

10 Jahre  
KoBi Brake



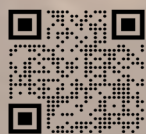
**vhs**

Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



Umbau  
Bildungshaus  
Nordenham

*Frühjahr 2025*



**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

Geschäftsstelle Brake: KoBi  
Bürgermeister-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 100

*Mit Wissen  
wachsen*

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

ÜBER  
**60**  
JAHRE

Ein regionales  
Unternehmen  
Ihres Vertrauens.

INNENEINRICHTUNGEN ZEITLOS UND WOHLNICH.

brühl 



moule



visavis



alba



roro



zeyko



möbel SEIT 1956

**ostendorf**

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

MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

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

Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr oder nach Vereinbarung



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



**Ulrike Michalzik**  
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser\*innen, liebe Interessierte,

Herzlich willkommen zum Frühjahrssemester der Kreisvolkshochschule Wesermarsch! Unter dem Motto „Mit Wissen wachsen“ starten wir in ein Semester voller spannender Veränderungen und neuer Möglichkeiten. Die KVHS befindet sich im Wandel – und das zeigt sich an vielen Stellen.

Ein besonderes Highlight ist das Jubiläum unseres Standorts in Brake (KoBi): Vor zehn Jahren wurde der Standort umfangreich modernisiert und bietet seitdem eine ideale Umgebung für gemeinsames Lernen und persönliche Weiterentwicklung. Doch damit nicht genug: In Nordenham entsteht aktuell ein neues Bildungshaus direkt am Marktplatz. Die Bauarbeiten haben begonnen, und wir freuen uns darauf, diesen zentralen Ort der Bildung bald mit Leben zu füllen.

Passend zu diesem Aufbruch präsentieren wir Ihnen ein erweitertes Programm mit vielen neuen Angeboten. Im Bereich Musik starten wir mit frischen Kursen, die Ihnen ermöglichen, Ihre kreative Seite zu entdecken oder auszubauen. Egal, ob Sie das Gitarrespielen erlernen, Ihre Stimme bei einem Gesangsworkshop schulen, wir haben für jede Leidenschaft das passende Angebot. Gemeinsam zu musizieren, schafft Verbindungen und bereichert auf besondere Weise.

Darüber hinaus finden sich zahlreiche Möglichkeiten, Neues auszuprobieren, in allen Fachbereichen. Lassen Sie sich inspirieren!

Neben all diesen Neuerungen bleibt ein zentraler Gedanke unser Leitmotiv: Begegnung, berufliche und persönliche Weiterentwicklung und Austausch.

Dieses Semester ist eine Einladung, Teil der Weiterentwicklung der KVHS Wesermarsch zu sein und gleichzeitig Ihre eigenen Ziele zu verwirklichen. Entdecken Sie, wie inspirierend es sein kann, in einer sich wandelnden Welt immer wieder Neues zu lernen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen eine spannende, bereichernde und erkenntnisreiche Zeit!

Es grüßt Sie herzlich Ihr KVHS Team!

## Ihr Weg zum Kurs

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Kursen!

Sie können sich persönlich, telefonisch oder Brief sowie über unseren Webshop anmelden.

Alle Kontaktdaten finden Sie auf dem Cover dieses Heftes.



### 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 |
| Mittwoch (Nordenham) | 09:00 - 12:00 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: 7.000
- Gestaltung: Sylke Bohlen  
Fabian Krahe  
Katja Schuster  
Monika van Büren  
Katharina Wittek
- Herstellung und Druck: Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- Titelbild: KI generiertes Titelbild. Plattform: ideogram.ai
- weiteres Bildmaterial: von unseren Dozent\*innen, Mangoblau GmbH, Oldenburg, Pixabay, Adobe Express und www.canva.de

### 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



# Wegweiser



**Aktuelles**

**Seite 07**



**Kulturelles  
und Kreatives**

**Seite 13**



**Junge VHS**

**Seite 21**



**Pädagogik  
Kommunikation  
Psychologie**

**Seite 25**



**Grundbildung  
und  
Schulabschlüsse**

**Seite 33**



**Berufliche Bildung  
Offene Hochschule  
Ehrenamt**

**Seite 35**



**Computer  
und  
Neue Medien**

**Seite 49**



**Sprachen**

**Seite 59**



**Gesundheit**

**Seite 69**



**Kochen  
und  
Ernährung**

**Seite 87**



**Berufliche  
Qualifikation  
und Integration**

**Seite 95**



**Service**

**Seite 99**

# 10 Jahre Kompetenz und Bildung an der Weser



**Ein Grund zum Feiern: Vor genau 10 Jahren wurde die Kreisvolkshochschule (KoBi) in Brake feierlich eingeweiht, nachdem das ehemalige Schulgebäude umgebaut worden war!**

**Im Zuge der Umbauarbeiten wurde der Mittelteil, der den Altbau mit einem Erweiterungsbau verband, abgerissen. An seiner Stelle entstand ein moderner Eingangsbereich mit Anmeldung, der einen Fahrstuhl integriert, um Barrierefreiheit zu gewährleisten.**

**Seit einem Jahrzehnt ist dieser Ort ein Zentrum für Begegnungen, Austausch und Bildung auf höchstem Niveau – das feiern wir!**

**Ein Ort, der verbindet: Die neu gestalteten Räume stehen sinnbildlich für unsere Werte – Offenheit, Vielfalt und eine inspirierende Lernatmosphäre.**

**Wir blicken voller Vorfreude in die Zukunft!**





## 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, auch im beruflichen Kontext. Aktuelle Themen an Ihrer KVHS!

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Evelyn Schulze



Monika van Büren



Katja Schuster



### Aktuelle Themen

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Garten                           | 8  |
| Aktuelle Themen zum Thema machen | 8  |
| Verbraucherwissen                | 9  |
| Reisen                           | 10 |
| Rechtliche Themen                | 10 |

**Garten**

**Frühling im Arboretum**

Frühling in Arboretum! Das ist zweifellos die blütenreichste Jahreszeit in einem Baumpark! Lassen Sie sich bei einem Spaziergang durch das Arboretum Neuenkoop durch ein Feuerwerk von Farben führen und erfahren Sie dabei allerlei Wissenswertes über bekannte und unbekannte Frühlingsblüher! Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die in der Blüte stehenden Bäume an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen.

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
*Do. 15.05.2025 18:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: je TN 16,50 €  
**25F5311BE** **Matthias Rieger**

**Die Kunst des Mähens**  
**Wochenendseminar**

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

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

**Rastede, Steenkampsdamm 82** 1 Termin  
*Sa. 10.05.2025 14:00 bis 18:00 Uhr*  
 Preis: je TN 25,00 €  
**25F9812BR** **Gerd Schnesche**

**Erlebnis der Magnolienblüte im Arboretum!**

Eine der ältesten Blütenpflanze der Welt erfreut uns im Frühling mit ihrer unglaublichen Blütenfülle. Dabei reicht das Farbspektrum von weiß und rosé, über sämtliche Schattierungen in violett bis hin zu dunklem Purpur! Auch gelbe Blüten sind mittlerweile durch Züchtungen entstanden. Bei einer Führung durch das Arboretum Neuenkoop werden um die 40 Magnolienarten und Sorten vorgestellt und wertvolle Tipps zur Verwendung im Garten gegeben. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die in der Blüte stehenden Bäume an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen.

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
*Mi. 24.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: je TN 16,50 €  
**25F5312BE** **Matthias Rieger**

**Aktuelle Themen**  
**zum Thema machen**

**MediaWeserCheck:**  
**„Gut gegen Böse“**  
**Wie Geschichten uns lenken**  
**- Medien, Politik und die**  
**Macht des Erzählens**



**Online-Seminar**

Im Rahmen von „MediaWeserCheck 2.0“ und unterstützt von der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung lädt Sascha Verlan zu seinem Vortrag „Gut gegen Böse“ ein. Er zeigt auf, wie das altbekannte „Gut gegen Böse“-Muster nicht nur in Filmen, sondern auch in den Nachrichten und der Politik verwendet wird, um unsere Wahrnehmung zu lenken. Wie viel von dem, was wir täglich sehen und hören, ist tatsächlich real? Und wie viel ist inszeniert, um uns zu beeinflussen? Verlan beleuchtet, wie diese Erzählstrukturen unsere Sicht auf die Welt verzerren. Dabei gibt er Ih-

nen Werkzeuge an die Hand, um mediale Manipulationen zu erkennen und kritisch damit umzugehen.

Bitte beachten: Dieses Seminar ist ein Online Seminar. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung einen Link.

**Webseminar** 1 Termin  
*Di. 11.02.2025 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**W25F5200WE** **Sascha Verlan**

**MediaWeserCheck:**  
**Künstliche Intelligenz -**  
**Vortrag und Diskussion**

Aktuell ist der Name ChatGPT in aller Munde und das Thema Künstliche Intelligenz (KI) verursacht bei nicht wenigen Menschen ein unwohles Gefühl in der Magengegend - und dies ist nicht ganz unbegründet, ist die technische Entwicklung in diesem Bereich doch exponentiell. Wo das Ganze enden wird, ist aktuell kaum abzusehen - von der „Apokalypse durch die Maschinen“ bis hin zum „Wohlstand für alle“ ist vieles möglich. Momentan kann man nur eines mit absoluter Sicherheit sagen: Das Thema KI geht nicht mehr weg. Die Menschheit ist in eine neue Ära eingetreten und diese komplett andersartigen Systeme werden die Welt einmal auf links drehen und uns alle betreffen - sowohl beruflich als auch privat. Der Vortrag beleuchtet ausführlich Chancen und Risiken, soll mit Ängsten aufräumen und bietet ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Für wen ist dieser Vortrag geeignet? Für jede Person, die sich einen kompakten und leicht verständlichen Überblick über das Thema KI und wie sie die Welt verändern wird, verschaffen möchte, um besser für diese neue Ära gewappnet zu sein. Im Vortrag wird ausführlich auf ChatGPT, Copilot, Bard, Ernie, Meta, Firefly und andere KI-Systeme eingegangen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 04.03.2025 16:00 bis 19:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**W25F5431BR** **Axel Berger**





## MediaWeserCheck : Künstliche Intelligenz - Workshop Zukunftswerkstatt

Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, fundiertes Wissen und praktische Fähigkeiten im Umgang mit einer Vielzahl von KI-Tools zu erlangen, die sie effektiv in ihren täglichen Aufgaben einsetzen können. Dabei geht es nicht nur darum, theoretische Grundlagen zu vermitteln, sondern auch darum, durch praktische Übungen konkrete Erfahrungen zu sammeln. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie mithilfe von KI-Technologien ihre Rechtschreibung verbessern können, ansprechende Beiträge für verschiedene Social-Media-Plattformen verfassen und visuell beeindruckende Bilder generieren können. Im Rahmen des Workshops werden zahlreiche praktische Übungen durchgeführt, die es den Teilnehmer\*innen ermöglichen, direkt mit den KI-Tools zu arbeiten. Dadurch erhalten sie nicht nur ein besseres Verständnis für die Technologie, sondern sehen auch, wie diese Tools dazu beitragen können, tägliche Prozesse zu vereinfachen und zu optimieren. Darüber hinaus werden wertvolle Tipps und Tricks geteilt, die auf Erfahrung und Fachwissen basieren. Diese Einblicke helfen den Teilnehmenden dabei, das volle Potenzial der KI auszuschöpfen und ihre Anwendungsfelder im Alltag zu erweitern. Ein weiterer Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Vermittlung von nachvollziehbaren Beispielen, die den Teilnehmenden einen gekonnten Umgang mit den verschiedenen KI-Tools vermitteln sollen. Durch die Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung werden die Teilnehmer\*innen befähigt, KI-Technologien bewusst und effektiv einzusetzen, um ihre Arbeitsabläufe zu verbessern und kreative Projekte umzusetzen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. PC-Grundkenntnisse müssen vorhanden sein.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 25.03.2025 09:00 bis 13:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**W25F5432BR** **Axel Berger**



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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 11.02.2025 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch**

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 11.03.2025 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Di. 13.05.2025 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch**

**Berne Schulzentrum,**  
**Am Schulplatz 3, Nebeneingang,**  
**Straße na. rechts folgen** 1 Termin  
*Di. 17.06.2025 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch**



## Verbraucherwissen

### Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen Investieren in Kryptowährungen Online-Seminar



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Bitte beachten: Dieses Seminar ist ein Onlineseminar. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung einen Link.

**Webseminar** 1 Termin  
*Sa. 17.02.2025 18:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 20,00 €  
**25F5906WEB** **Hartmut Nehme**

## Richtig investieren in Aktien und ETFs



Online-Seminar

In Zeiten hoher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung - Diversifizierung

- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Bitte beachten: Dieses Seminar ist ein Online-Seminar. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung einen Link.

**Webseminar** **1 Termin**  
 Mo. 12.05.2025 18:30 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 20,00 €  
**25F5905WEB Hartmut Nehme**

**Neue Trends in der Geldanlage**  
**Online-Seminar**



Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdinvesting

- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Bitte beachten: Dieses Seminar ist ein Online-Seminar. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung einen Link.

**Webseminar** **1 Termin**  
 Sa. 24.02.2025 18:30 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 20,00 €  
**25F5904WEB Hartmut Nehme**

**Reisen**

**Herzlich Willkommen zur CREATIVA**  
**Wochenendseminar**



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

stricken und Techniken verfeinern oder Materialien erwerben möchten. Für alle die kreativ tätig sind, ist die CREATIVA ein absolutes Muss.

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

Anmeldeschluss: 06.03.2025

**Brake, Am Stadion/Lidl** **1 Termin**  
 Sa. 22.03.2025 05:30 bis 22:30 Uhr  
 Preis: je TN 47,00 €  
**25F8300NH Jörn Wiards**

**Rechtliche Themen**

**Fallstricke im Mietvertrag**

Nachmieter\*innen, Mietminderung, Renovierungsarbeiten, Feiern oder Grillen... zwischen Vermieter\*innen und Mieter\*innen gibt es viele strittige Themen. Auf beiden Seiten gibt es Rechte (und Pflichten) und wer diese genau kennt, vermeidet Ärger! Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag erläutert Vermieter\*innen unter anderem, wie sie auch in einer Gemeinde ohne Mietspiegel die Miete erhöhen, wann einem/einer Mieter\*in gekündigt werden kann, was eine „Berliner Räumung“ ist und was man unter vertragswidrigem Gebrauch versteht. Hierbei wird auch auf die Besonderheiten der vermieteten Eigentumswohnung eingegangen, bei der auch die Wohnungseigentümergeinschaft ein Wörtchen mitzureden hat. Der Dozent berichtet über allerlei Mythen im Mietrecht.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Do. 27.03.2025 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 15,60 €  
**25F1506NH Bernd Bierfischer**

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

Besuchen Sie unsere Ausstellungen!

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



## Testament und Erbfolge Richtig Vorsorge treffen

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 20.03.2025 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 15,60 €  
**25F1505NH** **Bernd Bierfischer**

## Aktuelles zur Sterbehilfe

Sterbehilfe ist ein hochsensibles und kontroverses Thema, das Gesellschaft und Religion polarisiert. Befürworter\*innen betonen die Linderung von Leiden, während Gegner\*innen argumentieren, dass der Mensch nicht über Leben und Tod entscheiden darf. Das Bundesverfassungsgericht forderte 2020 den Gesetzgeber auf, bis 2023 einen neuen Gesetzentwurf zur geschäftsmäßigen Sterbehilfe vorzulegen, was bisher nicht geschehen ist. In diesem Kurs werden wir den aktuellen Sachstand und die verschiedenen Regulierungsvorschläge diskutieren. Ziel ist es, ein fundiertes Verständnis für die unterschiedlichen Standpunkte und rechtlichen Entwicklungen zu schaffen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 27.02.2025 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 15,60 €  
**25F1507NH** **Bernd Bierfischer**

## Verkehrsunfall - was tun?

Sind Sie auf einen Verkehrsunfall vorbereitet? Dieser Kurs gibt Ihnen das nötige Wissen und die Werkzeuge an die Hand, um in einer solchen Situation richtig zu handeln. Egal, ob Sie selbst Autofahrer\*in sind oder einfach nur wissen möchten, wie Sie sich als Zeuge/Zeugin oder Ersthelfer\*in verhalten sollten, dieser Kurs bietet Ihnen wichtige Informationen und praktische Tipps. Unter der Anleitung des Dozenten werden wir uns mit den entscheidenden Schritten befassen, die nach einem Verkehrsunfall zu unternehmen sind. Sie lernen, wie Sie Ruhe bewahren, angemessen reagieren und rechtlich korrekt handeln können. Durch Fallbeispiele, Gruppendiskussionen und praktische Übungen werden Sie Ihr Wissen vertiefen und die gelernten Strategien direkt anwenden können. Wir werden uns auch mit wichtigen rechtlichen Aspekten befassen, wie beispielsweise der Dokumentation von Unfallschäden, dem Versicherungsrecht und den Haftungsfragen. Dieser Kurs richtet sich an alle Verkehrsteilnehmer\*innen, die sich für ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer im Straßenverkehr engagieren möchten. Sie werden mit dem notwendigen Wissen ausgestattet, um in einer stressigen und herausfordernden Situation angemessen zu reagieren.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Mo. 02.06.2025 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 18,00 €  
**25F1514NH** **Victor Krippner**

## Bildungsurlaub Wie beantragen? Wer hat Anspruch? Wer zahlt?

Etwas Neues lernen, sich persönlich und beruflich weiterentwickeln: 77 Prozent der Beschäftigten sind an Fortbildungen interessiert - aber nur 1 bis 2 Prozent nehmen Bildungsurlaub, obwohl sie in fast allen Bundesländern (Niedersachsen inklusive) einen gesetzlichen Anspruch darauf haben. Die einen kennen ihre Freistellungsansprüche nicht, die anderen wissen nicht, wie sie Bildungsurlaub beantragen oder fürchten Nachteile im Betrieb. Wir beantworten die wichtigsten Fragen und erklären Schritt für Schritt den Weg zum

Bildungsurlaub.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 08.05.2025 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 18,00 €  
**25F1517NH** **Leonard Krippner**

## Einführung ins Verkehrsrecht

Egal, ob Sie Autofahrer\*in, Fahrradfahrer\*in oder einfach nur an rechtlichen Aspekten des Straßenverkehrs interessiert sind, dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und informiert am Verkehrsgeschehen teilzunehmen. Sie bekommen einen umfassenden Überblick über die wichtigsten rechtlichen Grundlagen geben. Wir werden uns mit Themen wie Verkehrsregeln, Verkehrsschildern, Vorfahrtsregelungen, Haftungsfragen und Bußgeldern befassen. Sie werden verstehen, wie das Verkehrsrecht auf unterschiedliche Verkehrsteilnehmer angewendet wird und wie Sie Ihre Rechte und Pflichten im Straßenverkehr wahrnehmen können.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 22.05.2025 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 18,00 €  
**25F1512NH** **Victor Krippner**

## Einführung in das Arbeitsrecht

Entdecken Sie die Grundlagen des Arbeitsrechts in unserem spannenden Abendkurs „Einführung in das Arbeitsrecht“. Egal, ob Sie als Arbeitnehmer Ihre Rechte besser verstehen möchten oder als Arbeitgeber rechtssichere Entscheidungen treffen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um im Arbeitsalltag sicher zu navigieren. Sie erhalten einen fundierten Überblick über Gesetze, Regelungen und Bestimmungen im Arbeitsverhältnis. Themen wie Arbeitsverträge, Arbeitsbedingungen, Kündigung und Beendigung des Arbeitsverhältnisses.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 20.03.2025 18:30 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 18,00 €  
**25F1518NH** **Leonard Krippner**



### Kündigung erhalten, was nun?

Wenn Sie mit einer Kündigung konfrontiert werden und sich über Ihre Rechte und Handlungsmöglichkeiten informieren möchten, ist dieser Kurs die richtige Wahl, denn er wird Ihnen helfen, den Kündigungsprozess besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Gemeinsam werden wir uns mit verschiedenen Aspekten beschäftigen, wie z. B. den rechtlichen Grundlagen von Kündigungen, Kündigungsfristen, Abfindungen und den Möglichkeiten der Klärung von Streitigkeiten. In einer interaktiven Lernumgebung werden wir Fallbeispiele und reale Szenarien analysieren, um Ihnen praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, wie Sie Ihre Rechte schützen und angemessen auf eine Kündigung reagieren können.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 02.06.2025 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 19,50 €  
**25F1513NH Leonard Krippner**



### Erben und Vererben Der richtige Umgang mit handschriftlichen Testamenten

Der Vortrag thematisiert grundlegende Aspekte des Erb- und Nachlassrechts mit besonderem Schwerpunkt auf handschriftliche Testamente. Es werden die rechtlichen Vorgaben und Anforderungen an die Wirksamkeit solcher Testamente erläutert, typische Fehler aufgezeigt und mögliche Folgen einer fehlerhaften Nachlassregelung dargestellt. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die rechtliche Bedeutung eines eigenhändig verfassten Testaments zu vermitteln und aufzuzeigen, wie durch sorgfältige Gestaltung Konflikte und Unklarheiten vermieden werden können.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Do. 24.04.2025 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: je TN 18,00 €  
**25F1516NH Leonard Krippner**





## Kulturelle Bildung

Mit unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität und Improvisationsbereitschaft. Außerdem, insbesondere auch im beruflichen Kontext hilfreich, 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. Musik ist mehr als nur Klang – sie ist Sprache, Emotion und Kultur. Eine fundierte musikalische Bildung fördert Kreativität, stärkt soziale Kompetenzen und verbessert kognitive Fähigkeiten.

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Monika van Büren**

Kulturelle Bildung

04401 7076 121

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



### Kulturelle Bildung

|                    |    |
|--------------------|----|
| Aktuelles          | 14 |
| Kino               | 14 |
| Malen und Zeichnen | 15 |
| Nähen              | 16 |
| Töpfern            | 17 |
| Fotografie         | 17 |
| Musik              | 18 |



Aktuelles

**Buchfaltkunst**

**Jeder Knick ist gewünscht**

**Kleingruppe**

Mit Hilfe von Schablonen können Buchseiten so gefaltet werden, dass plastische Motive oder Worte entstehen, die das Buch zum Dekorationsobjekt werden lassen.

Bitte beachten: Es entstehen Materialkosten in Höhe von 3,00 € für ein geeignetes Buch sowie die Faltvorlage und sind bei der Dozentin vor Ort zu entrichten.

**Nordenham**

**Marktstr. 8 a**

*Do. 13.03.2025*

Preis: je TN

**24H8700NH**

**1 Termin**

*17:00 bis 20:00 Uhr*

24,00 €

**Inge Voss**



Bild: Inge Voss

**Lebensgeschichten**

**bewahren**

**Autobiografisches Schreiben für Senior\*innen**

In diesem Workshop können Senior\*innen ihre Erinnerungen schriftlich festhalten und dabei ihr Leben reflektieren, um es für sich und ihre Familie besser zu verstehen. Mit kreativen Impulsen und individuellen Rückmeldungen lernen die Teilnehmer\*innen, ihre Lebensgeschichte strukturiert und anschaulich aufzuschreiben und erfahren, wie wertvoll ihre Geschichten für nachfolgende Generationen sind.

Bitte beachten: Die anfallenden Kosten für das Lehrbuch in Höhe von

30,00 € werden mit dem Dozenten vor Ort abgerechnet.

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**

*Do. 20.02.2025*

*Do. 06.03.2025*

*Do. 20.03.2025*

*jeweils von 14:00 bis 18:00Uhr*

Preis: ab 10 TN

ab 7-9 TN

**25F2300BR**

**3 Termine**

57,80 €

78,00 €

**Ralf Raabe**

**Keramik Gießen**

**Schönes für zu Hause**

In diesem kreativen Workshop gestalten Sie Ihre eigenen Keramikwerke! Nach einer kurzen Einführung geht es direkt ans Werkeln: Mit einfachen Techniken und kreativen Ideen zaubern Sie in nur 2 Stunden einzigartige Objekte, die Sie am Ende stolz mit nach Hause nehmen können. Keine Vorkenntnisse nötig - lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und entdecken Sie, wie viel Spaß das Gestalten mit Keramik macht! Eine schriftliche Anleitung gibt es dazu, damit Sie auch Zuhause weitermachen können.

Bitte beachten: Das benötigte Material (500gr. Keramikpulver, 3 kleine Holzleisten (easysticks), zwei Silikonformen, einen Silikonanrührbecher und Anrührstab ) ist im Kurs enthalten.

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30**

*Mi. 26.03.2025*

Preis: je TN

**25F8703BJ**

**1 Termin**

*18:00 bis 20:30 Uhr*

29,30 €

**Silke Grünjes**



Bild: Silke Grünjes

**Zöpfe auf Kinderköpfe zaubern und spieltaugliche Frisuren flechten**

**Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs**

In diesem Workshop bekommen Sie Tipps und Ideen für Frisuren, die

schnell gehen und trotzdem was hermachen. Wie machen Mütter und Väter Kinderträume wahr, und wie überstehen diese einen Tag im Kindergarten? Die Frisuren werden direkt am Kind erprobt. Damit es nicht zu schwierig wird, sollte das Kind mindestens schulterlange Haare haben.

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

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**

*Sa. 14.06.2025*

Preis: je Eltern-Kind-Paar

**25F9300BR**

**1 Termin**

*10:00 bis 12:15 Uhr*

18,00 €

**Selvete Kelmendi**

Kino

**Kino und Kulinarisches "Deutschstunde"**

Deutschland, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg: Der Jugendliche Sigggi Jepsen sitzt in einer Strafanstalt und soll einen Aufsatz zum Thema „Die Freuden der Pflicht“ schreiben. Doch er ist blockiert, das Blatt bleibt leer. Am nächsten Tag, zur Strafe in einer Zelle, beginnen seine Erinnerungen an die Vergangenheit, vor allem an seinen Vater Jens Ole Jepsen, der als Polizist im Dienst der Nationalsozialisten pflichtbewusst ein Malverbot gegen den expressionistischen Künstler Max Ludwig Nansen durchsetzt. Sigggi, damals elf Jahre alt, steht zwischen seinem pflichtbewussten Vater und Nansen, für den er wie ein Sohn ist. Der Konflikt zwischen den beiden Männern eskaliert, und Sigggi muss sich entscheiden: Anpassung oder Widerstand? 80 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs schafft der Film durch den Verzicht auf nationalsozialistische Symbolik und seine elliptische Erzählweise Raum für eine zeitlose Auseinandersetzung mit Pflichtbewusstsein, Widerstand und Moral. Spielfilm, 2019, Deutschland, 125 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.

Bitte beachten: Anmeldeschluss ist der 05.05.2025

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Di. 13.05.2025 18:45 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 15,00 €  
**25F3501NH** **Dozent\*innenteam**



## Malen und Zeichnen

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

Die Grundlagen des Zeichnens und Malens werden vermittelt und schon erworbene Kenntnisse vertieft. Wir arbeiten wahlweise mit Blei- und Buntstiften, Kreide oder Acryl. Farbverläufe, Kontraste und Perspektive sind ein Thema, ebenso Farben mischen und Bildaufbau. Vorlagen stehen zur Verfügung; ebenso können eigene Ideen umgesetzt und begonnene Arbeiten mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Papier oder Leinwand, Bleistifte in verschiedenen Stärken, Buntstifte oder Farben.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **10 Termine**  
*Mi. ab 26.02.2025 18:30 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 77,00 €  
 ab 7-9 TN 104,00 €  
**25F8705NH** **Hella Krause**

### 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 rich-

ten 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: Bitte 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. 22.04.2025 jeweils*  
*Di. 29.04.2025 18:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F8104BR** **Selvete Kelmendi**



### Mangas zeichnen 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. 11.05.2025*  
*So. 18.05.2025 jeweils*  
*So. 25.05.2025 14:00 bis 16:30 Uhr*  
 Preis: je TN 45,00 €  
**25F8100BR** **Selvete Kelmendi**



### Einführung in das Intuitive Malen nach Ulrike Hirsch Bilder deiner Seele

Bringen Sie die Quelle der Kreativität zum Sprudeln in diesem ganzheitlichen Malkurs für Herz, Geist und Seele. Gewinnen Sie über fürsorglich angeleitete Malübungen und Malmeditationen neue Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag, Stärkung der tiefen Selbst-Verbundenheit und einfach mehr Lebensfreude. In diesem Kurs geht es darum, den inneren - auch unbewussten - Gedanken und Gefühle als intuitive Bilder ganz lebendig und frei auf dem Papier auszudrücken. Mit viel Liebe kann das spielerische Malen erlernt werden, wie eigenständig z.B. emotionale Blockaden aufgelöst werden können. Dieser Kurs wird mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet.

Bitte beachten: Geeignete Malerbekleidung, eine Rolle Küchentücher und Baby-Feuchttücher, Getränke und ggf. kleiner Snack. Alle weiteren Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten. Dieser Kurs behandelt ausdrücklich keine Gesundheitsthemen und dient nicht zur Heilung oder Vorsorge von Krankheiten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
*Di. 27.05.2025*  
*Di. 03.06.2025 jeweils*  
*Di. 17.06.2025 16:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: je TN 79,40 €  
**25F8108BR** **Andrea C. Spring**



Bild: Andrea Christiane Spring





### Acrylic Pouring Fluid Art "Technik: Open Cup" Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die spannende Kunstform der Acrylic Pouring Fluid Art kennen. Dabei werden flüssige Acrylfarben mit einem Pouring Medium gemischt, auf die Leinwand gegossen und mit verschiedenen Hilfsmitteln beeinflusst. Die Farben zerlaufen, es entstehen individuelle Zellen und interessante, abstrakte Muster. Im Kurs kann aus ca. 30 leuchtenden Farben ausgewählt werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die benötigten Materialien inklusive hochwertiger Leinwand (ca. 30\*40 cm) werden für Sie gegen einen Kostenbeitrag bereitgestellt, welcher in dem Kursentgelt enthalten ist. Das frisch gegossene Acrylbild kann nicht transportiert werden und verbleibt zum Trocknen für einige Tage im Kunstraum. Die Abholung ist mit der VHS abzustimmen.

Bitte beachten: Geeignete Malerbekleidung, eine grammgenaue Küchenwaage ggf. Ersatzbatterien, eine Rolle Küchentücher und Baby-Feuchttücher. Alle weiteren Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 26.03.2025 16:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN 51,30 €  
**25F8106BR** **Andrea C. Spring**

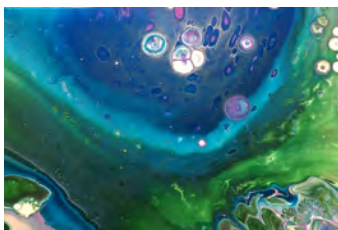


Bild: Andrea Christiane Spring

### Bullet Journal Workshop

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 Bullett Journal steht hier im Vordergrund, es können Listen und Sammlungen darin enthalten sein, genauso wie Rezepte oder Wunsch-

listen, ganz individuell!

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

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Mi. 19.03.2025 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 30,80 €  
**25F8704BJ** **Silke Grünjes**

### Brushlettering

Erlernen Sie die Kunst, Buchstaben, Wörter und Texte besonders schön zu gestalten. In diesem Workshop erlernen Sie den ersten Umgang mit einem Pinselstift (Brushpen) auf satiniertem Papier. Sie erhalten ein schön gestaltetes Handout und einen passenden Brushpen. Zum Ende des Workshops gestalten Sie Ihre eigene Spruchkarte mit verschiedenen Stiften. Gerade Tisch- oder Grußkarten lassen sich damit besonders schön und leicht gestalten. In Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen.

