



Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Programm

Frühjahrssemester '23

Aktiv vernetzt und
digital verbunden



Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a
26954 Nordenham

Geschäftsstelle Brake: KoBi
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 110
Fax: 04401 70 76 101

Telefon: 04401 70 76 100

! 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



möbel SEIT 1956

ostendorf

Inneneinrichtung ● tischlerei

schwei ● ● ● tel. 0 47 37 ● 7 17

● ● ● fax 0 47 37 ● 12 23

MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

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

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



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



Ulrike Michalzik
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser*innen und Interessierte,

schön, dass Sie unser neues Programm in den Händen halten!

Was haben Sie sich beim Anblick eines bunten Spinnennetzes als erstes gedacht? An Natur, an eine Spinne oder vielleicht etwas ganz Anderes? Das Team der KVHS Wesermarsch hat dieses Cover vor allem auf Grundlage der „Vernetzung“ gewählt. Unsere Gesellschaft ist zunehmend vernetzt. Vernetzung bezeichnet einen technologischen Prozess, meint andererseits auch soziale Entwicklung, die Leben und unser Denken verändert. Denken Sie in Ihrer zukünftigen Kursauswahl daher auch an die mögliche Verknüpfung von Kompetenzen! Mit diesem Zugewinn können Sie beruflich, privat und persönlich vorankommen!

Möchten Sie beispielsweise einen Online Kurs besuchen, der eventuell gar keinen digitalen Bezug hat? Perfekt, Sie erweitern gleichzeitig digitale Kompetenzen mit Ihrem gewünschten Kursinhalt. Sie möchten sich kreativ entfalten, oder lieben es zu kochen? Bestimmt knüpfen Sie neue Kontakte in unseren Präsenzkursen und vernetzen sich auch gleichzeitig sozial – ganz nebenbei. Oder sind Sie sportbegeistert und ziehen Sie es vor, sich von zu Hause aus zu betätigen? Auch hier kann ein Online Kurs genau das Richtige sein. Berücksichtigen Sie auch, dass unsere Weiterbildung im kaufmännischen Bereich, online und damit ortsunabhängig und zeitlich flexibel stattfinden kann.

Wir als Team der KVHS Wesermarsch legen selbstverständlich auch einen Fokus auf Vernetzung. Ihnen wird sicherlich aufgefallen sein, dass wir mit unserem Kursangebot in der ganzen Wesermarsch verbunden sind. Sie bemerken es schon: Auch in diesem Semester bietet sich ein abwechslungsreiches, diverses und inhaltsschweres Programm. Wir freuen uns, Ihnen regelmäßig zwei Mal im Jahr einen Katalog von Möglichkeiten zu präsentieren. Von der ersten Idee für einen Kurs, bis zum fertigen Layout wird dieses Programm bei uns im Hause gestaltet. Deshalb machen wir im wahrsten Sinne des Wortes Bildung aus der Wesermarsch für die Wesermarsch.

Lassen Sie Ihrem Wissensdurst freien Lauf und stöbern Sie durch unser vielfältiges Programm. Wir wünschen Ihnen dabei viel Spaß und freuen uns auf Ihre Anmeldung - digital oder persönlich! Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der Richtige für Sie ist, nutzen Sie unsere Beratungsangebote oder melden sich bei uns, wir unterstützen Sie gern bei der Wahl Ihrer Kurse! Das gesamte Team der KVHS Wesermarsch freut sich auf Sie!

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, per Fax oder Brief sowie über unseren Webshop anmelden.

Alle Kontaktdaten finden Sie auf dem Cover dieses Heftes.

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



Wichtige Hinweise

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

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

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

Öffnungszeiten:

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

Außerhalb des Semesters, in den Ferien:

Montag - Freitag 09:00 - 12:00 Uhr

Termine auch nach Vereinbarung für Anmeldung und Beratung!

