterstützt Sie Google mit seinem kostenlosen und immer aktuellen Kartenprogramm maps.google.com. Erhalten Sie einen Überblick über das Programm und erfahren Sie mehr über die Einstellungen des Programms, wie man am PC plant und die Routen auf dem Smartphone offline nutzt, welche weiteren Optionen im Programm zur Verfügung stehen, sowie wie Sie bestimmte Punkte auf Ihrer Route finden.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihr Smartphone mit, wenn Sie aktiv teilnehmen möchten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 14.10.2022 *15:00 bis 17:15 Uhr*
Preis: je TN 22,50 €
22H5445BR **Rolf Friebe**



Digitale Fotografie und Videobearbeitung

CEWE-Fotobuch

Kleingruppe

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freunden zeigen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihr eigenes Fotobuch mit dem Programm CEWE FOTOBUCH erstellen. Sie lernen Bilder mit Texten und verschiedenen Rahmenstilen zu kombinieren und themenorientierte Grafiken aus dem Fundus des Programms einzusetzen. Sie probieren aus, wie Sie verschiedene Schriften verwenden können und wie Sie Ihre Fotos für den Buchdruck optimieren.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Bilder für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick. Basiskenntnisse am PC sind erforderlich. Vorkenntnisse zur Bildbearbeitung sind nicht notwendig! 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**
Fr. 11.11.2022 *jeweils*
Fr. 18.11.2022 *10:00 bis 13:00 Uhr*
Preis: ab 7 TN 47,20 €
ab 4-6 TN 62,40 €
22H5425BR **Rolf Friebe**

Bujadingen, Grundschule Burhave
Zur Grundschule 6 **2 Termine**
Mo. 14.11.2022 *jeweils*
Mo. 21.11.2022 *18:00 bis 21:00 Uhr*
Preis: je TN 47,20 €
22H5460BJ **Joachim Wulf**

Nordenham
Marktstr. 8 a **2 Termine**
Fr. 02.12.2022 *jeweils*
Sa. 03.12.2022 *15:00 bis 18:00 Uhr*
Preis: je TN 47,20 €
22H5426NH **Marissa Kasemir**

CEWE-Fotobuch
Auffrischkurs

Kleingruppe

Sie haben schon mal ein Fotobuch gemacht, sind sich aber manchmal unsicher in der Anwendung? Frischen Sie bereits vorhandenes Wissen auf, wiederholen Sie im Schnelldurchgang wichtige Funktionen und lernen Sie vertiefende Tipps und Tricks kennen, damit Sie Ihr Fotobuch noch interessanter machen können. Erfahren Sie z.B., wie Sie Landkarten, Routen und Fotomarkierungen einfügen und Buchlayouts verändern können.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Bilder für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick. Basiskenntnisse am PC sind erforderlich. Die verwendete Software ist kostenlos verfügbar und Sie erhalten während des Kurses einen Fotobuchgutschein im Wert von 21,95 €, mit dem Sie ein Fotobuch kostenfrei bestellen können.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Fr. 13.01.2023 *15:00 bis 18:00 Uhr*
Preis: je TN 23,60 €
22H5427NH **Marissa Kasemir**



Gabi Kruse
staatl. gepr. Betriebswirtin
selbst. Buchhalterin
"Buchung lfd. Geschäftsvorfälle"
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



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 Jarchow

Sprachen

04401 7076 125

t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de



Zhanna Tadevosyan

Deutsch als Fremdsprache

04401 7076 123

z.tadevosyan@kvhs-wesermarsch.de



Sprachen – in der Welt zu Hause

Europäischer Referenzrahmen	72
Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch	73
Englisch	73
Französisch	76
Italienisch	76
Japanisch	77
Niederländisch	77
Russisch	77
Spanisch	78
Deutsch als Fremdsprache	79
Einbürgerungstest	81
Spracheinstufung	81



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 Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 11 Termine
Mi. ab 02.11.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,40 €
ab 7-9 TN 83,60 €
22H7801BR **Jürgen Reiners**

Nordenham
Marktstr. 8 a 10 Termine
Mo. ab 07.11.2022 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7802NH **Jürgen Reiners**

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 Kursus richtet sich an

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.

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. Unsere Dozentin ist selbst auch 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. 16.12.2022 17:00 bis 20:00 Uhr
Sa. 17.12.2022 09:00 bis 14:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 27,90 €
ab 7-9 TN 39,30 €
22H7200BR **Doris Geist**



Englisch



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. Das Kursentgelt wird vier Wochen vor Kursbeginn eingezogen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 10.10.2022 jeweils
bis Fr. 14.10.2022 09:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 120,00 €
22H7206BR **Cynthia Kossoff**

Englisch für Anfänger*innen Niveau A1

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Bilden von einfachen Sätzen und Fragestellungen. Dabei werden grammatikalische Grundlagen vermittelt, wobei vorrangig individuell gelernt werden soll.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine
Mi. ab 07.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7210BR **Charles Caldwell**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Mi. ab 30.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 37,80 €
ab 7-9 TN 53,20 €
22H7211BR **Charles Caldwell**

Englisch für Anfänger*innen Niveau A1

Sie möchten Ihr verschollenes Englisch ausprobieren oder neu beginnen? Dann sind Sie hier richtig! Sie werden von dort mitgenommen, wo Sie sich sprachlich befinden.

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 10 Termine
Mo. ab 05.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7212LE **Christa Thiel**



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 **11 Termine**
Do. ab 03.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,40 €
ab 7-9 TN 83,60 €
22H7213BR **Charles Caldwell**

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 05.09.2022 10:45 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 75,60 €
ab 7-9 TN 106,40 €
22H7214BR **Cynthia Kossoff**

Easy English Niveau A2

Easy English richtet sich an Erwachsene mit geringen Englischkenntnissen, nimmt die Bedürfnisse der Lernenden ernst und macht das Englischlernen leicht. Der Kurs geht mit einem übersichtlichen neuen Wortschatz in kleinen Schritten voran. Inhaltlich bietet das Lehrbuch authentische lebensnahe Themen und lebendige Einblicke in die englischsprachige Welt, insbesondere Englands und der USA.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

Nordenham
Marktstr. 8 a **18 Termine**
Do. ab 01.09.2022 09:45 bis 11:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 97,20 €
ab 7-9 TN 136,80 €
22H7216NH **Graziella van Norden**

Englisch am Vormittag Niveau A2

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **12 Termine**
Do. ab 15.09.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 64,80 €
ab 7-9 TN 91,20 €
22H7217NH **Udo Landwehr**



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

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 **3 Termine**
Di. 01.11.2022
Mi. 02.11.2022 *jeweils*
Do. 03.11.2022 *17:30 bis 19:45 Uhr*
Preis: je TN 45,00 €
22H7218NH **Ines Regina Behrendt**

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 Jarchow
Tel: 04401/7076125
t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de

English Refresher Niveau A2/B1

Kleingruppe

Sie planen eine Reise oder wissen, dass Sie demnächst mal ein wichtiges Gespräch in englischer Sprache führen müssen? Oder Sie möchten ganz einfach Ihre Kenntnisse wieder neu erwecken? In diesem Kurs erfahren Sie alles rund um Vokabeltraining, Umgang mit der englischen Sprache und üben sich im lockeren Smalltalk. Auch Ihre individuellen Fragen kommen nicht zu kurz und werden in separaten Zeitfenstern im Kurs beantwortet. Wir üben aus vorher vereinbarten Literaturwerken die charakteristischen Grundzüge der Sprache.

Nordenham
Marktstr. 8 a **11 Termine**
Mi. ab 05.10.2022 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 88,00 €
22H7219NH **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!

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





Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 10 Termine
Do. ab 01.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 54,00 €
 ab 7-9 TN 76,00 €
22H7220LE *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 12 Termine
Mi. ab 07.09.2022 09:45 bis 11:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 64,80 €
 ab 7-9 TN 91,20 €
22H7221NH *Kathy Landwehr*

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!

Nordenham
Marktstr. 8 a 6 Termine
Mi. ab 07.09.2022 09:30 bis 11:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 32,40 €
 ab 7-9 TN 45,60 €
22H7222NH *Graziella van Norden*

Nordenham
Marktstr. 8 a 11 Termine
Mi. ab 02.11.2022 09:30 bis 11:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 59,40 €
 ab 7-9 TN 83,60 €
22H7223NH *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 05.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 75,60 €
 ab 7-9 TN 106,40 €
22H7215BR *Cynthia Kossoff*

Grundlagen Englisch für
Verwaltungsmitarbeitende
Niveau A2/B1

Kleingruppe

Sie als Verwaltungsmitarbeiter*in möchten in der Lage sein die englische Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich im beruflichen Alltag anzuwenden, die Interaktion mit internationalen Kund*innen und Kolleg*innen gestalten können, Sachverhalte und Entscheidungen verständlich und auf den/die Gesprächspartner*in bezogen darstellen können, kundenorientierte Kommunikation anwenden können, Bedarfsanalysen in Kundengesprächen führen und sonstige Sprachanlässe wie Teambesprechungen sicher abwickeln oder ggf. technische Zusammenhänge sicher an die Führungskraft weiterleiten können.

Nordenham
Marktstr. 8 a 4 Termine
Mi. ab 07.09.2022 18:45 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 40,00 €
22H7205NH *Ines Regina Behrendt*

English is easy!
Für Kinder in der 3. und 4. Klasse
Kleingruppe
Wochenendseminar
Ferienkurs

Eine neue Sprache zu lernen kann mit vielen Schwierigkeiten verbunden sein: Neben neuen Vokabeln müssen sich mitunter auch unbekannte Satz- und Grammatikstrukturen gemerkt werden. Doch neben diesen Schwierigkeiten kann das Lernen einer neuen Sprache besonders eins machen: Spaß! Um dir das zu zeigen, sollen dir in diesem Kurs auf spielerische Weise Tipps verraten werden, wie man sich englische Vokabeln gut merken kann. Neben der Wortschatzerweiterung gehören ebenso Lese- und Sprechübungen zum Programm! Wir freuen uns auf dich!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Sa. 22.10.2022 jeweils
So. 23.10.2022 15:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 15,20 €
22H7231BR *Maite Benn*

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine
Fr. ab 16.09.2022 16:15 bis 17:15 Uhr
 Preis: je TN 48,00 €
22H7232BR *Maite Benn*



Französisch



Schnupperwochenende Französisch

Wochenendseminar

Wollten Sie schon immer mal Französisch lernen und sind doch noch unentschlossen? In diesem Kurs geht es um einen leichten Einstieg ins Französische. In kurzen interaktiven Einheiten lernen Sie, wie man sich zum Beispiel auf Französisch vorstellt und einfache Fragen formuliert. So können Sie ganz unverbindlich ausprobieren, ob Ihnen Sprache und Sprachkurs gefallen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 07.10.2022 17:00 bis 19:15 Uhr
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 16,20 €
ab 7-9 TN 22,80 €

22H7305BR

Annie Berthold-Crombez

Crashkurs für die Reise Französisch

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen in Französisch. Für das gegenseitige Verständnis sind nicht nur Sprachkenntnisse wichtig, sondern auch das Wissen um die vielen, kleinen und großen kulturellen Unterschiede. Dieses Wissen wird in diesem Kurs anhand von abwechslungsreichen Aufgaben und Dialogen vermittelt.

Nordenham
Marktstr. 8 a **5 Termine**
Do. ab 15.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 27,00 €
ab 7-9 TN 38,00 €

22H7310NH

Annie Berthold-Crombez

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 **8 Termine**
Mi. ab 21.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €

22H7301BR

Annie Berthold-Crombez

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Mi. ab 30.11.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 37,80 €
ab 7-9 TN 53,20 €

22H7302BR

Annie Berthold-Crombez

Französisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen - die Grundstufe A1 in Französisch wird vorausgesetzt. Die wichtigsten Strukturen der französischen Grammatik werden in diesem Kurs wiederholt, im Mittelpunkt stehen jedoch Hör- und Sprachübungen und landeskundliche Informationen.

Nordenham
Marktstr. 8 a **8 Termine**
Do. ab 03.11.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €

22H7303NH

Annie Berthold-Crombez

Französisch XVII Niveau A2

In diesem Kurs steht Französisch in Alltagssituationen im Fokus! Aktuelles landeskundliches Geschehen wird zusätzlich behandelt. Sie hören, sprechen, lesen und schreiben in französischer Sprache und wenden das Erlernete gleich an. Besonderer Wert wird auf die Kommunikation und die Interaktion mit anderen Kursteilnehmer*innen gelegt. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **12 Termine**
Di. ab 06.09.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 64,80 €
ab 7-9 TN 91,20 €

22H7300NH

Edith Zurhold-Duvieuxbourg

Italienisch



Italienisch für Anfänger*innen Niveau A1

Kleingruppe

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

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern. Informieren Sie sich gerne, ob ein Einstieg möglich ist.