Bitte beachten: Das benötigte Material (Übungsblätter, verschiedene Stifte sowie Kraftpapier und Postkarten) ist im Kurs enthalten.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Mi. 05.03.2025 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 30,80 €  
**25F8702BJ** **Silke Grünjes**

### Handlettering

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

den auch gleich ausprobiert.

Bitte beachten: Das benötigte Material (Übungsblätter, verschiedene Stifte sowie Kraftpapier und Postkarten) ist im Kurs enthalten.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Mi. 12.03.2025 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 30,80 €  
**25F8701BJ** **Silke Grünjes**

### Nähen

### Nähkurs für Einsteiger\*innen Kleingruppe

Sie wollten schon immer mal an einer Nähmaschine sitzen und etwas nähen? Sie wollen mehr über die Nähwelt wissen und ausprobieren, was alles Möglich ist? "Handmade" ist total im Trend, warum dann nicht auch selbst mal ran an die Nadel? Melden Sie sich für diesen Kurs an und freuen Sie sich auf ein paar kreative Stunden.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
*Di. 22.04.2025*  
*Di. 29.04.2025* jeweils  
*Di. 06.05.2025 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 45,00 €  
**25F8302BR** **Manuela Schomaker**

### Nähkurs für Geübte

### Kleingruppe

Sie sitzen schon länger an der Nähmaschine und wollen ihr Können vertiefen? Inspirationen bringt unsere Dozentin mit! Ganz im Sinne von "Handmade ist total im Trend" verbringen Sie ein paar kreative Stunden.

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





**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
*Di. 17.06.2025*  
*Di. 24.06.2025*  
*Di. 01.07.2025*      *19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN      45,00 €  
**25F8301BR**      **Manuela Schomaker**

**Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**Kleingruppe**

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

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

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14**      **5 Termine**  
*Di. ab 04.03.2025*      *19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN      57,80 €  
           ab 5-6 TN      78,00 €  
**25F8304JA**      **Anke Diegel**

**Töpfern**



**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. Kursort: Töpferei, Begu Schulstr. 20, Brake.

**Brake, BEGU**  
**Schulstraße 20**      **5 Termine**  
*Mi. 26.02.2025*      *18:30 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN      125,00 €  
**25F8215BR**      **Julia Gabbert-Kruse**

**Brake, BEGU**  
**Schulstraße 20**      **5 Termine**  
*Mi. 07.05.2025*      *18:30 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN      125,00 €  
**25F8216BR**      **Julia Gabbert-Kruse**

**Töpfern mal anders**  
**Kleine Vasen mit einzigartigen Mustern selbst gestalten.**

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

In diesem Kurs können am ersten Termin kleine Vasen mithilfe von zahlreichen Schablonen in verschiedenen Formen getöpft werden. Am zweiten Termin werden die Techniken zum Bemalen vorgestellt, um sie individuell auf Ihren Werkstücken anzuwenden. Einen Termin zur Abholung wird vereinbart und es entstehen Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **2 Termine**  
*Sa. 15.02.2025*  
*Sa. 22.02.2025*      *14:30 bis 16:45 Uhr*  
 Preis: je TN      30,00 €  
**25F8210NH**      **Silvia Gorges**

**Langes Töpferwochenende**  
**Wochenendseminar**

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Entdecken Sie das Töpfern für sich! Verschaffen Sie sich einen Eindruck von der Arbeit mit dem Material Ton und probieren Sie ohne Erfolgsdruck, ob Ihnen diese Gestaltungsarbeit liegt. In netter Runde fertigen Sie Ihre ganz individuellen Kunstwerke an. Es entstehen tolle Figuren, Gartendekorationen, Schalen und vieles

mehr. Ihre Kreativität entwickelt sich ganz von selbst. Der letzte Kurstermin ist für die Abholung der fertigen Arbeiten reserviert.

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **3 Termine**  
*Fr. 14.02.2025*  
*Sa. 15.02.2025*      *jeweils*  
*Sa. 22.02.2025*      *19:00 bis 22:00 Uhr*  
 Preis: je TN      60,00 €  
**25F8211NH**      **Silvia Gorges**

**Fotografieren**

**Fotografieren**

**Kleingruppe**

In kleiner Runde suchen wir zusammen Motive und setzen diese mit der Kamera in starke Bilder um.

Nach kurzer Besprechung starten wir gleich am ersten Abend zu Aufnahmen in der Umgebung. Wir setzen uns ein Thema und lernen, eine unscharfen Hintergrund zu erzielen, den Goldenen Schnitt anzuwenden oder was „raus aus der Mitte“ an Vorteilen bringt. Fragen zur Kameratechnik werden direkt am Motiv erklärt und beantwortet. Macht die Vollautomatik immer Sinn? Welche Einstellungen mache ich ggf. selbst an der Kamera, wo überlasse ich das Feld der Automatik?

Es wird ein Handout verteilt, eine Karte mit den wichtigsten Tipps für die Fototasche hilft auch unterwegs. Tipps zur Nachbearbeitung runden den Workflow ab.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Kamera, geladene Akkus sowie ggf. vorhandenes Zubehör. Fertige Bilder sind willkommen, bitte auf USB-Stick.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **3 Termine**  
*Mi. 07.05.2025*  
*Mi. 14.05.2025*      *jeweils*  
*Mi. 21.05.2025*      *19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN      63,00 €  
**25F8707NH**      **Wilfried Schadock**



Mehr zu unseren  
Musikangeboten auf unserer  
Homepage - entdecke  
regelmäßig neue Kurse und  
bleib auf dem Laufenden!



„Musik kann die Welt  
verändern, weil sie die  
Menschen verändert.“

Bono

Mehr als nur Töne -  
Welche Melodie fehlt in  
unserem Angebot?





**Musik**

**Pop-Chor**

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine  
 ab Mi. 12.02.2025 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 102,40 €  
 ab 7-9 TN 132,80 €  
**25F8512BR** *Nane Bache*

**Ukulele spielen(d) lernen ab 4 Jahren - Workshop für Kids**  
 Kleingruppe  
 Wochenendseminar  
 Junge VHS

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 Mo. 03.02.2025 14:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**25F8510BR** *Hilla Knipper*

**Ukulele spielen(d) lernen in jedem Alter**  
 Kleingruppe

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 Sa. 22.02.2025 10:00 bis 12:30 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**25F8511BR** *Hilla Knipper*

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 Sa. 22.03.2025 10:00 bis 12:30 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**25F8502BR** *Hilla Knipper*

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 6 Termine  
 ab Mo. 10.03.2025 10:30 bis 11:30 Uhr  
 Preis: je TN 96,00 €  
**25F8503BR** *Hilla Knipper*

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 6 Termine  
 ab Mo. 10.03.2025 17:00 bis 18:00 Uhr  
 Preis: je TN 96,00 €  
**25F8504BR** *Hilla Knipper*

**Klang für Körper Geist und Seele**  
 Kleingruppe  
 Wochenendseminar

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 Sa. 08.02.2025 09:30 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 96,00 €  
**25F3405BR** *Hilla Knipper*

**An die Trommel fertig los**  
 Fachkräfteausbildung Pädagogik  
 Zielgruppe: KiTa-Alltag

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
 Mo. 02.06.2025 16:00 bis 19:00 Uhr  
 Preis: je TN 44,00 €  
**25F2128BR** *Angelika Okrey*

**Songwriting**

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine  
 Mi. ab 05.02.2025 18:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 106,60 €  
 ab 7-9 TN 138,60 €  
**25F8520BR** *Joaquín Alem*

**Einzelunterricht Gitarre**

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine  
 Mi. ab 05.02.2025 14:30 bis 15:15 Uhr  
 Preis: 320,00 €  
**25F8521BR** *Joaquín Alem*

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine  
 Mi. ab 05.02.2025 15:15 bis 16:00 Uhr  
 Preis: 320,00 €  
**25F8522BR** *Joaquín Alem*

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine  
 Mi. ab 05.02.2025 16:15 bis 17:00 Uhr  
 Preis: 320,00 €  
**25F8523BR** *Joaquín Alem*

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 8 Termine  
 Mi. ab 05.02.2025 17:00 bis 17:45 Uhr  
 Preis: 320,00 €  
**25F8524BR** *Joaquín Alem*

**Handpan Schnupper-Workshop**  
 Kleingruppe  
 Wochenendseminar

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 Sa. 22.02.2025 14:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**25F8506BR** *Hilla Knipper*

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 So. 23.02.2025 10:00 bis 12:30 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**25F8507BR** *Hilla Knipper*

Talentcampus:  
 „Klangwerkstatt: Musik aus eigenen Händen“  
 Herbstferien 2025!

**Stimmbildungskurs für mehr Präsenz und Ausdruckskraft**  
 Die Kraft der Stimme

Wochenendseminar

Nordenham  
 Marktstr. 8 a 1 Termin  
 Sa. 15.03.2025 10:00 bis 14:30 Uhr  
 Preis: je TN 34,60 €  
**25F8501NH** *Michael Feldhusen*

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
 Sa. 14.06.2025 10:00 bis 14:30 Uhr  
 Preis: je TN 34,60 €  
**25F38500BR** *Michael Feldhusen*

**Vortrag Musik und Demenz**

Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
 Mi. 12.03.2025 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 21,00 €  
 ab 7-9 TN 27,00 €  
**25F3408BR** *Hilla Knipper*

**Musik in der Betreuung**  
 Klang für Körper, Geist + Seele  
 Theorie und Praxis  
 Auffrischungsbildung für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43 b, § 53 c SGB XI

Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
 Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin  
 Mi. 18.06.2025 09:00 bis 15:45 Uhr  
 Preis: je TN 99,00 €  
**25F9403BR** *Hilla Knipper*





**Klangschalen bei Kerzenschein  
in der Blexer Kirche**  
Wenn die Seele schwingt -  
Genießen und entspannen

Nordenham, Kirche Blexen  
Deichstraße 10 1 Termin  
Do. 20.03.2025 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 12,00 €  
**25F9538NH Dian Spreng**

.....  
**Klangschalen bei Kerzenschein  
im Atrium**  
Wenn die Seele schwingt -  
Genießen und entspannen  
**Ferienkurs**

Butjadingen, Burhave, Haus des  
Gastes  
Strandallee 61 1 Termin  
Do. 13.03.2025 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 12,00 €  
**25F9539BJ Dian Spreng**

.....  
**Einklang - Ausklang**  
Ein Entspannungsabend für Frauen  
**Frauenkurs**

Stadland, Seefelder Mühle  
Hauptstr. 1 1 Termin  
Mo. 28.04.2025 18:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 20,30 €  
**25F9536ST Ina Lohmüller**

**Tanz Dich fit**  
Von Samba bis Sirtaki

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Di. ab 04.03.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,50 €  
ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9672NH Angelika Hoischen**

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 06.03.2025 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,50 €  
ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9671NH Angelika Hoischen**

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 6 Termine  
Di. ab 22.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 46,20 €  
ab 7-9 TN 62,40 €  
**25F9674NH Angelika Hoischen**

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 24.04.2025 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,50 €  
ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9673NH Angelika Hoischen**

**Zumba®- Fitness**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine  
Do. ab 06.02.2025 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 69,30 €  
**25F9657BR Cindy Drywa**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine  
Do. ab 08.05.2025 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 48,50 €  
**25F9658BR Cindy Drywa**

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 9 Termine  
Mi. ab 07.05.2025 18:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 62,40 €  
**25F9687NH Alexandra Schmidt**

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 9 Termine  
Mi. ab 12.02.2025 18:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 62,40 €  
**25F9686NH Alexandra Schmidt**



## 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 fotografieren und vieles mehr...! Dadurch wird Kreativität und Selbstbewusstsein gefördert, welches ein wichtiger Grundstein auch für die schulische und berufliche Zukunft ist.

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

#### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Evelyn Schulze



Monika van Büren



Katja Schuster



#### Junge VHS

|           |    |
|-----------|----|
| Aktuelles | 22 |
| Bewegung  | 22 |
| Kreatives | 23 |
| Kochen    | 24 |



## Aktuelles

### Ukulele spielen(d) lernen ab 4 Jahren - Workshop für Kids Kleingruppe

Die Kinder lernen altersgerecht und spielerisch das Instrument kennen und erste Begleitmuster mit Schlag- und Zupftechniken, um ein Kinderlied auf der Ukulele zu begleiten. Zum Abschluss sind die Eltern/Familien als Publikum eingeladen. Es stehen Sopran-Ukulelen mit farbigen Saiten zur Verfügung.

**Brake, Klangzentrum Wesermarsch  
Heinrich-Addicks-Str. 7 1 Termin**  
Mo. 03.02.2025 14:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 36,00 €  
**25F3410BR Hilla Knipper**

### 10-Finger-Tastschreiben Kinder ab 10 Jahren

Kleingruppe  
Ferienkurs

Auf der Tastatur tippt 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. 07.04.2025 jeweils  
bis Do 10.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je 10 TN 52,00 €  
**25F5431NH Dozent\*innenteam**

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine**  
Mo. 07.07.2025 jeweils  
bis Do. 10.07.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 52,00 €  
**25F5432BR Dozent\*innenteam**

### Fit fürs Abitur Vorbereitungskurs Mathematik

Dieser Abiturvorbereitungskurs Mathematik bietet gezielte Unterstützung für Schülerinnen und Schüler, die sich auf ihre Mathematikprüfung im Abitur vorbereiten möchten. Durch eine effektive Kombination aus theoretischem Wissen

und praktischen Übungen bereitet dieser Kurs bestmöglich auf die Anforderungen der Prüfungen vor. Im Kurs wird auf die individuellen Problemfelder und Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen eingegangen, daher sind Schüler\*innen aus Grundkursen, sowie Leistungskursen herzlich Willkommen. Die mathematischen Grundlagen werden erläutert und anhand von Beispielen wird das Verständnis gefördert.

Bitte beachten: Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, welches Mathematikbuch sie nutzen.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a 6 Termine**  
Di. ab 25.02.2025 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 28,80 €  
ab 7-9 TN 38,40 €  
**25F0401NH Dr. Ing. Werner Helle**

## Bewegung

### Hoopdance Workshop Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren Kleingruppe Ferienkurs

Es macht schon Spaß, den Reifen um den Bauch kreisen zu lassen, aber ihr könnt noch viel mehr mit dem Reifen machen. In diesem Workshop lernt ihr coole Tricks. Wir machen Spiele mit dem Reifen und studieren eine Choreographie ein. Das Ganze zu guter Musik. Ihr könnt verschiedene Reifen ausprobieren, die die Kursleitung mitbringt.

Bitte beachten: Nehmt Euch gerne was zum Trinken und eine Kleinigkeit für den Hunger zwischendurch mit. Eure Kleidung sollte nicht zu weit und aus Baumwolle sein.

**Nordenham, Jahnstr. 20 1 Termin**  
Fr. 11.04.2025 09:30 bis 12:30 Uhr  
Preis: je TN 26,00 €  
**25F9667NH Mareike Böker**

**Nordenham, Jahnstr. 20 1 Termin**  
Fr. 04.07.2025 09:30 bis 12:30 Uhr  
Preis: je TN 26,00 €  
**25F9668NH Mareike Böker**

### Yoga für Kinder im Vorschulalter Wochenendseminar

Kinder haben die märchenhafte

Gabe, sich in alles zu verwandeln, was immer sie sich wünschen. Diese Fantasie können die Kinder beim Yoga hervorragend einsetzen. Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von Vorschulkindern zugeschnitten. Er besteht aus Körperübungen, die Tieren und Pflanzen nachempfunden sind. In den ruhigen Phasen erfahren die Kinder, was Entspannung bedeutet. Yoga bietet den Kindern eine Möglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen, und so Alltagssituationen besser bewältigen zu können, was gerade vor dem Start in die Schule noch wichtiger wird. Die Kinder erfahren hier mit viel Spaß einige Übungen, die sie zu Hause im Schul- und Familienalltag anwenden können.

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

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin**  
Sa. 26.04.2025 10:00 bis 11:00 Uhr  
Preis: je TN 6,90 €  
**25F9541NH Lisanne Reiners**

### Eltern-Kind-Yoga Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Kinder haben die märchenhafte Gabe, sich in alles zu verwandeln, was immer sie sich wünschen. Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen zugeschnitten. Es besteht aus Körperübungen, die Tieren und Pflanzen nachempfunden sind. Mit diesen Übungen lassen wir unsere Körper Geschichten erzählen. In den ruhigen Phasen erfahren die Teilnehmer\*innen, was Entspannung bedeutet. Die Eltern und Kinder lernen hier mit viel Spaß einige Übungen, die sie zu Hause im Familienalltag anwenden können. Die Teilnahme von Geschwisterkindern bitte nur nach Rücksprache.

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

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin**  
Sa. 26.04.2025 10:00 bis 11:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 12,00 €  
**25F9540NH Janka Reiners**



**Spaß und Gemeinschaft  
beim Familienboßeln**  
Werfen, Spaß haben und  
Gemeinschaft erleben  
Kinder im Grundschulalter und Eltern  
**Ferienkurs  
Eltern-Kind-Kurs**

Gemeinsam werfen Eltern und ihre Kinder die Kugel über die Straße, wobei die Streckenlänge an die Teilnehmer\*innen angepasst wird. Dieses leicht zu erlernende Spiel erfordert keine spezielle Sportkleidung und fördert sowohl die körperliche Bewegung als auch den Teamgeist. Genießen Sie eine unterhaltsame Zeit im Freien und stärken Sie das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Familie. Familienboßeln bietet Spaß und unvergessliche Erlebnisse für alle Generationen.

Bitte beachten: Bitte wettergerechte Kleidung anziehen. Treffpunkt: Butjadingen, Stollhamm, Ulmenstraße / Ecke Iffens

**Butjadingen, Stollham, Ulmenstraße/  
Ecke Iffens** 1 Termin  
Do. 10.04.2025 15:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 18,70 €  
**25F9670BJ Siegfried Hodel**

**Floßbauen für Vater und Kind**  
Kinder im Grundschulalter  
**Wochenendseminar  
Vater-Kind-Kurs**

Erlebt einen spannenden Tag an der Nordsee lagune, bei dem Väter gemeinsam mit ihren Kindern ein stabiles Floß aus einfachen Materialien bauen. Unter der Anleitung qualifizierter Betreuer erhaltet ihr wertvolle Tipps und Unterstützung, um euer Floß erfolgreich zu konstruieren und es anschließend gleich auszuprobieren. Das benötigte Equipment wird selbstverständlich gestellt, sodass ihr euch ganz auf das kreative Schaffen konzentrieren könnt. Freut euch auf ein unvergessliches Erlebnis voller Spaß und Teamarbeit.

Bitte beachten: Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung, sollte ein Kind noch nicht schwimmen können, wird eine Schwimmweste gestellt. Bitte beim Dozenten melden. Material für das Bauen des Floßes wird gestellt. Bitte ein Handtuch und dem Wetter

angepasste Kleidung mitbringen.

**Butjadingen, Burhave**  
**Kitebrothers, Am Deich 21a** 1 Termin  
Sa. 21.06.2025 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 28,00 €  
**25F9680BJ Jens Bode**

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

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour beginnt und endet in Wapelersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier aus auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Erlernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit für ein Picknick. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserdichten Behältern. 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. Treffpunkt ist Kanu-Verleih Jade, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapelersiel. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung für Picknick mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

**Jade, Kanu-Verleih Wapelersiel**  
**Bundesstraße 145** 1 Termin  
So. 11.05.2025 10:30 bis 14:00 Uhr  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 Jahre 9,50 €  
**25F9659JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Wapelersiel**  
**Bundesstraße 145** 1 Termin  
So. 01.06.2025 10:30 bis 14:00 Uhr  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 Jahre 9,50 €  
**25F9660JA Andrea Rausch**

Astronomie für Eltern mit ihren Kindern ist für das Herbstsemester 2025 geplant!

**Kreatives**

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

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

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. 08.02.2025 10:00 bis 14:30 Uhr  
Sa. 22.02.2025 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 45,00 €  
für ein 2. Kind 20,00 €  
**25F8200NH Silvia Gorges**



## Kochen

### Nudeln & Co.

#### Wochenendseminar

In unserem Kinderkochkurs lernen die Kinder, wie man leckere Nudelgerichte wie z.B. Makkaroniauflauf, Nudelnestermuffins und Nudeln mit selbstgemachter Soße zubereitet. Dabei können sie selbst den Kochlöffel schwingen, frische Zutaten verarbeiten und gemeinsam mit anderen Kindern Spaß haben.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie Behälter für Reste und, wenn vorhanden, eine Schürze mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Sa. 26.04.2025    15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN                      27,30 €  
**25F9213BR**                      **Hille Tiarks**



Bitte beachten Sie, dass Teilnehmer\*innen unter 18 Jahren schriftlich von ihren Erziehungsberechtigten angemeldet werden müssen. as Anmeldeformular finden Sie auf Seite 105.



**Kreativlabore**  
N O R D E N H A M - B R A K E

Weitere Kinder-Kurse mit digitalen und technischen Inhalten wie **3D-Druck, Drohnen, VR-Brillen** oder **Programmierung** finden Sie in diesem Programmheft unter der Kategorie *“Computer und Neue Medien”* oder hier:




10 Jahre  
KoBi Brake



Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH







## 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. Diese Kompetenzen sind insbesondere auch im beruflichen Kontext nutzbar.

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 und Beruf.

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:



**Katja Schuster**

Pädagogik / Kommunikation  
04401 7076 125  
k.schuster@kvhs-wesermarsch.de



### Pädagogik, Kommunikation, Psychologie

|   |    |
|---|----|
| Angebote für Eltern                               | 26 |
| Kindliche Entwicklung                             | 27 |
| Gesundheit  | 27 |
| Mediennutzung                                     | 27 |
| Kooperation mit dem<br>deutschen Kinderschutzbund | 28 |
| WeserMarschmallows                                | 29 |
| Kommunikation und Psychologie                     | 29 |
| Fortbildungen für pädagogische<br>Fachkräfte      | 30 |



## 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 von uns 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 die sinnvolle Beschäftigung mit dem Kind und Entlastungsmöglichkeiten für die Eltern werden thematisiert.



Der Landkreis Wesermarsch übernimmt seit 2016 die Teilnahmegebühren aller Teilnehmer\*innen, so dass der Besuch der Elternfortbildungen kostenlos ist. Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bis drei Tage vorher ab. Ansonsten berechnen wir eine Gebühr von 15,00 €.

Detaillierte Informationen und Kursbeschreibungen finden sie auf unserer Webseite ([www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de)) oder in unserer Elternbroschüre!

Die Elternbroschüre ist in digitaler Form auf unserer Homepage und als analoge Version in verschiedenen Auslagestellen zu finden.



Zu den verschiedenen Auslagestellen zählen zunächst unsere Hauptgeschäftsstellen der KVHS Wesermarsch in Brake und Nordenham, unsere Außenstellen in der gesamten Wesermarsch, sowie in den Geschäftsstellen unserer Kooperationspartner, dem „Landkreis Wesermarsch“ und dem „Deutschen Kinderschutzbundes“. Desweiteren finden Sie unsere Elternbroschüren in sämtlichen Arztpraxen und Anlaufstellen für Eltern.



Die Elternkurse richten sich insbesondere an:

- Eltern/Pflegeeltern mit Kindern bis zu 6 Jahren
- alleinerziehende Mütter oder Väter
- Mütter oder Väter mit Migrationshintergrund
- minderjährige Mütter oder Väter

Darüber hinaus wird die Teilnahme aller weiteren Interessierten, wie Großeltern, Tanten und Onkel etc., an den Elternfortbildungen begrüßt.

Melden Sie sich jetzt an





## Kindliche Entwicklung

### Babyzeichensprache nach „Zauberhafte Babyhände“ Theorie und erste Schritte

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mi. 21.05.2025 10:00 bis 12:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2118NHE Christina von Waaden

Jaderberg, Oberschule Jade  
Schulstraße 14 1 Termin  
Sa. 10.05.2025 10:00 bis 12:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2117JAE Christina von Waaden

### Entwicklungsraum Natur für 0 bis 3 Jährige Vorteile von Naturerfahrungen kennenlernen und erleben

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine  
Di. 24.06.2025 jeweils  
Di. 01.07.2025 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2113BRE Kea Fasting

## Gesundheit

### Notfallmaßnahmen am Kind (mit Defi-Kurs)

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 17.03.2025 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2110BRE Torsten Renken

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Mo. 12.05.2025 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2109NHE Torsten Renken

Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Glüsinger Helmer 1 1 Termin  
Mi. 18.06.2025 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2100BEE Torsten Renken

### Notfallmaßnahmen am Kind (mit Defi-Kurs)

#### Eltern von Fußballkindern Wochenendkurs

Nordenham  
Marktstr. 8a 1 Termin  
Sa. 15.02.2025 10:00 bis 17:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2129NHE Torsten Renken

### Notfallmaßnahmen am Kind Webseminar



Webseminar 1 Termin  
Mo. 31.03.2025 19:00 bis 22:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2101WEB Torsten Renken

Webseminar 1 Termin  
Mo. 19.05.2025 09:00 bis 12:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2103WEB Torsten Renken

Webseminar 1 Termin  
Mo. 16.06.2025 19:00 bis 22:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2102WEB Torsten Renken

## Mediennutzung

Die rasante Entwicklung der digitalen Medienwelt stellt viele von uns vor neue Herausforderungen. Ihre Kinder wachsen in einer Zeit auf, in der Smartphones, Tablets, Computer und das Internet allgegenwärtig sind. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie als Eltern gut informiert und vorbereitet sind, um Ihre Kinder in der sicheren und verantwortungsvollen Nutzung dieser Medien zu unterstützen.

Deshalb bieten wir Ihnen spezielle Fortbildungen zum Thema Mediennutzung an. Diese Fortbildungen sind darauf ausgerichtet, Ihnen wertvolle Informationen, praktische Tipps und Unterstützung zu geben, um den Medienkonsum Ihrer Kinder positiv zu gestalten.

### Digital durchblicken Medienkompetenz

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 30.04.2025 19:00 bis 20:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2127BRE Mirco Dalos

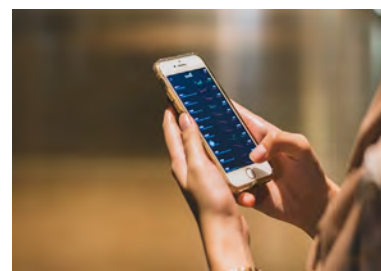
### Medienzeiten für 0 bis 6 Jährige gestalten Wie nehmen Kleinkinder digitale Medien wahr und wie können wir sie begleiten?

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Di. 18.03.2025 16:30 bis 19:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2114BRE Kea Fasting

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 13.06.2025 16:30 bis 19:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2115BRE Kea Fasting

### Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mi. 21.05.2025 19:30 bis 21:45 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2105NHE Dr. Sven Müller-Schütze



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

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



### Warum sollten Sie an unseren Elternfortbildungen teilnehmen?

Elternfortbildungen bieten viele Vorteile für die ganze Familie. Hier sind einige Gründe, warum es sinnvoll ist, daran teilzunehmen.

Eltern lernen neue Methoden und Tipps, um ihre Kinder besser zu erziehen und zu unterstützen. Sie bleiben auf dem neuesten Stand und kennen moderne Erziehungsansätze. Dies hilft ihnen, die Beziehung zu ihren Kindern zu verbessern und die Kommunikation zu stärken.

In den Fortbildungen treffen Eltern auch andere Eltern. Sie können sich austauschen, voneinander lernen und ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen. Dies ist besonders hilfreich, wenn sie gemeinsame Herausforderungen bewältigen möchten.

Die Teilnahme an Fortbildungen fördert nicht nur die Entwicklung der Kinder, sondern auch die persönliche Weiterentwicklung der Eltern. Sie haben die Gelegenheit zur Selbstreflexion und können sich weiterentwickeln. Dies kommt der gesamten Familie zugute.

## Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

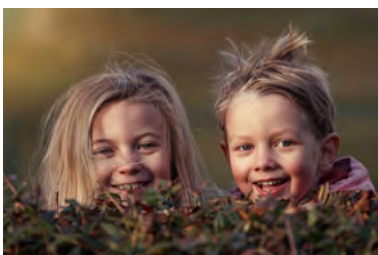
### Vorteile und Vorurteile in Krippe und Kindertagespflege

Brake, Familien- und Kinderservicebüro  
Breite Straße 41 1 Termin  
Do. 20.02.2025 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2116BRE Anke Feldmeier

### Wind und Wetter Strolche Eltern-Kind-Kurs

Nordenham, Einswarden  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 9 Termine  
Mi. ab 05.02.2025 09:30 bis 11:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2122NHE Jasmin Fischer

Nordenham, Einswarden  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 10 Termine  
Mi. ab 23.04.2025 09:30 bis 11:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2121NHE Jasmin Fischer



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

Nordenham, Einswarden  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 10 Termine  
Di. ab 11.02.2025 15:30 bis 17:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2119NHE Anja Bauch

Nordenham, Einswarden  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 15 Termine  
Mo. ab 10.02.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2119NHE Nimet Cansever

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

Nordenham, Einswarden  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 6 Termine  
Do. ab 06.02.2025 09:00 bis 10:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2125NHE Doris Becker

Nordenham, Einswarden  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 8 Termine  
Do. ab 24.04.2025 09:00 bis 10:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2126NHE Doris Becker

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

#### Eltern-Kind-Kurs Familien mit Migrationshintergrund

Nordenham, Einswarden,  
Kinder- und Jugendhaus  
Zum Slip 1 17 Termine  
Fr. ab 07.02.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2123NHE Nimet Cansever

### Feinmotorische Entwicklung beim Kleinkind

Brake, Familien- und Kinderservicebüro  
Breite Straße 41 1 Termin  
Do. 20.03.2025 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2112BRE Anna-Sophia Dohm

### Bunte Vielfalt in der Brotdose Ernährungstipps für Kleinkinder

Brake, Familien- und Kinderservicebüro  
Breite Straße 41 1 Termin  
Do. 15.05.2025 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2111BRE Anna-Sophia Dohm



Der Kinderschutzbund  
Ortsverband  
Nordenham



## WeserMarschMallows

Ziel ist es, junge Menschen auf die (Wieder-) Aufnahme von schulischer/beruflicher Bildung sowie berufsvorbereitenden Maßnahmen vorzubereiten. Außerdem sollen Hilfsangebote für die jungen Menschen sozialräumlich eingebettet und einen konkreten Mehrwert für benachteiligte Gebiete geschaffen werden.