Qualitätssicherung

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



Impressum:

- **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrike Michalzik
- **Auflage:** 46.000
- **Gestaltung:** Dr. Claudia Schütze, Tatjana Jarchow, Sylke Bohlen, Monika van Büren
- **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** Spider Web von MiloszGuzowski (www.canva.de)
- **weiteres Bildmaterial:** von unseren Dozent*innen oder www.canva.de;
Umschlag Comic: Neele Pargmann

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

Wir freuen uns auf Sie als Kursteilnehmer*in!

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



MEIN vhs- WUNSCHZETTEL

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

Einfach abschneiden, falten und abschicken! ✂

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

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham: Marktstraße 8a

Geschäftsstelle Brake: Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110

Telefon: 04401 70 76 100

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



Aktuelle Themen

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

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

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sylke Bohlen



Monika van Büren



Tatjana Jarchow



Aktuelle Themen

Aktuelle Themen zum Thema machen	8
Nachhaltigkeit und Klimaschutz	8
Hinter den Kulissen	9
Reisen und Exkursionen	9
Verbraucherwissen	10
Garten	11

Aktuelle Themen zum Thema machen

Politische Themen in Gesellschaftsspielen zum Weltspieltag

Wochenendseminar

Deutschland ist eine Brettspielnation und am 28.05.2023 ist der Weltspieltag: Fast die Hälfte aller Deutschen spielen regelmäßig Brett- oder Kartenspiele. Jedes Jahr erscheinen zwischen 500 und 1000 neue Brett- und Kartenspiele in Deutschland. Viele davon greifen Themen der politischen Bildung auf und führen zu Rassismus- und Sexismus-Debatten und zur Beschäftigung mit verschiedensten politischen Kontexten. In diesem Tagesseminar werden wir uns ein paar der in den letzten Jahren erschienenen Gesellschaftsspiele genauer anschauen.

Welche aktuellen politischen Themen werden darin umgesetzt? Und wie geschieht das? Zudem können am Nachmittag einige der vorhandenen Spiele selbst ausprobiert werden.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
 So. 28.05.2023 10:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 17,80 €
 ab 7-9 TN 23,40 €
23F1200NH Malin Schmidt

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

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

Nordenham, Bahnhofstraße. 32 1 Termin
 Do. 27.04.2023 17:30 bis 21:00 Uhr
 Preis: je TN 10,00 €
23F9720NH Hospizhilfe Nordenham und umzu e.V.

Nordenham, Bahnhofstraße. 32 1 Termin
 Do. 11.05.2023 09:00 bis 13:00 Uhr
 Preis: je TN 10,00 €
23F9721NH Hospizhilfe Nordenham und umzu e.V.

Sterne und Planeten

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

Nordenham, Gymnasium Sternwarte
Bahnhofstr. 52 1 Termin
 Mo. 20.02.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 5,00 €
23F5301NH Uwe Schau, Hans-Heinrich Berends

Nachhaltigkeit und Klimaschutz

Die Kunst des Mähens mit der Sense

Wochenendseminar

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

und geübt.

Bitte beachten: Sensen bitte mitbringen, auch wenn sie alt oder vernachlässigt sind. Der Kurs findet bei Herrn Schnesche im Freien, aber überdacht statt. Steenkampsdamm 82 in Rastede. Bitte entsprechend anziehen.

Rastede, Steenkampsdamm 82
Steenkampsdamm 82 1 Termin
 Sa. 06.05.2023 14:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 21,00 €
23F9812BR Gerd Schnesche

Heizungssanierung: Lohndend für Umwelt und Geldbeutel?

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

„Tun Sie etwas für die Umwelt und Ihren Geldbeutel: Erneuern Sie Ihre Heizung!“ Wie aber stellt sich die ökonomische und die ökologische Bilanz der Austauschmaßnahme im Genaueren dar? Was für Möglichkeiten gibt es, für welche Fälle passen welche Maßnahmen, und welche Fördermittel können abgerufen werden?