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mi. ab 07.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 96,00 €
22H7405NH **Meike Hinrichs**

Nordenham
Marktstr. 8 a **7 Termine**
Mi. ab 30.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 67,20 €
22H7406NH **Meike Hinrichs**



Japanisch



Japanisch Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 08.09.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 115,20 €
22H7810NH

Akemi Friedl-Matsuzaki

Niederländisch



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.

Bitte beachten: Lehrmaterial nach Absprache.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Mo. ab 12.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €
22H7820BR 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 **10 Termine**
Mi. ab 14.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7821BR 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.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mo. ab 26.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 80,00 €
22H7501NH Katharina Herz

Kleingruppe

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

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!

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mi. ab 21.09.2022 17:00 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 80,00 €
22H7500BR Katharina Herz

Sandra's

Für Rodenkirchen und umzu!

Fahrdienst UG.

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



Spanisch



Spanisch für Anfänger*innen Niveau A1

Online Seminar

Sie möchten bequem von zu Hause aus Kontakt mit der spanischen Sprache und Kultur aufnehmen? In diesem Online-Seminar haben Sie die Möglichkeit! Themen wie das erste Kennenlernen, Begegnungen, Familie, Einkaufen und Wohnen werden mithilfe eines Lehrbuches vermittelt.

Bitte beachten: Lehrmittel werden am ersten Kursabend vereinbart. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät und ein Headset.

Webseminar **10 Termine**
Fr. ab 16.09.2022 16:30 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7600WEB Nina-Marie Brüning

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!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Di. ab 06.09.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7610BR Eva Mateo Marco

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Di. ab 29.11.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 37,80 €
ab 7-9 TN 53,20 €
22H7611BR Eva Mateo Marco



Spanisch für Einsteiger*innen II Niveau A1

Kleingruppe

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Spanisch für Einsteiger*innen“.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Do. ab 03.11.2022 16:30 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 73,60 €
22H7613BR Eva Mateo Marco

Spanisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Sie bringen schon Vorkenntnisse mit? Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erreichen Sie mit Spaß und Sprechen Ihr nächstes Sprachniveau!

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern, Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Do. ab 01.09.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
ab 7-9 TN 76,00 €
22H7615BR Eva Mateo Marco

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Do. ab 24.11.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 43,20 €
ab 7-9 TN 60,80 €
22H7616BR Eva Mateo Marco

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

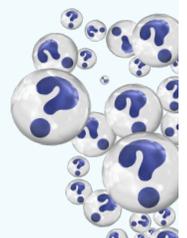
Ticket zum Kennenlernen



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.





Lernportal

Deutsch lernen:

vhs-lernportal.de/Deutsch

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

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 erklärt. Für eine individuelle Beratung melden Sie sich unter der Telefonnummer 04401 7076 123 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. 13.09.2022 *10:00 bis 11:00 Uhr*
 Gebührenfrei
22H7110BR **Zhanna Tadevosyan**

Fachbereichstreffen Für Lehrkräfte des Bereichs Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 29.11.2022 *17:00 bis 19:00 Uhr*
 Gebührenfrei
22H7111BR **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. Wir führen eine Interessent*innenliste.

Webseminar
22H7112WEB

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.

MEINARDUS + TAPKEN

Stahlbau- und Metallbau GmbH

Wir planen und verwirklichen nach Ihren Wünschen:

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



MEINARDUS + TAPKEN

Max-Planck-Straße 1 • 26919 Brake
 Telefon 04401/32678 • Telefax 04401/32679

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



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 ist am 01.10.2022.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 05.11.2022 09:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 75,00 €
22H7114BR 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 ist am 15.10.2022.

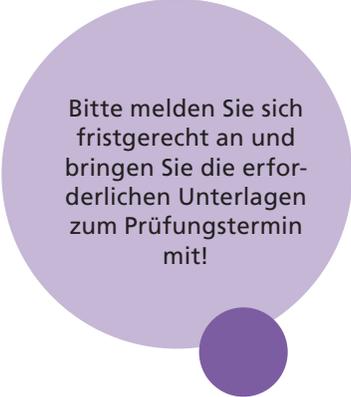
Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 19.11.2022 09:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 85,00 €
22H7113BR Zhanna Tadevosyan

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
Di. 08.11.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
22H7116BR Zhanna Tadevosyan

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 23.01.2023 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
22H7115NH Zhanna Tadevosyan



Bitte melden Sie sich fristgerecht an und bringen Sie die erforderlichen Unterlagen zum Prüfungstermin mit!

telc Zertifikatsprüfung Deutsch A2-B1 schriftlich und mündlich

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist der telc „Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1“ die richtige Prüfung für Sie. Wenn Sie die Stufe B1 erreicht haben, können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessensgebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt anwenden. Für die Einbürgerung in Deutschland ist die Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ein anerkannter

Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss ist am 17.10.2022.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 12.11.2022 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 135,00 €
22H7117BR Zhanna Tadevosyan

Anmeldeschluss ist am 02.01.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 28.01.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 135,00 €
22H7118BR Zhanna Tadevosyan

telc Zertifikatsprüfung Deutsch B2 schriftlich und mündlich Wochenendseminar

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 ist am 05.11.2022.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 10.12.2022 09:00 bis 17:00 Uhr
Preis: je TN 155,00 €
22H7119BR 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 beziehen sich 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 muss bis 4 Wochen vor dem Test erfolgen.

Bitte beachten: Anmeldeschluss 11.10.2022
Bitte Ihren Ausweis zum Testtermin mitbringen!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Di. 15.11.2022 10:00 bis 11:00 Uhr
 Preis: je TN 25,00 €
22H7109BR **Zhanna Tadevosyan**

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. 06.09.2022 um 10:00 Uhr
- Di. 27.09.2022 um 10:00 Uhr
- Di. 11.10.2022 um 10:00 Uhr
- Di. 01.11.2022 um 10:00 Uhr
- Di. 22.11.2022 um 10:00 Uhr
- Di. 13.12.2022 um 10:00 Uhr
- Di. 10.01.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 24.01.2023 um 10:00 Uhr

Termine in Nordenham Marktstr. 8a

- Do. 01.09.2022 um 10:00 Uhr
- Do. 22.09.2022 um 10:00 Uhr
- Do. 13.10.2022 um 10:00 Uhr
- Do. 03.11.2022 um 10:00 Uhr
- Do. 24.11.2022 um 10:00 Uhr
- Do. 15.12.2022 um 10:00 Uhr
- Do. 12.01.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 26.01.2023 um 10:00 Uhr

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: 15.11.2022, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,
 Karlstr. 25
 Telefon: 0441 92391 39
 Einbürgerungstest: 20.09.2022, 11.10.2022,
 15.11.2022, 06.12.2022, jeweils 14:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,
 Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)
 Telefon: 04221 98180 0
 Einbürgerungstest am: 16.09.2022, 16.12.2022, jeweils um 15:00 Uhr

VHS Wildeshausen,
 Wittekindstr. 9
 Telefon: 04431 71622
 Einbürgerungstest am: 15.11.2022, 15:30 Uhr

Regio VHS Ganderkesee
 Ammerweg 1
 Telefon: 04222 44444
 Einbürgerungstest: 24.09.2022, 14:00 Uhr



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

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH: Ihre kompetente Partnerin in Sachen Weiterbildung

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

Wir bieten Ihnen:

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



Das Themenspektrum der KVHS umfasst:

EDV

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

Sprachen

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

Kaufmännische Schulungen

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

Besondere Events/ Teambuilding

- Eventkochen
- Kreativkurse
- Nennen Sie uns Ihre Wünsche!

Persönlichkeitsentwicklung Mitarbeiterqualifizierung

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

Fit und gesund

- Entspannungstechniken
- Yoga
- Qigong
- Pilates
- Rückentraining
- Kochkurse



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 im Beruf 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

Ernährung und Kochen

04401 7076 122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



Gesundheit

Gesundheit aktuell	84
Gedächtnistraining	87
Qigong	87
Yoga	89
Wege zur Entspannung	92
Pilates	95
Bewegung und Fitness	96
Bewegung im Freien	98
Zumba und Tanz	100
Schwimmkurse	101



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 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

Lungentraining bei Asthma, COPD oder Long-Covid-Symptom Atmung - wenn mir die Luft wegbleibt

„Der Junge muss an die frische Luft.“ Perfekter Ratschlag in allen Lebenslagen. Aber reicht frische Luft aus? Wie funktioniert Atmung? Hier erlernen wir einfache Atem- und Entspannungsmethoden. Wir stärken neben der Sauerstoffaufnahme auch das emotionale Wohlbefinden mit entsprechenden Übungen zur bewussten Haltung. Studien haben eindrucksvoll erwiesen, dass ein Lungentraining für Ungeübte signifikante Verbesserungen für die gesamte Gesundheit bringt. Auch wird die Sauerstoffversorgung maßgeblich durch die Haltung beeinflusst. Der Kurs richtet sich an völlig untrainierte Interessierte.

Bitte beachten: Schreibzeug mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Mo. 23.01.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 12,30 €
22H9404NH Ulrike Fuchs

Migräne - Einfluss nehmen Dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert sein Wochenendseminar

Migräne kann uns völlig außer Gefecht bringen. Kopfschmerzen sind nur ein Teil des Problems. Oft kommt es zusätzlich zu Übelkeit, Schwindel oder Sehstörungen. Wir schauen nach der Entstehung der Migräne und den möglichen Auslösern. Die Teilnehmer*innen werden sensibilisiert, um Kopfschmerzattacken möglichst vor Beginn zu erkennen und mit angepasstem Vorgehen zu reduzieren. Denn pharmazeutische Lösungen verhelfen nicht immer zum Erfolg und sind in der Langzeitwirkung nicht zu unterschätzen. Es ist gut für sich selber zu erkennen, was im Alltag geändert werden kann und welche der zahlreichen alternativen Methoden (z.B. Stresspegel senken, Kältetherapie, Entspannungsübungen oder Selbsthypnose) passt.

Bitte beachten: Schreibzeug mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 12.11.2022 09:00 bis 12:00 Uhr
Preis: je TN 16,40 €
22H9405BR Ulrike Fuchs



Sehtraining Sehkraft stärken durch ganzheitliche Übungen Wochenendseminar

Smartphone, Tablet, Fernseher oder Rechner. Die modernen Medien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Dabei wird ein Sinnesorgan belastet - das Auge. Aktivitäten am Bildschirm und Stress machen es unseren Augen nicht leicht. Unkorrektes Sehverhalten oder ein falscher Standort und Blickwinkel belasten zusätzlich. Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeit nehmen zu. In diesem Kurs werden wir die Funktion vom Auge verstehen und wir versuchen mit Erholung, Ernährung und Training Fehlsichtigkeit entgegenzuwirken. Praktisches Sehtraining und Entspannungsübungen runden diese Veranstaltung ab.



Bitte beachten: Schreibzeug mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 14.01.2023 09:00 bis 12:00 Uhr
 Preis: je TN 16,40 €
22H9406BR **Ulrike Fuchs**

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: Bringen Sie Schreibzeug, Wasser, einen kleinen leichten Snack für die Mittagspause und bequeme Kleidung mit.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
 Sa. 26.11.2022 10:00 bis 14:30 Uhr
 Preis: je TN 21,90 €
22H9400NH **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 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: 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**
 So. 13.11.2022 10:00 bis 15:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 34,40 €
 ab 5-6 TN 41,00 €
22H9408BR **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: Eine 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. 20.11.2022 10:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 38,20 €
 ab 5-6 TN 47,00 €
22H9409BR **Jacek Skarbek**

Einblicke in klassische und alternative Methoden des Stressmanagements
Wochenendseminar

Lernen Sie Ihren Stress erfolgreich auf eine gesundes Maß zu regulieren. Sie erfahren an den zwei Kurstagen, wie Sie Ihre persönlichen Stressoren erkennen und wie Stress in uns abläuft. Dieses geschieht über klassische und alternative Methoden. Neben den klassischen Entspannungsübungen werden Sie auch mit Methoden wie Biofeedback und die Resonanzmethode Erfahrungen sammeln können.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Sa. 05.11.2022 10:00 bis 17:00 Uhr
 So. 06.11.2022 09:00 bis 12:00 Uhr
 Preis: je TN 49,20 €
22H9403BR **Fabian Tieding**





Prüfungsangst Dem Blackout zuvorkommen

Ob eine Abiturprüfung, Ausbildungsprüfungen oder Einstellungstests. Immer wieder kommen wir in Situationen, in denen wir besonders nervös sind. Prüfungsangst kann uns auch nach bester Vorbereitung im entscheidenden Moment lähmen. Der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft nimmt scheinbar zu. Permanente Erreichbarkeit, schlechter Schlaf oder die Menge des Lernstoffs sind weitere Faktoren, die ein latentes Angstgefühl schüren können. Hier erarbeiten wir Möglichkeiten, die individuell auf die Situation angewendet werden können: Von Gedächtnistraining für eine optimale Vorbereitung bis zu Methoden, einem Blackout zu begegnen. Ganzheitliche Vorbereitung zum optimalen und punktgenauen Abrufen der Lernleistung.