### 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 Mitarbeiter\*innen ausgemacht werden.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      1 Termin  
Do. 13.03.2025    18:00 bis 19:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**M25F2160BR**



Bei Interesse berät Sie das Team der WeserMarschMallows unter folgender Telefonnummer:  
04401 7076 165

## Kommunikation und Psychologie

**Krisenkraft**  
In schwierigen Zeiten stark und zuversichtlich zu bleiben

Wer sich Krisen oder andauerndem Stress souverän stellen kann, verfügt über Resilienz. Dieser in der Psychologie als Widerstandskraft bezeichnete Umgang mit Herausforderungen und Schicksalsschlägen ist nicht angeboren, sondern kann trainiert werden und ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundheits-erhaltendes Stressmanagement. Der Kurs vermittelt Ihnen bewährte Techniken zur Bewältigung von Krisen und belastenden Lebenssituationen mit besonderem Fokus auf der individuellen Work-Life-Balance.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      1 Termin  
Fr. 28.02.2025    10:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN                                      36,40 €  
**25F2132BR**                                      **Wilma Heller**

**Burnout erkennen**  
Raus aus der Burnout Falle

Abgrenzen, Nein sagen, Klarheit und Ruhe finden. Wer unter Burnout leidet, fühlt sich leer, kraftlos und energielos. Ausgebrannt. Sie schlafen schlecht und können nicht mehr richtig abschalten. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Sie machen mehr Fehler, können sich nicht mehr so gut konzentrieren. Sie geraten deswegen immer häufiger in Konflikte, die das Burnout anfeuern. Emotionale Erschöpfung nimmt zu und die Angst vor Scheitern steigt an. Sie fühlen sich vollkommen überfordert und können den Erwartungen nicht mehr standhalten. Oft beginnen Sie sich zurückziehen und nehmen am gesellschaftlichen Leben und Treffen mit Freunden immer weniger Teil.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      1 Termin  
Fr. 23.05.2025    10:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN                                      36,40 €  
**25F2131BR**                                      **Wilma Heller**

**Berufung**  
Und die Reise zur eigenen  
Persönlichkeitsentfaltung  
**Frauenkurs**

Ein erfülltes Leben zu führen und dabei voller Freude und Energie zu sein, sind Ziele, die viele Menschen anstreben. Doch manchmal kann der Alltag, Stress und das Gefühl, in die falsche Richtung zu gehen, zu einer Sinnkrise oder dem Gefühl, ausgebrannt zu sein, führen. In solchen Momenten ist es wichtig, rechtzeitig Unterstützung zu finden und sich neu zu orientieren. Unter Anleitung einer Expertin, die Frauen dabei hilft, ihren Fokus auf ihre individuellen Talente, Interessen und Möglichkeiten zu legen und persönliche, wie auch berufliche Veränderungen anzugehen und erleben.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      1 Termin  
Fr. 10.01.2025    10:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN                                      36,40 €  
**25F2130BR**                                      **Wilma Heller**



### Mobbing am Arbeitsplatz Wie schütze ich mich?

Wenn Sie jeden Morgen mit einem flauen Gefühl im Magen zur Arbeit gehen, weil Sie nie wissen, wie Ihr/e Vorgesetzte\*r heute gelaunt ist, sind Sie nicht allein. Viele Menschen fühlen sich täglich von ihren Vorgesetzten manipuliert, abgewertet und unter ständiger Kontrolle. Der/Die Vorgesetzte kann das Arbeitsumfeld erheblich belasten, die Teamdynamik vergiften und langfristig sogar die Gesundheit und das Selbstbewusstsein beeinträchtigen. Doch was bedeutet es eigentlich, wenn jemand ein Narzisst ist? Und wie können Sie mit einer/m solchen Vorgesetzten umgehen? In diesem Seminar werfen wir einen genauen Blick auf narzisstische Merkmale, welche Anzeichen Ihnen helfen können, sie zu erkennen, und - das Wichtigste - welche Strategien Ihnen helfen, um Ihr eigenes Wohlbefinden zu bewahren.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 25.04.2025 10:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 36,40 €  
25F2133BR Wilma Heller

### Grenzen setzen Was bedeutet das?

Grenzen geben an, welches Verhalten wir bei anderen Menschen akzeptieren und welches Verhalten wir als inakzeptabel empfinden. Wenn wir keine gesunden Grenzen setzen, schaden wir uns selbst. Grenzen zu setzen, bedeutet unter anderem: "Nein" zu sagen - zu Dingen oder in Situationen, die Ihnen nicht guttun, die eigenen Werte zu erkennen und für sie einzustehen, zu wissen, was Sie sind bereit für andere zu tun - und was nicht, sich durch klare Kommunikation davor zu bewahren, dass andere Sie ausnutzen, loslassen lernen, wenn Ihnen ein Mensch nicht guttut (oder Ihnen sogar schadet). In diesem Kurs lernen Sie: Wie lerne ich gesunde Grenzen zu setzen und sie zu kommunizieren.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 12.06.2025 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
25F2200BR Wilma Heller

### Toxische Beziehungen Wie ich sie erkenne

Der Begriff „toxische Beziehung“ beschreibt Beziehungen, die in einer Art vergiftetem Ungleichgewicht sind. Diese Beziehungen kosten außerordentlich viel Kraft und geben fast keine Kraft zurück. Und doch fällt es betroffenen Frauen und Männern oft schwer, sich aus diesen Beziehungen zu lösen. Neben den toxischen Beziehungen in Partnerschaften gibt es auch toxische Familienbeziehungen. In beiden Beziehungsarten spielt nicht selten Gewalt eine Rolle, neben physischer Gewalt auch emotionale und/oder psychische Gewalt, die manchmal verdeckt auftritt. Aber wann passt eigentlich der Begriff „toxisch“, der in den letzten Jahren zum Modewort geworden ist, wirklich? Wie unterscheidet sich eine Beziehung, die vielleicht schwierig oder belastet ist, von einer Toxischen?

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 15.05.2025 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
25F2201BR Wilma Heller

## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

### Wenn Bilderbücher klingen und lebendig werden Bilderbuchbetrachtung mit Kindern

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 19.05.2025 09:00 bis 16:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2181BRF Katja Grote

### Sprache in der Natur Der Wald ist voller Wörter Wochenendkurs

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Sa. 22.03.2025 09:00 bis 16:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2184BRF Kea Fasting

### Dialogische Bilderbuchbetrachtung Gemeinsam spannende Geschichten erzählen

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Di. 13.05.2025 17:30 bis 20:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2186BRF Mirco Dalos

### Wortschatzarbeit in der Kita Probleme und Lücken im Alltagswortschatz

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr. 28.03.2025 14:30 bis 18:45 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2182BRF Katja Grote

### Diskriminierungssensible Sprache und Haltung Ein Gewinn für die Sprachförderung

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine  
Do. 19.06.2025 jeweils  
Fr. 20.06.2025 17:30 bis 20:30 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2185BRF Mirco Dalos

### Methodenkoffer Musik, Bewegung und Sprache in der offenen Arbeit

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 23.06.2025 09:00 bis 16:00 Uhr  
Entgeltfrei  
25F2180BRF Katja Grote

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



## Pädagogische Mitarbeiter\*in an Grundschulen (vhsConcept)

Pädagogische Mitarbeiter\*innen haben sich in niedersächsischen Grundschulen als unverzichtbare Ergänzung zum Lehrpersonal etabliert. Sie übernehmen wichtige Aufgaben wie die Durchführung von unterrichtsergänzenden Angeboten, die Unterstützung von Lehrkräften im Unterricht, die Begleitung im Schwimmunterricht sowie die Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen und die Gestaltung außerunterrichtlicher Aktivitäten an Ganztagschulen.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich auf Präsenzunterricht, eine Hospitation an einer Grundschule und Selbstlernzeit verteilen. Die praxisnahen Inhalte decken zentrale Themen wie Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation, Unterrichtsergänzende Angebote sowie Organisations- und Rechtsfragen ab. Die Teilnehmenden erwerben grundlegendes pädagogisches Fachwissen und entwickeln ihre Kompetenzen gezielt weiter. Auch aktuelle

schulische Entwicklungen wie Inklusion oder die Anforderungen von Ganztagschulen werden berücksichtigt.

Am Ende des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen, das Ihre Qualifikation bestätigt. Starten Sie jetzt durch und gestalten Sie den Schulalltag aktiv mit!

### Qualifizierung zur Schulbegleitung

Schulbegleitungen unterstützen Kinder und Jugendliche mit besonderem Förderbedarf dabei, ihren Schulalltag erfolgreich zu bewältigen und am Unterricht sowie am sozialen Leben in der Schule teilzunehmen. Als erfahrener Anbieter mit einem großen Team an Schulbegleitungen wissen wir, worauf es ankommt. Unsere Qualifizierung mit 100 Unterrichtseinheiten inkl. Selbstlernphase, ergänzt durch eine 20-stündige Hospitation, bereitet Sie optimal auf diese wichtige Aufgabe vor.

Sie erhalten fundiertes Wissen zu zentralen Themen wie dem Berufsbild der Schulbegleitung, Inklusion, Entwicklungspsychologie und dem Umgang mit Beeinträchtigungen wie Autismus-Spektrum-Störungen oder ADHS. Darüber hinaus vermitteln wir Grundlagen, wie das Erkennen von Kindeswohlgefährdung, Konfliktmanagement sowie die effektive Kommunikation mit Schüler\*innen, Lehrer\*innen und Eltern. Resilienz, Bindung und rechtliche Grundlagen geben Ihnen Sicherheit, ergänzt durch Notfallmaßnahmen und ressourcenorientiertes Arbeiten.

Neue Qualifizierungen starten einmal pro Halbjahr. Der Unterricht findet Freitagnachmittag und Samstag statt.

Wenn Sie Interesse haben, melden sie sich gerne bei unserer Koordination Schulbegleitung unter 04401 7076 146 oder [schulbegleiter@kvhs-wesermarsch.de](mailto:schulbegleiter@kvhs-wesermarsch.de)



## ‘MediaWeserCheck’ Klarer Durchblick im Informationsdschungel



In der heutigen digitalen Welt ist es entscheidend, politische Medienkompetenz zu besitzen. Täglich prasseln zahlreiche Informationen auf uns ein – oft ist es schwer, vertrauenswürdige Quellen von fragwürdigen zu unterscheiden. Fake News und Verschwörungstheorien verbreiten sich schnell über Soziale Medien und beeinflussen unser Bild von Politik und Gesellschaft. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) zur Informationsverbreitung wird diese Herausforderung noch größer. Unsere Kurse vermitteln Ihnen, wie KI in diesem Kontext arbeitet und wie Sie deren Einfluss kritisch bewerten können.

Aktuell sind folgende Angebote geplant:

**W25F5432BR**  
**Künstliche Intelligenz**  
**Vortrag und Diskussion**  
mit Axel Berger  
**am 04.03.2025 in Brake**  
von 16.00 bis 19.00 Uhr

**W25F5200WE**  
**Gut gegen Böse**  
Wie Geschichten uns lenken:  
Medien, Politik und die Macht  
des Erzählens  
**Online** mit Sascha Verlan  
**am 11.02.2025**  
von 19.30 bis 21.00 Uhr

**W25F5432BR**  
**Künstliche Intelligenz**  
**Zukunftswerkstatt**  
Workshop mit Axel Berger  
**am 25.03.2025 in Brake**  
von 09.00 bis 13.00 Uhr

Das gesamte Kursangebot, Anmelde-möglichkeiten und weitere Informationen finden Sie unter:

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





Mehr Infos zum Projekt:



**Kreativlabore**  
N O R D E N H A M - B R A K E

Direkt Termin vereinbaren:



Die "Kreativlabore Nordenham-Brake" leisten einen Beitrag zur Stärkung des Interesses an digitaler Technik bei allen Altersgruppen. Mit interaktiven und innovativen Angeboten sollen Schüler\*innen für die Themen aus den MINT-Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik begeistert werden.

In den Kreativlaboren im Digitalen Lernort Technik im Innovationszentrum in Nordenham, den Räumlichkeiten der Kreisvolkshochschule Wesermarsch sowie im Centraltheater Brake stehen modernste Geräte bereit, an denen Interessierte ihre digitalen Kompetenzen ausbauen können.

Drohnen, 3D-Drucker, VR-Brillen, Roboterarme und 3D-Kinoprojektoren sind nur ein Auszug der vorhandenen Gerätschaften in den kreativen Lernräumen.

**100% KOSTENLOS**



## Angebot für Schulklassen

Alle Schulen im Landkreis Wesermarsch sind herzlich eingeladen, mit Schulklassen aller Jahrgänge die Kreativlabore Nordenham-Brake zu besuchen und damit ihren Schüler\*innen mit einem der spannenden Kurse die Bereiche der Digitalität und Technik näherzubringen.

Unsere geschulten Dozent\*innen vermitteln diese wichtigen Themen in interaktiven Kursen, bei denen die Schüler\*innen mit viel Spaß wie nebenbei ihre Medienkompetenz erweitern.

Aufgrund der Kostenübernahme durch das Land Niedersachsen durch das Programm "Zukunftsräume Niedersachsen" sowie die Übernahme des Schülertransfers durch den Landkreis Wesermarsch fallen für die Schule keinerlei Kosten an.

### Kitas (Schulanfänger\*innen) und Grundschulen



Ein eigenes Programm zu schreiben und einen Roboter zum Leben zu erwecken, ist unglaublich spannend und aufregend! Mit den im Digitalen Lernort Technik bereitstehenden Baukästen von Fischertechnik und LEGO Education können schon die Kleinsten an dieses spannende und wichtige Thema herangeführt werden. Der Einstieg in die Welt der Informatik und Robotik gelingt dank der vorgefertigten Komponenten mit viel Spaß und Begeisterung und verspricht durch eine einfache grafische Programmierumgebung mit vorgefertigten Beispielen schnelle Erfolge!



### Weiterführende Schulen

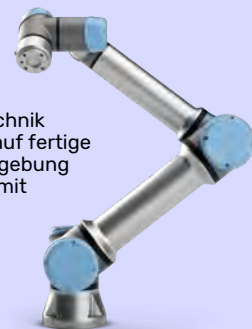


Klassen 5-10

Durch das spielerische Lernen mit Drohnen, 3D-Druckern und VR-Brillen bauen Schüler\*innen Fähigkeiten aus, die für ihre zukünftige Ausbildung und Karriere eine zentrale Rolle spielen. Darunter fallen die Bewältigung von komplexen Aufgaben, Problemlösungsorientierung und das kritische Denken. Aber auch soziale und emotionale Fähigkeiten kommen nicht zu kurz, denn durch die Gruppenarbeit ist die Zusammenarbeit und die Kommunikation von zentraler Bedeutung. Dabei ist Kreativität gefragt, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Zudem wird Schüler\*innen dabei geholfen, ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen, offen für Neues zu sein und auch bei schwierigen Herausforderungen motiviert zu bleiben.

### Klassen 11-13

Der perfekte Start, um zu programmieren wie die Profis! Die im Digitalen Lernort Technik zur Verfügung stehenden Modelle von Arduino und Fischertechnik können mit einer grafischen Software programmiert und gesteuert werden. Einsteiger\*innen können auf fertige Beispielprogramme zurückgreifen, Fortgeschrittene und Profis können direkt in einer Programmierumgebung wie Python loslegen. Das Steuern der Industrie-Roboterarme verbindet Spaß an der Programmierung mit direktem praktischen Bezug bei der Simulation verschiedener Produktionsketten.



Die Kreativlabore:



Projektträger:



Gefördert durch das Land Niedersachsen:



Unterstützt durch:







## 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:



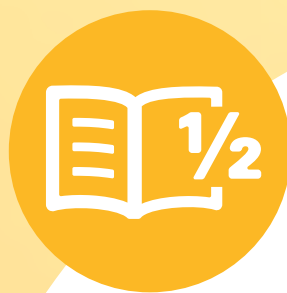
Dr. Claudia Schütze  
Zweiter Bildungsweg

04401 7076 120  
c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



Evelyn Schulze  
Zweiter Bildungsweg

04401 7076 122  
e.schulze@kvhs-wesermarsch.de



### Grundbildung und Schulabschlüsse

|                     |    |
|---------------------|----|
| Lesen und Schreiben | 34 |
| Zweiter Bildungsweg | 34 |

## 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*  
*Mi. 03.02.20225*                      *17:00 - 18:30 Uhr*  
 Preis: je TN                                      60,00 €  
**25F7901NH**                      **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

**Einstieg nach Beratungsgespräch jederzeit möglich**

Hier werden Sie auf den Realschulabschluss vorbereitet und können dann an einer Prüfung teilnehmen. Der Hauptschulabschluss ist keine Voraussetzung für den Erwerb des Realschulabschlusses auf dem zweiten Bildungsweg. Ein präsenten Realschulwissen ist eine gute Voraussetzung für den weiteren Weg an Fachhochschule oder eine angestrebte Berufsausbildung.

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

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

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

### Freiwilliges Soziales Jahr FSJ Kultur

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



Für Informationen, Beratung und Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterinnen.



## Berufliche Bildung, Offene Hochschule und Ehrenamt

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs.

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des/der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Monika van Büren**

Berufliche Bildung

04401 7076 121

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



### Berufliche Bildung und Offene Hochschule

|  |    |
|--|----|
| Bildungsurlaube                              | 36 |
| Erfolg im Beruf                              | 37 |
| Fortbildung für Dozent*innen                 | 37 |
| Kaufmännische Weiterbildungen                | 41 |
| Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse | 42 |
| Zertifikatslehrgänge Nordwest                | 44 |
| Fortbildung für Betreuungskräfte             | 47 |
| Offene Hochschule                            | 47 |
| Fortbildung für Fachkräfte                   | 48 |



## 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.

#### Anmeldung:

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

## Bildungsurlaube

### ChatGPT & Co. in Theorie und Praxis für den Beruf **Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 19.05.2025*      *jeweils*  
*bis Fr. 23.05.2024 09:00 bis 16:00 Uhr*  
Preis: je TN      392,00 €  
Weitere Informationen S. 55  
**25F5400BR**      **Axel Berger**

.....

### Spanisch für Anfänger\*innen Niveau A1 **Teilzeitbildungsurlaub**

Bitte beachten: Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Brake, KoBi  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 21.07.2025*      *jeweils*  
*bis Fr. 25.07.2025 08:30 bis 12:45 Uhr*  
Preis: je TN      154,50 €  
Weitere Informationen S. 62  
**25F7606BR**      **Eva Mateo Marco**

.....

### Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für Alltag und Beruf **Teilzeitbildungsurlaub**

Bitte beachten: Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Montag Anreisetag 9:00 - 14:00 Uhr, Dienstag - Freitag nach Absprache.

Brake, KoBi  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 22.09.2025 09:00 bis 14:00 Uhr*  
*bis Fr. 26.09.2025*  
Preis: je TN      222,00 €  
Weitere Informationen S. 71  
**25H9500BR**      **Romila Wendelken**

.....





## Erfolg im Beruf

### **Buchführung I** Einstieg und Grundlagen für Gründer\*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beispielsweise 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: Schreibzeug mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Do. ab 06.03.2025 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      64,00 €  
**25F6500BR**      **Michael Menze**

## Fortbildungen für Dozent\*innen

### **Gute Hygienepraxis im Umgang mit Lebensmitteln** **Hygieneschulung für Mitarbeiter\*innen in Kitas und Schulen und für Dozent\*innen in Kursen mit Kochpraxis** **Wiederholungsbelehrung gemäß IFSG §§ 42/43** **Dozent\*innenfortbildung**

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: 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. Entgeltfrei für aktive Dozent\*innen der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 17.05.2025 10:00 bis 14:00 Uhr*  
Preis: je TN      59,00 €  
Entgeltfrei für Dozent\*innen  
**25F9208BR**

**Wiebke von Atens-Kahlenberg**



### **Pädagogische Weiterbildungen**

Weiterbildungen für pädagogische Fachkräfte finden Sie im Kapitel Pädagogik.



**VIKTORIA-APOTHEKE ZINN**  
... weil Gesundheit für uns Herzenssache ist.

Friedrich-Ebert-Straße 44  
26954 Nordenham  
Telefon 047 31/42 02 · Telefax 047 31/231 87

[www.viktoria-apotheke-online.de](http://www.viktoria-apotheke-online.de)



### Methoden für die Unterrichtsgestaltung Dozent\*innenfortbildung

Dieser Kursinhalt bietet eine umfassende Einführung in verschiedene Methoden der Unterrichtsgestaltung und ermöglicht den Teilnehmenden, ihr methodisches Repertoire zu erweitern und ihre Lehrpraxis zu verbessern. Es werden wichtige theoretische Inhalte vorgestellt und ihre praktische Anwendungen geübt.

Bitte beachten: Entgeltfrei für aktive Dozent\*innen der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 07.03.2025*      *16:00 bis 18:30 Uhr*  
Entgeltfrei  
**25F2000BR**      **Dozent\*innenteam**

### Künstliche Intelligenz im Unterricht einsetzen Dozent\*innenfortbildung

Digitale Medien erobern erst seit drei Jahrzehnten unsere Welt im Eiltempo. Von Intels Watson über Google DeepMind bis hin zu Mind Journey und ChatGPT. KI ist in aller Munde. Aber was bedeutet das alles? Millionen User\*innen tummeln sich täglich auf der Website von Chat GPT. Die Themen Lernen und Wissen wird sich in kürzester Zeit einschlägig verändern. Als Lernende\*r kann Sie der Chatbot in der täglichen Arbeit gut unterstützen. Unser Dozent zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks.

Bitte beachten: Entgeltfrei für aktive Dozent\*innen der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven. Bitte bringen Sie einen Laptop oder ein Tablet mit, um vieles gleich auszuprobieren.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mi. 14.05.2025*      *16:00 bis 18:15 Uhr*  
Entgeltfrei  
**25F6603BR**      **Rolf Friebe**

### Fortbildungen für Dozierende

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

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

**KVHS Wesermarsch**  
Tel. 04401 7076 100

**kvhs Ammerland**  
Tel. 04488 56 5100

**VHS Wilhelmshaven**  
Tel. 04421 16 4000

**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**





# TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest

## Die Frische Brise für Ihr Know-How



**Weiterbildungen für alle Personalebenen  
der Hotellerie, Gastronomie, Touristik und  
alle Interessenten die Neues lernen und  
sich weiterentwickeln möchten.**

- ▶ Management
- ▶ Marketing
- ▶ Recht
- ▶ Social Media
- ▶ Fachkräfte Training
- ▶ Vermietende/Inhabende Ferienimmobilien

[www.tourismus-akademie-nordwest.de](http://www.tourismus-akademie-nordwest.de)  
#kvhsammerland





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

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

### Zu folgenden Themen gibt es Kurse im Angebot

- Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren
- Vorbereitende Buchführung
- Einführung in die Buchführung
- Vertiefende Buchführung
- Entgeltabrechnung
- Finanzbuchhaltung
- Einblicke in die Welt des Controllings
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Büroprozesse
- Auftragssteuerung und -koordination
- Personalsachbearbeitung
- E-Commerce Basics
- Kundenbetreuung im Onlinehandel

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:

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

## Digitale Infoabende und Technikcheck



Webseminar

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

Termine auf Anfrage  
Entgeltfrei

Michael Menze



# sozialwerk

**So bunt  
wie das  
Leben.**

CVJM - SOZIALWERK WESERMARSCH E.V.  
Helgoländer Damm 1, 26954 Nordenham

T 04731 96 91 0

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

W [sozialwerk-wesermarsch.de](http://sozialwerk-wesermarsch.de)

FOLGT UNS AUF SOCIAL MEDIA!

CVJM Sozialwerk Wesermarsch

[cvjm\\_sozialwerk\\_wesermarsch](https://www.instagram.com/cvjm_sozialwerk_wesermarsch)





## Kaufmännische Weiterbildungen

### Büroprozesse

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 10.03.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6420WEB Michael Menze**

### Entgeltabrechnung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 04.03.2025 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6427WEB Michael Menze**

### Finanzbuchhaltung

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 10.03.2025 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6421WEB Michael Menze**

### Kosten- und Leistungsrechnung

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 05.05.2025 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6422WEB Michael Menze**

### Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 25.03.2025 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6423WEB Michael Menze**

### Vorbereitende Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 06.05.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6424WEB Michael Menze**

### Einführung in die Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 25.03.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6425WEB Michael Menze**

### Vertiefende Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 06.05.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6426WEB Michael Menze**

### Personalsachbearbeitung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 05.05.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6428WEB Michael Menze**

### Kundenbetreuung im Onlinehandel

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 27.03.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6430WEB Michael Menze**

### E-Commerce Basics

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 06.03.2025 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**25F6429WEB Michael Menze**

### Kaufmännische Lehrgänge

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





## Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse



### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen Xpert Business Online-Zertifikatslehrgänge

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

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

### Was ist ein Online-Seminar?

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

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- oder Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

### Xpert Business Online Zertifikatslehrgänge (Webseminare)

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

### Kursmaterial:

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





Die Online-Seminare starten ab dem 04.03.2025 und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Sie können live und beliebig oft als Aufzeichnung 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

**- Individuelle Beratung-  
Melden Sie sich gerne bei  
der Fachbereichsleitung**

**Monika van Büren**

04401 7076 121

oder

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

Monika van Büren

### Finanzbuchführung 1

Online-Seminar

24 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 390,00 €

[25F6502WEB](#)

### Finanzbuchführung 2

Online-Seminar

22 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 365,00 €

[25F6503WEB](#)

### Lohn und Gehalt mit DATEV

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 300,00 €

[25F6507WEB](#)

### Lohn und Gehalt 1

Online-Seminar

24 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 390,00 €

[25F6504WEB](#)

### Lohn und Gehalt 2

Online-Seminar

22 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 365,00 €

[25F6505WEB](#)

### Einnahmen- Überschussrechnung

Online-Seminar

11 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 225,00 €

[25F6508WEB](#)

### Bilanzierung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[25F6511WEB](#)

### Finanzbuchführung DATEV

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 300,00 €

[25F6506WEB](#)

### Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[25F6509WEB](#)

### Controlling

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[25F6512WEB](#)

### Betriebliche Steuerpraxis

Online-Seminar

22 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 330,00 €

[25F6513WEB](#)

### Personalwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 04.03.2025 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[25F6514WEB](#)

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

Ihre Anmeldung zur Prüfung muss vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen.

Kosten pro Prüfung: 95,00 €

Nordenham

Marktstraße 8 a

1 Termin

Fr. 04.07.2025

09:00 bis 12:00 Uhr

[25F6524NH](#)

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



# vhs Zertifikatslehrgänge Nordwest

## 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!**

## Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs)

Teilnehmende die diesen Zertifikatslehrgang erfolgreich abschließen sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/innen für den Anwender/die Anwenderin, die Geschäftsleitung und Supportfirmen.

Sie installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme. Analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung und beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen. Sie kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben. Zusätzlich besitzen sie die notwendigen Netzwerkkennnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken.

Teilnehmende kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung. Sie sorgen für die Datenkonsistenz und -sicherheit durch Sicherung lokaler, zentraler Daten und implementieren Schutzprogramme/Mechanismen für sichere IT-Strukturen zur Vermeidung von Malware.

### Der Lehrgang besteht aus den folgenden vier Modulen:

PC-Technik und -Konfiguration,  
PC-Systemsupport,  
Netzwerk- und Internettechnik sowie  
Windows Server

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

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens  
von der kvhs Ammerland  
unter 04488 56-5130 oder  
s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de.

### Lehrgang

**0722 | Rastede, kvhs Ammerland**

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

In unseren langfristigen  
Lehrgängen und  
Ausbildungen haben Sie  
die Möglichkeit der monat-  
lichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns  
gerne an!



## Bildung, Soziales und Gesundheit

Das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhs-Concept-Lehrgänge profiliert haben. Die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus. Unsere Lehrgänge unterstützen Sie dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein.

Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards bietet unser Verbund aus 58 Volkshochschulen niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung an.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie entweder einen qualifizierten Nachweis oder – bei prüfungsbezogenen Lehrgängen – ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

## Angebote aus dem Bereich Bildung

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund  
Interessiertenliste

### Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (IEB)

kvhs Ammerland, Bad Zwischenahn  
Interessiertenliste

KVHS Wesermarsch, Brake  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

### Pädagogische Mitarbeiter/in an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)

kvhs Ammerland, Rastede  
Informationstermin: 15. Januar 2025  
Lehrgangsbeginn: 12. Februar 2025

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund  
Lehrgangsbeginn 15. Februar 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I  
Informationstermin Präsenz: 04. Juni 2025  
Informationstermin Online: 01. Juli 2025  
voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

### Pädagogische Mitarbeiter/in für Sek I (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund  
Lehrgangsbeginn 20. Januar 2025

## Angebote aus dem Bereich Soziales

### Qualifizierung zur Schulbegleitung (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund  
Lehrgangsbeginn 10. Februar 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025  
Informationstermin Präsenz: 4. Juni 2025  
Informationstermin Online: 1. Juli 2025

KVHS Wesermarsch, Brake  
Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2025

Vor Ort!

### Systemische Beratung (vhs)

kvhs Ammerland, Westerstede  
Informationstermin: 25. Juni 2025  
Lehrgangsbeginn: 29. August 2025

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

#### Ihre Ansprechpersonen:

kvhs Ammerland  
Lena Höfs  
0174 9657067  
l.hoefs@kvhs-ammerland.de

VHS Wilhelmshaven  
04421 16-4000  
info@vhs-whv.de

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

VHS Friesland-Wittmund  
Lasse Kelterborn  
04462 86-3370  
l.kelterborn@vhs-frieslandwittmund.de

## Angebote aus dem Bereich Gesundheit

### Resilienz im beruflichen Kontext (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund  
Interessiertenliste

### Fachkraft Psychomotorik (vhs)

kvhs Ammerland, Leer  
Informationstermin: 23. April 2025  
Lehrgangsbeginn: 15. August 2025

Vor Ort!



Digital  
vor Ort

## Digital vor Ort Ehrenamtliche lernen KI

Die digitale Welt verändert sich rasant und stellt auch das Ehrenamt vor neue Herausforderungen. Unser Projekt „**Digital vor Ort**“ unterstützt Vereine dabei, Künstliche Intelligenz (KI) gezielt einzusetzen, um Verwaltungsaufgaben zu erleichtern, Öffentlichkeitsarbeit zu professionalisieren und den Vereinsalltag effizienter zu gestalten.