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Di. 07.03.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Entgeltfrei
23F5900BR U.Schachtschneider

Wärmepumpen: Heizen ohne fossile Brennstoffe

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

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

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
 Di. 14.02.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Entgeltfrei
23F5901NH U. Schachtschneider



Hinter den Kulissen

Zoo Am Meer Hinter den Kulissen

Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Im Jahre 2004 fand die Wiedereröffnung des komplett neu gestalteten Themenzoos in Bremerhaven statt. Mit der Spezialisierung auf nordische und wasserbezogene Tierarten ist er einzigartig, und die direkte Deichlage erlaubt eine einmalige Einbindung der großen, naturnahen Anlagen in die Meereskulisse. Wagen Sie einen Blick hinter die Kulissen und lassen Sie sich von fachkundigen Zoo-Mitarbeiter*innen die Welt des Zoos mitnehmen!

Bremerhaven,
Eingang Zoo Am Meer 1 Termin
So. 11.06.2023 16:00 bis 17:00 Uhr
Preis: Erwachsene 15,00 €
Kinder 10,00 €
23F4201NH Nadine Biewendt

Amtsgericht Hinter den Kulissen

Wochenendseminar

Das Amtsgericht in Nordenham ist eines von elf Amtsgerichten im Bezirk des Landgerichtes Oldenburgs. Herr Dr. Waßhausen lädt Sie im Rahmen einer interessanten Führung ein, dieses Gebäude einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Erfahren Sie einiges Wissenswertes über das erste Stahl-Beton Bauwerk Norddeutschlands.

Bitte beachten: Treffpunkt ist auf dem Parkplatz hinter dem Amtsgericht.

Nordenham, Amtsgericht
Parkplatz hinter dem Amtsgericht
Bahnhofstr. 56 1 Termin
Sa. 15.04.2023 15:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
23F4202NH Dr. Wolfgang Waßhausen

Kinderfeuerwehr Hinter den Kulissen

Eltern-Kind-Kurs

Du möchtest Interessantes über die Kinderfeuerwehr in Nordenham erfahren? Dann komme gerne gemeinsam mit einem Elternteil oder deinen Großeltern zu uns! Selbst in die Kinderfeuerwehr eintreten kannst du übrigens, sobald du 6 Jahre alt bist.

Nordenham,
Feuerwehr in FAH 1 Termin
Mo. 03.04.2023 09:00 bis 11:15 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
23F4211NH Jacqueline Werremeyer

Nordenham,
Feuerwehr in FAH 1 Termin
Do. 25.05.2023 15:00 bis 17:30 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
23F4210NH Jacqueline Werremeyer

Reisen und Exkursionen

Infoabend Curva BikeTravel Jakobsweg, komm mit Wanderung

Geführte Wanderreise zum Jakobsweg, 120 Kilometer in acht Tagen. Von Sarria nach Santiago de Compostela. Altertümliche Dörfer, sattgrüne Landschaften, duftende Eukalyptuswälder. Die letzten 120 Kilometer des Jakobswegs sind wunderbar abwechslungsreich. In acht Tagen durchqueren wir dabei Sarria, Portomarin, Palas de Rei, Melide sowie Lavacolla und erreichen schließlich Santiago. Der Pilgerweg nach Santiago de Compostela und die Altstadt von Santiago de Compostela sind UNESCO-Welterbestätten. Die Reise wird durchgeführt vom Reiseveranstalter curva-biketavel und findet in Kooperation mit der KVHS Norden, der VHS Wildeshausen, der KVHS Wesermarsch und der VHS Cloppenburg statt. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter curva-biketavel.com. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 - 920579.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 16.03.2023 20:00 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei
23F4230BR Roger Förster

Infoabend Curva BikeTravel Geführte Motorradreise durch Norwegen

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

Bitte beachten:
Reiseleitung curva-biketavel. Reisedatum vom 11.07. - 22.07.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 16.03.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Entgeltfrei
23F4231BR Roger Förster