Bitte beachten: Schreibzeug mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Fr. 04.11.2022 jeweils
Fr. 11.11.2022 15:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 32,80 €
22H9407NH **Ulrike Fuchs**

Ätherische Öle Die etwas andere Hausapotheke Wochenendseminar

Der Kurs bietet ausführliche Informationen über die verschiedenen Effekte der unterschiedlichen Ölmischungen auf den menschlichen Kör-



per. 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. Die Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen wird durch das eigene Erleben vermittelt. 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, Ev. Gemeindehaus
Oldenbrok, Hamelstr. 2 1 Termin
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 15,00 €
22H9411OV **Martina Klingbeil-Busch**

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 1 Termin
Do. 03.11.2022 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 15,00 €
22H9410JA

Martina Klingbeil-Busch

Entsäuern, aber richtig! Wochenendseminar

Entsäuern kann bedeuten: Wohlfühl, Beweglichkeit und gute Laune. Schluss mit Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Energiearmut. Aber was bedeutet entsäuern, und wie wird das gemacht? Gibt es Situationen, in denen nicht entsäuert werden darf? Was sollten wir generell dabei beachten? Welche Kräuter unterstützen den Prozess? Wie sieht es mit der Ernährung aus, hat sie auch Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt? In diesem Workshop lernen Sie das richtige Entsäuern aus Sicht des Heilpraktikers. Sie werden Hintergrundinformationen bekommen und selbst etwas herstellen, etwa ein basisches Fußbad, ein Ölzieh-Öl oder etwas ähnliches, der Jahreszeit entsprechendes. Zu Hause können Sie es dann ausprobieren.

Bitte beachten: Mitzubringen sind zwei leere Marmeladengläser, Schreibzeug, ein Snack für die Mittagspause, Wasser. 3,00 € Materialkosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 14:30 Uhr
Preis: je 21,90 €
22H9401NH **Lutz Doblies**



www.haus-teichblick.de

DAS SENIORENZENTRUM IN DER WESERMARSCH

- Langzeitpflege
- Urlaubspflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Essen auf Rädern

Telefon 04401/103-0
post@haus-teichblick.de



Haus Teichblick

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Brake



BOWTECH
Die dynamische Muskel- und Faszientechnik aus Australien sanft und effektiv

Kleingruppe
Wochenendseminar

BOWTECH besteht aus einer Reihe sanfter, präziser Griff-Folgen. Diese werden an bestimmten Körperpartien und in festgelegter Reihenfolge, speziell und individuell für jeden Einzelnen, vorgenommen. Zwischen den einzelnen Griff-Folgen liegen charakteristische Pausen, in denen der Körper die erhaltenen Impulse verarbeitet und sich selbst wieder in einen harmonischen Zustand bringt. BOWTECH sieht den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele und ist gleichzeitig eine sehr gute Entspannungstechnik.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, zwei Decken, ein Kissen, eine Nackenrolle, warme Socken, ausreichend Wasser zum Trinken und ein Snack für die Mittagspause.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Sa. 24.09.2022 10:00 bis 14:30 Uhr
Preis: je TN 26,60 €
22H9402NH **Petra von Münster**

Gedächtnistraining

Knoten im Taschentuch
Ganzheitliches Gedächtnistraining
Kleingruppe

Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Denken, beziehungsweise das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Mit einer Vielfalt von Übungen werden wir in stressfreier Atmosphäre die unterschiedlichen Hirnleistungen trainieren, wie es der Alltagsrealität entspricht. Fitness für Körper, Geist und Seele ist ein wichtiges Thema für alle Altersgruppen.

Bitte beachten: Schreibmaterial mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 5 Termine
Mo. 05.09.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 41,00 €
ab 4-6 TN 47,00 €
22H9504NH **Brigitte Oeff**

Nordenham
Marktstr. 8 a 5 Termine
Mo. 07.11.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 7 TN 41,00 €
ab 4-6 TN 47,00 €
22H9505NH **Brigitte Oeff**



Gesundheitskurse
Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre*n Ärztin/ Arzt!

Aktives Gedächtnistraining
...damit Sie auch morgen noch so gut denken können wie heute!

Es ist wichtig, jetzt geistig fit zu bleiben und das Gedächtnis zu schulen und zu trainieren. Corona hat vieles durcheinander und in einigen Bereichen zum Stillstand gebracht. Ohne Stress und Leistungsdruck gibt es Tipps im Bereich Merken von Zahlen oder Namen und vieles mehr.

Bitte beachten: Schreibmaterial mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 5 Termine
Mi. 14.09.2022 15:00 bis 16:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,70 €
ab 7-9 TN 34,20 €
22H9518NH **Renate Klingenberg**

Nordenham
Marktstr. 8 a 5 Termine
Mi. 02.11.2022 15:00 bis 16:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,70 €
ab 7-9 TN 34,20 €
22H9519NH **Renate Klingenberg**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Do. 15.09.2022 15:00 bis 16:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,70 €
ab 7-9 TN 34,20 €
22H9520BR **Renate Klingenberg**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Do. 03.11.2022 15:00 bis 16:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,70 €
ab 7-9 TN 34,20 €
22H9521BR **Renate Klingenberg**



Qigong

Qigong am Morgen
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: Bequeme Kleidung mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. 28.09.2022 09:30 bis 10:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,00 €
ab 7-9 TN 41,00 €
22H9524BR **Julia Bödeker-Dornblüth**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. 30.11.2022 09:30 bis 10:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,00 €
ab 7-9 TN 41,00 €
22H9525BR **Julia Bödeker-Dornblüth**





Qigong nach den fünf Elementen 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: Bequeme Kleidung mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Mi. 28.09.2022 17:15 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,00 €
ab 7-9 TN 41,00 €

22H9526BR
Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Mi. 30.11.2022 17:15 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,00 €
ab 7-9 TN 41,00 €

22H9527BR
Julia Bödeker-Dornblüth

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: Bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **10 Termine**
Mo. 05.09.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

22H9510NH
Brigitte Oeff



Qigong für Fortgeschrittene Das Gesundheitsschützende Qigong

In diesem Übungsprogramm sind aus bekannten Übungsreihen von Prof. Zhang Bewegungen und Selbstmassagen so zusammengestellt, dass sie die Regeneration von Körper, Geist und Seele fördern.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **10 Termine**
Di. 06.09.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

22H9507NH
Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **10 Termine**
Di. 06.09.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

22H9508NH
Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **10 Termine**
Di. 06.09.2022 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €

22H9509NH
Brigitte Oeff

Gesund werden & bleiben



Ergotherapie
Fachheilpraktiker

Breite Straße 118
26919 Brake
04401/6382

Logopädie
Physiotherapie

Oberrege 17
26931 Elsfleth
04404/9598746

EMS- Training
Fitnesstraining

Atenser Allee 50
26954 Nordenham
04731/3903021

Gesundheitstraining
Rehasport

Berliner Platz 5
26935 Stadland
04404/9598746

physiofitness das Gesundheitskonzept



Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **10 Termine**
Mi. 07.09.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 42,70 €
 ab 7-9 TN 54,70 €
22H9506NH **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: Bequeme Kleidung mitbringen.

Elsfleth, Grundschule Lienen
Am Liener Deich 15 **8 Termine**
Mi. 21.09.2022 19:00 bis 20:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 42,70 €
 ab 7-9 TN 54,70 €
22H9537EL **Gisela Wandschneider**

Qigong unter Bäumen im Arboretum

Ein Abend zum Ausprobieren und für Kenner*innen! Wir praktizieren das „Gesundheitsschützende Qigong“ im Arboretum. Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und seine Vielzahl von Bäumen an diesem

Gerne können Sie in Brake und Nordenham die Matten der KVHS nutzen. Bringen Sie sich bitte ein Spannbettlaken oder großes Handtuch mit.

Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

Bitte beachten: Der Eintritt ins Arboretum ist im Kursentgelt enthalten. Bitte auf bequeme Kleidung achten.

Berne, Arboretum
Neuenkooperstr. 64 **1 Termin**
Mi. 14.09.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: je TN 16,20 €
22H9538BE **Gisela Wandschneider**

Qigong trifft Yin Yoga Yin Yoga trifft Qigong Wochenendseminar

Die sanften, langsam ausgeführten fließenden Bewegungen des Qigong lassen uns entspannen und zur Ruhe kommen. Achtsam beobachten wir unseren Atem, beruhigen so unseren Geist und üben uns bewusst in natürlichen Körperhaltungen. Yin Yoga ist ein langsamer und meditativer Yogastil mit Tiefenwirkung. Die Positionen werden möglichst einige Minuten entspannt und mit wenig Kraft-einsatz gehalten, um den Körper passiv zu dehnen - dabei helfen Hilfsmittel wie Yogablöcke, Yogabolster, Decken. Die Übungen werden dabei dem eigenen Körper angepasst, so dass man in die Positionen gut hinein entspannen kann. Die längeren Dehnungsimpulse wirken vor allem auf das Bindegewebe (Faszien), diese werden so auf sanfte Weise gelöst und geschmeidiger, so dass sich die Bewegungsmöglichkeiten wieder erweitern können.

Bitte beachten: Denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kopfkissen und eine Decke mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 12.11.2022 14:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: je TN 16,40 €
22H9551BR **Susanne Gerhardt**

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: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stadland, Rodenkirchen, ev. Gemeindehaus
Schulstraße 5 **10 Termine**
Mi. ab 28.09.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
 Preis: je TN 82,00 €
22H9516ST **Ingrid Schau**



Hatha-Yoga Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Yoga“.

Bitte beachten: Eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eventuell eine Wolldecke extra mitbringen.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 **10 Termine**
Mi. 07.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 64,00 €
 ab 7-9 TN 82,00 €
22H9517JA **Gudrun Küper**



Hatha Yoga am Morgen 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: In bequemer Kleidung kommen und eine Decke, sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

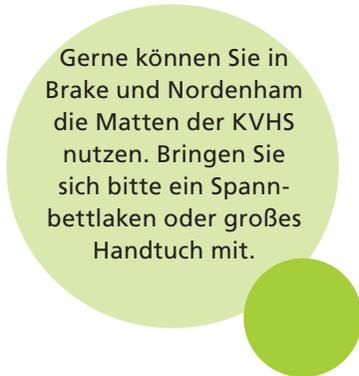
Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mo. 19.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 64,00 €
ab 7-9 TN 82,00 €
22H9514BR **Heike Lorenz**

Hatha-Yoga am Abend Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Hatha-Yoga am Morgen“.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung, Decke und zwei kleine Kissen mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mo. 19.09.2022 19:15 bis 20:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 64,00 €
ab 7-9 TN 82,00 €
22H9512BR **Heike Lorenz**



Gerne können Sie in Brake und Nordenham die Matten der KVHS nutzen. Bringen Sie sich bitte ein Spannbettlaken oder großes Handtuch mit.

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: In bequemer Kleidung kommen und eine Decke, sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Mo. 26.09.2022 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 44,80 €
ab 7-9 TN 57,40 €
22H9513BR **Heike Lorenz**

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: In bequemer Kleidung kommen und etwas zu trinken mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Di. ab 06.09.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,20 €
ab 7-9 TN 65,60 €
22H9511BR **Carola Böner**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Di. 15.11.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,20 €
ab 7-9 TN 65,60 €
22H9515BR **Carola Böner**

Hatha-Yoga und Entspannungstechniken Anfänger*innen und Geübte

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: Bringen Sie eine Matte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 **10 Termine**
Fr. 02.09.2022 16:05 bis 17:35 Uhr
Preis: ab 10 TN 68,00 €
ab 7-9 TN 88,00 €
22H9522BJ **Uschi Kahler**

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 **9 Termine**
Fr. 11.11.2022 16:05 bis 17:35 Uhr
Preis: ab 10 TN 61,20 €
ab 7-9 TN 79,20 €
22H9523BJ **Uschi Kahler**



Faszien Yoga am Vormittag

Faszienyoga ist eine leicht zu erlernende Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, den sogenannten Faszien. Regelmäßiges Training kann zu einer besseren Beweglichkeit führen und Verspannungen lösen. Verkürzungen und Faszienverklebungen können gelöst, der Stoffwechsel aktiviert werden. So kann z.B. die Leistungsfähigkeit und die Koordination gesteigert und Stress abgebaut werden.

Bitte beachten: Sportbekleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, sowie etwas zum Trinken mitbringen.

Nordenham, Abbehausen

Butjadinger Str. 72a

WORKIT Studio

8 Termine

Mi. ab 14.09.2022 11:00 bis 12:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 35,20 €

ab 7-9 TN 48,00 €

22H9556NH

Mareike Kaffka

Nordenham, Abbehausen

Butjadinger Str. 72a

WORKIT Studio

8 Termine

Mi. ab 23.11.2022 11:00 bis 12:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 35,20 €

ab 7-9 TN 48,00 €

22H9557NH

Mareike Kaffka

Faszien Yoga



Online-Seminar

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Faszien-Yoga am Vormittag“.

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um ein Online-Seminar. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie eine Woche vor Kursstart per E-Mail.