Praxisnahe Workshops und flexible Lernangebote helfen, Barrieren im Umgang mit digitalen Tools abzubauen und die Zukunftsfähigkeit des Ehrenamts zu sichern. **Gerade im digitalen Zeitalter ist KI entscheidend, um ehrenamtliches Engagement nachhaltig zu stärken.**

**Seien Sie dabei – machen Sie Ihr Engagement digital fit für die Zukunft!**

**KI-Grundlagen** –  
ChatGPT & Co. für  
Vereine nutzen

**Grafikdesign** für Vereine –  
Professionelle Inhalte leicht erstellt

Mehr Sichtbarkeit für meinen Verein –  
mit dem richtigen **Marketing**

**Canva für Fortgeschrittene** –  
Durch KI zu noch besseren  
Vereinsgrafiken

**WordPress** –  
Professionelle Websites  
einfach erstellen

**Social Media** –  
Facebook und  
Instagram für Vereine

**Texterstellung mit KI** –  
Einfache und effektive  
Vereinskommunikation

Bildungsurlaub - **ChatGPT** & Co

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

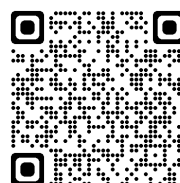
[www.kvhs-wesermarsch.de/digital-vor-ort](http://www.kvhs-wesermarsch.de/digital-vor-ort)

**Ansprechpartnerin:**

Katharina Wittek

Tel.: 04401 7076 124

E-Mail: [dvo@kvhs-wesermarsch.de](mailto:dvo@kvhs-wesermarsch.de)



Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln der Kreisentwicklung  
des Landkreises Wesermarsch



## Fortbildung für Betreuungskräfte

### **Biographiearbeit in der Pflege** Auffrischungsfortbildung für Betreuungskräfte nach § 43b, § 53c SGB XI

Diese Fortbildung soll Sie für diesen wichtigen und anspruchsvollen Arbeitsschritt in der Pflege sensibilisieren und Sie befähigen, ein nicht nur qualitativ hochwertiges wie hilfreiches Ergebnis für alle Beteiligten herauszuarbeiten, sondern auch Arbeitserleichterungen und Strukturanreize für Ihre Arbeit zu finden. Biographiearbeit kann nicht nur wichtige Informationen über verschiedene Lebensphasen und -bereiche erfassen, sondern auch Möglichkeiten zur Integration der Biografie in den Alltag geben. Ein besonderer Fokus liegt darauf, individuelle Bedürfnisse und Rituale der Bewohner\*innen zu berücksichtigen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie sich etwas zu Schreiben und einen Mitagsnack mit.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      1 Termin  
Mo. 10.03.2025    09:00 bis 15:45 Uhr  
Preis: je TN                                      91,00 €  
**25F9409BR**                      **Dozent\*innenteam**

### **Musik in der Betreuung** Klang für Körper, Geist + Seele Theorie und Praxis Auffrischungsfortbildung für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b, § 53c SGB XI

In diesem Workshop erhalten Sie praxisnahe Anregungen für neue Wege in der Betreuung, die sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können. Sie werden wertvolle Techniken erlernen, die hilfreich sein können, um sowohl für Ihre Betreuten als auch für Sie selbst entspannte Momente zu schaffen. Erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Klang in der Betreuung und am Pflegebett einsetzen können: Zur Förderung der Körperwahrnehmung, zur Aktivierung und zur Entspannung. Im theoretischen Teil wird es darum gehen, verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes von Klang kennenzulernen - mit speziellen Klanginstrumenten, aber

auch mit der eigenen Stimme in Verbindung mit dem Material, das bei Ihnen im Betreuungsalltag vorhanden ist. Im praktischen Teil werden Sie s.g. niederschwellige Instrumente wie z.B. Klanghölzer kennenlernen, für die keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich sind und die sie nach kurzer Zeit selbst einsetzen können. In Kleingruppen werden Sie Gelegenheit haben, verschiedene Instrumente wie z.B. Klangschalen und kleine Zungentrommeln selbst aktiv auszuprobieren. Zum Abschluss werden Sie eingeladen, eine spannende Klangreise, bei der auch Handpan, Rahmentrommel und Ocean Drum zum Einsatz kommen, zu erleben.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Decke, etwas zu essen und zu trinken mit.

**Brake, Klangzentrum Wesermarsch**  
Heinrich-Addicks-Straße 7    1 Termin  
Mi. 18.06.2025    09:00 bis 15:45 Uhr  
Preis: je TN                                      99,00 €  
**25F9403BR**                      **Hilla Knipper**

## Offene Hochschule

### **Vorbereitungskurs Mathematik** Für angehende Student\*innen

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

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35                      8 Termine  
Mo. ab 10.02.2025 14:45 bis 17:45 Uhr  
Preis: je TN                                      96,00 €  
**25F0505BR**                      **Dozent\*innenteam**





## Fortbildung für Fachkräfte

### An die Trommel fertig los

Zielgruppe: KiTa-Alltag

So lautet das Motto dieser Veranstaltung auf Djembe-Trommeln, denn Rhythmik und Musik sind ein bedeutsamer Impulsgeber in der Sprachförderung im pädagogischen Alltag. Im gemeinsamen musikalischen Handeln eignen sich die Kinder spielerisch grammatikalische Grundstrukturen an, es kommt zur Wortschatzerweiterung, prosodische Kompetenzen und phonologische Bewusstheit werden gefördert. Zudem ist wissenschaftlich belegt, dass über die Verbindung von Sprache und Musik beide Gehirnhälften aktiviert werden. Lustige Verse, die auf der Trommel begleitet werden, prägen sich im Gedächtnis leichter ein. Wiederholtes Üben stärkt das Erinnerungsvermögen. Gemeinsam werden wir eine spielerische Reise in die Welt der Trommelgeschichten machen.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, da wir uns auch bewegen wollen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mo. 02.06.2025 16:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN      44,00 €  
**25F2128BR**      **Angelika Okrey**

### Von der Krise zur Chance Resilienzförderung in der Kita Wochenendseminar

Entdecken sie neue Wege, um die Resilienz von Kindern in Ihrer Kita zu stärken! In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie, wie Sie Herausforderungen im Alltag als Chancen zur Entwicklung nutzen können. Erfahren Sie, wie Sie Kinder dabei unterstützen, ihre emotionale Stärke und Problemlösefähigkeit zu entfalten. Gemeinsam erarbeiten wir effektive Methoden, um Krisensituationen in positive Lernerfahrungen zu verwandeln. Stärken Sie Ihre eigenen Kompetenzen und schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld, in dem Kin-

der wachsen und gedeihen können.

Bitte beachten: E-Book zum Thema inbegriffen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Sa. 15.03.2025*      *jeweils*  
*Sa. 22.03.2025 09:00 bis 15:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      115,20 €  
ab 7-9 TN      149,40 €  
**25F2188BR**      **Luisa Gialletto**

### Von der Herausforderung zur Chance Eltern in schwierigen Zeiten begleiten

Auch in herausfordernden Zeiten ist die Zusammenarbeit mit Eltern von größter Bedeutung. Insbesondere dann, wenn Familien sich in Krisensituationen befinden, ist eine einfühlsame und kompetente Unterstützung unerlässlich. In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie in einen authentischen Dialog mit Eltern aufbauen können, um gemeinsam Lösungen zu finden. Erfahren Sie, wie sie vertrauensvolle Beziehungen entwickeln und Eltern in schwierigen Lebenslagen zur Seite stehen können. Schwerpunkte der Fortbildung: Kommunikationstechniken, Krisenintervention, Ressourcenaktivierung, Empathie und Verständnis.

Bitte beachten: E-Book zum Thema inbegriffen. Bitte beachten Sie unterschiedliche Uhrzeiten je Termin.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*ab Do. 08.05.2025 16:45 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      153,60 €  
ab 7-9 TN      199,20 €  
**25F2187BR**      **Luisa Gialletto**







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



### Computer und Neue Medien

|                        |    |
|------------------------|----|
| Aktuelles              | 50 |
| Künstliche Intelligenz | 51 |
| Grundlagenwissen       | 52 |
| MS Office              | 54 |
| Social Media           | 54 |
| Bildungsurlaub         | 55 |
| CEWE Fotobuch          | 55 |



**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.

**Aktuelles**

**DvO: WordPress für Vereine**  
*Professionelle Websites einfach erstellen*

In der digitalen Welt ist eine professionelle Online-Präsenz für Vereine unerlässlich. WordPress bietet eine vielseitige und benutzerfreundliche Plattform, die es Vereinen ermöglicht, ansprechende und funktionale Websites zu erstellen und zu verwalten, ohne tiefgehende Programmierkenntnisse. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie eine professionelle Website für Ihren Verein aufbauen und pflegen, um Mitglieder\*innen zu gewinnen und potenzielle Unterstützer\*innen anzusprechen. Sie erhalten das nötige Wissen und die Fähigkeiten, um Ihre Vereinswebseite effektiv zu gestalten und zu verwalten.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme das genannte Kursentgelt. Bringen Sie einen USB-Stick für die Unterlagen mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
Di. 17.06.2025  
Mi. 18.06.2025      *jeweils*  
Do. 19.06.2025      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      78,00 €  
Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5447BR**      **Dennis Eickermann**



**DvO: Canva für Fortgeschrittene**  
*Durch KI und mehr Funktionen zu noch besseren Vereinsgrafiken*

Erweitern Sie Ihre Canva-Kenntnisse und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen und KI-Tools, um noch bessere Designs für Ihren Verein zu erstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene Canva-Apps und KI-gestützte Funktionen effektiv einsetzen, um Grafiken, Social-Media Beiträge und andere Vereinsinhalte zu optimieren. Profitieren Sie von praktischen Tipps und Übungen, um Ihre Designfähigkeiten zu verbessern und Ihre Vereinskommunikation zu stärken.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme das genannte Kursentgelt. Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Canva-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
Mi. 23.04.2025      *jeweils*  
Mi. 07.05.2025      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      52,00 €  
Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5440BR**      **Dennis Eickermann**



**DvO: Grafikdesign für Vereine**  
*Professionelle Inhalte leicht erstellt*

Erfahren Sie, wie Sie Canva, eine leicht zu bedienende Plattform für Grafikdesign, effektiv nutzen können. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Canva beeindruckende Grafiken, Flyer, Poster und Social-Media-Beiträge erstellen können - ganz ohne umfangreiche Kenntnisse in der Bildbearbeitung.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme das genannte Kursentgelt. Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Canva-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Di. 25.03.2025      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      26,00 €  
Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5441BR**      **Dennis Eickermann**



**Digitales Zeichnen und Malen mit Procreate**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die vielseitigen Werkzeuge und Funktionen der beliebten Zeichen-App kennen. Ob Skizzieren, Malen oder Illustrieren - Procreate bietet unzählige kreative Möglichkeiten. Egal ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittener, Sie erhalten wertvolle Tipps und können Ihre eigenen





digitalen Bilder, Kunstwerke und vieles mehr direkt erstellen!

Bitte beachten: Bitte unbedingt Tablet und die vorinstallierte App mitbringen! Falls vorhanden auch den Apple Pencil.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mo. 12.05.2025 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,00 €  
**D25F5405BR Dennis Eickermann**

## Umstieg Microsoft Windows auf Mac iOS (Apple)

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen und die Windows Welt hinter sich zu lassen, wissen aber nicht wie? Apple Produkte sind stabil und sehr sicher. Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systemen? Dieser Kurs gibt Ihnen eine Entscheidungs-/ Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen und was Sie bei einem Umzug beachten müssen.

Bitte beachten: Wenn Sie bereits ein neues Apple Gerät besitzen, bringen Sie es gerne mit! Sie können aber auch ohne teilnehmen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mo. 02.06.2025 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,00 €  
**D25F5407BR Dennis Eickermann**

## Stark im Netz: Sichere und kritische Mediennutzung für und mit Kindern

Für Eltern und Kinder ab 12 Jahren  
 Wie können Kinder sicher das Internet nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, welche Gefahren im Netz lauern und wie Sie Ihre Kinder davor schützen. Themen wie Fake News, Datensicherheit und altersgerechte Mediennutzung stehen im Fokus. Erfahren Sie, wie Sie Kinder im Umgang mit digitalen Medien begleiten und ihnen helfen, kritisch zu hinterfragen, was sie online sehen. Ein Kurs für alle, die

Kinder stark im Netz machen wollen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Do. 22.05.2025 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,00 €  
**D25F5406BR Dennis Eickermann**

## Künstliche Intelligenz

### DvO: KI-Grundlagen ChatGPT & Co. für Vereine nutzen

KI-Tools wie ChatGPT, Bing oder BARD sind in aller Munde. Die textbasierten Chatbots nutzen Künstliche Intelligenz (KI), um Texte zu verarbeiten und neue Inhalte zu produzieren. Er ermöglicht durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation

zwischen Mensch und Maschine. In diesem Einsteiger\*innen-Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis, Tipps und Tricks wie Sie präzise Fragen und Aufgaben stellen und auch einen Exkurs zu KI-Bildertools. Sie erhalten Anregungen, wie Sie ihn für Ihren Verein, z. Bsp. für Pressetexte, anwenden können. Anhand verschiedener Übungen können Sie die Anwendung von ChatGPT direkt im Kurs anwenden.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme die genannte Kursentgelt. Bringen Sie einen USB-Stick für die Unterlagen mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 11.03.2025 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,00 €  
 Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5444BR Dennis Eickermann**

## DvO: Texterstellung mit KI Einfache und effektive Vereinskommunikation

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Künstliche Intelligenz nutzen können, um überzeugende Texte für Ihren Verein zu erstellen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie KI-Tools effektiv einsetzen, um Einladungen, Newsletter und Pressemitteilungen zu verfassen, die Ihre Botschaften klar und ansprechend vermitteln. Lernen Sie, wie Sie diese Technologien nutzen, um Zeit zu sparen und professionelle Texte zu erstellen, die Ihre Vereinskommunikation aufwerten. Durch praktische Übungen und Beispiele aus dem Vereinsalltag erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihre Texterstellung.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme die genannte Kursgebühr. Bringen Sie einen USB-Stick für die Unterlagen mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 06.05.2025 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: je TN 26,00 €  
 Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5446BR Dennis Eickermann**

## Künstliche Intelligenz Workshop: Zukunftswerkstatt

Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, fundiertes Wissen und praktische Fähigkeiten im Umgang mit einer Vielzahl von KI-Tools zu erlangen, die sie effektiv in ihren täglichen Aufgaben einsetzen können. Dabei geht es nicht nur darum, theoretische Grundlagen zu vermitteln, sondern auch darum, durch praktische Übungen konkrete Erfahrungen zu sammeln. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie mithilfe von KI-Technologien ihre Rechtschreibung verbessern können, ansprechende Beiträge für verschiedene Social-Media-Plattformen verfassen und visuell beeindruckende Bilder generieren können.



Im Rahmen des Workshops werden zahlreiche praktische Übungen durchgeführt, die es den Teilnehmer\*innen ermöglichen, direkt mit den KI-Tools zu arbeiten. Dadurch erhalten sie nicht nur ein besseres Verständnis für die Technologie, sondern sehen auch, wie diese Tools dazu beitragen können, tägliche Prozesse zu vereinfachen und zu optimieren. Darüber hinaus werden wertvolle Tipps und Tricks geteilt, die auf Erfahrung und Fachwissen basieren. Diese Einblicke helfen den Teilnehmenden dabei, das volle Potenzial der KI auszuschöpfen und ihre Anwendungsfelder im Alltag zu erweitern. Ein weiterer Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Vermittlung von nachvollziehbaren Beispielen, die den Teilnehmenden einen gekonnten Umgang mit den verschiedenen KI-Tools vermitteln sollen. Durch die Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung werden die Teilnehmer\*innen befähigt, KI-Technologien bewusst und effektiv einzusetzen, um ihre Arbeitsabläufe zu verbessern und kreative Projekte umzusetzen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 22.04.2025 09:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN 53,30 €  
**25F5401BR Axel Berger**

### "KI" Künstliche Intelligenz: Was versteht man darunter? Online-Seminar



Digitale Medien erobern erst seit drei Jahrzehnten unsere Welt im Eiltempo. Von Intels Watson über Google DeepMind bis hin zu Mind Journey und ChatGBT. KI ist in aller Munde. Aber was bedeutet das alles? Millionen User\*innen tummeln sich täglich auf der Website von Chat GPT. Die Themen Lernen und Wissen werden sich in kürzester Zeit einschlägig verändern. Werden Kinder in Zukunft noch Vokabeln pauken müssen? Wie weit weg sind Science Fiction Filme von der Realität? Was wird die Zukunft bringen? Unser Dozent wird Ihnen an diesem Abend einige Impulse und Informationen geben.

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

**Webseminar** 1 Termin  
*Mi. 02.04.2025 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 19,50 €  
**25F5430WEB Rolf Friebe**

### Entdecken Sie die Welt des "Prompting" Ihr digitaler Assistent in der Hosentasche!

In diesem Einführungskurs lernen Sie, wie Sie mithilfe von KI und cleveren Prompts alltägliche Aufgaben und Korrespondenzen effizienter gestalten. Der Kurs ist interaktiv gestaltet, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden und Ihre Fähigkeiten praxisnah verbessern können. Machen Sie sich bereit für die Zukunft der digitalen Zusammenarbeit!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 05.03.2025 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 26,00 €  
**25F5408BR Dennis Eickermann**

## Grundlagenwissen

### Computergrundlagen Einsteiger\*innen

Sie suchen ein Rezept für einen leckeren Käsekuchen? Sie fragen sich, wie morgen das Wetter wird? Sie haben den letzten Tatort verpasst und möchten ihn trotzdem anschauen? Ihnen ist der Text eines Liedes entfallen? In diesem Computer-Kurs für Anfänger\*innen lernen Sie, wie man sich im Internet zurechtfindet. Sie lernen das Arbeiten mit der Maus und das Schreiben am PC mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms. Es wird auch gezeigt wie man Dokumente im PC ablegen und wiederfinden kann.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
*Mi. 04.06.2025*  
*Mi. 11.06.2025* jeweils  
*Mi. 18.06.2025 14:00 bis 16:15 Uhr*  
Preis: je TN 58,50 €  
**25F5412BR Jürgen Lange**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 3 Termine  
*Di. 18.03.2025*  
*Di. 25.03.2025* jeweils  
*Di. 01.04.2025 14:00 bis 16:15 Uhr*  
Preis: je TN 58,50 €  
**25F5419NH Jürgen Lange**



## Fit fürs Internet

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, was auch sicheres Surfen und z.B. Internetshopping beinhaltet.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Mo. 17.02.2025*      *jeweils*  
*Mo. 24.02.2025*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN      52,00 €  
**25F5404BR**      **Joachim Wulf**

## Kommunikation per E-Mail Einsteiger\*innen

Zu den meist genutzten und ältesten Diensten im Internet gehört ohne Zweifel die Kommunikation mit E-Mails. Sie können via E-Mail in Sekundenschnelle mit Freund\*innen, Bekannten und Geschäftspartner\*innen weltweit Informationen austauschen, Bilder verschicken oder Videoclips aus dem Urlaub senden. Sie lernen in diesem Kurs, wie ein E-Mail Konto eingerichtet wird und welche Sicherheitsaspekte Sie beachten sollten.

Bitte beachten: Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Mo. 19.05.2025*      *jeweils*  
*Mo. 26.05.2025*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN      52,00 €  
**25F5403BR**      **Joachim Wulf**

## Arbeiten und Daten in der Cloud

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **1 Termin**  
*Mo. 26.05.2025*      *19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN      19,50 €  
**25F56410NH** **Dr.Sven Müller-Schütze**

## Smartphone und Tablet für Einsteiger\*innen - Apple (iPhone)

**Hybridveranstaltung**

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundfunktionen Ihres iPhones besprochen. Sie lernen elementare Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Zudem erfahren Sie, wie Apps verwaltet werden. Abgerundet wird der Kurs durch die Installation von für Sie nützliche Apps.

Bitte beachten: Sie benötigen ein geladenes, vollständig installiertes iPhone. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie in Präsenz teilnehmen oder einen Onlinezugang wünschen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mo. 12.05.2025*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN      30,00 €  
**25F5423BR**      **Rolf Friebe**

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

Anmeldedaten überall - Wer mit dem Computer arbeitet kennt das: Für E-Mails, Internetseiten, Internetshops, beim Internet-Banking, usw. - überall

müssen Sie sich mit einem Benutzernamen und einem Kennwort identifizieren. Damit Sie den Überblick nicht verlieren gibt es sogenannte Passwort-Tresore, in denen Sie all Ihre Passwörter sicher aufbewahren - und von dort blitzschnell wieder abrufen können. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich bieten und wie sie hinterlegt werden.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **1 Termin**  
*Mo. 05.05.2025*      *19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN      19,50 €  
**25F5409NH** **Dr. Sven Müller-Schütze**

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

**Kleingruppe  
 Ferienkurs  
 Junge VHS**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Mo. ab 07.07.2025*      *10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: je TN      52,00 €  
**25F5432BR**      **Dozent\*innenteam**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **4 Termine**  
*ab Mo. 07.04.2025*      *10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: je TN      52,00 €  
**25F5431NH**      **Dozent\*innenteam**





## MS-Office

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

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** **4 Termine**  
*ab Mi. 12.03.2025 18:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,30 €  
ab 7-9 TN 69,30 €  
**25F5418BR** **Sabine Sander**

### 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: Bitte ein Getränk und einen Mittagsnack mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mo. 19.05.2025 09:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN 67,10 €  
**25F5417BR** **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: Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge). Bitte Getränk und Mittagsnack mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mo. 26.05.2025 09:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je 10 TN 67,10 €  
**25F5416BR** **Alice Claussen**

## Social Media

### DvO: Social Media Facebook für Vereine

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Strategien und Techniken kennen, um Facebook effektiv für die Förderung und das Wachstum ihres Vereins einzusetzen. In einer zunehmend digitalisierten Welt ist eine starke Präsenz in sozialen Medien wie Facebook entscheidend, um die Reichweite zu erhöhen, Mitglieder\*innen zu engagieren und die Öffentlichkeitsarbeit zu verbessern.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme die genannte Kursgebühr. Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Facebook-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 02.04.2025 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 26,00 €  
Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5442BR** **Dennis Eickermann**

### DvO: Mehr Sichtbarkeit für meinen Verein mit dem Marketing

Wollen Sie die Sichtbarkeit Ihres Vereins erhöhen und damit Mitgliederzuwachs sowie mehr Engagement erzielen? Dieser Workshop bietet einen umfassenden Einstieg in das Marketing, maßgeschneidert auf die speziellen Bedürfnisse von Vereinen. Sie lernen, wie Sie eine starke Markenidentität entwickeln, Social Media effektiv einsetzen und kreative Veranstaltungen planen, um Ihren Verein erfolgreich zu positionieren. Gemeinsam analysieren wir bestehende Marketingstrategien und entwickeln kosteneffiziente Alternativen, um



Ihre Vereinsziele nachhaltig zu erreichen.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme das genannte Kursentgelt. Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Canva-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 04.03.2025*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN      26,00 €  
 Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5445BR**      **Dennis Eickermann**

**DvO: Social Media**  
**Instagram für Vereine**

In der heutigen digitalen Welt ist eine starke Online-Präsenz für Vereine entscheidend, um neue Mitglieder\*innen zu gewinnen, das Engagement zu erhöhen und die Sichtbarkeit zu verbessern. Instagram hat sich als eine der führenden Plattformen für visuelle Inhalte etabliert und bietet Vereinen eine hervorragende Möglich-

keit, ihre Botschaft zu verbreiten und ihre Community zu erreichen. Dieser Kurs richtet sich an Vereinsmitglieder\*innen, die lernen möchten, Instagram gezielt für ihre Vereinsziele zu nutzen. Von der Erstellung eines attraktiven Profils bis hin zur Entwicklung einer effektiven Content-Strategie bietet der Kurs praktische Tipps und bewährte Methoden, um Instagram optimal zu nutzen.

Bitte beachten: Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren. Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs kostenfrei. Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme das genannte Kursentgelt. Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Instagram-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 13.05.2025*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN      26,00 €  
 Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**D25F5443BR**      **Dennis Eickermann**

**Bildungsurlaub**

**ChatGPT & Co. in Theorie und Praxis für den Beruf**  
**Bildungsurlaub**

Die Teilnehmenden werden allgemein in das Thema KI eingeführt. Neben theoretischen Grundlagen werden auch praktische Anwendungen vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit mithilfe von passenden Beispielen zu üben und auszuprobieren. Es werden Texte, Briefe, E-Mails, Exceltabellen, Ideen & Konzepte, Social Media, usw. behandelt; außerdem das Thema Bilderstellung mit KI. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre digitalen Kompetenzen erweitern möchten und verstehen wollen, wie KI-Technologien unsere Arbeitswelt und Gesellschaft beeinflussen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und die

Bereitschaft, in die Welt der Künstlichen Intelligenz einzutauchen!

Bitte beachten: Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 19.05.2025*      *jeweils*  
*bis Fr. 23.05.2025 09:00 bis 16:00 Uhr*  
 Preis: je TN      392,00 €  
 Für Ehrenamtliche entgeltfrei!  
**25F5400BR**      **Axel Berger**

**CEWE - Fotobuch**

**Wir gestalten ein Fotobuch - eine tolle Erinnerung - ein schönes Geschenk**

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freund\*innen zeigen? Sie brauchen noch ein einzigartiges Geschenk? 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. PC-Grundkenntnisse erforderlich! Die verwendete Software ist kostenlos verfügbar und Sie erhalten während des Kurses einen Fotobuchgutschein im Wert von 21,95€, mit dem Sie Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können.

**Butjadingen, Burhave, Grundschule Zur Grundschule 6**      **2 Termine**  
*Mo. 24.03.2025*      *jeweils*  
*Mo. 31.03.2025*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN      52,00 €  
**25F5426BJ**      **Joachim Wulf**

**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



In den Kreativlaboren „Digitaler Lernort Technik“ im Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produktionstechnologie in Norddenham, der Kreisvolkshochschule Wesermarsch sowie im Centraltheater Brake stehen modernste Geräte bereit, an denen Schüler\*innen, Auszubildende und alle technisch Interessierten ihre digitalen Kompetenzen ausbauen können. Durch die Förderung des Landes Niedersachsen können die Kurse zu sehr günstigen Preisen angeboten werden.

Sämtliches Equipment wird gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Veranstaltungstechnik-Grundlagen

im Centraltheater Brake

In einem historischen und denkmalgeschützten, aber mit modernster Technik ausgestatteten Kino, lernen Sie Tipps & Tricks für die technische Ausstattung von Veranstaltungen. Brake, Centraltheater Brake (CTB) Hafenstr. 1a 2 Termine Sa, 08.02.2025 jeweils Sa, 22.02.2025 10:00-14:00 Uhr Preis: je TN 5,00€ K25F5710BR Lukas Tycho Mendelsohn

### Einführung in die VR-Brille für 12- bis 16-Jährige / Ferienkurse

Wie die ersten Schritte mit einer VR-Brille funktionieren, was VR überhaupt ist und wie Videospiele aus dieser neuen Perspektive aussehen, wird am Beispiel der Meta Quest 2 gezeigt. Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 jeweils 1 Termin Osterferien: K25F5700BR Mo, 07.04.2025 10:00-12:15 Uhr Sommerferien: K25F5707BR Do, 17.07.2025 10:00-12:15 Uhr Preis: je TN 5,00€ Steffen Nöring

### Drohnen für Kids

von 8-15 Jahren / Ferienkurse

Nach einer kurzen Einweisung dürfen die Drohnen mit einer für Kinder optimierten Oberfläche selbstständig geflogen werden. Norddenham, Innovationszentrum Wertstraße 1 jeweils 1 Termin Osterferien: K25F5701BR Di, 08.04.2025 09:00-12:00 Uhr Sommerferien: K25F5709BR Mi, 16.07.2025 09:00-12:00 Uhr Preis: je TN 5,00€ Peer Baumgardt

### KI: Entdecken Sie die Möglichkeiten von ChatGPT und Künstlicher Intelligenz

Workshop / ab 18 Jahre

KI ist längst kein Trend mehr – sie ist Teil unseres Lebens. Axel Berger behandelt in diesem Workshop Chancen & Risiken und erklärt leicht verständlich, wie Sie durch KI sofort einen Mehrwert schaffen. Norddenham, Innovationszentrum Wertstraße 1 jeweils 1 Termin Frühjahrs: K25F5712NH Di, 15.04.2025 10:00-13:00 Uhr Sommer: K25F5713NH Do, 10.07.2025 10:00-13:00 Uhr Preis: je TN 5,00€ Axel Berger

### Roboter bauen und programmieren

mit LEGO Education / Ferienkurse

Kinder von 8-12 Jahren erhalten in diesem Kurs mit Hilfe von LEGO Einblicke in die Robotik und Programmierung. Norddenham, Innovationszentrum Wertstraße 1 jeweils 1 Termin Osterferien: K25F5703NH Do, 10.04.2025 09:00-12:45 Uhr Sommerferien: K25F5706NH Do, 10.07.2025 09:00-12:45 Uhr Preis: je TN 5,00€ Baumgardt / Nöring

Noch mehr spannende Kurse gibt es unter [vhs.link/Kreativlabore](https://vhs.link/Kreativlabore) oder hier:



### Einführung in die VR-Brille ab 16 Jahre

Mit VR-Brillen können Sie in völlig neue virtuelle Welten eintauchen. Was Sie dazu benötigen und wie die ersten Schritte mit einer solchen Brille funktionieren, wird in diesem Kurs erklärt.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin Mi, 25.06.2025 17:00 - 19:15 Uhr Preis: je TN 5,00€ K24H5710BR Etienne Schröder

### 3D-Druck für Kids

von 8-15 Jahren / Ferienkurse

Du möchtest ein eigenes Spielzeug gestalten und hinterher direkt ausprobieren? Oder du brauchst eine Halterung für dein Smartphone? Das und vieles mehr ist in diesem Kurs möglich. Norddenham, Innovationszentrum Wertstraße 1 jeweils 1 Termin Osterferien: K25F5702BR Mi, 09.04.2025 09:00-12:00 Uhr Sommerferien: K25F5705BR Mi, 09.07.2025 09:00-12:00 Uhr Preis: je TN 5,00€ Steffen Nöring

### Minecraft Education

Bau dir Wissen / Ferienkurse

Die Teilnehmer\*innen werden blockige Welten erkunden und haben dabei die Möglichkeit, verschiedene Themen und Herausforderungen zu bewältigen. Norddenham, Innovationszentrum Wertstraße 1 jeweils 1 Termin Osterferien: K25F5702BR Sa, 12.04.2025 11:00-14:00 Uhr Sommerferien: K25F5705BR Mi, 23.07.2025 11:00-14:00 Uhr Preis: je TN 5,00€ Jonas Koopmann







# MEIN vhs - WUNSCHZETTEL

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

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

Einfach abschneiden, falten und abschicken! 

**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham: Marktstraße 8a  
Geschäftsstelle Brake: Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham 26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110 Telefon: 04401 70 76 100

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





# Online für alle!



### Spanisch lernen mit Muße A1 Hybrid-Kurs

**Adriana Ibendorf**  
KVHS Ammerland  
Mo. 10.02.25 • 14 Termine  
18:15–19:45 Uhr  
Gebühr: 90,40 €  
Kurs-Nr. O7402

### Vinyasa Slow Flow Yoga

**Alexandra Sander**  
vhs Friesland-Wittmund  
Di. 11.02.25 • 15 Termine  
18:00–19:00 Uhr  
Gebühr: 69,00 €  
Kurs-Nr. 2515252

### Mandinka Einblicke in eine westafrikanische Sprache

**Dr. Katrin Pfeiffer**  
VHS Osnabrück  
Mi. 19.02.25 • 2 Termine  
18:00–19:30 Uhr  
Gebühr: 34,00 €  
Kurs-Nr. 24B5665

### Manga zeichnen für Anfänger/-innen

**Izumi Mikami-Rott**  
VHS Papenburg  
Mo. 03.03.25 • 4 Termine  
19:30–20:30 Uhr  
Gebühr: 20,00 €  
Kurs-Nr. 251502001P

### Brennpunkt Blase

**Veronika Schwarz**  
KVHS Ammerland  
Mi. 26.03.25 • 1 Termin  
18:00–19:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 €  
Kurs-Nr. O5711

### Wutausbrüche bei Kindern Wie kann ich meinem Kind helfen, sich zu regulieren & zu vertragen?

**Mareike Kuper**  
VHS Meppen  
Do. 27.03.25 • 1 Termin  
20:00–22:15 Uhr  
Gebühr: 20,00 €  
Kurs-Nr. 25121-006

### „KI“ Künstliche Intelligenz Was versteht man darunter?

**Rolf Friebe**  
KVHS Wesermarsch  
Mi. 02.04.25 • 1 Termin  
19:00–21:15 Uhr  
Gebühr: 19,50 €  
Kurs-Nr. 25F5430WEB

### Tunesisch häkeln für Anfänger/-innen

**Christine Geschwill**  
VHS Papenburg  
Di. 22.04.25 • 2 Termine  
19:00–20:30 Uhr  
Gebühr: 16,00 €  
Kurs-Nr. 251502002P

### Elternintuition und Expertenmeinung Die richtige Entscheidung treffen

**Martina Mensen**  
VHS Meppen  
Di. 13.05.25 • 1 Termin  
09:00–11:15 Uhr  
Gebühr: 20,00 €  
Kurs-Nr. 25121-007

### Schmerz lass nach Essen gegen Entzündung

**Elke Diekmann**  
KVHS Wesermarsch  
Do. 20.05.25 • 1 Termin  
19:00–21:15 Uhr  
Gebühr: 15,60 €  
Kurs-Nr. 25F9217WEB

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 Frühjahrsprogramm 2025.