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

Verbraucherwissen

Grundlagenwissen Börse

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

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 18,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 24.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 10,60 €
 ab 7-9 TN 13,30 €
23F6100NH **Sascha Holst**

Geldanlage

Moderne Alternativen zu Bankanlagen

Für Sparbücher und Tagesgeldkonten gibt es so gut wie keine Zinsen mehr. Was Kreditnehmer*innen freut, macht Anleger*innen sehr zu schaffen. Aber neben dem klassischen Sparmodell gibt es auch andere Möglichkeiten, bereits Ersparnes anzulegen oder monatlich etwas zuzurückzulegen. In diesem Seminar werden mögliche Anlageformen gezeigt und erläutert. Besonders eingegangen wird dabei auf das Thema Aktien und ihre Ausprägung in unterschiedlichen Formen. Sie lernen, Chancen und Risiken einer Aktienanlage für sich selbst einzuschätzen, befassen sich mit möglichen Strategien und er-

halten einen groben Überblick über mögliche Ergänzungen wie ETFs, Fonds oder Anleihen zur Ergänzung Ihres Portfolios.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 18,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 17.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 10,60 €
 ab 7-9 TN 13,30 €
23F6101NH **Sascha Holst**

Der Arbeitsvertrag als Grundlage des Arbeitsverhältnisses

Das Arbeitsvertragsrecht ist Bestandteil des Bürgerlichen Rechts. Es regelt die Rechtsbeziehung zwischen der/dem Arbeitgeber*in und der/dem Arbeitnehmer*in. Die Novelle des NachwG zum 01.08.2022 und die sich daraus ergebenden neuen Pflichten der Arbeitgeber*innen werden insbesondere Thema des Kurses sein.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 10.05.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 12,30 €
 ab 7-9 TN 15,60 €
23F1501NH **Leonard Krippner**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Do. 11.05.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 12,30 €
 ab 7-9 TN 15,60 €
23F1502BR **Leonard Krippner**

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**
Mi. 22.03.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 12,30 €
 ab 7-9 TN 15,90 €
23F1514NH **Bernd Bierfischer**

Die Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts

Mit der Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts werden die § 1773 bis 1912 BGB und weitere Paragraphen aus dem BGB neu strukturiert und formuliert. Die Reform hat auch Auswirkungen auf das Erbrecht, das Versorgungsrecht und das weitere Familienrecht. In der Veranstaltung soll eine Übersicht über das aktuelle Betreuungsrecht geboten werden. Wir wollen uns über das Einrichten einer Betreuung und das Führen der Betreuung unterhalten. Die Frage der Patientenverfügung und einer Betreuungsverfügung sollen auch angesprochen werden.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Di. 18.04.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 12,30 €
 ab 7-9 TN 15,60 €
23F1500NH **Raoul Krippner**

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

Besuchen Sie unsere Ausstellungen!

mit Montageservice!

Garagentore, Haus- & Innentüren von Hörmann

Neu im Sortiment Baustoffe



Wer klug ist, sorgt vor:
Information zur Vorsorgevoll-
macht und Patientenverfügung

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

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

Berne Schulzentrum,
Am Schulplatz 3, Nebeneingang,
Straße na. rechts folgen 1 Termin
Di. 13.06.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Entgeltfrei
23F1510BE

*e.V. Betreuungsgemeinschaft
 Wesermarsch*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 07.02.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Entgeltfrei
23F1511BR

*e.V. Betreuungsgemeinschaft
 Wesermarsch*

Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 1 Termin
Do. 16.03.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Entgeltfrei
23F1512ST

*e.V. Betreuungsgemeinschaft
 Wesermarsch*

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Di. 09.05.2023 18:30 bis 20:45 Uhr
 Entgeltfrei
23F1513NH

*e.V. Betreuungsgemeinschaft
 Wesermarsch*



Ätherische Öle Anwendung
Für Pferde

Diese Methode des natürlichen, ganzheitlichen Wohlbefindens wird auch bei Pferden angewandt. Die Dozentin gibt einen Einblick in die Welt der Ätherischen Öle und zeigt auf, was diese auf natürliche Weise bei vielen Befindlichkeiten und Alltagsproblemen Ihrer Pferde bewirken können. Nach dem Theorie-Teil kann jede*r Teilnehmende für sein Pferd einen themenbezogenen Roll-On mit den Ölen herstellen. Bei diesem Kurs handelt es sich um keine Verkaufsveranstaltung.