Webseminar

7 Termine

Mo. ab 12.09.2022 16:15 bis 17:15 Uhr

Preis: je TN 37,30 €

22H9558WEB

Mareike Kaffka

Webseminar

7 Termine

Mo. ab 28.11.2022 16:15 bis 17:15 Uhr

Preis: je TN 37,30 €

22H9559WEB

Mareike Kaffka

Atem-Yoga

Tsa Lung

Tsa Lung ist eine Yoga- und Meditationsform, die seit Jahrtausenden in Tibet, vor allem in der Bon-Tradition, praktiziert wird. Sie ist eine Technik, die zu mehr Aufmerksamkeit und Wachheit führen sowie zur allgemeinen Klarheit beitragen kann. Im Tsa Lung werden Körperbewegungen mit dem Anhalten des Atems kombiniert. Sie kann beim Lösen emotionaler, wie auch kognitiver Blockaden helfen und hat Selbstakzeptanz, Stressbewältigung und Wohlbefinden als Ziel. Diese Techniken sind, in diesem Rahmen, nicht für Menschen mit Atemwegserkrankungen geeignet.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung, eine Decke und, wenn vorhanden, Meditations-Kissen mitbringen, kann aber auch auf einem Stuhl praktiziert werden.

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30

6 Termine

Mi. 02.11.2022 19:00 bis 20:15 Uhr

Preis: ab 10 TN 32,00 €

ab 7-9 TN 41,00 €

22H9548NH

Dian Spreng

Qigong trifft Yin Yoga

Wochenendseminar

Die sanften, langsam ausgeführten fließenden Bewegungen des Qigong lassen uns entspannen und zur Ruhe kommen. Achtsam beobachten wir unseren Atem, beruhigen so unseren Geist und üben uns bewusst in natürlichen Körperhaltungen. Yin Yoga ist ein langsamer und meditativer Yogastil mit Tiefenwirkung. Die Positionen werden möglichst einige Minuten entspannt und mit wenig Krafteinsatz gehalten, um den Körper passiv zu dehnen - dabei helfen Hilfsmittel wie Yogablöcke, Yogabolster, Decken. Die Übungen werden dabei dem eigenen Körper angepasst, so dass man in die Positionen gut hinein entspannen kann. Die längeren Dehnungsimpulse wirken vor allem auf das Bindegewebe (Faszien), diese werden so auf sanfte Weise gelöst und geschmeidiger, so dass sich die Bewegungsmöglichkei-

ten wieder erweitern können.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kopfkissen und eine Decke mit.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

1 Termin

Sa. 12.11.2022 14:00 bis 17:00 Uhr

Preis: je TN 16,40 €

22H9551BR

Susanne Gerhardt

Lachyoga

Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Es versorgt unseren Körper optimal mit Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone überschwemmen unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress erheblich gemindert werden. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

5 Termine

Mi. 14.09.2022 19:00 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 32,00 €

ab 7-9 TN 41,00 €

22H9539BR

Katharina Herz

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

5 Termine

Mi. 02.11.2022 19:00 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 32,00 €

ab 7-9 TN 41,00 €

22H9540BR

Katharina Herz

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35

5 Termine

Mi. 07.12.2022 19:00 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 32,00 €

ab 7-9 TN 41,00 €

22H9541BR

Katharina Herz



Lachyoga am Wochenende Wochenendseminar

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Lachyoga“.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Sa. 12.11.2022 15:00 bis 17:00 Uhr
So. 13.11.2022 09:30 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,10 €
ab 7-9 TN 21,90 €
22H9542BR **Katharina Herz**

Wege zur Entspannung

SOUND OF SILENCE Wattwanderung Wochenendseminar

Unsere Welt wird immer stressiger - ständig klingelt das Telefon, Feierabend hat man gar nicht mehr, Drängelerei auf der Autobahn, schieben und schubsen an der Supermarktkasse - Ihnen ist alles zu viel? Sound of Silence ist keine normale Wattwanderung. Erleben Sie die Ruhe, genießen Sie die Stille, fühlen Sie das Watt unter den Füßen, schmecken Sie das Salz in der Luft. Während der Wanderung werden alle Mobiltelefone lautlos gestellt, es wird nicht gesprochen. Das Erlebnis ist faszinierend. Die Wattwanderstrecke führt in das Solthörner Wattenmeer. Eine Sandbank ist das Ziel. Am Ende wird sich in einem ruhigen Strandabschnitt wird zusammengesetzt und über das Erlebte gesprochen. Der Wattführer übernimmt die Moderation und beantwortet aufgekommene Fragen. Dieses Angebot ist ausdrücklich keine therapeutische Maßnahme.

Bitte beachten: Kurze Hose, je nach Witterung Regenjacke oder hohen Sonnenschutz bzw. Kopfbedeckung tragen. Gummistiefel können NICHT getragen werden. Wir empfehlen Wattocken oder Neoprenschuhe.

Butjadingen, Eckwarderhörne
Wattführerhäuschen **1 Termin**
Sa. 03.09.2022 10:30 bis 12:30 Uhr
Preis: je TN 13,90 €
22H9800BJ **Thomas Büsing**



Tibetische Meditation Kleingruppe

Jede*r kann diese altorientalische Meditation erlernen. Erleben Sie tiefe Entspannung. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die buddhistischen Philosophien, Meditation und Praxis. Sie gewinnen einen Einblick in die positiven Auswirkungen der Meditation und üben, wie man Gelassenheit stabil in den Alltag integriert. Auf jeden Fall kommen Sie entspannt nach Hause und können gut schlafen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, Tee oder Wasser.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **6 Termine**
Di. 06.09.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 49,20 €
ab 5-6 TN 60,00 €
22H9543NH **Dian Spreng**

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **6 Termine**
Di. 01.11.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 49,20 €
ab 5-6 TN 60,00 €
22H9544NH **Dian Spreng**

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **5 Termine**
Di. 13.12.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 41,00 €
ab 5-6 TN 50,00 €
22H9545NH **Dian Spreng**

Einklang - Ausklang 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: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Matte, ein kleines Kopfkissen, eine Decke, Tee oder Wasser.

Stadland, Seefelder Mühle
Hauptstr. 1 **1 Termin**
Mo. 10.10.2022 18:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 15,70 €
22H9501ST **Ina Lohmüller**

Entspannen mit Klangschalen

Klangschalenmeditation ist ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen und energiezehrenden Alltag. Der harmonische Klang der Schalen spricht Ihr Urvertrauen an. Die Klänge wirken als Schlüsselreize. Sie richten den Blick nach innen, damit wir wieder echtes Leben spüren und erfahren können. Die Klangschalenmeditation bietet Entspannung und Konzentration. Erleben Sie, wie Körper, Geist und Seele tief durchatmen und loslassen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten!



Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines Kopfkissen, eine Decke, Tee oder Wasser.

Stadland, Seefeld, ev. Gemeindehaus Hauptstraße 41 **6 Termine**
 Do. 08.09.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 28,80 €
 ab 7-9 TN 36,00 €
22H9549ST Dian Spreng

Stadland, Seefeld, ev. Gemeindehaus Hauptstraße 41 **6 Termine**
 Do. 03.11.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 28,80 €
 ab 7-9 TN 36,00 €
22H9550ST Dian Spreng



Entspannen mit Klangschalen
Klang- und Fantasiereisen
 Kleingruppe

Mit gestalteten Fantasiereisen, unterstützt von Klangschalen, spreche ich eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Fantasiereisen fördern Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress, sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata und es ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten für ein produktives 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: Eine Decke und ein

kleines Kissen mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **7 Termine**
 Do. 01.09.2022 19:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 38,30 €
 ab 4-6 TN 44,80 €
22H9502NH Margrit Göke

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **10 Termine**
 Do. 03.11.2022 19:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 54,70 €
 ab 4-6 TN 64,00 €
22H9503NH Margrit Göke

Klangschalen in der Blexer Kirche
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: 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. 04.11.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
 Preis: je TN 9,80 €
22H9546NH Dian Spreng

Gesundheitskurse
 Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie vor der Teilnahme an Entspannungs- / Bewegungskursen bitte Ihre*n Arzt/Ärztin!

Atem-Yoga
Tsa Lung

Tsa Lung ist eine Yoga- und Meditationsform die seit Jahrtausenden in Tibet, vor allem in der Bon- Tradition, praktiziert wird. Sie ist eine Technik, die zu mehr Aufmerksamkeit und Wachheit führen sowie zur allgemeinen Klarheit beitragen kann. Im Tsa Lung werden Körperbewegungen mit dem Anhalten des Atems kombiniert. Sie hilft beim Lösen emotionaler, wie auch kognitiver Blockaden und hat Selbstakzeptanz, Stressbewältigung und Wohlbefinden als Ziel. Diese Techniken sind, in diesem Rahmen, nicht für Menschen mit Atemwegserkrankungen geeignet.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung, eine Decke und, wenn vorhanden, Meditations-Kissen mitbringen, kann aber auch auf einem Stuhl praktiziert werden.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **6 Termine**
 Mi. 02.11.2022 19:00 bis 20:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 32,00 €
 ab 7-9 TN 41,00 €
22H9548NH Dian Spreng

VIKTORIA-APOTHEKE ZINN
 ... weil Gesundheit für uns Herzenssache ist.
 Friedrich-Ebert-Straße 44
 26954 Nordenham
 Telefon 047 31/42 02 · Telefax 047 31/2 31 87
www.viktoria-apotheke-online.de



Meditation / Medi-tation / MEDITAZION

Auf jeden Fall kommen Sie tiefenentspannt nach Hause

Wir machen uns im Liegen auf eine wundervolle Reise zu einem weisen Berater. Wir entspannen zu den sphärischen Klängen uralter Klangschaalen. Wir erleben die kräftigende und, wie durch Zauberei, entspannende Wirkung alter tibetischer Mantren. Wir erkennen die wahre Kraft des Atmens. Na, neugierig? Oder einfach große Lust nach tiefer Entspannung?

Bitte beachten: Bequeme Kleidung, Trinkwasser, eine Decke und wenn vorhanden, ein Meditationskissen mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Mi. 07.09.2022 19:00 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,00 €
ab 7-9 TN 41,00 €
22H9547NH Dian Spreng

Autogenes Training Wochenendseminar

In diesem Kurs werden die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings nach Johannes Heinrich Schultz vermittelt. Zum Erlernen dieser Übungen werden Ziele (sogenannte Formeln) benutzt, die mit entspannungsfördernden Bildern und bestimmten angenehmen Vorstellungen verknüpft werden. So kann man als Reaktion darauf, einen tiefen Zustand von Ruhe, Entspannung und Erholung erreichen. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt so, dass Sie anschließend in der Lage sein werden, das Autogene Training nahezu überall eigenständig anzuwenden und in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte beachten: Denken Sie an bequeme Kleidung. Bringen Sie bitte ein kleines Kissen, eine Decke, warme Socken und Schreibmaterial und etwas zum Trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 26.11.2022 10:00 bis 14:15 Uhr
Preis: je TN 23,20 €
22H9552BR Susanne Gerhardt

Entspannung mit Autogenem Training

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: Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 4 Termine
Do. 03.11.2022 17:45 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 21,90 €
22H9554NH 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: Bringen Sie warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. 06.09.2022 15:45 bis 16:45 Uhr
Preis: ab 7 TN 27,30 €
ab 5-6 TN 34,00 €
22H9532NH Susanne Sprekelmann



Jetzt Mitglied werden!

Anmelden und einen individuellen **Trainingsplan + Shirt** im Wert von **60 € gratis** erhalten.

Weitere Informationen auf atrodenkirchen.de





Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. 11.10.2022 15:45 bis 16:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 27,30 €
 ab 5-6 TN 34,00 €
22H9533NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. 29.11.2022 15:45 bis 16:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 27,30 €
 ab 5-6 TN 34,00 €
22H9534NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. 07.09.2022 19:15 bis 20:15 Uhr
 Preis: je 27,30 €
22H9528NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. 12.10.2022 19:15 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 27,30 €
22H9529NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 30.11.2022 19:15 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 27,30 €
22H9530NH Susanne Sprekelmann



Trilochi®
Zum Wiederholen und Kennenlernen

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Trilochi“.

Bitte beachten: Bringen Sie warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
Di. 17.01.2023 jeweils
Di. 24.01.2023 15:45 bis 16:45 Uhr
 Preis: je TN 10,90 €
22H9535NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
Mi. 18.01.2023 jeweils
Mi. 25.01.2023 19:15 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 10,90 €
22H9531NH 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: Ein großes Handtuch und eine eigene Matte mitbringen.