Jetzt online anmelden!

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





## 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 Ansprechpartner:



**Fabian Krahe**

Sprachen

04401 7076 123

f.krahe@kvhs-wesermarsch.de



**Xiaoxing Zhang**

Pädagogische Mitarbeiterin DaF/DaZ

04401 7076 123

x.zhang@kvhs-wesermarsch.de



### Sprachen – in der Welt zu Hause

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Europäischer Referenzrahmen | 60 |
| Gebärdensprache             | 61 |
| Englisch                    | 61 |
| Spanisch                    | 62 |
| Französisch                 | 63 |
| Dänisch                     | 63 |
| Japanisch                   | 64 |
| Russisch                    | 64 |
| Deutsch                     | 64 |
| Deutsch als Zweitsprache    | 66 |
| Einbürgerungstest           | 68 |
| Spracheinstufung            | 68 |



# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

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





## Gebärdensprache



### Gebärdensprache für Einsteiger\*innen

Wochenendseminar

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Fr. 16.05.2025*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 17.05.2025*      *09:00 bis 14:15 Uhr*  
 Preis:      ab 10 TN      30,80 €  
             ab 7-9 TN      41,60 €  
**25F7800BR**      **Doris Geist**

### 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.

Ihr Ansprechpartner:

Fabian Krahe  
 Tel: 04401 7076 123  
 f.krahe@kvhs-wesermarsch.de

## Englisch



### Englisch für Anfänger\*innen

Niveau A1-A2

Kleingruppe

Die Einführung in Wortschatz und Grammatik konzentriert sich auf alltägliche Situationen wie Begrüßung und Verabschiedung, sich selbst und andere vorstellen, sowie über die Herkunft sprechen. Weitere Themen umfassen das Stellen und Beantworten von Fragen zur Person, einschließlich Wohnort, Arbeit und Hobbys, sowie Gespräche über Routinen und über Personen, Familie und Besitztümer. Auch das Beschreiben von Wohnungen, Häusern und Farben, das Nennen von Datum und Uhrzeit, sowie das Besprechen von Speisen und Getränken sind Teil des Kurses. Ein weiterer wichtiger Aspekt sind höfliche Umgangsformen. Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist das Nachspielen von realistischen Dialogen, wobei der Fokus auf dem freien Sprechen liegt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **12 Termine**  
*Do. ab 13.02.2025* *18:30 bis 20:00 Uhr*  
 Preis:      je TN      144,00 €  
**25F7217BR**      **Charles Caldwell**

### Englisch für Anfänger\*innen

English For Beginners

Niveau A1-A2

Kleingruppe

Sie möchten Englisch für den privaten Gebrauch (z.B. auf Reisen) oder für den Beruf erlernen? In einer lockeren Atmosphäre ohne Stress und Erfolgsdruck wird das Lesen, Schreiben und Sprechen geübt. Damit erlangen alle Teilnehmenden spielerisch eine solide Grundlage, um sich auf Englisch in Alltagssituationen verständigen zu können. In Folgekursen können die Englischkenntnisse dann erweitert und vertieft werden.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **10 Termine**  
*Do. ab 13.02.2025* *10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis:      je TN      120,00 €  
**25F7200NH**      **Kathy Landwehr**

### 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**      **17 Termine**  
*Mo. ab 10.02.2025* *10:45 bis 12:15 Uhr*  
 Preis:      ab 10 TN      102,00 €  
             ab 7-9 TN      132,60 €  
**25F7211BR**      **Cynthia Kossoff**

### Sprachenberatung

Wenn Sie eine individuelle Sprachenberatung wünschen, um besser einschätzen zu können, welcher Kurs der Richtige für Sie ist, lassen Sie sich gerne unter 04401 7076 123 telefonisch beraten.

### Englisch für Wiedereinsteiger\*innen

Niveau A2

Wir üben aktiv die englische Sprache und aktivieren schon vorhandenes Vorwissen. Mit Hilfe von praxisorientierten Übungen trainieren wir grundlegende Vokabeln, Grammatik und Aussprache. Durch kommunikatives Training von Alltagssituationen üben wir den Einsatz der englischen Sprache in Freizeit und Beruf. Die Inhalte und Übungseinheiten richten sich nach dem Vorwissen der Teilnehmer\*innen.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **10 Termine**  
*Mi. ab 05.03.2025* *18:30 bis 20:00 Uhr*  
 Preis:      ab 10 TN      77,00 €  
             ab 7-9 TN      104,00 €  
**25F7215NH**      **Malin Schmidt**



### Englisch für den Beruf Niveau B1

#### Kleingruppe

Dieser Kurs hilft Ihnen, ihre Englischkenntnisse gezielt für die Anforderungen des beruflichen Umfelds zu verbessern. Egal, ob Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Geschäftstreffen verbessern möchten, Ihre Fähigkeit, professionelle E-Mails zu verfassen, stärken wollen oder sich auf internationale Präsentationen vorbereiten möchten - dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, um Ihre berufsbezogenen Englischkenntnisse zu vertiefen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
*Mi. ab 19.02.2025 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      72,00 €  
**25F7218BR**      **Charles Caldwell**

### English Conversation Reading & Listening Niveau B1/B2

Englischkurs mit dem Schwerpunkt auf Konversation. Dieser Kurs bietet vor allem aktuelle Themen als Sprech Anlass, die Teilnehmer\*innen können auch Themenwünsche äußern. Die Dozentin bringt ebenfalls Hör- und Lesematerial (zum Beispiel für die freiwillige Nachbearbeitung zu Hause) mit in den Unterricht ein. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **15 Termine**  
*Mi. ab 05.02.2025 09:30 bis 11:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      115,50 €  
ab 7-9 TN      156,00 €  
**25F7212NH**      **Graziella van Norden**

### English Conversation Niveau B1/B2

Do you enjoy speaking English? In this course, you can practice your English skills in a relaxed, friendly atmosphere. We mainly use material from the magazine „Spotlight“, which provides plenty of suitable ideas for conversation. It also provides different ways of practising English grammar. Come and join us - we

are looking forward to meeting you!

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **12 Termine**  
*Mi. ab 05.02.2025 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      92,40 €  
ab 7-9 TN      124,80 €  
**25F7216NH**      **Kathy Landwehr**

### 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 skills! 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**      **17 Termine**  
*Mo. ab 10.02.2025 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      102,00 €  
ab 7-9 TN      132,60 €  
**25F7210BR**      **Cynthia Kossoff**

## Spanisch



### Spanisch für Anfänger\*innen Niveau A1 Teilzeitbildungsurlaub

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Grundlagen der spanischen Sprache erkunden. Egal, ob Sie noch nie zuvor Spanisch gelernt haben oder nur über begrenzte Kenntnisse verfügen, dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Ihnen einen soliden Einstieg in die Sprache zu ermöglichen.

Bitte beachten: Dieser Kurs eignet sich für Sprachanfänger\*innen die noch keine Erfahrungen mit der spanischen Sprache gesammelt haben. Es wird mit dem Buch Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1 gearbeitet.

Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§2Abs.1DVO-NBildUG).

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 21.07.2025*      *jeweils*  
*bis Fr. 25.07.2025 08:30 bis 12:45 Uhr*  
Preis: je TN      154,50 €  
**25F7606BR**      **Eva Mateo Marco**

**MEISTERHAFT!**  
**PREMIO AUTOSERVICE**

Inspektion nach Herstellervorgabe  
inklusive Mobilitätsgarantie

- Fahrerassistenzsysteme
- Bremsenservice
- Fahrwerkservice
- Klimaservice
- Hauptuntersuchung
- Reifenservice inkl. RDKS
- Achsvermessung

**premio**  
REIFEN + AUTOSERVICE

Wolfgang Frerichs GmbH  
Oldenburger Heerstraße 30  
26919 Brake/Unterweser  
Telefon: 04401 / 6488



## Spanisch von Anfang an Niveau A1

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Grundlagen der spanischen Sprache erkunden. Egal, ob Sie noch nie zuvor Spanisch gelernt haben oder nur über begrenzte Kenntnisse verfügen, dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Ihnen einen soliden Einstieg in die Sprache zu ermöglichen.

Bitte beachten: Dieser Kurs eignet sich für Sprachanfänger\*innen die noch keine Erfahrungen mit der spanischen Sprache gesammelt haben. Es wird mit dem Buch *Con gusto nuevo A1* ab Lektion 1 gearbeitet.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **18 Termine**  
*Mi. ab 12.02.2025 17:30 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                      108,00 €  
           ab 7-9 TN                        140,40 €  
**25F7601BR**                      **Eva Mateo Marco**

## Spanisch leicht gemacht Niveau A1

In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der spanischen Sprache kennenlernen, einschließlich der Alphabetisierung, einfacher Grammatikstrukturen und häufig verwendeter Vokabeln. Durch verschiedene Übungen, Spiele und Dialoge werden Sie grundlegende Kommunikationsfähigkeiten entwickeln und sich mit der spanischsprachigen Kultur vertraut machen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**                      **18 Termine**  
*Di. ab 11.02.2025 18:00 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                      108,00 €  
           ab 7-9 TN                        140,40 €  
**25F7604NH**                      **Andrés Hernández**

## Spanisch: Ein Crashkurs für Anfänger\*innen Niveau A1

**Wochenendseminar**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache mit unserem intensiven Crashkurs für Anfänger\*innen. Egal, ob Sie einen Urlaub planen, Ihre beruflichen Aussichten verbessern oder einfach nur eine neue Sprache entdecken möchten, dieser Wochenendkurs bietet Ihnen

den perfekten Startpunkt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**              **2 Termine**  
*Fr. 21.03.2025 16:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 22.03.2025 09:00 bis 13:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                      30,00 €  
           ab 7-9 TN                        39,00 €  
**25F7603BR**                      **Eva Mateo Marco**

## Spanisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit ersten Spanischkenntnissen, die ihre Basis vertiefen und sicherer im Sprachgebrauch werden möchten. Gemeinsam erweitern wir den Wortschatz, festigen grundlegende Grammatik und üben das Sprechen in alltäglichen Situationen. Ideal für alle, die ihre vorhandenen Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen wollen.

Bitte beachten: Es wird mit dem Buch *Con gusto nuevo A2* ab Lektion 1 gearbeitet.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**              **18 Termine**  
*Di. ab 11.02.2025 16:00 bis 17:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                      108,00 €  
           ab 7-9 TN                        140,40 €  
**25F7602BR**                      **Eva Mateo Marco**

## Spanisch für Fortgeschrittene Niveau A2/B1

In diesem Kurs wird neben der Grammatikstruktur besonders der Wortschatz erweitert und kulturelle Themen behandelt, um Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Durch praktische Übungen und Diskussionen werden Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten verbessern und ein tieferes Verständnis der spanischsprachigen Welt entwickeln.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**                      **17 Termine**  
*Do. ab 06.02.2025 18:00 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                      102,00 €  
           ab 7-9 TN                        132,60 €  
**25F7605NH**                      **Andrés Hernández**

## Französisch



## Französisch für Einsteiger\*innen Niveau A1

Dieser Französischkurs richtet sich an alle, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache von Muttersprachlerin Edith Zurhold-Duvieuxbourg erlernen möchten. Durch das Erlernen einfacher Redewendungen wird es Ihnen leichter fallen, Gäste zu begrüßen, Alltagssituationen zu meistern und neue Kontakte zu knüpfen.

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

**Stadland, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16**              **12 Termine**  
*Di. ab 11.02.2025 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN                      72,00 €  
           ab 7-9 TN                        93,60 €

**25F7305ST**  
**Edith Zurhold-Duvieuxbourg**

## Dänisch



## Dänisch für Anfänger\*innen Ein Kurs zum Kennenlernen Wochenendseminar

Sie möchten erste Erfahrungen mit dieser interessanten Sprache sammeln und einiges Wissenswertes über Land und Leute erfahren? Dann ist dieser Tageskurs genau das Richtige, denn er bietet erste Einblicke in die dänische Sprache und Kultur.

Bitte beachten: Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger\*innen und an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**                      **1 Termin**  
*Sa. 08.02.2025 10:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN                              31,20 €  
**25F7810NH**                      **Dorthe Arens**



### Japanisch



#### Japanisch Niveau A1/A2

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: Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

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 06.02.2025 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 72,00 €  
 ab 7-9 TN 93,60 €  
**25F7805NH Akemi Friedl-Matsuzaki**

### Russisch



#### Russisch von Anfang an Niveau A1

In diesem Kurs erwerben Sie, angefangen von dem besonderen kyrillischen Alphabet, die Grundkenntnisse der Sprache und erfahren einiges über Land und Leute! Ziel des Kurses ist es, sich mit einfachen Wortgewandtheiten in Alltagssituationen verständigen zu können.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **8 Termine**  
*Fr. ab 07.02.2025 17:30 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 66,60 €  
 ab 7-9 TN 88,20 €  
**25F7505BR Katharina Herz**

#### Russisch für Fortgeschrittene Niveau A2

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **8 Termine**  
*Fr. ab 25.04.2025 17:30 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 66,60 €  
 ab 7-9 TN 88,20 €  
**25F7506BR Katharina Herz**

### Deutsch



#### Deutsche Sprache - schwere Sprache!? (Mitmach-)Vortrag für interessierte Muttersprachler\*innen

Deutschland ist bereits seit einiger Zeit de facto ein Einwanderungsland. Dieser Tatsache wird seit 2005 mit offiziellen Integrationskursen Rechnung getragen. Viele von uns Deutsch-Muttersprachlern (die Dozentin eingeschlossen) haben selbst eine zweite Sprache gelernt und somit eine Idee, welche Schwierigkeiten das Erlernen einer Fremdsprache eventuell mit sich bringen kann. Aktuell hört man gerade im Zusammenhang der Problematik, Fachkräftemangel bzw. -gewinnung davon, dass die Bundesrepublik u. a. wegen der relativ schwierigen Landessprache nicht auf Platz 1 der Wunschdestinationen ausländischer Arbeitssuchender ist. Ist die Sprache der „Dichter und Denker“ wirklich so eine große Hürde? Dieser Frage wollen wir - auch im Vergleich mit anderen Sprachen - nachgehen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mi. 12.03.2025 ab 18:30 Uhr*  
 Preis: je TN 11,70 €  
**25F7910NH Graziella van Norden**



Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



# Ticket zum Kennenlernen



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

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

Eine Liste von Kursen für das Ticket finden Sie fortlaufend aktualisiert unter [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de).





# wir suchen Sie!

## DOZENT\*IN FÜR SPRACHKURSE

- Sie sprechen eine Fremdsprache?
- Sie haben Lust interessierten Menschen beim Erlernen einer Fremdsprache zu unterstützen?
- Sie haben bereits Unterrichtserfahrungen gesammelt oder möchten erste Erfahrungen machen?

Für unser Kursprogramm suchen wir noch Dozent\*innen für die Planung und Durchführung von Sprachkursen für verschiedene Niveaustufen (A1-C2) in einer oder mehreren Fremdsprachen.

### Melden Sie sich gerne bei uns!

Ihr Ansprechpartner: Fabian Krahe  
f.krahe@kvhs-wesermarsch.de  
04401 7076 123

#### Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

|  |   |
|--|---|
| Geschäftsstelle Nordenham:<br>Marktstraße 8a<br>26954 Nordenham<br>Telefon: 04401 7076 110<br>E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de | Geschäftsstelle Brake:<br>Bgm.-Müller-Str. 35<br>26919 Brake<br>Telefon: 04401 7076 100 |
|--|---|

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



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



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRdert VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Deutsch als Zweitsprache



### Beratung und Anmeldung zu Deutschkursen

Sie benötigen Beratung zur Teilnahme an einem Deutschkurs? Sie haben noch keine Berechtigung zum Integrationskurs und benötigen Hilfe bei der Antragsstellung? Sie möchten an einer Prüfung teilnehmen, wissen aber nicht an welcher? Wir beraten Sie gerne!

Dienstags  
 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Brake, KoBi  
 Bgm.-Müller-Str. 35

Donnerstags  
 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Nordenham  
 Marktstraße 8a

Eine einfache Anmeldung ohne Beratungsbedarf ist zur unseren Öffnungszeiten jederzeit möglich.

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch unter der Telefonnummer 04401 7076 123 oder per E-Mail an [daf@kvhs-wesermarsch.de](mailto:daf@kvhs-wesermarsch.de).

Neue Teilnehmer\*innen sind in allen unseren Sprachkursen immer herzlich willkommen.

### Fachbereichstreffen Für Lehrkräfte des Bereichs Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Das Treffen bietet die Gelegenheit, neue und alte Dozent\*innen des Fachbereichs aus dem Landkreis Wesermarsch kennen zu lernen. Im ersten Teil geht es um aktuelle Entwicklungen im Fachbereich. Der zweite Teil dient dem gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Di. 20.05.2025*                      *17:00 bis 19:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**25F7101BR**                      *Fabian Krahe*

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

Bitte beachten: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss ist am 07.02.2025.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Sa. 08.03.2025*                      *09:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN                      90,00 €  
**25F7103BR**

### 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 Behör-

### 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 Behör-





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

Bitte beachten: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss ist am 21.02.2025.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Sa. 22.03.2025 09:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN 100,00 €  
**25F7104BR**

## Prüfungsformattraining telc Deutsch B1

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Di. 13.05.2025 17:30 bis 18:30 Uhr  
 Preis: je TN 25,00 €  
**25F7109BR**

## telc Zertifikatsprüfung Deutsch B1 schriftlich und mündlich

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist die telc Zertifikatsprüfung 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 das B1 Zertifikat ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.

Bitte beachten: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

gen!

Anmeldeschluss ist am 18.04.2025.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Sa. 17.05.2025 09:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 150,00 €  
**25F7108BR**

## telc Zertifikatsprüfung Deutsch B2 schriftlich und mündlich

Mit dem Zertifikat Deutsch B2 dokumentieren Sie gute Deutschkenntnisse. Viele Arbeitgeber\*innen verlangen heute den Nachweis der Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B2. Für die meisten Berufsausbildungen ist es ebenfalls Voraus-

setzung. Auf der Stufe B2 können Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln. Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen verfügen Sie über einen großen Wortschatz. Sie beherrschen die Grammatik recht gut.

Bitte beachten: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen.

Anmeldeschluss ist am 23.05.2025

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Sa. 21.06.2025 09:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 170,00 €  
**25F7102BR**

### Information in Leichter Sprache: Integrations-Kurs

Der Integrations-Kurs ist für Menschen, die noch nicht gut Deutsch sprechen.

Der Integrations-Kurs hat 2 Teile:

1. Sprach-Kurs
2. Orientierungskurs

**Im Sprach-Kurs** lernen Sie Deutsch für alle wichtigen Dinge im täglichen Leben.

Zum Beispiel:

- sich vorstellen
- einkaufen
- eine Wohnung suchen
- eine E-Mail schreiben

Der Sprach-Kurs dauert 600 Unterrichts-Stunden.

Der Sprach-Kurs hat verschiedene Kurs-Teile.

Jeder Kurs-Teil hat 100 Unterrichts-Stunden.

Am Ende von dem Sprach-Kurs machen Sie einen Deutsch-Test.

Der Deutsch-Test heißt: Deutsch-Test für Zuwanderer.

**Im Orientierungs-Kurs** lernen Sie viel über das Leben in Deutschland.

Der Orientierungs-Kurs dauert 100 Unterrichts-Stunden.

Am Ende von dem Orientierungs-Kurs machen Sie einen Test.

Der Test heißt: Leben in Deutschland.

Viele Menschen können freiwillig einen Integrations-Kurs machen.

Diese Menschen müssen einen Antrag beim BAMF stellen.

Wir können Ihnen helfen, einen Antrag zu stellen.

Manche Menschen werden zum Integrations-Kurs verpflichtet.

Zum Beispiel verpflichtet das Jobcenter. Oder die Ausländerbehörde.

Am Anfang machen Sie einen Test.

Mit dem Test finden wir den richtigen Kurs-Teil für Sie.

Für diesen Test müssen Sie sich anmelden.

Sie können sich in Brake und Nordenham anmelden.

**Bringen Sie zur Anmeldung mit:**

- Berechtigung oder Verpflichtung
- Ihren Ausweis



## 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 sollte bis 4 Wochen vor dem Test erfolgen.

Anmeldeschluss: 14.02.2025. und 16.05.2025

Ausweis zum Testtermin mitbringen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 18.03.2025*      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**25F7105BR**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 17.06.2025*      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**25F7106BR**

## Spracheinstufung

Wenn Sie einen Integrationskurs belegen möchten, melden Sie sich bitte vorher bei der KVHS an und gehen Sie nicht ohne Anmeldung zum Kurs. Eine Spracheinstufung ist verpflichtend. 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 entgeltfrei, wenn eine Berechtigung oder Verpflichtung vorliegt, ansonsten kostet die Einstufung 30,00 €.

### **Termine in Brake, KoBi** **Bgm.-Müller-Str. 35**

- Di. 11.02.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 04.03.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 18.03.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 22.04.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 13.05.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 03.06.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 24.06.2025*      *um 10:00 Uhr*

### **Termine in Nordenham** **Marktstr. 8a**

- Do. 13.02.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 06.03.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 20.03.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 24.04.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 15.05.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 05.06.2025*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 26.06.2025*      *um 10:00 Uhr*

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

Bitte den jeweiligen Anmeldeschluss erfragen!

KVHS Wesermarsch  
Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake  
Telefon: 04401 7076 100  
Einbürgerungstest am: 18.03.2025 und 17.06.2025, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg  
Karlstr. 25, 26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 92391 39  
Einbürgerungstest am: 25.02.2025, 25.03.2025,  
06.05.2025, 24.06.2025, 14:00 Uhr

VHS Delmenhorst  
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle), 27749 Delmenhorst  
Telefon: 04221 98180 0  
Einbürgerungstest am: 14.03.2025 und 20.06.2025, 15:00 Uhr

VHS Wildeshausen  
Wittekindstr. 9, 27793 Wildeshausen  
Telefon: 04431 71622  
Einbürgerungstest am: 25.03.2025 und 24.06.2025, 15:30 Uhr

regioVHS Ganderkesee-Hude  
Im alten Rathaus, Rathausstraße 24, 27777 Ganderkesee  
Tel: 04222 44-444  
Einbürgerungstest am: 22.01.2025 und 23.04.2025, 13:00 Uhr



## Gesundheit

## „VHS macht gesünder“

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

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress 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:



**Evelyn Schulze**

Entspannung und Bewegung  
04401 7076 122  
e.schulze@kvhs-wesermarsch.de



### Gesundheit

|                      |    |
|----------------------|----|
| Gesundheit aktuell   | 70 |
| Bildungsurlaub       | 71 |
| Gedächtnistraining   | 72 |
| Qigong               | 72 |
| Yoga                 | 73 |
| Wege zur Entspannung | 74 |
| Pilates              | 76 |
| Bewegung im Freien   | 78 |
| Bewegung und Fitness | 82 |
| Zumba und Tanz       | 83 |
| Schwimmkurse         | 85 |



## 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

#### Ausbildung zur/zum Kinderyogatrainer\*in

##### Wochenendseminar

Diese praxisorientierte Ausbildung richtet sich an Erzieher\*innen, Betreuer\*innen, Lehrer\*innen, Übungsleiter\*innen, Yogalehrer\*innen, Tagesmütter, Eltern und alle Interessierten, die Freude an Bewegung und Yoga haben und Kinder in ihrer körperlichen, emotionalen und seelischen Entwicklung stärken und unterstützen wollen. Yoga für Kinder bietet eine wunderbare Möglichkeit die kindliche Bewegungsfreudigkeit, Konzentration, Fantasie und Kreativität zu erhalten und zu stärken. Spiele und Konzentrationsübungen werden in Alltagsgeschichten und Fantasiereisen verpackt und können so helfen, die eigene Persönlichkeit frei zu entfalten. Asanas (Körperübungen) können die Körpermotorik stärken und Haltungsschäden vorbeugen oder korrigieren.

Die Ausbildung findet an 3 Wochenenden statt und umfasst 50 Unterrichtseinheiten. Nach Abschluss des Kurses wird eine Teilnahmebescheinigung über die Ausbildung zur/zum Kinderyogatrainer\*in ausgestellt.

Die Inhalte reichen von Grundlagen und Philosophie des Yoga über Yoga für verschiedene Altersgruppen und kindgerechte Atemübungen bis hin zu Aufwärmspielen. Weitere Inhalte sind Asanas und ihre Wirkung, Entspannungstechniken und Fantasiereisen. Die Methodik und Didaktik in Theorie und Praxis sowie die Gestaltung verschiedener Übungsreihen runden die Kursinhalte ab. Die Ausbildung schließt mit der Ausarbeitung und Präsentation eines eigenen Stundenkonzeptes mit praktischen Lehrproben ab.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **6 Termine**  
Sa. 22.02.2025    09:45 bis 17:00 Uhr  
So. 23.02.2025    09:45 bis 16:00 Uhr  
Sa. 22.03.2025    09:45 bis 17:00 Uhr  
So. 23.03.2025    09:45 bis 16:00 Uhr  
Sa. 26.04.2025    09:45 bis 17:00 Uhr  
So. 27.04.2025    09:45 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN                      475,00 €  
**25F9510BR**                      **Heike Ottersberg**



**HERZKRANK?**  
Schütze Dich vor dem  
**HERZSTILLSTAND!**

**Stärke dein Herz!**  
**Herzschwäche erkennen und behandeln!**  
**Aktionspartner Deutsche Herzstiftung**

Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikeinweisungen jährlich zu den häufigsten Herzerkrankungen in Deutschland. Die Symptome treten häufig schleichend auf und können, unbehandelt, fortschreiten. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind entscheidend, um die Lebensqualität zu erhalten. Im Rahmen einer kostenlosen Informationsveranstaltung wird Herr Dr. Reents, Chefarzt der Medizinischen Klinik I am Klinikum Wilhelmshaven, umfassende Informationen zur Diagnose und Therapie von Herzschwäche präsentieren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Fragen direkt an ihn zu richten. Die Veranstaltung bietet wertvolle Einblicke in ein wichtiges Gesundheitsthema.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Di. 18.02.2025                      ab 16:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**25F9405BR**                      **Dr. Andreas Reents**



## Aku-Taping für Frauen

### Frauenkurs Kleingruppe Wochenendseminar

Entdecken Sie die Wirksamkeit des Aku-Tapings, einer Methode, die die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nutzt, um frauenspezifische Beschwerden zu behandeln. Besondere Schwerpunkte des Kurses sind gynäkologische Probleme sowie Symptome, die häufig vor und während der Menstruation und der Menopause auftreten. Sie erhalten eine kurze Einführung in die TCM und lernen, wie Sie Tapes auf Muskeln und Akupunkturpunkte kleben. Zusätzlich werden spezifische Taping-Techniken für verschiedene Frauenbeschwerden vorgestellt.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke mitbringen sowie die Bereitschaft zur angemessenen Entkleidung und gegenseitigen Berührung. Die Teilnehmer\*innen sollten die Tapes selber mitbringen. Sie können auch für 5,00 Euro die Rolle vom Dozenten gekauft werden. Im Kursentgelt sind 3,00 € für ein Handbuch und Cross-Tapes.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
So. 27.04.2025 10:00 bis 17:45 Uhr  
Preis: je TN 57,00 €  
**25F9404BR Jacek Skarbek**

## Die Dorn-Breuß-Methode

### Kleingruppe Wochenendseminar

Vielleicht kennen Sie das: Wirbelsäulenprobleme mit Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen. In vielen Fällen liegt die Ursache in der Statik: Beinlängendifferenz, Beckenschiefstand oder Wirbelsäulenverkrümmung. Mit der Dorn-Breuß-Methode, einer sanften und schmerzfreien Methode, werden die Gelenke korrigiert, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Übungen zu Hause helfen, den neuen, gesunden Zustand zu erhalten. Weitere schmerzfreie Handgriffe brin-

gen Becken und Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne Röntgenstrahlen, teure Geräte oder ähnliches. Die Methode eignet sich hervorragend für interessierte Laien und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke mitbringen sowie die Bereitschaft zur angemessenen Entkleidung und gegenseitigen Berührung. Im Kursentgelt sind 3,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
So. 29.06.2025 10:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 51,00 €  
**25F9402BR Jacek Skarbek**

## BOWTECH

### Die dynamische Muskel- und Faszientechnik aus Australien, sanft und effektiv

### Kleingruppe Wochenendseminar

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Sa. 15.03.2025 10:00 bis 14:30 Uhr  
Preis: je TN 34,60 €  
**25F9401NH Petra von Münster**

## Bildungsurlaub

### Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für Alltag und Beruf

### Teilzeitbildungsurlaub

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Dabei begegnet uns häufig Stress und Überlastung, sowohl privat als auch in der Berufswelt.

Die dadurch entstehende Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Deshalb steigt unsere Bereitschaft, uns zu informieren und unseren eigenen Beitrag zur Verbesserung der individuellen Gesundheit zu leisten. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die individuellen Frühwarnsignale bei Stress kennen. Wir lenken den Fokus auf unsere Stärken und Ressourcen, mit dem Ziel, in belastenden Situationen entsprechend reagieren zu können und erarbeiten verschiedene Übungsprogramme, um uns körperlich und geistig auf die beruflichen Anforderungen vorzubereiten.

Bitte beachten: Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Montag Anreisetag 9:00 - 14:00 Uhr, Dienstag - Freitag nach Absprache.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine  
Mo. 22.09.2025 9:00 bis 14:00 Uhr  
Fr. 26.09.2025  
Preis: je TN 222,00 €  
**25H9500BR Romila Wendelken**



## Gedächtnstraining

### Knoten im Taschentuch Ganzheitliches Gedächtnstraining Kleingruppe Aktiv in jedem Alter

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

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **8 Termine**  
*Mo. 10.02.2025 10:15 bis 11:45 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 83,20 €  
ab 5-6 TN 96,00 €  
**25F9530NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **7 Termine**  
*Mo. 28.04.2025 10:15 bis 11:45 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 72,80 €  
ab 5-6 TN 84,00 €  
**25F9531NH** **Brigitte Oeff**

## Qigong

### Kleine Inselauszeit auf Langeoog Mit Qigong und Yin Yoga Wochenendseminar

Ein Wochenende zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst etwas Gutes tun. In der entspannenden Inselatmosphäre können Sie auf Langeoog entschleunigen und mit Qigong, Yin Yoga, Übungen aus dem Feldenkrais und Meditation zu sich selbst kommen. Neben den Praxiseinheiten haben Sie genügend Zeit, die Insel zu erkunden. Die Inselauszeit findet von Freitagabend bis Sonntagmittag auf der Insel Langeoog statt, die genauen Uhrzeiten werden Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben. Das

Kursentgelt beinhaltet die Teilnahme an den Übungsstunden. Anreise, Kurtaxe und die Unterkunft im Hotel sind nicht enthalten. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Sie wohnen dort in ansprechenden Einzelzimmern im Hotel Bethanien. Die Kosten für Unterkunft und Frühstück betragen ca. 230,00 €. Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog, Email: langeoog@diakonie-bethanien.de, Tel: 04972 6910. Die Buchung ist nicht über das Internet möglich. Abmeldeschluss: 15.01.2025

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke und eine Gymnastik- oder Yogamatte.