Bitte beachten: Bitte die Umlage für Herstellung des Roll-on Sticks von 15,00 € direkt vor Ort mit der Dozentin abrechnen. Bei Nichterscheinen wird die Pauschale über das Kursentgelt mit eingezogen.

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 1 Termin
Fr. 28.04.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 16,00 €
23F9423LE *Kirsten Rabe*



Ätherische Öle Anwendung
Für Hunde und Katzen

In diesem Kurs geht um die vielfältigen Möglichkeiten Ätherische Öle bei Hunden und Katzen anzuwenden. Die Dozentin gibt einen Einblick in die Welt der Ätherischen Öle und zeigt auf, was diese auf natürliche Weise Gutes bei vielen Befindlichkeiten und Alltagsproblemen Ihrer Vierbeiner bewirken können. Nach dem Theorie-Teil kann jeder Teilnehmende für seinen Hund oder seine Katze einen themenbezogenen Roll-On mit den Ölen herstellen. Bei diesem Kurs handelt es sich um keine Verkaufsveranstaltung.

Bitte beachten: Bitte die Umlage für Herstellung des Roll-on Sticks von 15,00 € direkt vor Ort mit der Dozentin abrechnen. Bei Nichterscheinen wird die Pauschale über das Kursentgelt mit eingezogen.

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 1 Termin
Fr. 21.04.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 16,00 €
23F9422LE *Kirsten Rabe*



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 Wissenswerte über bekannte und unbekanntes 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
Mi. ab 05.04.2023 18:00 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 15,50 €
23F5311BE *Matthias Rieger*



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 fleißige Züchterhände 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
Do. 20.04.2023 18:00 bis 20:15 Uhr
 Preis: je TN 15,50 €
23F5312BE *Matthias Rieger*



Online für Alle!