Stadland, Seefeld, Turnhalle 6 Termine
Di. 06.09.2022 07:30 bis 08:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 25,60 €
 ab 7-9 TN 32,80 €
22H9649ST Silke Menslage

Stadland, Seefeld, Turnhalle 11 Termine
Di. 01.11.2022 07:30 bis 08:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 46,90 €
 ab 7-9 TN 60,10 €
22H9650ST Silke Menslage

Stadland, Seefeld, Turnhalle 6 Termine
Di. 06.09.2022 08:40 bis 09:40 Uhr
 Preis: ab 10 TN 25,60 €
 ab 7-9 TN 32,80 €
22H9651ST Silke Menslage

Stadland, Seefeld, Turnhalle 11 Termine
Di. 01.11.2022 08:40 bis 09:40 Uhr
 Preis: ab 10 TN 46,90 €
 ab 7-9 TN 60,10 €
22H9652ST Silke Menslage

Pilates

Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Arbeit an einzelnen Muskelpartien begnügt, sondern den Körper in seiner Ganzheit betrachtet.

Die Übungen werden in kontrollierten, langsamen und fließenden Bewegungen ausgeführt. Von besonderer Bedeutung und Grundlage des Trainings ist die Arbeit mit der Stabilitätsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten „Powerhouse“. So baut Pilates Stärken von innen nach außen auf, bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht und in seine korrekte Ausrichtung. Die Muskulatur wird ausgleichend verlängert und verstärkt, die Gelenkbeweglichkeit gefördert, Spannungen im Körper werden reduziert. Ein straffer, geschmeidiger Körper, ein straffer und fester Bauch, eine aufrechte Haltung und eine positive Ausstrahlung sind die Folge.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 11 Termine
Mo. 05.09.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 46,90 €
 ab 7-9 TN 60,10 €
22H9638NH Kurt Brüggemann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 12 Termine
Di. 06.09.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 51,20 €
 ab 7-9 TN 65,60 €
22H9637NH Kurt Brüggemann

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine
Do. 08.09.2022 09:00 bis 10:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 51,20 €
 ab 7-9 TN 65,60 €
22H9640BR Kurt Brüggemann

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine
Do. 08.09.2022 10:15 bis 11:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 51,20 €
 ab 7-9 TN 65,60 €
22H9639BR Kurt Brüggemann

Stadland, Rodenkirchen Oberschule, Schulstraße 14 - 16 12 Termine
Do. 08.09.2022 17:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 51,20 €
 ab 7-9 TN 65,60 €
22H9641ST Kurt Brüggemann

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule Schulstraße 14 - 16 12 Termine
Do. 08.09.2022 18:15 bis 19:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 51,20 €
 ab 7-9 TN 65,60 €
22H9642ST Kurt Brüggemann



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: Bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Bitte benutzen Sie den Eingang an der linken Seite. Kurs findet in den Ferien statt.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Fr. 02.09.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 88,00 €
22H9644NH Uschi Kahler

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 9 Termine
Fr. 11.11.2022 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 79,20 €
22H9645NH Uschi Kahler

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 10 Termine
Fr. 02.09.2022 17:45 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 68,00 €
ab 7-9 TN 88,00 €
22H9646BJ Uschi Kahler

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 9 Termine
Fr. 11.11.2022 17:45 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 61,20 €
ab 7-9 TN 79,20 €
22H9647BJ Uschi Kahler

Gerne können Sie in Brake und Nordenham die Matten der KVHS nutzen. Bringen Sie sich bitte ein Spannbettlaken oder großes Handtuch mit.

Bewegung und Fitness

Rhythmus und Trommeln auf den großen Bällen

Kleingruppe
Wochenendseminar

Es wird getrommelt, gestampft, geklatscht und geprellt und gleichzeitig kommt Bewegung dazu. Die Rhythmen werden angesagt und variiert. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund. Das Ganzkörper Workout ist für alle Altersklassen geeignet. Es trainiert nicht nur den Körper, sondern fördert die Durchblutung und die Sensomotorik. Stress und Aggressionen können abgebaut werden.

Bitte beachten: Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Sa. 05.11.2022 15:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 29,30 €
ab 5-6 TN 38,00 €
22H9648NH Uschi Kahler

Fit für den Alltag
Indoor-Workout

Frauenkurs

Wer im Alltag leistungsfähig sein will muss regelmäßig etwas dafür tun. Eine Matte (haben wir), bequeme Sportschuhe und -klamotten, mehr benötigen wir nicht für unseren Indoor-Workout. Um im Alltag beweglich zu sein und zu bleiben, hilft „Training mit Köpfchen“. Ein Workout, das Kraft und Koordination im Zusammenspiel von Muskeln und Nerven schult. Dazu gehören auch ein Warm-up, Übungen, die die Stabilität fördern und verschiedene Formen der Entspannung.

Bitte beachten: Bringen Sie ein Badelaken oder ein Spannbetttuch mit und wenn möglich ein kleines Kissen.

Nordenham, Gymnasium
Bahnhofstraße 52 5 Termine
Mo. 05.09.2022 16:30 bis 17:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 21,30 €
ab 7-9 TN 27,30 €
22H9614NH Hanne Schikorski

Nordenham, Gymnasium
Bahnhofstraße 52 10 Termine
Mo. 07.11.2022 16:30 bis 17:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 42,70 €
ab 7-9 TN 54,70 €
22H9615NH Hanne Schikorski



Bodyforming
Level Anfänger*innen und Neueinsteiger*innen

Du möchtest etwas für dich tun? Deinen ganzen Körper trainieren und formen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig, bei uns kommen verschiedene Trainingsgeräte wie z.B. Hanteln, Gymnastikball sowie dein eigenes Körpergewicht zum Einsatz. Hab Spaß in der Gruppe zu passenden Beats.

Bitte beachten: Bringe Sportbekleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, sowie etwas zum Trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Di. 06.09.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 32,80 €
22H9658BR Cindy Drywa

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 11 Termine
Di. 01.11.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 60,10 €
22H9659BR Cindy Drywa

Fit-Mix

Körperliche Fitness erlangen und zugleich die Muskulatur kräftigen - wer möchte das nicht? Im zweiwöchentlichen Wechsel kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren durch kurze Ausdauerintervalle kombiniert mit



Kräftigungsübungen zu moderner Musik unsere Fitness. Zur höheren Effektivität setzen wir Hanteln und Physioband mit ein. Ist Ihr Interesse geweckt? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs.

Bitte beachten: Bringen Sie Hanteln (nicht mehr als 1kg pro Hand), Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

Berne, Comeniusschule, Aula 13 Termine
 Mo. 05.09.2022 19:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 55,50 €
 ab 7-9 TN 71,10 €
22H9643BE Carmen Bergmann

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: Bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet in den Ferien statt.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 9 Termine
 Do. 15.09.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: je TN 49,20 €
22H9610NH Christina Boyksen

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
 Do. 24.11.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: je TN 43,70 €
22H9611NH Christina Boyksen



Von Null auf Hula Hula Hoop Anfänger*innenkurs Wochenendseminar

Hula Hoop ist derzeit absolut im Trend. Die Teilnehmer*in machen hier die ersten Erfahrungen mit dem Reifen und am Ende des Kurses sollte der Reifen wenigstens für ein paar Umdrehungen oben bleiben. Vielleicht klappt es auch bei der/dem einen oder anderen für ein ganzes Lied. Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, Fragen rund um das Thema Hula Hoop beantwortet zu bekommen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Getränke, Handtuch, die Kleidung sollte nicht zu weit sein. Wenn vorhanden kann der eigene Reifen mit-

gebracht werden. Der Dozent hat aber eine ausreichende Auswahl vor Ort.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Sa. 05.11.2022 09:30 bis 12:00 Uhr
 Preis: je TN 18,30 €
22H9673BR Thomas Matzke-Taebel

Hula Hoop - Workout mit Reifen Wochenendseminar

An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Training mit den Reifen. Vorweg Dehnübungen und Warm-up, Dann ein Workout-Training zum Auspowern. Zum Schluss der Cool Down. 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. 05.11.2022 14:00 bis 16:15 Uhr
 Preis: je TN 17,40 €
22H9674BR Thomas Matzke-Taebel



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

Kurzzeitpflege · Verhinderungspflege · vollstationäre Pflege · alle Pflegestufen



Hoopdance Anfänger*innen

Kleingruppe

Dass der Hula Hoop Reifen um den Bauch geschwungen werden kann, ist jedem bekannt. Dieser Plastikreifen ist aber auch ein wundervoller Tanzpartner! Beim Hoopdance werden verschiedene Tricks tänzerisch zu Musik miteinander verbunden. In diesem Kurs lernen Sie erste Tricks kennen, Möglichkeiten diese zu verbinden und wie Sie bei dem Tanz mit dem Reifen ein Flowgefühl entwickeln können. Zudem ist Hoopdance ein gutes Ganzkörpertraining. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten: Reifen, in verschiedenen Größen, stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Bringen Sie sich etwas zu trinken mit. Die Kleidung sollte aus Baumwolle, nicht zu weit sein und nicht rutschig.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Do. 29.09.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 41,00 €
ab 7-9 TN 55,00 €
22H9660BR **Mareike Böker**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine
Do. 17.11.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 65,60 €
ab 7-9 TN 88,00 €
22H9662BR **Mareike Böker**

Bei der Durchführung von Kursen und Veranstaltungen achten wir sehr auf die geltenden Hygienevorschriften.

Tennis Einsteiger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Kleingruppe

Wollten Sie schon immer einmal ausprobieren, ob Ihnen der Tennissport liegt? Oder haben Sie früher bereits Tennis trainiert und möchten wieder einsteigen? Trainieren Sie acht Wo-

chen lang Tennis in einer Gruppe. Dieses Angebot ist für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen gedacht. Die Tennishalle ist mit einem besonders gelenkschonenden Bodenbelag ausgestattet und eignet sich für einen Einstieg in jedem Alter. Für die Teilnahme am Kurs ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich. Das Equipment, wie Tennisschläger und Bälle, wird gestellt. Vorhandene Tennisschläger können gern mitgebracht werden. In der Gruppe macht Tennis am meisten Spaß, und der Spaß steht an diesen Abenden im Vordergrund.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Sportkleidung und Turnschuhe.

Nordenham, Turnhalle Schweewarden
Burhaver Straße 255 8 Termine
Mi. 28.09.2022 19:30 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 67,00 €
22H9663NH **Hans-Dieter Schierloh**

Fitness für Männer

**Wochenendseminar
Männerkurs**

Bierbauch, Rückenschmerzen, Bluthochdruck. Seien wir ehrlich: Auch der männliche Körper hat Problemzonen, um die man(n) sich endlich kümmern sollte. Aber wie findet der sportlich ungeübte Mann einen leichten (Wieder-) Einstieg in sein persönliches Fitnessprogramm? Wir sprechen darüber, was wirklich wichtig ist. Und wir erarbeiten uns einfache Übungen, mit denen jeder bei sich zu Hause anfangen kann. Daneben bleibt Zeit für eine individuelle Sport- und Fitnessberatung.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Sa. 05.11.2022 15:30 bis 17:30 Uhr
So. 06.11.2022 10:00 bis 12:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,10 €
ab 7-9 TN 21,90 €
22H9653BR **Martin Ax**

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
Sa. 14.01.2023 15:30 bis 17:30 Uhr
So. 15.01.2023 10:00 bis 12:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,10 €
ab 7-9 TN 21,90 €
22H9654NH **Martin Ax**

Bewegung im Freien

Kanutour auf der Jade

Die geführte Paddeltour startet und endet in Wapelerziel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Lernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit zum Picknicken. Bringen Sie sich bitte etwas Leckers zu Essen und Trinken mit. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserfestem Behältnis. Die Teilnehmer*innen sollten schwimmen können.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

Jade, Kanu Verleih Jade
Bundesstraße 145
Wapelerziel 1 Termin
Do. 13.10.2022 09:30 bis 13:00 Uhr
Preis: je Erw. ab 16 Jahre 14,00 €
je Jug. 8-15 Jahre 9,50 €
22H9669JA **Andrea Rausch**





Bitte beachten Sie auch unsere Kurse rund um den Wassersport im Kapitel „Aktuelle Themen“!

Familienausflug! Kanutour auf der Jade Ab 4 Jahren

**Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs**

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour startet und endet in Wapellersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Lernen Sie dabei die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit zum Picknicken. Bringen Sie sich bitte etwas Leckers zu Essen und Trinken mit. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserfestem Behältnis. Die Teilnehmer*innen sollten schwimmen können. Kinder, die nicht schwimmen können bekommen eine Rettungsweste. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an und ob sie eine Rettungsweste benötigen.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

**Jade, Kanu Verleih Jade
Bundesstraße 145
Wapellersiel 1 Termin**
So. 18.09.2022 09:30 bis 13:00 Uhr
Preis: je Erw. ab 16 Jahre 14,00 €
je Jug. 4-15 Jahre 9,50 €
22H9668JA Andrea Rausch

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? 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: Dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

**Stadland, Rodenkirchen Marktplatz
Eingang Markthalle 6 Termine**
Di. 06.09.2022 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,60 €
ab 7-9 TN 33,60 €
22H9664ST Andre Burkert

**Stadland, Rodenkirchen Marktplatz
Eingang Markthalle 6 Termine**
Di. 01.11.2022 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,60 €
ab 7-9 TN 33,60 €
22H9665ST Andre Burkert

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe
Parkplatz 6 Termine**
Mi. 07.09.2022 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,60 €
ab 7-9 TN 33,60 €
22H9666BE Andre Burkert

**Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe
Parkplatz 6 Termine**
Mi. 02.11.2022 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,60 €
ab 7-9 TN 33,60 €
22H9667BE Andre Burkert



Lauftraining für den Silvesterlauf in Abbehausen Countdown-Lauftraining für Anfänger*innen

Der Countdown läuft. Die letzten Tagen vor dem Silvesterlauf in Abbehausen und ein super Angebot professionell zu trainieren und dabei die Streckenführung kennen zu lernen. Hier bekommen Sie noch die wichtigsten Informationen sowie Tipps in Sachen Lauftaktik und Lauftechnik sowie effektivem Lauf ABC sowie Warm-Up und Cool-Down Übungen. Termin für den Silvesterlauf in Abbehausen: 31.12.2022.