**Langeoog**  
**Haus Bethanien** **3 Termine**  
*Fr. 21.03.2025 ab 18:00*  
*bis So. 23.03.2025 gegen Mittag*  
Preis: je TN 99,50 €  
**25F9502NH** **Susanne Gerhardt**

## 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 Jeder und Jedem erlernt werden. Dieses Kursangebot richtet sich auch an Teilnehmer\*innen, die unter Rückenproblemen leiden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Klei-

dung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **8 Termine**  
*Mo. 10.02.2025 18:30 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 41,10 €  
ab 7-9 TN 55,50 €  
**25F9528NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **7 Termine**  
*Mo. ab 28.04.2025 18:30 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,90 €  
ab 7-9 TN 48,50 €  
**25F9529NH** **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 besonders die Regeneration von Körper, Geist und Seele fördern.

Bitte beachten: Bequeme Kleidung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **15 Termine**  
*Di. ab 11.02.2025 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 77,00 €  
ab 7-9 TN 104,00 €  
**25F9525NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **15 Termine**  
*Di. ab 11.02.2025 18:30 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 77,00 €  
ab 7-9 TN 104,00 €  
**25F9526NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **15 Termine**  
*Mi. ab 12.02.2025 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 77,00 €  
ab 7-9 TN 104,00 €  
**25F9527NH** **Brigitte Oeff**







## 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. ab 05.02.2025 09:30 bis 10:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,50 €  
 ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9520BR Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 02.04.2025 09:30 bis 10:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,50 €  
 ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9521BR Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 05.02.2025 17:15 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,50 €  
 ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9522BR Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 02.04.2025 17:15 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,50 €  
 ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9523BR Julia Bödeker-Dornblüth**

## Qigong unter Bäumen im Arboretum

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. So haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und seine Baumvielfalt an

diesem Tag vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen. Bei wetterbedingten Terminänderungen werden Sie benachrichtigt.

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

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** **1 Termin**  
*Do. 22.05.2025 18:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: je TN 25,60 €  
**25F9524BE Gisela Wandschneider**

## Yoga

### Yoga Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Yoga ist ein natürlicher Weg, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Im Hatha-Yoga lernen wir durch gezielte Entspannungs-, Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang zu bringen und unser Wohlbefinden zu steigern, um dem Alltag mit Ruhe und Gelassenheit begegnen zu können.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Stadland, Rodenkirchen**  
**ev. Gemeindehaus**  
**Schulstraße 5** **10 Termine**  
*Mi. ab 19.02.2025 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 104,00 €  
**25F9519ST Ingrid Schau**

### Gesundheitskurse

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



Ihr Ansprechpartner Nr. 1 in Sachen:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Osteopathie
- Gesundheitstraining
- Rehasport

TEL. 04401/6382 oder brake@therapiepraxen.com



www.therapiepraxen.com



## Yoga

### Hatha-Yoga 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 Termins mit Achtsamkeitsübungen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Atmung oder den Geist gelenkt wird.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Mo. ab 10.02.2025 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: je TN      104,00 €  
**25F9532BR**      **Heike Lorenz**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Mo. ab 10.02.2025 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      104,00 €  
**25F9533BR**      **Heike Lorenz**

### Hatha-Yoga Mittelstufe

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Yogaübende, die bereits einen Anfänger\*innenkurs belegt haben und tiefer in den Hatha Yoga einsteigen möchten. Aufbauend auf die Anfänger\*innenkurse werden zusätzliche Asanas, wie z. B. der Schulterstand, geübt, Atemübungen vertieft und regelmäßig Meditationen praktiziert.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke,

sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. ab 19.05.2025 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: je TN      52,00 €  
**25F9534BR**      **Heike Lorenz**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. ab 19.05.2025 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      52,00 €  
**25F9535BR**      **Heike Lorenz**

### Yoga Sanft

Yoga Sanft ist ein sanfter Einstieg in die Yogapraxis und steht für tiefe Ruhe und Entspannung. Die sanften Dehnübungen machen den Körper geschmeidig und beweglich. Durch das ausgiebige Dehnen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes, die Faszien, erreicht. Verspannungen im Körper können gelöst werden. Jede Übung wird einige Minuten gehalten, damit sich die Muskeln entspannen und die Körperenergien frei fließen können. Lassen Sie die effektiven Übungen auf sich wirken. Die Stunde endet mit einer wohltuenden Tiefenentspannung.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und etwas zu trinken mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **7 Termine**  
*Di. ab 11.02.2025 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN      72,80 €  
**25F9510BR**      **Carola Böner**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **7 Termine**  
*Di. ab 22.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN      72,80 €  
**25F9511BR**      **Carola Böner**

### Lachyoga Wie Lachen entspannter und glücklicher machen kann Wochenendseminar

Lachen macht nicht nur Spaß, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile. Lachyoga ist eine Kombination aus Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lach-

übungen. Unser Körper wird optimal mit Sauerstoff versorgt, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone durchfluten unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress deutlich reduziert werden. Wir fühlen uns wohler, glücklicher und gesünder. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Tourismus-Service Butjadingen angeboten.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes  
Strandallee 61**      **1 Termin**  
*Sa. 05.04.2025 14:30 bis 17:30 Uhr*  
Preis: je TN      20,80 €  
**25F9537BJ**      **Katharina Herz**

## Wege zur Entspannung

### Meditation Eine kleine Auszeit für Dich Wochenendseminar

Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Meditationen kennen. Tauchen Sie ein in die Stille und vergessen Sie einmal Ihren Alltag und Ihre Probleme.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Sa. 29.03.2025 10:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN      20,80 €  
**25F9544BR**      **Carola Böner**

### Trilochi® Bewegt in die Entspannung - Entspannt in die Bewegung

Die TriloChi®-Methode ist ein modernes Work-Out-Konzept mit verschiedenen Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen. Es verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik mit bewährten Elementen aus Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Group-Fitness und Übungen aus Pilates und Rückentraining. Die



TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. TriloChi® ist - mit wenigen Ausnahmen - von jedermann durchführbar. Die Dozentin ist zertifizierte Kursleiterin Bodymind "TriloChi®".

Bitte beachten: Bitte bringen Sie rutschfeste Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **5 Termine**  
*Di. 11.02.2025 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 25,70 €  
 ab 7-9 TN 34,70 €  
**25F9516NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **5 Termine**  
*Di. ab 18.03.2025 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 25,70 €  
 ab 7-9 TN 34,70 €  
**25F9517NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **8 Termine**  
*Di. 06.05.2025 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 41,10 €  
 ab 7-9 TN 55,50 €  
**25F9518NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **10 Termine**  
*Mi. 05.02.2025 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 51,30 €  
 ab 7-9 TN 69,30 €  
**25F9514NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **9 Termine**  
*Mi. ab 07.05.2025 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 46,20 €  
 ab 7-9 TN 62,40 €  
**25F9515NH Susanne Sprekelmann**

### Stress dich doch nicht! Ein praktischer Leitfaden

Wir betrachten das Thema Stress von vielen Seiten und gönnen uns Einblicke in die zahlreichen Möglichkeiten der Stressreduzierung. Wie kann ich mir eine weniger stressige Arbeitsatmosphäre schaffen? Wir werden verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Quigong, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeitsübungen) einfach mal ausprobieren - und dadurch vielleicht

deine vorhandene Skepsis demgegenüber abbauen? Welche Kräuter oder Pflanzen kann ich zum Entspannen oder Beruhigen meiner Nerven nutzen? Wir werden unsere Ernährung in Stressphasen unter die Lupe nehmen und eine Menge über das eigene Stressmuster lernen. Natürlich wird viel Platz und eine angenehme Atmosphäre dafür sein, Erfahrungen auszutauschen und den Ideenmix damit gehaltvoll anzureichern.

Bitte beachten: Schreibzeug mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **10 Termine**  
*Mo. ab 24.02.2025 18:05 bis 18:50 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 38,50 €  
 ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9543BR Karoline Mätzig**

### Einklang - Ausklang Ein Entspannungsabend für Frauen Frauenkurs

Willkommen zu einem entspannten Abend mit Klangschalen. Nachdem Sie in Ruhe angekommen sind, reisen wir gemeinsam in ein Land Ihrer Fantasie. Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. 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. 28.04.2025 18:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 20,30 €  
**25F9536ST Ina Lohmüller**

### Klangschalen bei Kerzenschein in der Blexer Kirche Wenn die Seele schwingt - Genießen und entspannen

Kirche und Klang sind seit jeher miteinander verbunden. Die historischen Kirchen in der Wesermarsch bieten eine außergewöhnliche Atmosphäre und Akustik, die im sanften Schein von Kerzenlicht perfekt zur Entspannung mit Klangschalen einlädt. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich von den beruhigenden Tönen tragen! Die Klangschalenmeditation bietet eine einzigartige Möglichkeit zur Entspannung und ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an warme Kleidung, eine gut isolierte Unterlage (Gymnastik oder Isomatte), eine warme Decke oder einen dicken Schlafsack, ein Kissen, heißen Tee oder etwas anderes zum Trinken.

**Nordenham, Kirche Blexen**  
**Deichstraße 10** **1 Termin**  
*Do. 20.03.2025 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 12,00 €  
**25F9538NH Dian Spreng**

### Klangschalen bei Kerzenschein im Atrium Wenn die Seele schwingt - Genießen und entspannen Ferienkurs

Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich im sanften Schein der Kerzen von den Tönen leiten! Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Tourismus-Service Butjadingen angeboten.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an warme Kleidung, eine gut isolierte Unterlage (Gymnastik oder Isomatte), eine warme Decke oder einen dicken Schlafsack, ein Kissen, heißen Tee oder etwas anderes zum Trinken.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** **1 Termin**  
*Do. 13.03.2025 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 12,00 €  
**25F9539BJ Dian Spreng**



## Pilates

### Pilates

Statt nur über die Gesundheit zu reden, sollte man selbst etwas für sie tun! Pilates verbindet ein Ganzkörpertraining mit fließender Atmung und verbessert Körperhaltung, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit.

Bitte beachten: Bitte ein großes Handtuch und eine eigene Matte mitbringen.

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 10 Termine  
*Di. ab 11.02.2025 07:30 bis 08:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,30 €  
ab 7-9 TN 69,30 €  
**25F9643ST** *Silke Menslage*

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 7 Termine  
*Di. ab 06.05.2025 07:30 bis 08:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,90 €  
ab 7-9 TN 48,50 €  
**25F9644ST** *Silke Menslage*

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 10 Termine  
*Di. ab 11.02.2025 08:40 bis 09:40 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,30 €  
ab 7-9 TN 69,30 €  
**25F9645ST** *Silke Menslage*

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 7 Termine  
*Di. ab 06.05.2025 08:40 bis 09:40 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,90 €  
ab 7-9 TN 48,50 €  
**25F9646ST** *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** 12 Termine  
*Mo. ab 10.02.2025 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 83,20 €  
**25F9631NH** *Kurt Brüggemann*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Di. ab 11.02.2025 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 83,20 €  
**25F9632NH** *Kurt Brüggemann*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 12 Termine  
*Do. ab 13.02.2025 09:00 bis 10:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,60 €  
ab 7-9 TN 83,20 €  
**25F9633BR** *Kurt Brüggemann*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 12 Termine  
*Do. ab 13.02.2025 10:15 bis 11:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,60 €  
ab 7-9 TN 83,20 €  
**25F9634BR** *Kurt Brüggemann*

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 12 Termine  
*Do. ab 13.02.2025 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,60 €  
ab 7-9 TN 83,20 €  
**25F9635ST** *Kurt Brüggemann*

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 12 Termine  
*Do. ab 13.02.2025 18:15 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,60 €  
ab 7-9 TN 83,20 €  
**25F9636ST** *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 Entspannungsbungen zum Stressabbau kennen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 11 Termine  
*Fr. ab 07.02.2025 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 114,40 €  
**25F9647NH** *Uschi Kahler*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Fr. ab 25.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 104,00 €  
**25F9648NH** *Uschi Kahler*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 9 Termine  
*Fr. ab 04.07.2025 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: je TN 93,60 €  
**25F9651NH** *Uschi Kahler*

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 11 Termine  
*Fr. 07.02.2025 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: je TN 114,40 €  
**25F9649BJ** *Uschi Kahler*

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 10 Termine  
*Fr. 25.04.2025 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: je TN 104,00 €  
**25F9650BJ** *Uschi Kahler*

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 9 Termine  
*Fr. 04.07.2025 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: je TN 93,60 €  
**25F9652BJ** *Uschi Kahler*



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



# MEIN vhs - WUNSCHZETTEL

Sie wünschen sich schon lange einen Kurs, den Sie nicht in unserem Programmheft finden können?

Wir sind immer offen für neue Ideen und Anregungen. Schreiben Sie uns!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Einfach abschneiden, falten und abschicken! 

**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a

Geschäftsstelle Brake:  
Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110

Telefon: 04401 70 76 100

| info@kvhs-wesermarsch.de

| www.kvhs-wesermarsch.de |





## Bewegung im Freien

### Arbeiten mit dem Pferd und auf dem Pferd

Anfänger\*innen und Wiederaufsteiger\*innen  
Kleingruppe

Im Kurs wird der Kontakt zum Pferd von A-Z aufgebaut, dazu gehört auch das Putzen, Satteln und Führen. In einer kleinen Gruppe können Sie das Reiten ausprobieren, denn 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte beachten: Bitte beachten Sie, dass die Pferde maximal 90 kg tragen können.

Ovelgönne, Colmar  
Anton-Hullmann-Weg 2 3 Termine  
Preis: je TN 37,50 €  
Mi. 07.05.2025 18:00 bis 19:00 Uhr  
25F9654OV Imke Witte

### E-Bike Sicherheitstraining Kleingruppe Wochenendseminar

Wollen Sie gut vorbereitet in die sommerliche Fahrradsaison starten? Oder haben Sie gar ein neues E-Bike, an das Sie sich gewöhnen möchten? Bei diesem Fahrtraining üben wir auf einem abgesperrten Gelände alles, was sich mit dem E-Bike anders anfühlt als bei herkömmlichen Fahrrädern: Auf- und Absteigen, schnelles und langsames Fahren, sanftes oder hartes Bremsen und das Verhalten in typischen Gefahrensituationen. Eine kurze gemeinsame Ausfahrt im Bra-ker Stadtverkehr rundet das Training ab.

Bitte beachten: Der Kurs richtet sich ausschließlich an zulassungsfreie E-Bikes mit Motorunterstützung bis maximal 25 km/h. Bringen Sie bitte ihr eigenes E-Bike und zum Wetter passende Kleidung mit. Wer kein E-

Bike besitzt und gern mal schnup- pern möchte, gibt das bitte bei der Anmeldung an.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Sa. 10.05.2025 14:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 26,80 €  
25F9677BR Martin Ax

### Inline-Skaten durch Butjadingen mit Sicherheitstraining

Genießen Sie eine malerische Abend- tour durch Butjadingen, bei der die Sicherheit an erster Stelle steht. Das Training mit den Inline-Skates vor- weg umfasst grundlegende Brems- und Ausweichtechniken, die für eine sichere Fahrt unerlässlich sind. Nachdem Sie diese Techniken be- herrschen, beginnt die Tour und Sie können die idyllische Landschaft in vollen Zügen genießen. Diese Kom- bination aus Sicherheitstraining und Tour bietet eine ideale Gelegenheit, Butjadingen sicher und entspannt zu erkunden.

Bitte beachten: Grundsätzlich sollten Teilnehmer\*innen eine Inliner-Aus- rüstung bestehend aus Inline-Skates, Protektoren und Helm dabei haben. Wichtig ist außerdem eine ausrei- chende Getränkeversorgung.

Butjadingen, Burhave  
Kitebrothers, Am Deich 22 1 Termin  
Do. 15.05.2025 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 17,00 €  
25F9682BJ Jens Bode

Butjadingen, Burhave  
Kitebrothers, Am Deich 22 1 Termin  
Do. 19.06.2025 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 17,00 €  
25F9683BJ Jens Bode

Butjadingen, Burhave  
Kitebrothers, Am Deich 22 1 Termin  
Do. 10.07.2025 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 17,00 €  
25F9684BJ Jens Bode

### Laufen bei jedem Wetter Einsteiger\*innen

Trainieren Sie auch als Einsteiger\*in gezielt und erfolgreich. Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und

individueller Trainingssteuerung fit und bereiten Sie methodisch auf das Laufen vor. Dazu gehören sowohl Ausdauer- und Koordinationsübun- gen als auch effiziente Aufwärm- techniken. Dieser Kurs richtet sich an Laufeinsteiger\*innen, die über keine oder nur geringe Lauferfahrung ver- fügen. Ein mögliches Ziel ist die Teil- nahme am Nordsee-Firmenlauf am Donnerstag, den 12.06.2025.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

Nordenham, Deichsportplatz Blexen  
Deichstr. 6 Termine  
Mo. ab 28.04.2025 18:00 bis 18:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 23,10 €  
ab 7-9 TN 31,20 €  
25F9669NH Jörg Brunkhorst

### Spaß und Gemeinschaft beim Familienboßeln

Werfen, Spaß haben und Gemeinschaft erleben  
Kinder im Grundschulalter und Eltern

Ferienkurs  
Eltern-Kind-Kurs

Gemeinsam werfen Eltern und ihre Kinder die Kugel über die Straße, wobei die Streckenlänge an die Teilnehmer\*innen angepasst wird. Dieses leicht zu erlernende Spiel er- fordert keine spezielle Sportkleidung und fördert sowohl die körperliche Bewegung als auch den Teamgeist. Genießen Sie eine unterhaltsame Zeit im Freien und stärken Sie das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Familie. Familienboßeln bietet Spaß und unvergessliche Erlebnisse für alle Generationen.

Bitte beachten: Bitte wettergerechte Kleidung anziehen. Treffpunkt: But- jadingen, Stollhamm, Ulmenstraße / Ecke Iffens

Butjadingen, Stollhamm  
Ulmenstraße/Ecke Iffens 1 Termin  
Do. 10.04.2025 15:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 18,70 €  
25F9670BJ Siegfried Hodel



**Sonnenaufgangs-KanuTour  
auf der Jade**  
Für Frühaufsteher\*innen und  
Genießer\*innen!  
**Wochenendseminar**

Wenn die Sonne aufgeht und der Nebel sich lichtet, starten wir zu einer geführten Kanutour, um die wunderschöne Landschaft der Wesermarsch vom Wasser aus zu erkunden. Die Kanutour ist für jeden geeignet, der die Ruhe der ersten Stunden des Tages genießen möchte. Einfach mal abschalten und raus in die Natur! Hier geht es nicht darum, Meter zu machen, sondern um entspannt zu paddeln - einfach mal da zu sein - so bleibt viel Zeit, um die Natur, die Umgebung und die frische klare Luft richtig zu genießen. Nach einer kurzen Einweisung nehmen wir die Kanadier und machen uns auf den Weg.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Treffpunkt ist Kanu-Verleih Jade, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapellersiel. Bitten denken Sie an geeignete, wetterangepasste Kleidung (evtl. Wechselkleidung), evtl. Kopfbedeckung. Getränke und etwas Proviant. Mindestalter der Teilnehmer\*innen 16 Jahre.

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
Sa. 26.04.2025 06:00 bis 09:30 Uhr  
Preis: Erw. ab 16 J. 20,00 €  
**25F9661JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
Sa. 24.05.2025 06:00 bis 09:30 Uhr  
Preis: Erw. ab 16 J. 20,00 €  
**25F9662JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
Sa. 14.06.2025 06:00 bis 09:30 Uhr  
Preis: Erw. ab 16 J. TN 20,00 €  
**25F9663JA Andrea Rausch**

**After Work  
KanuTour auf der Jade**  
**Wochenendseminar**

Endlich Feierabend! Und was jetzt? Einfach mal rausgehen und abschalten oder aktiv sein. Eine Kanutour auf der Jade ist eine gute Gelegenheit, die Vielfalt und den Zauber der Natur ungestört zu erleben, die Stille zu genießen und gemächlich durch die Landschaft zu gleiten und gleichzeitig nach einem langen Arbeitstag aktiv und sportlich eine interessante Flussstrecke von ca. 8 km zurückzulegen. Nach einer kurzen Einweisung nehmen wir die Kanadier und machen uns auf den Weg.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Bitte denken Sie an geeignete, wetterangepasste Kleidung (evtl. Wechselkleidung), evtl. Kopfbedeckung. Getränke und etwas Proviant.

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
Fr. 16.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: Erw. ab 16 J. 20,00 €  
**25F9664JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
Fr. 20.06.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: Erw. ab 16 J. 20,00 €  
**25F9665JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
Fr. 11.07.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: Erw. ab 16 J. 20,00 €  
**25F9666JA Andrea Rausch**



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

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour beginnt und endet in Wapellersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier aus auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Erlernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit für ein Picknick. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserdichten Behältern. 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 für Picknick mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
So. 11.05.2025 10:30 bis 14:00 Uhr  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 J. 9,50 €  
**25F9659JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade, Wapellersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
So. 01.06.2025 10:30 bis 14:00 Uhr  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 J. 9,50 €  
**25F9660JA Andrea Rausch**



**Beachten  
Sie auch Bereich  
Qigong den Kurs  
Qigong unter  
Bäumen im  
Arbotetum**



## Bewegung im Freien

### Mountainboard fahren

#### Kiten an Land

#### Wochenendseminar

Erlebe den ultimativen Adrenalinkick mit Mountainboarding und Landkiten! Beim ersten Termin lernst du die Kitestuerung kennen, beim zweiten die Kontrolle des Kites und das Fahren mit dem Board, und beim dritten Termin fokussieren wir uns auf das normale Boarden. Wenn es noch zu kalt ist, um ins Wasser zu gehen, ist Landkiten die perfekte Alternative, um mit einem Kite an Land Spaß zu haben und dabei trocken zu bleiben. Mountainboarding kombiniert Elemente aus Snowboarden und Skateboarden und bietet einzigartige Fahreigenschaften. Sicherheit steht an erster Stelle - vergiss deinen Helm nicht!

Bitte beachten: Die Ausrüstung wird gestellt. Helm bitte mitbringen.

#### Butjadingen, Burhave

#### Kitebrothers, Am Deich 22 3 Termine

Fr. 27.06.2025 17:00 bis 19:00 Uhr

Sa. 28.06.2025 10:30 bis 12:30 Uhr

So. 29.06.2025 10:30 bis 12:30 Uhr

Preis: je TN 160,00 €

25F9685BJ

Jens Bode



### SUP in der Nordseelagune

#### Stand Up Paddling für Einsteiger\*innen

Stand up Paddling ist eine neue Trendsportart, bei der man sich stehend auf einem Surfbrett mit Hilfe eines Paddels fortbewegt. Sie hat einen hohen Fitness- und Freizeitwert, ist sehr einfach zu erlernen und zeichnet sich durch ein geringes Verletzungsrisiko aus. Im Kurs erhalten

Sie eine grundlegende Einweisung sowie Tipps und Tricks für die ersten selbstständigen Fahrten auf der Nordseelagune. Das Training beansprucht den Gleichgewichtssinn, viele Muskeln und bringt jede Menge Spaß!

Bitte beachten: Schwimmfähigkeiten sind Voraussetzung.

Material wird gestellt. Neoprenanzüge stehen zur Verfügung. Bitte ein Handtuch und Badebekleidung mitbringen. Mindestalter 8 Jahre.

#### Butjadingen, Burhave

#### Kitebrothers, Am Deich 21a 1 Termin

Do. 05.06.2025 17:00 bis 20:00 Uhr

Preis: je TN 17,00 €

25F9678BJ

Jens Bode

#### Butjadingen, Burhave

#### Kitebrothers, Am Deich 21a 1 Termin

Di. 24.06.2025 17:00 bis 20:00 Uhr

Preis: je TN 17,00 €

25F9679BJ

Jens Bode

## Floßbauen in der Nordseelagune

Erleben Sie aufregende Stunden an der Nordseelagune, in denen Sie ein stabiles Floß aus einfachen Materialien bauen. Unter der Anleitung erfahrener Betreuer erhalten Sie wertvolle Tipps und Unterstützung, um das Floß erfolgreich zu konstruieren und anschließend auszuprobieren. Das benötigte Equipment wird selbstverständlich zur Verfügung gestellt, sodass Sie sich ganz auf Ihr kreatives Schaffen konzentrieren können. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Erlebnis, das Ihnen sowohl Freude als auch neue Fähigkeiten vermittelt.

Bitte beachten: Material für das Bauen des Floßes wird gestellt. Bitte ein Handtuch und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung.

#### Butjadingen, Burhave

#### Kitebrothers, Am Deich 21a 1 Termin

Do. 12.06.2025 17:00 bis 19:30 Uhr

Preis: je TN 27,50 €

25F9681BJ

Jens Bode

## Floßbauen für Vater und Kind

### Kinder im Grundschulalter

### Wochenendseminar

### Vater-Kind-Kurs

Erlebt einen spannenden Tag an der Nordseelagune, bei dem Väter gemeinsam mit ihren Kindern ein stabiles Floß aus einfachen Materialien bauen. Unter der Anleitung qualifizierter Betreuer erhaltet ihr wertvolle Tipps und Unterstützung, um euer Floß erfolgreich zu konstruieren und es anschließend gleich auszuprobieren. Das benötigte Equipment wird selbstverständlich gestellt, sodass ihr euch ganz auf das kreative Schaffen konzentrieren könnt. Freut euch auf ein unvergessliches Erlebnis voller Spaß und Teamarbeit.

Bitte beachten: Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung, sollte ein Kind noch nicht schwimmen können, wird eine Schwimmweste gestellt. Bitte beim Dozenten melden. Material für das Bauen des Floßes wird gestellt. Ein Handtuch und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

#### Butjadingen, Burhave

#### Kitebrothers, Am Deich 21a 1 Termin

Sa. 21.06.2025 17:00 bis 20:00 Uhr

Preis: je Vater-Kind Paar 28,00 €

25F9680BJ

Jens Bode







## Von der wbw für ihre Mieter\*innen geförderte Kurse:



**Zeichnen und Malen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene** - in Nordenham  
25F8705NH - 10 Termine ab dem 26.02.2025  
Ab 10 TN 77,00 Euro, ab 7 TN 104,00 Euro

**Computergrundlagen für Einsteiger\*innen** - in Brake  
25F5412BR - 3 Termine ab dem 04.06.2025  
Je TN 58,50 Euro

**Qigong nach den fünf Elementen** - in Brake  
25F9522BR - 6 Termine ab dem 12.02.2025  
25F9523BR - 6 Termine ab dem 02.04.2025  
Ab 10 TN 38,50 Euro und ab 7 TN 52,00 Euro

**Stress Dich doch nicht!**  
**Ein praktischer Leitfaden** - in Brake  
25F9543BR - 10 Termine ab dem 24.02.2025  
Ab 10 TN 38,50 Euro, ab 7 TN 52,00 Euro

**Neue Trends in der Geldanlage - Online-Seminar**  
25F5904WE - am 24.02.2025  
Je TN 20,00 Euro

**Entdecken Sie die Welt des "Prompting" - Ihr digitaler Assistent in der Hosentasche** - in Brake  
25F5408BR - am 05.03.2025  
Je TN 26,00 Euro

**Trilochi® - Bewegt in die Entspannung - Entspannt in die Bewegung** - in Nordenham  
25F9515NH - 9 Termine ab dem 07.05.2025  
Ab 10 TN 46,20 Euro und ab 7 TN 62,40 Euro  
25F9517NH - 5 Termine ab dem 18.03.2025  
Ab 10 TN 25,70 Euro und ab 7 TN 34,70 Euro  
25F9518NH - 8 Termine ab dem 06.05.2025  
Ab 10 TN 41,10 Euro und ab 7 TN 55,50 Euro

**Die Mieter\*innen bekommen von der KVHS Wesermarsch GmbH eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Damit erhalten sie bei der wbw einen Zuschuss für bis zu drei Kurse, dessen Höhe sie direkt bei der wbw erfragen können.**

Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH | Braker Wohnbau GmbH | Poggenburger Str. 9 | 26919 Brake | 04401-1005-0 | info@die-wbw.de



## Bewegung und Fitness

### Tennis Einsteiger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen Kleingruppe

Wollten Sie schon immer einmal ausprobieren, ob Ihnen der Tennissport liegt? Oder haben Sie früher bereits Tennis trainiert und möchten wieder einsteigen? Trainieren Sie acht Wochen lang Tennis in einer Gruppe. Dieses Angebot ist für Anfänger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen gedacht. Die Tennishalle ist mit einem besonders gelenkschonenden Bodenbelag ausgestattet und eignet sich für einen Einstieg in jedem Alter. Für die Teilnahme am Kurs ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich. Das Equipment, wie Tennisschläger und Bälle, wird gestellt. Vorhandene Tennisschläger können gern mitgebracht werden. In der Gruppe macht Tennis am meisten Spaß, und der Spaß steht an diesen Abenden im Vordergrund.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Sportkleidung und Turnschuhe. Der Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, TV Schweewarden**  
**Burhaver Str. 255** 8 Termine  
*Mi. ab 05.03.2025 19:30 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 67,00 €  
**25F9653NH Hans-Dieter Schierloh**

### Bauch-Beine-Po+

Sie wünschen sich einen flachen Bauch, feste Beine und einen knackigen Po? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Nach einem ausdauerorientierten Warm-Up findet ein Training für Aufbau und Stabilisierung der Muskulatur zu fetziger Musik statt. Die Stärkung des Muskelgewebes und damit die präventive Behandlung von Cellulite sind Ziel des Bauch-Beine-Po-Kurses. Unter Einsatz von Hilfsgeräten wie Kurzhanteln, Rubberband, Pezziball werden die genannten Muskelgruppen gezielt trainiert. Für ein finales Cool-Down erholen Sie sich bei einem an-

genehmen Stretching.