Bitte beachten: Achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

**Nordenham, Abbehausen
Butjadinger Tor am Eingang
Butjadinger Str. 69 2 Termine**
Di. 27.12.2022 jeweils
Do. 29.12.2022 18:00 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 9,00 €
22H9612NH Jörg Brunkhorst

„Jeder hat das Recht, glücklich zu sein und in Harmonie zu leben.“

kiep smiling REGINA KIEP

Persönlichkeitsentwicklung, Mediation, Coaching, Reiki & Energiearbeit

Vereinbaren Sie gerne ein persönliches Gespräch mit mir.
Mein Geschenk: 20% Rabatt auf das Erstgespräch, wenn Sie diese Anzeige mitbringen.

kiep smiling Regina Kiep 26954 Nordenham Tel. 04731 869 2884 Mail regina@kiefsmiling.de
Weitere Informationen zu mir und meinem Angebot finden Sie unter www.kiefsmiling.de



Lauftraining für den Silvesterlauf in Abbehausen Countdown-Lauftraining für Fortgeschrittene

Die Kursbeschreibung finden Sie im vorherigen Kurs „Lauftraining für den Silvesterlauf in Abbehausen“.

Bitte beachten: Achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

Nordenham, Abbehausen
Butjadinger Tor am Eingang
Butjadinger Str. 69 2 Termine
Di. 27.12.2022 jeweils
Do. 29.12.2022 19:00 bis 19:45 Uhr
Preis: je TN 9,00 €
22H9671NH **Jörg Brunkhorst**

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. 07.09.2022
Mi. 14.09.2022 jeweils
Mi. 21.09.2022 18:00 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 37,50 €
22H9655OV **Imke Witte**

Zumba und Tanz

Aerobic Retrokurs 80er Jahre Fitness wieder da! Wochenendseminar

Machen Sie mit bei 80er Jahre Fitness Revival-Trend. Einen Nachmittag in Erinnerungen schwelgen und schweißtreibend auspowern. Falls die Übungen nicht mehr parat sind, ist das auch kein Problem. Einfache Aerobic-Schritte sind einfach zu lernen und machen Spaß. Ein paar Stunden gemeinsam zurück in die 80er-Fitness-Welle versetzen. Die Übungen und die Musik warten auf Sie. Das Outfit bringen Sie mit und die Stimmung kommt dann von selber. Die US-Hollywood-Ikone Jane Fonda präsentierte erstmals 1982 ihre neue Gymnastikform - und dazu auch gleich die passende Mode: mit Leggings, Einteilern, Stirnband, Legwarmers und Stulpen, gestreift und/oder in grellen Neonfarben. Sie erinnern sich sicher noch daran! Falls noch etwas vom Outfit im Kleiderschrank oder auf dem Dachboden zu finden ist, bitte anziehen.

Bitte beachten: Ein Handtuch, etwas zu trinken und wenn vorhanden das passende Outfit mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 01.10.2022 15:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 9,00 €
22H9670BR **Silke Menslage**



Zumba®- Fitness Level Anfänger*innen und Neueinsteiger*innen

Bist du bereit dich fit zu tanzen? Zumba® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form. Du steigert deine Kondition und deine Energie zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du erlernst Grundschritte von z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Hip Hop, Flamenco etc.

Bitte beachten: Bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Do. 08.09.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,40 €
ab 7-9 TN 32,80 €
22H9656BR **Cindy Drywa**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 11 Termine
Do. 03.11.2022 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 48,40 €
ab 7-9 TN 60,10 €
22H9657BR **Cindy Drywa**



GRUND- UND CRASHKURSE
für Erwachsene
Freitag, 02.09.2022, 18.30 Uhr
Mittwoch, 02.11.2022, 19.45 Uhr
INFORMATION UND ANMELDUNG
04731 24 77 75

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: Bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 9 Termine**
Do. 15.09.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 49,20 €
22H9610NH Christina Boyksen

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine**
Do. 24.11.2022 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 43,70 €
22H9611NH Christina Boyksen

Hoopdance Anfänger*innen

Kleingruppe

Dass der Hula Hoop Reifen um den Bauch geschwungen werden kann, ist jedem bekannt. Dieser Plastikreifen ist aber auch ein wundervoller Tanzpartner! Beim Hoopdance werden verschiedene Tricks tänzerisch zu Musik miteinander verbunden. In diesem Kurs lernen Sie erste Tricks kennen, Möglichkeiten diese zu verbinden und wie Sie bei dem Tanz mit dem Reifen ein Flowgefühl entwickeln können. Zudem ist Hoopdance ein gutes Ganzkörpertraining. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten: Reifen, in verschiedenen Größen, stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Bringen Sie sich etwas zu trinken mit. Die Kleidung soll-

te aus Baumwolle, nicht zu weit sein und nicht rutschig.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine**
Do. 29.09.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 41,00 €
ab 5-6 TN 55,00 €
22H9660BR Mareike Böker

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine**
Do. 17.11.2022 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 65,60 €
ab 5-6 TN 88,00 €
22H9662BR Mareike Böker

Auf unserer
Homepage finden
Sie auch
kurzfristig neue
Kursangebote.

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.

Für Informationen zu freien Kursplätzen oder Teilnahmekosten kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter:
04401 70776 100

Schwimmkurse

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

Martin Hinrichs

Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

Freitags 15:00 - 15:45 Uhr
Freitags 15:45 - 16:30 Uhr

Dozent*innenteam

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

Michaela Onken

Bronzekurs

Freitags 14:15 - 15:00 Uhr

Dozent*innenteam



**KreisSportBund
Wesermarsch**

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

www.ksb-wesermarsch.de
kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net



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
--	---





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 7076 122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



Ernährung und Kochen

Ernährungsfragen	104
Whisky	105
Trendküche	105
Trendküche - International	107
Saisonale Küche	108
Backen	110



Ernährungsfragen

Gute Hygienepraxis im Umgang mit Lebensmitteln
Hygieneschulung für hauswirtschaftliche und pädagogische Mitarbeiter*innen in Kitas und Schulen und für Dozent*innen in Kursen mit Kochpraxis

Wiederholungsbelehrung gemäß IfSG §§ 42/43
Wochenendseminar

Der Umgang mit Lebensmitteln ist ein sensibler Bereich, denn schon kleine Nachlässigkeiten können ernste gesundheitliche Folgen für die Essensgäste haben. Bietet eine Kita oder Schule eine Gemeinschaftsverpflegung, zum Beispiel ein Mittagessen an, so gilt sie als Lebensmittelunternehmer und trägt die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Damit nichts schief geht, schreibt der Gesetzgeber für Personen, die gewerblich mit Lebensmitteln umgehen, Schulungen zur Lebensmittelhygiene und zum Infektionsschutz vor. Das betrifft Beschäftigte in der Zubereitung und Ausgabe von Speisen, in Spülküchen oder im pädagogischen Bereich. Doch auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern und/oder Erwachsenen ist Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magen-Darm-Infekten kommt.

Einsteiger*innen erhalten eine Grundlagen-schulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen.

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 telefonisch oder über das Anmeldeformular.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 08.10.2022 10:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 49,00 €
22H9244BR
Wiebke von Atens-Kahlenberg

Die Gewürzapotheke von A bis Z nach Ayurveda

Wochenendseminar

Von A wie Anis bis Z wie Zimt: Gewürze verleihen unseren Speisen ihren charakteristischen Duft, ihren besonderen Geschmack und teilweise auch die Farbe. Sie wirken appetitanregend und verbessern vielfach die Bekömmlichkeit von Gerichten. Mit ihrer Wirkung können sie die Gesundheit fördern oder Behandlungen teilweise deutlich unterstützen. Die Kunst des Würzens ist ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Lebenskunde aus Indien, denn mit einer Mahlzeit sollen möglichst alle 6 Geschmacksrichtungen abgedeckt sein. Lassen Sie uns einen Tag lang Gewürze kennen lernen, ihre Geschmäcker und mögliche Nutzen für den Körper erarbeiten. Im Praxisteil werden u.a. ein spicy Frühstücks-Granola, Ofenkürbis mit Walnuss, ein ayurvedisches Curry, Gewürzkekse oder eine indische Geflügel-Suppe neben weiteren Leckereien von den Teilnehmer*innen zubereitet und verkostet. Außerdem wird die Zubereitung einer eigenen ayurvedischen Gewürzmischung für alle Körpertypen vorgestellt.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste. 10,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
So. 29.01.2022 09:30 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 48,10 €
22H9222BR
Anja Hauerken

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, sondern alte Gewohnheiten zu beobachten, überflüssige zum 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: Bringen Sie Schreibzeug mit.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 8 Termine
Di. ab 01.11.2022 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 140,00 €
22H9235JA *Elke Diekmann*



Dem Körper bei Arthrose und Rheuma etwas Gutes tun

Hintergrundwissen zur Ernährung
Vortrag

Schmerzende Gelenke durch Rheuma oder Arthrose? Mit gezielt gewählten Mahlzeiten lassen sich Gelenkschmerzen mildern. Der entscheidende Schlüssel dafür ist ein pflanzenbetonter Speiseplan mit dem Ziel, die Entzündung zu hemmen und die 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.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 1 Termin
Do. 03.11.2022 ab 19:00 Uhr
Preis: je TN 13,50 €
22H9233JA *Elke Diekmann*

Webseminar  1 Termin
Mo. 23.01.2022 ab 19:00 Uhr
Preis: je TN 13,50 €
22H9234WEB *Elke Diekmann*



Wikinger-Küche
Herzhafte Gerichte von
Dänemark bis Island
Wochenendseminar

Lecker, einfach und rustikal, das sind nordische Gerichte von Island, Norwegen, Schweden, Finnland und Dänemark! Mit Zutaten, welche auch bei uns heimisch sind. Aus Fisch, Fleisch, Gemüse, Beeren und Pilzen, aber auch Lakritz werden herrliche und farbenfrohe Gerichte im Nu gezaubert. Dabei sind Köttbullar, Heidelbeerschaum und zum Kaffee Schoko-Lakritz-Muffins nur einige von vielen Highlights. Sie werden begeistert sein und können die Rezepte zu jeder Jahreszeit einsetzen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 12,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
So. 06.11.2022 10:00 bis 13:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,00 €
ab 7-9 TN 30,50 €
22H9220BR **Anja Hauerken**

Kartoffeln!
Von der langweiligen Beilage
zum Star auf dem Teller!

Es gibt viele köstliche Gerichte mit Kartoffeln, die der ganzen Familie schmecken und unseren Geldbeutel schonen. Die Kartoffel lässt sich kreativ in leckere Beilagen und delikate Hauptgerichte verwandeln. Sie hat so viel mehr zu bieten, als nur langweilig in Salzwasser gekocht zu werden. Es wird hauptsächlich fleischlos gekocht, nur ab und zu schleicht sich eine Variante mit Speck ein.

Bitte beachten: Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 01.11.2022 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 23,90 €
ab 7-9 TN 28,10 €
22H9208BR **Birgit Schmidt**

Lieblingsspeisen der Teenager
Ein Kurs für Eltern

Nach mehreren Jahren des Kochens mit Teenagern und jungen Erwachsenen habe ich eine ganze Sammlung ihrer Lieblingsrezepte zusammengetragen. Es befinden sich sogar Rezepte mit Gemüse darunter! Selbstverständlich finden wir Burger, Hot Dogs und Nudelgerichte, aber auch Chop Suey, Blätterteigtaschen mit verschiedenen Füllungen und Desserts unter diesen Rezepten. Wir werden Burger- und Hot Dog-Buns selber backen, passende Saucen zaubern und natürlich auch eine Käse-Lauch-Suppe kochen. Auf die heiß geliebte Pizza werden wir heute verzichten.

Bitte beachten: 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. 28.09.2022 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 24,90 €
ab 7-9 TN 29,10 €
22H9205BR **Birgit Schmidt**



Veggie for family!

An jedem Tag vegetarische Mahlzeiten zu kochen heißt nicht einfach Fleisch und Wurstwaren weg zu lassen. Es ist sehr wichtig, auf die Vollwertigkeit der Mahlzeiten zu achten. Das gilt für Erwachsene, aber auch besonders für Kinder und Jugendliche. Für das Wachstum und den gesunden Erhalt des Körpers sind viele Inhaltstoffe der Nahrung nötig. Dieser Kurs bietet Anregungen eine schnelle, leckere und gleichzeitig ausgewogene sowie gesunde Ernährung zu gestalten.

Bitte beachten: Es entstehen Lebens-

mittelkosten von 10,00 - 12,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Di. 11.10.2022 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,80 €
ab 7-9 TN 16,40 €
22H9223NH **Inka Büsing**

Partyrezepte
Einfach und raffiniert

Endlich wieder Feiern! Doch was können Sie Ihren Gästen servieren, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen? Natürlich soll es einfach und gut vorzubereiten sein, und wenn möglich aus einem Topf. Egal, was Sie für eine Feier planen: In diesem Kurs erhalten Sie Ideen von Suppen über Aufläufe, Salate, Nachspeisen und mehr. Ob mit grünen Bandnudeln, Fleisch, Obst oder Gemüse, aus einem Topf oder aus dem Backofen. Bereiten Sie hier Ihre Hits kommender Partys zu und Ihre Gäste werden begeistert sein.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 12,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 11.01.2023 17:30 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 28,00 €
ab 7-9 TN 32,50 €
22H9224BR **Anja Hauerken**

Wandelbare, wunderbare
Quiches

Ob mit Hefe- oder Mürbeteig, eine Quiche ist immer lecker. Entdecken Sie an diesem Abend wie schnell eine Quiche zu machen ist! Sie schmeckt kalt, warm oder heiß mit Soße oder Salat. Sie passt auf jedes Partybuffet und macht aus Resten ein tolles, komplettes Essen. Eine süße Variante (Tarte) ist auch eingeplant. Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen geeignet. Es werden die gleichen Rezepte wie im vorigen Kurs vorgestellt.



Bitte beachten: Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. 9,00 € Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 23.11.2022 17:15 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,00 €
ab 7-9 TN 29,50 €
22H9213BR Maike Bielert

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

Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel „Junge VHS“.

Trendküche International

Murat backt herzhaft
Original türkische Küche kennenlernen und genießen

Murat Sentürkler möchte an diesem Abend mit Ihnen gemeinsam einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige spezielle Köstlichkeiten zaubern.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht eine Kochschürze mit. Die Lebensmittelkosten von 12,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 23.09.2022 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,90 €
ab 7-9 TN 31,10 €
22H9216BR Murat Sentürkler

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 18.11.2022 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,90 €
ab 7-9 TN 31,10 €
22H9217BR Murat Sentürkler

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!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,00 € pro Person sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 09.11.2022 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 31,40 €
ab 7-9 TN 35,00 €
22H9201BR Fabian Klug

Ostfriesen-Sushi

Sushi mal anders! Probieren Sie eine neue Kreation von Sushi aus. Anstatt Fernost eher Nah-ostfriesisch!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,00 € pro Person sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 14.11.2022 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 31,40 €
ab 7-9 TN 35,00 €
22H9202BR Fabian Klug

Indische Küche

Tauchen Sie ein in ein Land, das geprägt ist durch die einzigartige Vielzahl duftender Gewürze und wunderbarer Aromen. So vielseitig wie Indien

selbst, so abwechslungsreich ist auch die Küche dieses Landes. Neben verschiedenen Currys werden auch traditionelles Brot sowie Chutneys hergestellt.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 13,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 07.11.2022 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 33,00 €
22H9203BR Fabian Klug



Mexikanische Küche

Erst die Arbeit, dann die Siesta! Erfahren Sie mehr über die Küche Mexikos und tauchen Sie ein in ein Land voller bunten, frischen und abwechslungsreichen Gerichten.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 13,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 12.09.2022 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 33,00 €
22H9204BR Fabian Klug



Alpenküche

Was kochen unsere Nachbar*innen in Österreich, der Schweiz und Südtirol in Italien? Nicht nur Mehlspeisen wie zu Zeiten der Kaiserin Sissi und deftige Gerichte mit Knödeln und Käse. Wir finden auch die feine Küche mit Pasta- und Fischgerichten in den Alpen. Von Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti bis Palatschinken ist an diesen Abend für Jede*n was dabei.

Bitte beachten: Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 11.10.2022 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,90 €
ab 7-9 TN 31,10 €
22H9207BR Birgit Schmidt

Saisonale Küche

Herbstliches Gemüse Einfach im Trend

An diesem Abend werden wir herbstliches Gemüse aus der Region zubereiten. Farbenfroh, frisch und aromatisch bringt es die Extraportion Vitamine mit. Kürbisgemüse aus dem Backofen, Kohlrouladen und Grünkohl- und Kohlsuppe stehen unter anderem auf dem Speiseplan. Wir werden viele bunte Rezepte aus dem Angebot des Herbstgemüses ausprobieren!

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen wird die Lebensmittelumlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 1 Termin
Mi. 05.10.2022 18:00 bis 22:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,10 €
ab 7-9 TN 21,90 €
22H9225ST Hille Tiarks

Frische Nudeln Herbstliche Variationen

Wir stellen Nudelteig aus Weizenmehl und Eiern her und befüllen die Nudeln dann herbstlich, z.B. mit Kürbis, Radicchio und Pilzen. Lassen Sie sich von den Möglichkeiten überraschen. Der Kurs ist für Vegetarier*innen geeignet.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 9,00 € sind im Kursentgelt enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung zum Kurs an, wenn Sie Vegetarier*in sind.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 12.10.2022 17:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 25,40 €
22H9211BR Maike Bielert



Wintersuppen & Brot

Die kalte Jahreszeit hat uns nun voll erwischt! Stürme heulen, Nebelschwaden ziehen vorbei, es regnet; wir machen es uns in unseren vier Wänden gemütlich. Und was kann es da Schöneres geben als eine heiße Suppe mit einem knusprigen Stück Brot? Sie lernen, wie man eine Brühe aus Rind, bzw. Huhn kocht, um so eine Basis für all die leckeren Suppen zu haben, die wir heute zubereiten werden: z.B. Russische Borschtsch, Französische Zwiebelsuppe und eine cremige Kartoffelsuppe mit verschiedenen Toppings. Dazu backen wir Brot und Brötchen, die noch warm zur Suppe serviert werden.

Bitte beachten: Bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 11,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 16.11.2022 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,90 €
ab 7-9 TN 30,10 €
22H9209BR Birgit Schmidt

Alles aus einem Topf Winterliche Suppen

Lieben Sie auch wärmende Suppen an kalten Wintertagen? Als Partygericht oder für jeden Tag, immer schnell und einfach zubereitet ohne viel Geschirr! In diesem Kurs finden Sie neue Ideen für eine abwechslungsreiche Suppenküche: Für jeden Tag bis festlich, mit raffinierten und rustikalen Einlagen, saisonalen Zutaten, zudem lecker und sättigend. Dazu werden passende Brote gebacken. Und wer kann schon nein sagen bei z. B. Spanischer Rosenkohlsuppe, Ungarischer Gulaschsuppe oder Käse-Wein-Suppe? Seien Sie gespannt, welche leckere Vielfalt Suppen bieten können.

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. 24.11.2022 18:00 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 26,00 €
ab 7-9 TN 30,50 €
22H9219BR Anja Hauerken

Winterliche Currys Leichte, schmackhafte und wärmende Küche

Kein Gericht der Welt ist so vielseitig wie Currys. Wir finden sie von der Karibik bis nach Asien, und auch bei uns sind sie nicht mehr aus dem Speiseplan wegzudenken. Schon allein der Duft dieser Gerichte wird Sie überzeugen. Ob mit Fisch, Fleisch oder Gemüse, ob feurig scharf oder sanft und mild, alle sind einfach in der Herstellung. Bereiten Sie Currys vielseitig zu für die kommende kalte Jahreszeit. Sie erhalten zudem Rezepte für verschiedene Curry-Gewürzmischungen.

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. 14.10.2022 17:00 bis 20:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 26,00 €
 ab 7-9 TN 30,50 €
22H9221BR *Anja Hauerken*

Festtagsbrunch

Und wieder stehen die Weihnachtsfeiertage vor der Tür. Nach dem üppigen Braten freuen sich alle auf einen gesunden Brunch. Wir werden heute so einige Brötchen backen, deren Teig gerne die Nacht im Kühlschrank zubringen kann. Diese ergänzen wir mit verschiedenen Buttersorten, Smoothies, Pancakes und einem Müsli. Etwas Käse dazu gekauft, Bratenreste vom Festtag aufgeschnitten, Kaffee und Tee gekocht und die Gäste können kommen. Später reichen Sie dann noch eine dampfende Quiche. Ein gelungener Festtag!

Bitte beachten: 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. 07.12.2022 18:00 bis 22:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 27,10 €
 ab 7-9 TN 31,90 €
22H9210BR *Birgit Schmidt*

Weihnachtzauber mit dem Thermomix®

Wochenendseminar

An Weihnachten möchte jeder gerne ein leckeres und tolles Essen zaubern und auf den Festtagstisch bringen. Allerdings möchte man auch noch genügend Zeit für die Familie haben und nicht nur in der Küche sein. Mit Hilfe vom Thermomix® zaubern wir im Nu ein leckeres und tolles Menü auf den Festtagstisch. Die Rezepte sind für den Thermomix® 6 gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere Thermomixvarianten angewendet werden.

Bitte beachten: Bringen Sie Restbehälter, Schürze, Geschirrhandtuch, sowie Ihren Thermomix® mit dem Zubehör mit. Die anfallenden Le-

bensmittelkosten von ca. 10,00 € werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden sie mit dem Kursentgelt eingezogen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Sa. 05.11.2022 10:00 bis 14:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 17,10 €
 ab 7-9 TN 21,90 €
22H9206BR *Frauke Renken*

Weihnachtsmenüs

Schnell, lecker und gar nicht so teuer

Sie erwarten Gäste zu den Feiertagen, wollen aber nicht stundenlang in der Küche stehen und vorbereiten? Dann lernen Sie Gerichte kennen, die schnell von der Hand gehen, bei Gästen gut ankommen und nur wenige Zutaten brauchen. Lachstorte, Mangoldröllchen und Brokkolicremesuppe sind einige Gerichte, die an diesem Abend ausprobiert werden.

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen wird die Lebensmittelumlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 1 Termin
 Di. 15.11.2022 18:00 bis 22:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 17,10 €
 ab 7-9 TN 21,90 €
22H9226ST *Hille Tiarks*

Unser Kursangebot wird gemäß der aktuellen Hygienestandards durchgeführt. Für unsere Kochkurse gelten besondere Hygienebedingungen.

Winterliche Hausmannskost vom Feinsten

Mit Hülsenfrüchten und Wintergemüse fleischlos glücklich

Für die Familie, für sich selber oder für Gäste, man findet für jede Jahreszeit abwechslungsreiche Rezeptideen mit Hülsenfrüchten und Gemüse. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der winterlichen Küche. Gekocht wird an diesem Abend fleischlos, aber es besteht die Möglichkeit die Rezepte zuhause mit Fleisch zu ergänzen. Da ist es ganz egal, ob man Appetit auf Salat oder Suppe, auf leckere Kleinigkeiten zwischendurch hat oder seinen Gästen mit einem tollen Gericht beeindrucken möchte.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von 10,00 - 12,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
 Di. 08.11.2022 18:30 bis 21:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 12,80 €
 ab 7-9 TN 16,40 €
22H9239NH *Inka Büsing*

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



Tagespflege Lieken
 Raiffeisenstr. 44
 26919 Brake
 ☎ (0 44 01) 829 30 50
 www.pflegedienst-lieken.de



Neue Weihnachtsgeschenkideen aus der eigenen Küche

Viel Freude bereiten selbstgemachte Geschenke aus der Küche. Wir backen einen Kuchen im Weckglas, stellen einen leckeren Weihnachtslikör her und stechen Kekse aus als Baumanhänger! Sie werden viele Anregungen bekommen und dann kann zu Hause in die Produktion gegangen werden! Es werden andere Weihnachtsgeschenkideen hergestellt als in vorigen Jahren.

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 12,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen wird die Lebensmittelumlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule Schulstraße 14 - 16 1 Termin Mi. 23.11.2022 18:00 bis 21:00 Uhr Preis: ab 10 TN 12,80 € ab 7-9 TN 16,40 € 22H9227ST Hille Tiarks

Backen

Brot-Varianten nach Landfrauenart Süßes und herzhaftes

Von Focaccia und Ciabatta oder ein süßes Brot statt Kuchen, Scones oder selbgemachte Brötchen. Wir backen mit Hefe, stellen aber auch Brot aus Quark-Ölteig oder Mürbeteig her. In diesem Kurs backen wir Brotvarianten zum Grillen, als Partymitbringsel oder einfach für ein leckeres Frühstück oder Abendbrot für die eigene Familie.