Bitte beachten: Bringen Sie Sportbekleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, sowie etwas zum Trinken mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Di. 11.02.2025 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 69,30 €  
**25F9655BR Cindy Drywa**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 8 Termine  
*Di. 06.05.2025 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 55,50 €  
**25F9656BR 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.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Hanteln (nicht mehr als 1 kg pro Hand), Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

**Berne, Kindergarten Coldewei**  
**Kinnerpad 1** 12 Termine  
*Mo. ab 10.02.2025 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 61,60 €  
ab 7-9 TN 83,20 €  
**25F9620BE Carmen Bergmann**

### Aktiv gegen Schulter- und Nackenprobleme Wochenendseminar

Beschwerden in Schulter, Nacken, Halswirbelsäule müssen kein Schreckgespenst sein. Gezielte Bewegung, regelmäßig und gut dosiert, kann Problemen im Schulter- und Nackenbereich wirksam vorbeugen. Der Dozent stellt einfache Körperübungen vor, die Muskeln und Gelenke stärken oder entspannen und die sich leicht

in den Alltag integrieren lassen. Dabei bleibt auch Raum für individuelle Beratung für gezielte Übungen zuhause.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe und ein Getränk.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 15.03.2025 14:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 17,30 €  
**25F9675BR Martin Ax**

### Aktiv vorbeugen gegen Hexenschuss und Ischias-Beschwerden Wochenendseminar

Was hilft am besten gegen Hexenschuss, Ischias-Schmerzen und ähnliche Beschwerden im unteren Rücken? Gezielte Bewegung - am besten vorbeugend -, die Hüfte, Rumpf und Wirbelsäule stärkt oder entspannt und Haltungsfehler vermeiden hilft! Der Dozent stellt einfache Körperübungen vor, die sich zur Vorbeugung und zur Linderung bewährt haben und die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Dabei bleibt auch Raum für individuelle Beratung.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe, ein großes Handtuch zum Unterlegen und ein Getränk. Bitte klären Sie bei Schmerzen oder unklaren Symptomen mit Ihrem Arzt ab, ob die Teilnahme am Kurs unbedenklich ist.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 21.06.2025 14:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 17,30 €  
**25F9676BR Martin Ax**

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



## Zumba und Tanz

### Tanz Dich fit Von Samba bis Sirtaki

Sie finden Gelegenheit Ihre Freude an internationalen Kreis- und Blocktänzen sowie Square- und Round-Dance zu entdecken. Tanzen trainiert den ganzen Körper und ist eine aktive Gesundheitsvorsorge. Es bietet ein moderates Ausdauertraining und ist eine sinnvolle Sturzprophylaxe. Der Kurs ist für alle geeignet und fördert durch gemeinsame Aktivitäten soziale Kontakte und Lebensfreude. Auch ohne Vorkenntnisse schafft Tanzen Erfolgserlebnisse und bereitet Freude und Wohlbefinden. Einzelpersonen wie Paare sind gleichermaßen willkommen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Di. ab 04.03.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,50 €  
ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9672NH Angelika Hoischen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 06.03.2025 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,50 €  
ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9671NH Angelika Hoischen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 6 Termine  
Di. ab 22.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 46,20 €  
ab 7-9 TN 62,40 €  
**25F9674NH Angelika Hoischen**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 5 Termine  
Do. ab 24.04.2025 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,50 €  
ab 7-9 TN 52,00 €  
**25F9673NH Angelika Hoischen**

### Zumba®- Fitness

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 Grundschriffe von z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Hip Hop, Flamenco etc.

Bitte beachten: Bitte bringe Sportkleidung, ein kleines Handtuch und etwas zu Trinken mit.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine  
Do. ab 06.02.2025 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 69,30 €  
**25F9657BR Cindy Drywa**

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine  
Do. ab 08.05.2025 9:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 48,50 €  
**25F9658BR Cindy Drywa**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 9 Termine  
Mi. 12.02.2025 18:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 62,40 €  
**25F9686NH Alexandra Schmidt**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
Margaretenstr. 30 9 Termine  
Mi. 07.05.2025 18:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 62,40 €  
**25F9687NH Alexandra Schmidt**





Wohnen und Pflege  
mit Kompetenz und Ambiente!

## Gut Hansing

Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Nordenham  
Braker Straße 6 · 26954 Nordenham  
Tel. 04731/39 08-0




Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: [www.gut-hansing.de](http://www.gut-hansing.de)

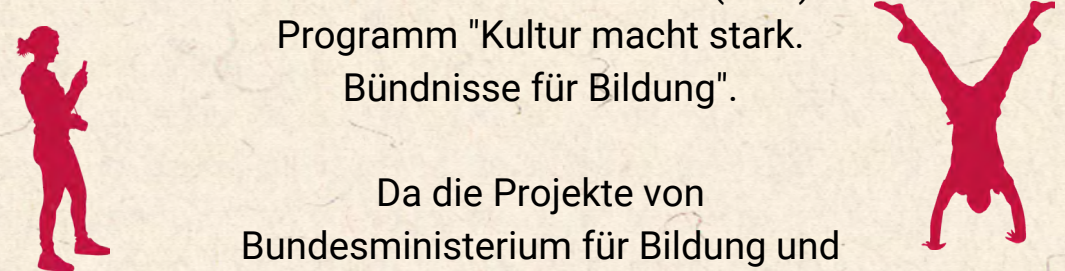
Kurzzeitpflege · Verhinderungspflege · vollstationäre Pflege · alle Pflegestufen



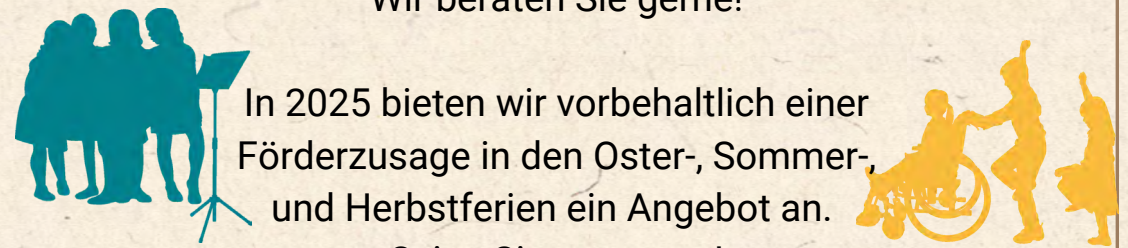
## Kennen Sie schon unsere kostenfreien Ferienangebote?



Der talentCAMPus ist ein  
Bildungskonzept des Deutschen  
Volkshochschule-Verbandes (DVV) im  
Programm "Kultur macht stark.  
Bündnisse für Bildung".



Da die Projekte von  
Bundesministerium für Bildung und  
Forschung (BMBF) gefördert werden,  
sind die Ferienangebot kostenfrei.  
Wir beraten Sie gerne!



In 2025 bieten wir vorbehaltlich einer  
Förderzusage in den Oster-, Sommer-  
und Herbstferien ein Angebot an.  
Seien Sie gespannt!



**Kultur  
macht STARK**  
Bündnisse für Bildung



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



**vhs**

Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



## Schwimmkurse

Bewegung im und am Wasser steigert das körperliche Wohlbefinden und hilft mit, eine gute allgemeine Kondition zu erhalten.

Alle Kurse werden im Hallenbad Nord in Nordenham durchgeführt.

Aqua Jogging ist eine Kombination aus Schwimmen und Laufen und findet im tiefen Wasser statt, aktiviert den Bewegungsapparat, ist gelenkschonend und dabei äußerst effektiv.

### Aqua Jogging

**Montag** 19:30 - 20:15 Uhr  
**Montag** 20:15 - 21:00 Uhr  
**Dienstag** 20:15 - 21:00 Uhr  
**Samstag** 08:00 - 08:45 Uhr  
**Samstag** 08:45 - 09:30 Uhr  
*Michaela Onken*

### Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

Schwimmen rettet Leben und macht riesig Spaß! Kinder gewinnen Sicherheit, stärken ihre Gesundheit und fühlen sich im Wasser frei.

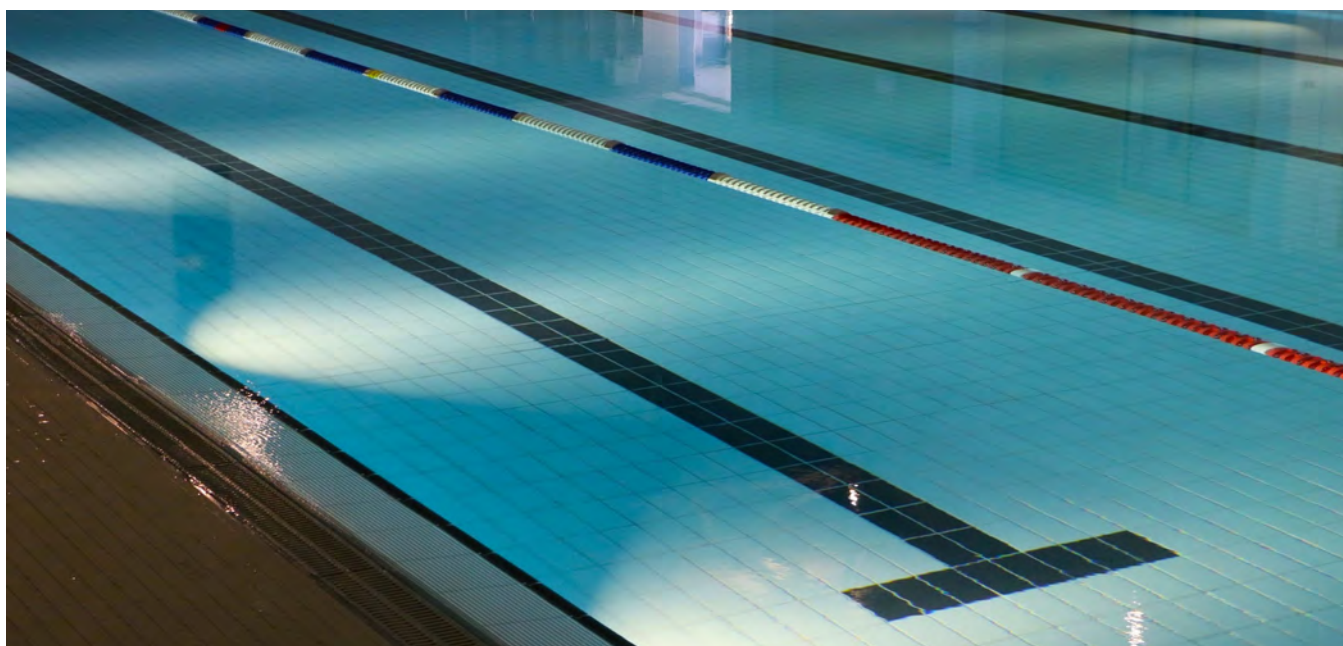
**Freitag** 15:00 - 15:45 Uhr  
**Freitag** 15:45 - 16:30 Uhr  
*Dozent\*innenteam*

### Bronzekurs

In diesem Kurs festigen Kinder ihre Schwimmfähigkeit und trainieren gezielt auf das Bronzeabzeichen hin. Sicherheit und Spaß im Wasser stehen dabei an erster Stelle!

**Freitag** 14:15 - 15:00 Uhr  
*Dozent\*innenteam*

Für Informationen zu freien Kursplätzen oder Teilnahmekosten kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter: 04401 7076 110



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](http://www.ksb-wesermarsch.de)  
[Info@ksb-wesermarsch.de](mailto:Info@ksb-wesermarsch.de)



Das neue Musikangebot ab Seite 18 wartet darauf, entdeckt zu werden!

Musikangebote, neue Kurse, aktuelle Highlights - alles auf der Homepage. Vorbeischaun lohnt sich!





## 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:



**Evelyn Schulze**

Ernährung und Kochen

04401 7076 122

e.schulze@kvhs-wesermarsch.de



### Ernährung und Kochen

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Ernährungsfragen           | 88 |
| Trendküche                 | 88 |
| Trendküche - International | 90 |
| Saisonale Küche            | 93 |
| Backen                     | 93 |



## 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. 17.05.2025 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 59,00 €  
24H9227BR

Wiebke von Atens-Kahlenberg

### Schmerz lass nach Essen gegen Entzündungen

Für Menschen mit chronischen Entzündungen ist der tägliche Umgang mit Schmerzen eine Herausforderung. Eine entzündungshemmende Ernährung kann helfen, Stress und tägliche Reizüberflutung fördern Entzündungen. Erkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose oder Fibromyalgie verursachen Schmerzen.

Die richtige Ernährung kann diese mildern. Manche Lebensmittel fördern, andere hemmen Entzündungen. Pflanzliche Lebensmittel sind besonders wirksam: basische Mineralien, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien bekämpfen Entzündungen, und Ballaststoffe stärken die Darmflora. Ergänzend dazu können gezielt ausgewählte tierische Lebensmittel unterstützen.

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
Schulstraße 14 1 Termin  
Di. 13.05.2025 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 15,60 €  
25F9215JA Elke Diekmann



**Webseminar** 1 Termin  
Do. 27.02.2025 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 15,60 €  
25F9216WEB Elke Diekmann



**Webseminar** 1 Termin  
Di. 20.05.2025 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 15,60 €  
25F9217WEB Elke Diekmann

## Trendküche

### Erlebnisräuchern am Wochenende in Fedderwardersiel Räuchern von Forelle und Aal mit Micha

#### Wochenendseminar

Ein Erlebniskurs in Fedderwardersiel rund um das Räuchern! Im Vordergrund steht an diesem Tag das gemeinsame Räuchern von Forelle und Aal. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgenommen und für das Räuchern vorbereitet. Lernen Sie dabei den Umgang und den richtigen

Einsatz mit dem Spezialwerkzeug, den Einsatz von Spezialsalzen, die Sie zu Hause nutzen können, und auch deren Herstellung. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, in dem der Fisch geräuchert und anschließend gemeinsam in entspannter Runde probiert wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischarten, Werkzeugeinsatz, Fischzubereitung, Salzen und kalt oder heiß Räuchern wissen, bekommen Sie Michas Räucherdiplom für Forelle und Aal. Genießen Sie mit diesem Erlebniskurs einen informativen und rustikalen Tag in Fedderwardersiel, an dem sicher auch für zu Hause ein Stück von der selbst geräucherten Forelle und dem Aal übrig bleiben wird.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzlich Kosten für Forelle und Aal, Brot und Getränke von ca. 20,00 €, die direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet werden. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.

**Butjadingen, Fedderwardersiel**  
Micha's Fischbude 1 Termin  
Sa. 26.04.2025 12:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN 44,00 €  
25F9207BJ Michael Schiller

### Schnelle Küche! Gesunde Bowl-Rezepte zum Ausprobieren

Wenn zu wenig Zeit zum Kochen da ist, liegt es nahe, zu Tiefkühlpizza oder einem Instantgericht zu greifen! Es geht aber auch anders. Mit der schnellen und einfachen Zubereitung von Bowls wird es auch gesund. In Anlehnung an die Buddha-Bowls werden rohe sowie schnell gekochte vitalstoffreiche Zutaten in einer Schüssel oder in einem Glas kombiniert. Dabei spielen Quinoa, Bulgur, Amaranth, rote Linsen, Couscous, Reis, Mie-Nudeln oder Ei als schnell gärende Eiweiß- und Energielieferanten eine große Rolle. Toppings und Soßen und rohes oder kurz gedünstetes Gemüse vollenden die Bowl. Die Dozentin wird andere Rezepte als im Vorkurs anbieten.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte







bringen Sie Behälter für Reste und, wenn vorhanden, eine Schürze mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 02.04.2025 18:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis: je TN 34,30 €  
**25F9212BR** **Hille Tiarks**

**Verlockende Röllchen**  
**Herzhafte Köstlichkeiten zum Rollen**

Egal ob Rolle oder Röllchen, Hauptsache gerollt und lecker! In diesem Kurs entdecken Sie eine Vielzahl an köstlichen, gerollten Spezialitäten. Von Flammkuchen-Rollen über vietnamesische Sommerrollen, von Lachsrouladen bis hin zu Crunchy Rolls und traditionellen Kohlrouladen - lassen Sie sich von der Vielfalt und dem Geschmack dieser einzigartigen Gerichte begeistern.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mo. 12.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis: je TN 46,30 €  
**25F9224BR** **Fabian Klug**

**Petersilie, Schnittlauch & Co.**  
**Küchenkräuter neu gedacht und einfach gemacht**  
**Wochenendseminar**

Die klassischen Küchenkräuter sind so viel mehr wert als sie als traurige Dekoration neben Wurst und Käse zu platzieren oder sie in kaum schmeckbaren Minimengen in Suppen oder über Gemüse zu streuen. Wir haben einfach nur vergessen, wie vielfältig wir sie verwenden können. Nicht ohne Grund stehen unter anderem Salbei, Thymian oder Melisse in Bauerngärten, Kloostergärten oder in unseren Gärten, auf unseren Balkonen. Sie sind pflegeleicht und einfach zu verwenden. Lasst uns gemeinsam das alte Wissen um die kostbaren Küchenkräuter auffrischen und dabei auch das Geheimnis lüften, wie Küchenkräuter mit Honig & Essig, Zucker, Salz und Co. ganz einfach kombiniert werden können. Einen Blick auf die passende Pflanzordnung

gönnen wir uns auch, damit sie bei uns gut gedeihen und sich entfalten können.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen. Anfallende Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin direkt vor Ort abgerechnet.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Sa. ab 01.03.2025 09:30 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 46,20 €  
 ab 7-9 TN 62,40 €  
**25F9235BR** **Karoline Mätzig**

**Gesunde Ernährung für Kinder**  
**Vom Pausenbrot bis zum Mittagessen**

Wir kochen klassische „Kindergereichte“ wie Pommes, Pizza, Nudeln, Getreidegerichte, Süßes vollwertig, ohne Zucker und Auszugsmehle. Schmackhafte, leichte und schnelle Küche für Kinder für jeden Tag. Durch eine nährstoffarme Ernährung können viele Zivilisationserkrankungen entstehen, denen Eltern durch eine ausgewogene Ernährung schon bei den ganz Kleinen entgegenwirken können. Denn unsere Kinder sollen fröhlich und gesund aufwachsen.

Bitte beachten: Bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Do. 15.05.2025 18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN 32,80 €  
**25F9234BR** **Inge Teuchert**

**Vollwertig, vegetarisch und köstlich**  
**Gesund genießen**

Gesundheit steht bei den meisten Menschen ganz oben auf der Wunschliste. Mit der richtigen Ernährung können ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vorgebeugt und bestehende Erkrankungen gelindert werden. Das ist einfacher als gedacht! Wir bereiten leichte, schnelle und frische Gerichte zu, die vollwertig sind - das heißt, sie enthalten alle wichtigen Vitalstoffe. Unsere Rezepte kommen ohne Zucker und

Auszugsmehle aus und setzen stattdessen auf viel saisonales Obst und Gemüse. Teige werden aus frisch gemahlenem Mehl hergestellt. Freuen Sie sich auf köstliche Salate, Gemüsegereichte, Brotaufstriche und vieles mehr!

Bitte beachten: Bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Do. 08.05.2025 18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN 32,80 €  
**25F9233BR** **Inge Teuchert**

**Schnelle vegetarische Gerichte für jeden Tag**

Tauchen Sie ein in die Welt der vegetarischen Küche. Schnell zubereitet und unglaublich lecker! Dieser Kurs ist ideal für die alltägliche Familienküche und bietet eine Vielzahl an Rezepten, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. Erlernen Sie die Zubereitung von köstlicher Pasta mit vielfältigen und aromatischen Soßen - sei es aus dem Ofen oder der Pfanne, mit oder ohne Käse. Ergänzen Sie Ihre Gerichte mit frischen und knackigen Salaten, die perfekt dazu passen. Lassen Sie sich inspirieren und bereichern Sie Ihre Küche mit neuen, kreativen Ideen, die Groß und Klein begeistern werden.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, 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. 20.05.2025 18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN 20,80 €  
**25F9232NH** **Inka Büsing**



### Vegane Küche Pflanzliche Köstlichkeiten mit purem Geschmackserlebnis

Haben Sie Lust auf frische, gesunde und nachhaltige Gerichte oder sind Sie einfach neugierig auf ein kulinarisches Abenteuer? Dann entdecken Sie mit uns die leckere Welt der veganen Küche. Wir kochen nicht nur rein pflanzlich, sondern auch voller Geschmack und Kreativität. Vegane Ernährung bedeutet nicht nur, auf tierische Produkte zu verzichten. Es ist eine Lebenseinstellung, das Wohlbefinden der Tiere zu schützen und mit einer rein pflanzlichen Ernährung die gesundheitlichen Vorteile voll auszuschöpfen.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, 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**  
Mi. 05.03.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 20,80 €  
**25F9228NH Sophia Willms**



### Gicht - Mit Verstand und Hand in die nächste Runde Leckere Gerichte für die Gelenke!

Entdecken Sie die purinarmer Küche, die nicht nur gesund, sondern auch lecker ist. In unserem Kurs lernen Sie, wie vielfältig und einfach die Zubereitung von purinarmen Gerichten sein kann. Greifen Sie zum Kochlöffel und genießen Sie eine genussvolle, purinarmer Ernährung mit leckeren Gerichten! So haben Sie die Möglichkeit, schmerzenden Gelenken und Gichtanfällen von der Ernährungssei-

te her entgegenzuwirken.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, 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**  
Do. 13.03.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 20,80 €  
**25F9230NH Sophia Willms**

### Ernährung und Arthrose Köstliche Gerichte für die Gelenke

Arthrose ist eine weit verbreitete Gelenkerkrankung, die sowohl ältere als auch jüngere Menschen betreffen kann. Entdecken Sie, wie leckere und gesunde Gerichte Ihre Gelenke positiv beeinflussen können. Mit entzündungshemmenden Zutaten und einer fettmodifizierten Ernährung können Sie Ihre Ernährung anpassen und eventuell Schmerzen reduzieren. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie mehr Freude in Ihre Küche! Mit den richtigen Zutaten lassen sich nicht nur schmackhafte, sondern auch Mahlzeiten zubereiten, die Ihren Gelenken guttun. Starten Sie mit uns und erleben Sie die Vorteile einer gelenkschonenden Ernährung!

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, 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**  
Mi. 26.03.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 20,80 €  
**25F9231NH Sophia Willms**

### Glutenfrei kochen Kreative Rezepte für alle Geschmacksliebhaber\*innen!

Eine glutenfreie Ernährung gewinnt heutzutage zunehmend an Popularität. Und das nicht nur bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit. Egal ob Beschwerden im Bereich des Magen-Darmtrakts, ein ununterbrochenes Völlegefühl oder dem ständigen Unwohlsein und der Kraftlosigkeit im Alltag - immer mehr Menschen tasten sich an eine glutenfreie Ernährungsweise heran. Entdecken Sie mit uns die Vielfalt des glutenfreien Kochens und bringen Sie neue Aromen in Ihre Küche! Bereiten Sie eine genussvolle und glutenfreie Ernährung?

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, 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**  
Mo. 10.03.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 20,80 €  
**25F9229NH Sophia Willms**

### Trendküche International

### Ostfriesen-Sushi

Sushi mal anders! Probieren Sie eine neue Kreation von Sushi aus. Anstatt Fernost eher Nah-ostfriesisch! Mit regionalen Produkten wie Matjes, Krabben, Queller uvm. Für alle Sushiliebhaber\*innen ein besonderes Erlebnis. Seien Sie dabei und haben Sie anschließend den Dreh raus!

Bitte beachten: Die Lebensmittellage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
Di. 18.03.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: je TN 47,30 €  
**25F9220BR Fabian Klug**



## Frühjahrsküche aus dem hohen Norden

Wochenendseminar

Und wieder heißt es: lecker, einfach und rustikal! Denn das sind die Gerichte unserer nordischen Nachbarn. Und im Frühjahr werden Rezepte rund um die Mittsommernacht vorgestellt. Freuen Sie sich unter anderem auf überbackene Krabben-Smörgas, dänische Frikandel mit Petersiliensoße und Lakritzwölkchen. Die leckeren Rezepte werden Sie sicher gerne zu Hause nach kochen!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 14.06.2025 10:30 bis 14:15 Uhr  
 Preis: je TN 41,00 €  
**25F9202BR** *Anja Hauerken*



## Murat kocht Original türkische Küche kennenlernen und genießen

Murat Sentürkler hat das Kochen und Backen zu seinem Hobby gemacht. Sein Wissen und seine Erfahrung gibt er gerne in Kochkursen weiter. An diesem Abend möchte er mit Ihnen einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige besondere Köstlichkeiten zaubern. Nach der Vorbereitung der Zutaten und dem gemeinsamen Kochen beantwortet Murat Ihre Fragen rund um die türkische Küche und die Verwendung von Gewürzen und traditionellen Zutaten. Verbringen Sie einen genussvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren. Es werden andere Rezepte als in den vorherigen

Kursen gekocht.

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 21.03.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 39,30 €  
**25F9204BR** *Murat Sentürkler*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 04.04.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 39,30 €  
**25F9205BR** *Murat Sentürkler*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 13.06.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 39,30 €  
**25F9206BR** *Murat Sentürkler*

*In Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen:*

**Butjadingen, Burhave**  
**Eingang Spielscheune rechts**  
**Strandallee 57a,** 1 Termin  
 Fr. 16.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 39,30 €  
**25F9210BJ** *Murat Sentürkler*

## Mediterrane Gaumenfreuden Die Harmonie von mallorquinischer und katalanischer Küche

Die mallorquinische Küche ist stark von der katalanischen Küche inspiriert, die für ihre Fülle an frischen mediterranen Zutaten bekannt ist. Genießen Sie ein Menü, das den Geschmack von Sonne, Urlaub und mediterraner Leichtigkeit in sich trägt.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mo. 26.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 47,30 €  
**25F9225BR** *Fabian Klug*

## Viva Italia Mediterrane Küche mit dem Thermomix®

Wochenendseminar

Tauchen Sie ein in die mediterrane Küche und lernen Sie, wie einfach und gesund italienische Gerichte mit dem Thermomix® zubereitet werden können. Im Kurs "Viva Italia" erfahren Sie, wie man Pasta und köstliche Saucen herstellt, sowie saisonale Zutaten für vitaminreiche Gerichte verwendet. Genießen Sie einen kulinarischen Streifzug durch Italien und verkosten Sie die selbst zubereiteten Speisen in geselliger Runde. Lassen Sie sich von der Leichtigkeit und dem Geschmack der italienischen Küche inspirieren. Dieser Kurs ist ideal für alle, die gesund und lecker kochen möchten, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Buon appetito! Die Rezepte sind für den Thermomix®5 und den Thermomix®6 gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere Thermomixvarianten angewendet werden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen die bereits einen Thermomix® besitzen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie 2 leere Marmeladengläser und einige Vorratsdosen sowie Ihren Thermomix® mit. Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 15,00 € werden mit der Dozenten vor Ort abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 28.06.2025 10:00 bis 14:00 Uhr  
 Preis: je TN 27,70 €  
**25F9227BR** *Frauke Renken*





### Italienische Küche vom Feinsten

Gutes Essen ist ein wahres Lebensgefühl und die höchste Ausdrucksform der italienischen Lebenskultur. Lassen Sie sich von einem klassischen italienischen 3-Gänge-Menü verzaubern und holen Sie sich den Geschmack des Urlaubs direkt auf den Teller. Genießen Sie die kulinarische Reise durch Italien und erleben Sie unvergessliche Momente voller Genuss und Lebensfreude.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 27.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN 45,30 €  
**25F9226BR 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. Erleben Sie eine kulinarische Reise und lernen Sie traditionelle Gerichte kennen, die Sie zu Hause mit nur wenig Aufwand nach kochen können.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 06.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN 46,30 €  
**25F9222BR Fabian Klug**

### Der Orient ruft! Willkommen im Reich der Aromen

Ob Spitzpaprika-Schnitzel, geschmorte Pilze zu Bohnen-Püree, gebackene Feta-Polenta mit Za'atar-Tomaten, Hähnchen-Bites oder ein Safran-Eis - Aromen satt und Gerichte zum Teilen. Erleben Sie einmalige Kombinationen von Gewürzen, frischem Gemüse, Fleisch oder Fisch, die unsere Sinne auf Reisen schicken. Erlernen Sie leicht bekömmliche und gut verträgliche Gerichte aus orientalischen Ländern, deren beste Köche Ottolenghi und Molcho auch hierzulande inzwischen einen Namen haben.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Do. 24.04.2025 17:30 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 39,00 €  
**25F9201BR Anja Hauerken**

### Asiatische Küche Fernöstlicher Genuss von Indien bis Indonesien **Wochenendseminar**

Asiatische Gerichte sind leicht, bekömmlich und treffen jeden Geschmack. Außerdem sind sie schnell und einfach zubereitet. Probieren Sie sich u. a. bei einer erfrischenden Lemon-Kokos-Suppe, Hähnchen an Erdnuss-Soße, einem sommerlichen Curry und mehr aus. Schon Appetit bekommen?

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 22.03.2025 10:30 bis 14:15 Uhr*  
Preis: je TN 39,00 €  
**25F9200BR Anja Hauerken**

### Sushi

Lernen Sie das Geheimnis der Herstellung von verschiedenen Sushi-Arten wie Maki, California Roll inside-out oder Crunchy Rolls in Tempura Teig kennen! Auch die Herstellung von vegetarischen Sushis wird im Kurs berücksichtigt. Sushis sind von Natur aus gesund, fettarm, lecker, eiweißreich und kalorienarm. Neben der Zubereitung bekommen Sie Informationen über die Herkunft und die Entstehung dieser traditionellen japanischen Speise. Seien Sie dabei und haben Sie anschließend den Dreh raus!

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 17.03.2025 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN 48,30 €  
**25F9219BR Fabian Klug**

### Mexikanische Küche

Erfahren Sie mehr über die Küche Mexikos und tauchen Sie ein in ein Land voller bunter, frische und abwechslungsreicher Gerichte. Ein Kurs für alle, die sich das mexikanische Lebensgefühl in die heimische Küche holen wollen, mit vielfältigen Gerichten, die sich schnell und einfach nachkochen lassen. Im tropisch-warmen Mexiko mit zumeist üppiger Vegetation ist die Auswahl an frischen Lebensmitteln besonders vielfältig. Gekocht werden abwechslungsreiche Gerichte, die das ganze Spektrum der Geschmacksrichtungen von feurig-scharf bis süß und lieblich abdecken.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 13.05.2025 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: je TN 45,30 €  
**25F9223BR Fabian Klug**





## Saisonale Küche

### Eine kulinarische Weltreise Streetfood aus aller Welt

Streetfood ist ein großer Trend, der seit vielen Jahren auch in Deutschland Fuß gefasst hat. Für alle, die sich nach den köstlichen Aromen und Gerichten ferner Länder sehnen, ist dieser Kurs genau das Richtige. Lassen Sie sich von den kreativen Ideen und einzigartigen Geschmäckern verschiedener Küchen aus aller Welt inspirieren. An diesem Abend stehen die beliebtesten Streetfood-Klassiker der Welt auf dem Menü.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 01.04.2025 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 46,30 €  
**25F9221BR Fabian Klug**

### Kulinarische Weltreise Hühnchenvariationen entdecken

An diesem Abend probieren wir verschiedene internationale Rezepte aus und entdecken die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten von Hühnchen. Von indischen Gewürzen bis zu südamerikanischen Saucen - erleben Sie eine kulinarische Reise um die Welt. Lassen Sie sich überraschen und erweitern Sie Ihr Repertoire an Hühnchengerichten.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 28.02.2025 18:30 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 35,80 €  
**25F9203BR Gesine Cubasch**

### Willkommen in der Frühlingsküche Die besten Rezepte für Spargel, Rhabarber und Co.

Lange haben wir darauf gewartet, jetzt ist es endlich wieder soweit - Spargel, Rhabarber, Mangold und Radieschen sind bald frisch aus der Region zu haben. Lust auf einen Streifzug durch den Gemüsegarten? Diese leckeren und einfachen Rezepte gehören auf den Speiseplan.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie Behälter für Reste und, wenn vorhanden, eine Schürze mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 07.05.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 30,80 €  
**25F9209BR Hille Tiarks**

### Sommergerichte Schnell, leicht und köstlich

Bei 30 Grad im Schatten sehnen wir uns nach leichten, erfrischenden Gerichten, die schnell zubereitet sind und trotzdem lecker schmecken. In unserem Kochkurs lernen Sie, wie Sie knackige Salate, leichte Hauptgerichte und erfrischende Getränke für heiße Sommertage zubereiten. Verwenden Sie frische, saisonale Zutaten und genießen Sie gesunde, abwechslungsreiche Sommergerichte, die nicht belasten.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie Behälter für Reste und, wenn vorhanden, eine Schürze mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 03.06.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 30,80 €  
**25F9211BR Hille Tiarks**

## Backen

### Backkunst mit vollem Korn Köstliche Kuchen und Brote

Entdecken Sie die Kunst des Backens mit vollem Korn! Wir backen unsere Kuchen und Brote aus frisch gemahlenem Getreide, um alle Vitalstoffe zu bewahren. Erleben Sie, wie einfach und schnell die Zubereitung von köstlichen, gesunden Backwaren sein kann. Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen und der Qualität des unbehandelten Getreidekorns überraschen. Gemeinsam zaubern wir leckere Kuchen und Brote, die Ihren Gaumen verwöhnen werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Do. 22.05.2025 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 32,80 €  
**25F9236BR Inge Teuchert**





**vhs** | eLearning und lebenslanges Lernen

**digital campus**  
niedersachsen

# Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot  
unserer Online-Veranstaltungen:

[www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online](http://www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online)



## 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:



**Larissa Kwiatkowski**

Verwaltungsleitung

04401 7076 112

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



**Anke Renken**

Abteilungsleitung

04401 7076 135

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



**Dr. Claudia Schütze**

Abteilungsleitung

04401 7076 120

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



### Projekte der KVHS Wesermarsch

Auflistung aller Projekte 96



### Projekte der KVHS Wesermarsch



#### Step by Step im Raum 26 (kurz: Step26)



Das Projekt widmet sich Jugendlichen und jungen Menschen zwischen 14 und 27 Jahren, die wohnungslos oder von Wohnungslosigkeit bedroht sind, sich selbst als nirgendwo zugehörig oder ohne festen familiären Zusammenhalt empfinden oder ganz konkret aus einer stationären Jugendhilfeeinrichtung oder Pflegefamilie kommen. Die Projektmitarbeiter\*innen bieten Beratung und Unterstützung an und vermitteln ggf. an spezielle Beratungsstellen weiter.