Bitte beachten: Bringen Sie Restbehälter und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. 9,00 € Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin Do. 19.01.2023 16:30 bis 20:30 Uhr Preis: ab 10 TN 26,10 € ab 7-9 TN 30,90 € 22H9232BR Maike Bielert

Festtagstorten nach Landfrauenart

Die Weihnachtszeit naht und wie schön wäre es: Gefriertruhe auf und Torte raus - geht gut von einem bekannten Hersteller, aber auch eigene Torten kann man einfrieren! In diesem Kurs lernen Sie, welche Torten Sie einfrieren können oder mit vorbereitenden Böden und Füllungen schnell eigene Torten stressfrei aufbauen können. Bei einer Festtagstorte ist auch das Auge mit - Tipps und Tricks für Dekorationen - mit Ausprobieren - gibt es auch.

Bitte beachten: Bringen Sie einen Tortenbehälter und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. 9,00 € Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin Fr. 02.12.2022 16:30 bis 20:15 Uhr Preis: ab 10 TN 25,00 € ab 7-9 TN 29,50 € 22H9231BR Maike Bielert

Leckere Stollen ohne Hefe

Kennen und lieben Sie Stollen zur Weihnachtszeit? Dann kommen Sie in diesem Kurs auf Ihre Kosten. Wir backen Stollen nach dem Motto einfach, schnell und lecker. Anhand eines Grundteiges werden verschiedene Stollen hergestellt. Der Grundteig kann zuhause auch nach eigenen Ideen und nach eigenem Geschmack verändert werden. Falls Reste bleiben ist diese Art von Stollen einfrierbar, ganz ohne Geschmacksverlust. Während der Stollen des Tages im Ofen gebacken wird, nutzt die Dozentin die Zeit um die klassische Stollenvariante mit Hefe vorzustellen und weitere Tipps und Tricks zu den verschiedenen Füllungen zu zeigen.

Bitte beachten: Bringen Sie, wenn

vorhanden, eine Schürze mit. 9,00 € Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin Fr. 25.11.2022 16:30 bis 19:30 Uhr Preis: ab 10 TN 21,80 € ab 7-9 TN 25,40 € 22H9214BR Maike Bielert

Weihnachtsbäckerei für Erwachsene Für Last-Minute-Leckermäulchen Wochenendseminar

Das Backen von Keksen gehört in die Vorweihnachtszeit. Und wie schön ist es zum Adventskaffee einen Teller mit unterschiedlichen Keksen anbieten zu können! Daher stellen wir uns gemeinsam der Herausforderung und backen Vanillekipferl, Liebesgruben, Zimtsterne, Gewürzplätzchen und natürlich dürfen klassische Mürbeteigplätzchen nicht fehlen. Im Kurs wird die gleiche Keksauswahl wie im vorigem Kursangebot gebacken.

Bitte beachten: Bringen Sie Keksdosen und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. 9,00 € Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin Fr. 09.12.2022 17:00 bis 20:00 Uhr Preis: ab 10 TN 21,80 € ab 7-9 TN 25,40 € 22H9215BR Maike Bielert

Weihnachtsbäckerei Butterkekse aus Mürbeteig für backlustige Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren mit Vater oder Mutter Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel „Junge VHS“.

Wir bauen ein Hexenhaus Für Kinder von 4-10 Jahren Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie im Kapitel „Junge VHS“.



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 Möglichkeit zur Teilnahme.

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	112
FSJ Kultur	115



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

In Zusammenarbeit mit: Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

Anstoß

Beratung, Unterstützung und Workshops für junge Menschen zur Vorbereitung auf Ausbildung, Qualifizierung und Beschäftigung.

In Zusammenarbeit mit: Jobcenter Wesermarsch, Landkreis Wesermarsch

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: Bundesagentur für Arbeit, Jobcenter Wesermarsch, Zeit & Service

Lernförderung (BuT)

Wir bieten bei Lernschwierigkeiten Einzel- und Gruppenförderung wohnort- bzw. schulnah an. Für Leistungsempfänger*innen 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

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

Wir arbeiten zusammen mit:





Projekte der KVHS Wesermarsch

Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)



Vorbereitung auf Ausbildung und Beschäftigung benachteiligter Jugendlicher.
www.juwes-wesermarsch.de

In Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Europäischer Sozialfonds, N-Bank

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 Zusammenarbei mit:
 Landkreis Wesermarsch, OBS Rodenkirchen

Auf der Seite www.kvhs-wesermarsch.de finden Sie zu allen Projekten weitere Informationen und Ansprechpartner*innen. Auch kurzfristige Projekte oder Veranstaltungen werden an dieser Stelle angekündigt. Es lohnt sich dort nachzulesen!

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



Das Projekt bietet Beratung und Unterstützung für Schüler*innen, die durch unentschuldigte Fehlzeiten und Schulunlust ihren Schulabschluss gefährden. Das Beratungsangebot kann auch von Eltern und Lehrkräften genutzt werden.

www.wesermarschmallows.de

In Zusammenarbeit mit:
 Landkreis Wesermarsch

Multiplikator*innen, Betroffene, sowie alle Interessierten können sich gerne bei uns melden und erhalten weitere Informationen über die Projekte und zur Teilnahme.

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 Weiterbildung 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.

Initiative digitale Teilhabe

Das Projekt Digital Campus Niedersachsen ermöglicht die Förderung und Unterstützung bei der Digitalisierung der niedersächsischen Erwachsenenbildung. Dabei sollen sowohl die Einrichtungen der öffentlich geförderten Erwachsenenbildung finanziell gefördert als auch die Stärkung von digitalen Kompetenzen der Bürgerinnen und Bürger in Niedersachsen fokussiert werden.

In Zusammenarbeit mit:
 kvhs Ammerland, VHS Friesland-Wittmund, VHS Papenburg, VHS Wilhelms, niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Digitalisierung, Ministerium für Wissenschaft und Kultur



Projekte der KVHS Wesermarsch

Teilqualifizierung Hauswirtschaft

Die Qualifizierung bietet Arbeitssuchen eine Perspektive zum schrittweisen Erwerb eines Berufsabschlusses im Bereich Hauswirtschaft.

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch

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

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!

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.



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

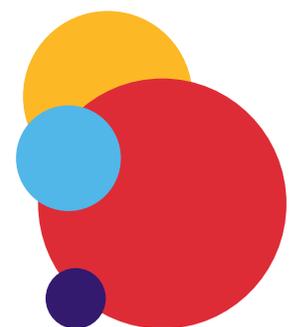
■ ■ ■ FSJ Kultur
Freiwilligendienst

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!





Folgen Sie uns schon auf Instagram?



kvhswesermarsch



Auf unserem Instagram-Account posten wir regelmäßig Neuigkeiten zu unseren **Projekten** und **Kursen**. Außerdem können Sie einen Einblick in unseren **VHS-Alltag** erhaschen.



Hier scannen und nichts mehr verpassen!

Service

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
- **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	118
AGB	119
Datenschutz	121
Anmeldeformular	122

Ihr Weg zu uns

KVHS Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham

Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Tel.: 04401 7076 110
Fax: 04401 7076 111

Geschäftsstelle Brake

Kompetenz und Bildung an der Weser (KoBi)
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
Tel.: 04401 7076100
Fax: 04401 7076101

www.kvhs-wesermarsch.de

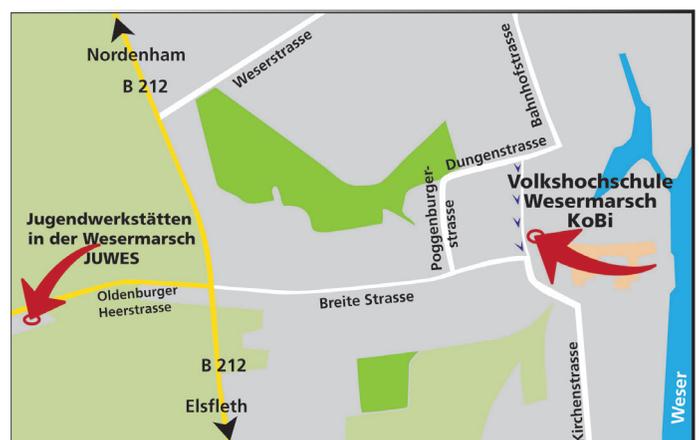


Unterrichtsräume Nordenham
Grundschule Friedrich-August-Hütte
Margaretenstraße 30
26954 Nordenham

Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)
Oldenburger Heerstraße 26
26919 Brake

Tel.: 04401 9386 0
Fax: 04401 9386 21

www.juwes-wesermarsch.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (Stand: 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 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 Werktage vor Veranstaltungsbeginn kann ein pauschalierter Schadensersatz in Höhe von bis zu 100% der Kursgebühr, mindestens jedoch von 10,00 € erhoben werden. Der/dem Teilnehmer*in steht der Nachweis offen, dass kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist.

c) Meldet sich die/der Teilnehmer*in erst bis zwei Werktage vor der Veranstaltung ab oder bleibt er dem Kurs fern, besteht die Verpflichtung, die volle Kursgebühr und etwaige Kosten zu zahlen.

5.4. Nimmt die KVHS im Zusammenhang mit einer Bildungsveranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z.B. Übernachtungs-, Verpflegungs-, Bus oder andere Transportmittelkosten) ist die Anmeldung hierfür auch verbindlich. Eine anderweitige Regelung bedarf der schriftlichen Bestätigung durch die KVHS. Im Falle einer Abmeldung entfällt die 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 Eingangstempel der KVHS abzüglich zweier Werkzeuge 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 Lastschritteinzug hier erfolgt zum 30. eines Monats.

Service

8. Gebührenermäßigung, Gebührenbefreiung

8.1. Die KVHS gewährt teilweise gegen Vorlage entsprechender Nachweise Gebührenermäßigungen für das jeweilige Semester für ALG- oder Hartz IV-Empfänger*innen, anerkannte Freiwillige und Inhaber*innen einer gültigen Ehrenamtskarte. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Ermäßigungen nur auf die reine Kursgebühr möglich sind. Alle sonstigen Kosten müssen in voller Höhe gezahlt werden.

8.2. Gebührenermäßigung bzw. -befreiung ist mit der Anmeldung vor Kursbeginn zu beantragen und der Grund durch die Kopie entsprechender Bescheinigungen zu belegen. Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden.

8.3. Bei schriftlichen Anmeldungen sind die Kopien der Bescheinigungen der Anmeldung beizufügen. Bei allen anderen Anmeldungen sind die Bescheinigungen

der Geschäftsstelle der KVHS unverzüglich, in jedem Fall aber vor Kursbeginn, vorzulegen. Das Risiko des rechtzeitigen Eingangs trägt die/der Antragsteller*in.

8.4. Ein Rechtsanspruch auf Gebührenermäßigungen bzw. –befreiungen besteht in keinem Fall.

9. Teilnahmebescheinigungen

9.1. Die KVHS-Geschäftsstellen Nordenham und Brake stellen auf Wunsch eine Bescheinigung über die Kursteilnahme bei regelmäßiger Teilnahme aus.

9.2. Eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Kursinhalte und ggf. Prüfungsergebnissen werden nur bei beruflich orientierten Kursen bei regelmäßiger Teilnahme ausgestellt.

9.3. Für 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 Lehrgangseleitungen stellt nur den jeweiligen Planungsstand dar und ist nicht verbindlich. Die KVHS ist berechtigt, die Einsatzplanung jederzeit anzupassen.

11. Haftung

11.1. Die KVHS haftet nicht für Schäden, insbesondere nicht für Unfälle und Diebstähle, die auf dem Hin- und Rückweg sowie während der Dauer von Veranstaltungen entstehen.

11.2. Die jeweiligen Dozent*innen werden von der KVHS sorgfältig ausgewählt und über ihre Aufgaben und Pflichten belehrt. Dennoch haftet die KVHS nicht für die Qualität oder Richtigkeit der Kurse oder Inhalte. Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen oder Schäden, die durch die Verwendung von Kursinhalten, Ratschlägen oder 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, Lehrgangseleiter*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 urheberrechtsfähig 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

Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auch unter diesem QR-Code nachlesen:



JETZT ONLINE
beratungskompass-wesermarsch.de



**Der Beratungskompass für
die Wesermarsch**

**immer aktuell
umfangreiche Suchfunktion**

**Beratungsangebote in
Ihrer Nähe auf einem Blick**



Kreiszeitung Wesermarsch

Audite Stock



**Wir
verbinden
Menschen⁺**

mit Medien, die sozial sind,
weil sie Menschen im Dialog
verbinden, anstatt sie im Hass
zu entzweien.

www.kreiszeitung-wesermarsch.de



Warum es gut ist,
bei der LzO zu sein?



Weil's mit uns modern wird

Ob energiesparende Photovoltaik-
anlage oder schattenspendendes
Terrassendach: Für Ihre Ideen rund
ums Haus haben wir mit unserem
Modernisierungskredit die richtige
Lösung für Sie. Mit flexiblen
Laufzeiten, günstigen Konditionen
und festen, überschaubaren Raten.

Wir beraten Sie gern.

Jetzt Termin vereinbaren:
lzo.com/termin

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



 **LzO**
meine Sparkasse