In Zusammenarbeit mit:  
ESF, BMFSFJ, Landkreis Wesermarsch

#### Pro Aktiv Center (PACE)



Das Pro-Aktiv-Center unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 26 Jahren bei ihrer persönlichen, schulischen und beruflichen Entwicklung. Wir bieten eine individuelle Beratung, in der wir gemeinsam Lösungen und Perspektiven entwickeln. Außerdem stehen wir euch bei der Berufswahl zur Seite. Wir helfen euch eure Stärken zu entdecken und Hindernisse zu überwinden. Ergänzend dazu bieten wir kostenfreie Workshops an, in denen ihr wichtige Kompetenzen für euren weiteren Lebensweg erlernen könnt. Im Rahmen unserer Bewerbungstrainings helfen wir euch, aussagekräftige Bewerbungsunterlagen zu erstellen und bereiten euch gezielt auf Vorstellungsgespräche vor.

In Zusammenarbeit mit:  
ESF, Landkreis Wesermarsch, N-Bank

#### 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](http://www.wesermarschmallows.de)

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch

#### Wir arbeiten zusammen mit:



Gefördert durch:







## Digital vor Ort: Ehrenamtliche lernen KI



Das Projekt bietet kostenlose Schulungen zu digitalen Themen für Ehrenamtliche aus Vereinen, Verbänden und anderen ehrenamtlichen Institutionen für eine zukunftsfähige Ausrichtung an und bereitet Ehrenamtliche auf den professionellen Einsatz gängiger EDV-Programme, Social Media-Anwendungen, Kommunikationstools, digitale Buchführung, Smartphone-Nutzung, Cloudnutzungen, Datenschutz- und Urheberrecht vor.

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch

## eL4 - eLearning und LebensLangesLernen



Ziel des Projektes ist es, den Aufbau von Medien- und Informationskompetenzen als Schlüsselkompetenzen sowie den Einsatz von Medien und digitalen Lehr-/Lerntechnologien bei Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der beruflichen Weiterqualifikation in Niedersachsen zu unterstützen, zu verbessern und zu intensivieren.

In Zusammenarbeit mit:  
kvhs Ammerland, VHS Friesland-Wittmund, VHS Osnabrück, VHS Papenburg, und VHS Wilhelmshaven.

## Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB)

Die berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) unterstützt junge Menschen ohne Ausbildungsplatz und bietet Orientierung für die berufliche Zukunft. Sie vermittelt wichtige Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen in verschiedenen Berufsfeldern. Teilnehmende können während der BvB den Hauptschulab-

schluss nachholen. Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit oder das Jobcenter Wesermarsch entscheidet über die Teilnahme.

In Zusammenarbeit mit:  
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

## Kreativlabore Nordenham-Brake

Die Kreativlabore Nordenham-Brake möchten einen Beitrag zur Stärkung des Interesses an digitaler Technik bei allen Altersgruppen leisten. Mit interaktiven und innovativen Angeboten sollen sowohl Schüler\*innen als auch interessierte Erwachsene aller Altersgruppen für die Themen aus den MINT-Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik begeistert werden.

In den Kreativlaboren im digitalen Lernort Technik im Innovationszentrum Nordenham, den Räumlichkeiten der Kreisvolkshochschule Wesermarsch sowie im Centraltheater Brake stehen modernste Geräte bereit, an denen Schüler\*innen, Auszubildende, Arbeitnehmer\*innen und technisch Interessierte ihre digitalen Kompetenzen ausbauen können.

Drohnen, 3D-Drucker, VR-Brillen, Roboterarme und 3D-Kinoprojektoren sind nur ein Auszug der vorhandenen Gerätschaften in den kreativen Lernräumen.

In Zusammenarbeit mit: INP Nordenham, Stadt Nordenham und dem Centraltheater Brake als assoziiertem Kooperationspartner.

## Schulbegleitung für Kinder mit Beeinträchtigungen

Schulbegleiter\*innen unterstützen Schüler\*innen mit Anspruch auf Eingliederungshilfe, um ihnen den Schulalltag zu erleichtern und ihre Selbstständigkeit zu fördern. Einsätze sind in allen Schulformen möglich. Für Interessierte bieten wir eine Qualifizierung an, um als Schulbegleitung tätig zu werden. Der Einsatz erfolgt je nach Schule und Jahrgangsstufe per Einzelbewilligung oder im Rahmen des Pool-Modells.

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch

## Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes) in Brake und Nordenham



Vorbereitung auf Ausbildung und Beschäftigung benachteiligter Jugendlicher.

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, ESF, N-Bank

## Mütterprojekt in Brake

Unterstützung und Förderung junger Mütter und schwangerer Frauen.

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch und Donum Vitae

## 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



Multiplikator\*innen, Betroffene, sowie alle Interessierten können sich gerne bei uns melden und erhalten weitere Informationen über die Projekte und zur Teilnahme.

**MArTA**  
Migrantinnen, Arbeit, Teilhabe, Anerkennung



Das Projekt MArTA richtet sich an Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung, welche aus verschiedenen Gründen einen erschwerten Zugang zum deutschen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt haben.

Ziel des Projektes ist es geringqualifizierte oder nach §81 Abs. 2 SGB III (wieder) ungelernete Frauen mit Migrationserfahrung, die arbeitslos oder geringfügig beschäftigt sind bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Gemeinsam mit den Frauen identifizieren wir ihre Stärken, Interessengebiete sowie Unterstützungsbedarfe und begleiten die Frauen innerhalb von 3 Jahren in ihrer beruflichen Entwicklung.

Innerhalb des Projektes findet eine Zusammenarbeit mit der Lotsenstelle Kinderbetreuung statt. Dieser unterstützt bei der Suche und Beantragung von Betreuungsplätzen sowie bei interkulturellen Themen der Kinderbetreuung.

MArTA ist ein Verbundprojekt der kvhs Ammerland gGmbH, der VHS Friesland -Wittmund und der KVHS Wesermarsch

Das Projekt „MArTA“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

**Arbeit und Familie plus (AuFplus)**



Das Projekt Arbeit und Familie Plus (AuFplus) richtet sich an Familien, die von Ausgrenzung und Armut bedroht sind. Ziel des Projekts ist, die Situation betroffener Familien nicht nur durch Coaching zu verbessern, sondern auch den Zugang zu sozialen Leistungen zu erleichtern. Dazu trägt ein großer Kooperationsverbund bei, der dazu dient, Barrieren bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten und Sozialleistungen aufzuzeigen und abzubauen. Das Projekt richtet sich an Familien, die Leistungen nach dem SGB II oder nach dem SGB XII (auch ergänzende oder aufstockende Leistungen) beziehen. Neben der Inanspruchnahme von Hilfen und Leistungen steht im Fokus des Projekts die Aufnahme bzw. Ausweitung einer Erwerbstätigkeit der Eltern. Im Hinblick auf die Kinder geht es darum, die Bedingungen des Aufwachsens zu verbessern durch Beantragung oder Vermittlung von Leistungen und Hilfen, auf die Anspruch besteht. Das Projekt bietet Beratungs- und Coachingangebote für Familien im Kooperationsverbund.

In Zusammenarbeit mit: Europäischer Sozialfonds, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Landkreis Wesermarsch und weiteren Kooperationspartner\*innen

Informationen zu unseren Integrations-, Deutschsprach- und berufsbegleitenden Sprachkursen finden Sie im Kapitel ‚Sprachen‘!

Auf der Seite [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de) finden Sie zu allen Projekten weitere Informationen. Auch kurzfristige Projekte oder Veranstaltungen werden an dieser Stelle angekündigt.

**Praxisorientierte Unterstützung im Übergang Schule-Beruf**

Kooperation für Schüler\*innen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

In Zusammenarbeit mit: Landkreis Wesermarsch, OBS Rodenkirchen

**Jugendberufsagentur**

Die Jugendberufsagentur (JBA) Wesermarsch unterstützt junge Menschen beim Übergang von der Schule in den Beruf. Sie bietet Beratung zu Ausbildung, Schule, Studium und persönlichen Herausforderungen - alles aus einer Hand. Ziel ist es, gemeinsam Perspektiven zu entwickeln und die berufliche Zukunft zu gestalten.

In Zusammenarbeit mit: Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, Bundesagentur für Arbeit

**Der vhs-Lerntreff im Quartier**

Der „vhs-Lerntreff“ bringt Bildungshäppchen zu den Bürger\*innen in der Wesermarsch. Ob Grundlagen wie Mathe und Deutsch oder andere Themen aus den Bereichen Gesundheit, Kreativität, Medien und viele andere mehr.

Den „vhs-Lerntreff“ ist unter [vhs-lerntreff@kvhs-wesermarsch.de](mailto:vhs-lerntreff@kvhs-wesermarsch.de) erreichbar. Im Gespräch oder in den sozialen Medien wird über aktuelle Angebote informiert oder ein Termin für „Bildung im Koffer“ vereinbart. Was ist „Bildung im Koffer“? Wir kommen zu Ihnen, in Ihre Einrichtung oder zu Ihrer Zielgruppe und bringen im Koffer Methoden und Material je nach Thema mit. Gemeinsam entdecken wir kleine Bildungseinheiten, die bei Gefallen dauerhaft in Ihren Alltag integriert werden können.

Gefördert vom BMBF im Rahmen der Alpha Dekade 2016 – 2026



## Kontakt & Anmeldung

Zur Anmeldung können Sie gerne unser Anmeldeformular im hinteren Teil unseres Heftes nutzen. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, sich persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über unseren Webshop anmelden.

Ihre Anregungen, Wünsche und auch Kritik sind für uns von großer Bedeutung. Sie bieten uns die Chance, uns weiterzuentwickeln und stetig zu verbessern. Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

### So melden Sie sich an:

- |                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| - <b>Persönlich</b>  | in den Geschäftsstellen der KVHS Wesermarsch GmbH:                   |  |
|                      | Geschäftsstelle Nordenham  | Geschäftsstelle Brake (KoBi)   |
|                      | Marktstr. 8a, Nordenham  | Bgm.-Müller-Str. 35, Brake   |
| - <b>Telefonisch</b> | 04401 7076 110   | 04401 7076 100   |
| - <b>Online</b>      | <a href="http://www.kvhs-wesermarsch.de">www.kvhs-wesermarsch.de</a> | <a href="mailto:info@kvhs-wesermarsch.de">info@kvhs-wesermarsch.de</a> |
| - <b>Schriftlich</b> | mit unserem Anmeldeformular auf der letzten Seite                    |  |

### Service

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Ihr Weg zu uns  | 100 |
| AGB             | 101 |
| Datenschutz     | 103 |
| Anmeldeformular | 104 |



von links nach rechts:  
J. Köster-Denker, J. Wettermann, K. Knupp

Ihr Weg zu uns

# KVHS Wesermarsch GmbH

## Geschäftsstelle Nordenham

Marktstraße 8a  
26954 Nordenham  
Tel. 04401 7076 110

## Geschäftsstelle Brake

Kompetenz und Bildung an der Weser (KoBi)  
Bürgermeister-Müller-Str. 35  
26919 Brake  
Tel.: 04401 7076 100

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

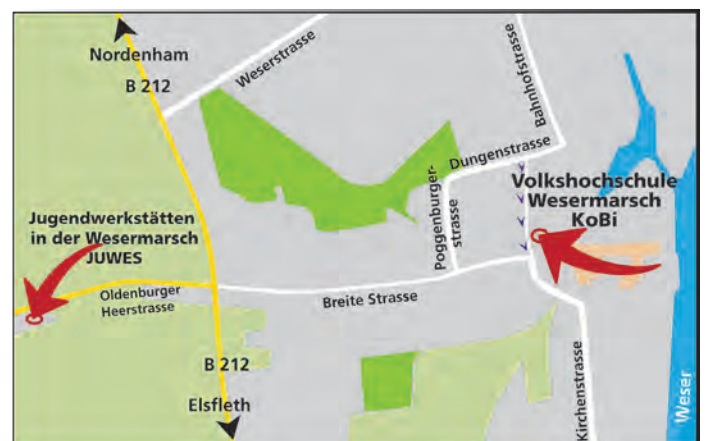
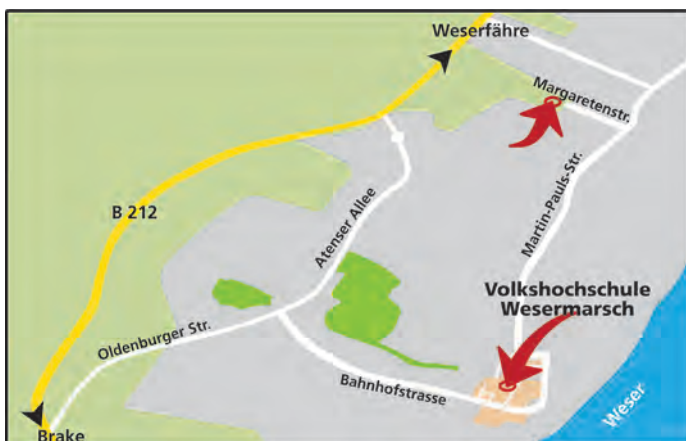


**Unterrichtsräume Nordenham**  
Grundschule Friedrich-August-Hütte  
Margaretenstraße 30  
26954 Nordenham

**Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)**  
Oldenburger Heerstraße 26  
26919 Brake

Tel.: 04401 9386 0  
Fax: 04401 9386 21

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



## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (Stand: Mai 2023)

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 Teilnehmenden, 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

...zu Kursen

3.1. Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder im Internet sind verbindlich und verpflichten in jedem Fall, bei Zustandekommen des Kurses zur Zahlung der Kursentgelte und sonstiger anfallender Kosten. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

...zu Lehrgängen

Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen“ vorzugehen – soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Kursentgelte sind mit Beginn des Lehrgangs fällig. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von 15 € enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren (SEPA-Lastschriftverfahren).

...zu Bildungsurlauben, Elternfortbildungen, DvO und ähnlichen Sonderveranstaltungen.  
Bei Anmeldungen zu Sonderveranstaltungen wie Bildungsurlauben, Elternfortbildungen etc. beachten Sie bitte die gesonderten Anmelde- und Abmeldemodalitäten (Details im Programm und/oder in der Anmeldebestätigung).

3.2. Anmeldungen sind möglich:

a) Persönlich während der Geschäftszeiten in den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

b) Schriftlich mit dem Anmeldeformular (ANMELDUNG) oder per Fax.

c) Per Internet unter [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de) nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (SEPA-Lastschriftverfahren)

d) Telefonisch nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (SEPA-Lastschriftverfahren) bei den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

e) Per E-Mail nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (SEPA-Lastschriftverfahren)

f) Interessent\*innen, die ohne Anmeldung zum ersten Kurstermin kommen, müssen vor Ort ein Anmeldeformular vollständig ausfüllen, unterschreiben und dem/der Dozent\*in zur Weitergabe an die KVHS ge-

ben. 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 Teilnehmende eine Nachricht grundsätzlich per E-Mail oder per Telefon.

3.5. Bei Überbelegung eines Kurses, wird eine Warteliste eingerichtet.

3.6. Mit der Anmeldung zu einem Angebot der KVHS entsteht in keinem Fall ein Anspruch auf die Durchführung oder Teilnahme.

3.7. Das Risiko einer nicht zugestellten, nicht rechtzeitigen oder fehlerhaften Anmeldung trägt in jedem Fall die/der Interessent\*in.

### 4. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS und höhere Gewalt

4.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Kursentgelt 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 Teilnehmende das Kursentgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

4.3. Die KVHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund kündigen.

4.4. Unbeschadet der Möglichkeit der Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben u. ä. gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

4.5. „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

4.6. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

4.7. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (siehe 4.5.), benachrichtigt die betroffene die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

4.8. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

### 5. Abmeldung (Kündigung), Rücktritt und Widerruf durch den Teilnehmenden

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 Lehrgänge, Bildungsurlaube und Sonderveranstaltungen sind in den jeweiligen Infoblättern 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 Kursentgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

b) Bei späterer Abmeldung wird das volle Kursentgelt erhoben.

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 verbindlich. Eine anderweitige Regelung bedarf der schriftlichen Bestätigung durch die KVHS. Im Falle einer Abmeldung entfällt die Zahlungspflicht für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der KVHS möglich ist. Alle bis dahin entstandenen Kosten sind vom Teilnehmenden zu zahlen.

5.5. Ein etwaiges gesetzliches Rücktritts- und Widerrufsrecht bleibt unberührt.

5.6. Die/der Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn ihr/ihm die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat die/der Teilnehmende unverzüglich den Nachweis zu erbringen und die Kursentgelte für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten sowie etwaige weitere entstandene Kosten zu zahlen.

5.7. Die/der angemeldete Teilnehmende ist berechtigt, der KVHS eine Person zu benennen, die anstelle an der Veranstaltung teilnimmt, sofern die Ersatzperson die sachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme erfüllt.

5.8. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs kann nur vor Veranstaltungsbeginn erfolgen.

5.9. Etwaige 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 Teilnehmende. Maßgebend für eine rechtzeitige Abmeldung, einen rechtzeitigen Rücktritt oder Widerruf ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel der KVHS abzüglich zweier Werktage angenommen.

6.2. Kursentgelte und sonstige Kosten müssen bis zur wirksamen Abmeldung (Kündigung) gezahlt werden

### 7. Entgelte, Zahlungen

7.1. Zahlungen erfolgen in jedem Fall bargeldlos per SEPA-Lastschriftverfahren oder werden per Rechnung angefordert. Entgelte in Kreativ- oder Kochkursen verstehen sich zzgl. Auslagen für Material bzw. Lebensmittel, sofern nicht anders angegeben.

7.2. Mit der Anmeldung entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Kursentgeltes und evtl. zusätzlicher anfallender Übernachtungs- und Verpflegungskosten sowie ggf. Prüfungsgebühren und Materialkosten.

7.3. In den meisten Fällen wird das Entgelt nach dem zweiten Kurstag fällig. Per SEPA-Lastschrift ziehen wir das Kursentgelt zum 15. oder 30. eines Monats ein.

7.4. Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung. Der Lastschrifteneinzug erfolgt zum 30. eines Monats.

**8. Ermäßigung, Zahlungsbefreiung**  
(Die Ermäßigung greift nur bei ausgewählten Kursen)

8.1. Für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs sowie Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung über 20% auf das Kursentgelt. Als Nachweis gilt z. B. der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.

8.2. Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden.

8.3. Ein Rechtsanspruch auf Ermäßigungen bzw. Zahlungsbefreiungen besteht in keinem Fall.

**9. Teilnahmebescheinigungen**

9.1. Auf Wunsch und nur nach regelmäßigem Kursbesuch (80%).

Für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen gegen eine Gebühr von 3,00 Euro. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten.

9.2. Bescheinigungen mit Angabe der Kursinhalte und ggf. Prüfungsergebnissen werden nur bei beruflich orientierten Kursen bei regelmäßiger Teilnahme (80%) ausgestellt.

Ist der Kurs bereits länger als ein Jahr beendet, so wird für die nachträgliche Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung oder nachträgliche Bescheinigung des zweiten Bildungsweges eine Gebühr in Höhe von 5,00 Euro erhoben.

**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 den Kurs, Lehrgang etc. eingeplanten Dozierenden oder Leitenden (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 das anteilige Kursentgelt zu erstatten. Die bis zu diesem Zeitpunkt durchgeführten Stunden bleiben kostenpflichtig.

10.5. Die namentliche Nennung von Dozent\*innen oder Lehrgangsleitungen stellt nur den jeweiligen Planungsstand dar und ist nicht verbindlich. Die KVHS ist berechtigt, die Einsatzplanung jederzeit anzupassen

**11. Haftung**

11.1. Die KVHS haftet nicht für Schäden, insbesondere nicht für Unfälle und Diebstähle, die auf dem Hin- und Rückweg sowie während der Dauer von Veranstaltungen entstehen.

11.2. Die jeweiligen Dozent\*innen werden von der KVHS sorgfältig ausgewählt und über ihre Aufgaben und Pflichten belehrt. Dennoch haftet die KVHS nicht für die Qualität oder Richtigkeit der Kurse oder Inhalte. Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen oder Schäden, die durch die Verwendung von Kursinhalten, Ratschlägen oder Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernommen.

11.3. Die KVHS haftet nicht für unerlaubte Handlungen von Dozent\*innen, Lehrgangsleiter\*innen oder Teilnehmenden.

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 Teilnehmende steht dafür ein, dass die ihr/ihm übergebenen Unter-

richtsunterlagen nur für die vereinbarten Zwecke verwendet werden und nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung im Einzelfall vervielfältigt, übersetzt, nachgedruckt, kopiert oder durch ein anderes Verfahren verarbeitet, weitergegeben oder verbreitet werden.

12.2. Soweit Unterlagen urheberrechtlich geschützt 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, Programmheftzustellung 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 Kursentgelt. Im Falle einer Einzugsermächtigung wird auch die Bankverbindung der Kursteilnehmenden erfasst, wobei Name, Vorname, Kontonummer und Bankverbindung, sowie die für die Veranstaltung zu zahlende Kursentgelt an die Hausbank der KVHS übermittelt werden. 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 des vollen Entgelts 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 können Sie auch hier aufrufen:



**Widerrufsbelehrung**

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z.B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, E-Mails, sowie Tele- und Mediendiensten abgeschlossen wird, gilt Folgendes:

Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der KVHS grundsätzlich innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt der Kursanmeldung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

[KVHS Wesermarsch GmbH, Bgm-Müller-Str. 35, 26919 Brake oder Marktstr. 8a, 26954 Nordenham; info@kvhs-wesermarsch.de](mailto: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 wurde. 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 Kursentgelte werden zurückgezahlt. Liegt kein wirksamer Widerruf vor, ist ggf. das volle Kursentgelt zu entrichten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie nach einem unwirksamen Widerruf an den weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen.

**Besonderer Hinweis**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden.

Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, ggfs. an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. An TELC werden folgende Daten übermittelt: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache, Teilnehmernummer. Für IHK oder VHS Prüfungen werden: Name, Vorname, Adresse und Geburtsdatum übermittelt.

Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden im Rahmen des Sepa-Zahlungsverkehrs zur Kursabrechnung ge-

nutzt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: [datenschutz@kvhs-wesermarsch.de](mailto:datenschutz@kvhs-wesermarsch.de)

Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auch unter diesem QR-Code nachlesen:



|          |  |           |       |  |              |        |              |                 |  |
|----------|--|-----------|-------|--|--------------|--------|--------------|-----------------|--|
| Titel:   |  | Vorname*: |       |  |              | Name*: |              |                 |  |
| Straße*: |  |           |       |  | Hausnummer*: |        |              | Telefon:        |  |
| PLZ*:    |  |           | Ort*: |  |              |        | Geb. Datum*: |                 |  |
| E-Mail:  |  |           |       |  |              |        |              | * = Pflichtfeld |  |



KVHS Wesermarsch GmbH (KVHS)  
Bgm.-Müller-Str. 35  
26919 Brake

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a  
26954 Nordenham  
Tel.: 04401 7076- 110  
Fax: 04401 7076- 101

Geschäftsstelle Brake:  
Bgm.-Müller-Str. 35  
26919 Brake  
Tel.: 04401 7076- 100  
Fax: 04401 7076- 101

E-Mail:  
Internet:  
Öffnungszeiten:  
In den Ferien:

info@kvhs-wesermarsch.de  
www.kvhs-wesermarsch.de  
Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr  
Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr  
Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr

### ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an und verpflichte mich zur Zahlung.

|                        |  |                  |  |  |  |   |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |        |        |  |
|------------------------|--|------------------|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--------|--|
| Nr.:                   |  |                  |  |  |  |   |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  | Titel: |        |  |
| Nr.:                   |  |                  |  |  |  |   |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |        | Titel: |  |
| Nr.:                   |  |                  |  |  |  |   |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |        | Titel: |  |
| Nr.:                   |  |                  |  |  |  |   |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |        | Titel: |  |
| Antrag auf Ermäßigung: |  |                  |  |  |  |   |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |        |        |  |
| O ALG-Empf.            |  | O Hartz IV-Empf. |  |  |  | O anerkannte(r) Freiwillige(r) / Ehrenamtskarte |  |  |  | Bitte Nachweis (Fotokopie) beifügen! |  |  |  |  |  |  |  |  |        |        |  |

Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS (s. Programmheft).

#### Nur bei Bildungsurlauben:

Beschäftigung in dem Bundesland:  Niedersachsen  Bremen  
Geschlecht:  weiblich  männlich  divers

Einzugsermächtigung bitte ausfüllen:

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die KVHS Wesermarsch GmbH, die **GEBÜHR** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto **GEZOGENE LASTSCHRIFT** einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Evtl. durch Rücklastschriften entstehende Gebühren gehen zu meinen Lasten.

|                               |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Kreditinstitut                |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IBAN:                         | D | E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kontoinhaber/in:              |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Unterschrift Kontoinhaber/in: |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Die AGB und Datenschutzbestimmungen der KVHS Wesermarsch GmbH erkenne ich mit der Unterschrift an. Ich bin mit der Aufbewahrung meiner Daten für künftige Kurse einverstanden. Ich kann jederzeit diese Einwilligung mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/in

(ggf. des Erziehungsberechtigten)



|                         |           |              |                           |
|-------------------------|-----------|--------------|---------------------------|
| Kind:                   | Vorname*: | Name*:       |                           |
| Erziehungsberechtigte*: | Vorname*: | Name*:       |                           |
| Straße*:                |           | Hausnummer*: | Telefon für den Notfall*: |
| PLZ*:                   | Ort*:     |              | Geburtsdatum Kind*:       |
| E-Mail*:                |           |              | * = Pflichtfeld           |



KVHS Wesermarsch GmbH (KVHS)  
Bgm.-Müller-Str. 35  
26919 Brake

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a  
26954 Nordenham  
Tel.: 04401 7076- 110  
Fax: 04401 7076- 101

Geschäftsstelle Brake:  
Bgm.-Müller-Str. 35  
26919 Brake  
Tel.: 04401 7076- 100  
Fax: 04401 7076- 101

E-Mail:  
Internet:  
Öffnungszeiten:  
In den Ferien:

info@kvhs-wesermarsch.de  
www.kvhs-wesermarsch.de  
Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr  
Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr  
Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an und verpflichte mich zur Zahlung.

|                                    |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |        |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--------|--|--|
| Nr.:                               |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  | Titel: |  |  |
| Nr.:                               |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  | Titel: |  |  |
| Nr.:                               |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  | Titel: |  |  |
| <b>Antrag auf Ermäßigung:</b>      |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |        |  |  |
| <input type="checkbox"/> ALG-Empf. |  |  |  |  |  | <input type="checkbox"/> Hartz IV-Empf. |  |  |  |  |  | <input type="checkbox"/> anerkannte(r) Freiwillige(r) / Ehrenamtskarte |  |  |  |  |  | <input type="checkbox"/> Bitte Nachweis (Fotokopie) beifügen! |  |        |  |  |

Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS (s. Programmheft).

## Zahlung:

Einzugsermächtigung bitte ausfüllen:

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die KVHS Wesermarsch GmbH, die **GEBÜHR** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto **GEZOGENE LASTSCHRIFT** einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Evtl. durch Rücklastschriften entstehende Gebühren gehen zu meinen Lasten.

|                               |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Kreditinstitut                |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IBAN:                         | DE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kontoinhaber/in:              |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Unterschrift Kontoinhaber/in: |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Die AGB und Datenschutzbestimmungen der KVHS Wesermarsch GmbH erkenne ich mit der Unterschrift an. Ich bin mit der Aufbewahrung meiner Daten für künftige Kurse einverstanden. Ich kann jederzeit diese Einwilligung mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte\*r

## Unsere Fachbereichsleitung:



von links: F. Krahe, K. Schuster, M. van Büren / nicht im Bild: E. Schulze

**Monika van Büren**  
**Teamleitung/Fachbereichsleitung**  
 Berufliche Bildung, Computer und  
 Neue Medien, Kulturelle Bildung  
 04401 7076 121  
[m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de)

**Fabian Krahe**  
**Fachbereichsleitung**  
 Sprachen, DaF/DaZ  
 04401 7076 123  
[f.krahe@kvhs-wesermarsch.de](mailto:f.krahe@kvhs-wesermarsch.de)

**Evelyn Schulze**  
**Fachbereichsleitung**  
 Gesundheit, Ernährung  
 04401 7076 122  
[e.schulze@kvhs-wesermarsch.de](mailto:e.schulze@kvhs-wesermarsch.de)

**Katja Schuster**  
**Fachbereichsleitung**  
 Pädagogik  
 04401 7076 125  
[k.schuster@kvhs-wesermarsch.de](mailto:k.schuster@kvhs-wesermarsch.de)

Warum ein Girokonto  
bei der LzO?

# Weil Sternchen nicht mein Stil sind

Für nur 9,50 Euro im Monat bietet  
unser Girokonto einfach alles – außer  
Sternchentexte und versteckte Kosten.  
Zum Beispiel jede Menge Extras und  
eine ganze Welt voller Vorteile! Weil's  
um mehr als Geld geht.



Mehr dazu auf  
[lzo.com/girokonto](https://lzo.com/girokonto)

**Unsere Nähe bringt Sie weiter.**

 **LzO**  
meine Sparkasse