Dänisch Für Anfänger/-innen

Online-Schnupperkurs ·
Carin Schwartz

VHS Meppen

Sa. 04.02.23 · 4 Termine
09.30–11.45 Uhr

Gebühr: 57,00 €
Kurs-Nr. 23178-030

Deutsch für den Berufseinstieg

Unterstützung auf dem Weg in
den Beruf · Ellen Brammer

kvhs Ammerland

Mi. ab 08.02.23 · 8 Termine
18.30–20.00 Uhr

Gebühr: 56,00 €
Kurs-Nr. K7025

Der Sternenhimmel

Warum Dunkelheit nicht nur für
Hobby-Astronomen wertvoll ist ·
Sophie Lehmann

VHS Meppen

Mi. 15.02.23 · 1 Termin
19.00–21.15 Uhr

Gebühr: 12,20 €
Kurs-Nr. 23153-052

Face Yoga

Yoga-Übungen für Gesicht,
Kopf, Nacken und Dekolté ·
Mareike Kaffka

KVHS Wesermarsch

Sa. 25.02.23 · 1 Termin
11.00–15.00 Uhr

Gebühr: 24,00 €
Kurs-Nr. 23F9561WEB

Pivot

Einstieg in die Arbeit mit Pivot-
Tabellen in MS Excel ·
Katrin Blümel

VHS Papenburg

Di. 28.02.23 · 1 Termin
18.30–21.30 Uhr

Gebühr: 27,50 €
Kurs-Nr. 231502004P

Tai Chi & Qi Gong

Die 8 Brokate und die 8er
Jade-Form ·
Andrew Dabioch

VHS Wilhelmshaven

Fr. 17.03.23 · 1 Termin
17.30–19.45 Uhr

Gebühr: 21,00 €
Kurs-Nr. 2313604

English Play – Reading and Talk

Theater and conversation in your
living room ·
Manuela Toporowska

VHS Osnabrück

Do. ab 13.04.23 · 5 Termine
18.00–19.30 Uhr

Gebühr: 47,00 €
Kurs-Nr. 23A5170

Umgang mit Prüfungsangst

Probleme erkennen und angehen ·
Björn Gäbe

VHS Friesland-Wittmund

Sa. 13.05.23 · 1 Termin
09.00–12.00 Uhr

Gebühr: 12,00 €
Kurs-Nr. 2314711

Geldanlage 2.0

Zinsportale, Bitcoin, Robo-
Advisor & Co.
Holger Jünke

VHS Meppen

Fr. 12.05.23 · 1 Termin
18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 22,00 €
Kurs-Nr. 23166-033

Navigieren und informieren per APP

Mit zeitgemäßen Apps besser
navigieren ·
Rolf Friebe

KVHS Wesermarsch

Mo. 15.05.23 · 1 Termin
19.00–21.15 Uhr

Gebühr: 18,30 €
Kurs-Nr. 23F5438WEB

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 Frühjahrssemester 2023.

Jetzt
online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de/el4-topten





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.

Ihre Ansprechpartnerin:



Monika van Büren

Kulturelle Bildung

04401 7076 121

m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de



Kulturelle Bildung

Aktuelles	14
Kino	14
Malen und Zeichnen	14
Nähen	16
Basteln, Werken und Schmieden	17
Keramik und Töpfern	18
Fotografie	18



Aktuelles

Tauschbörse für Stoffe, Nähzubehör und Schmitte

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

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

Nordenham Marktstr. 8 a **1 Termin**
Fr. 17.02.2023 17:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 1,00 €
23F8310NH **Monika van Büren**

Lassen Sie sich gerne von Ihrer Fachbereichsleitung beraten, ob Ihr Wunschkurs der Richtige für Sie ist.

Kino

Kino und Kulinarisches „Die brillante Mademoiselle Neila - Le Brio“

Gleich am ersten Studientag kommt Neila zu spät. Professor Mazard, ein jähzorniger, aus der Zeit gefallener Zyniker, greift die arabischstämmige Erstsemesterin dafür vor allen Kommiliton*innen scharf an und lässt rassistische Bemerkungen fallen. Die schlagfertige Neila steht die Attacke wacker durch. Doch Mazards Fehltritt droht an der Universität einen Eklat auszulösen. Um die Lage zu beruhigen, soll der Professor seinen guten Willen zeigen und Neila als Mentor auf einen renommierten Rhetorikwettbewerb vorbereiten. Und doch gelingt es den beiden mit der Zeit, hinter die spröde Fassade des anderen zu blicken und sie entdecken, dass es einiges voneinander zu lernen gibt... Spielfilm, Frankreich, Belgien, 2017, 95 Minuten.

Ein kleiner Snack, der schon im Kursentgelt enthalten ist, bereitet Sie kulinarisch auf den Film vor. Vorbereitet wird das Buffet von den Jugendwerkstätten in der Wesermarsch, die der KVHS Wesermarsch angehören. So bekommen Sie auch einen Einblick in die vielfältige Arbeit der KVHS.

Anmeldeschluss ist der 16.05.2023

Brake Jugendwerkstätten in der Wesermarsch Oldenburger Heerstraße 26 **1 Termin**
Di. 23.05.2023 18:00 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
23F3501BR **Dozent*innenteam**

Anmeldeschluss ist der 04.05.2023

Nordenham Marktstr. 8 a **1 Termin**
Do. 11.05.2023 19:00 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 10,00 €
23F3502NH **Dozent*innenteam**

Malen und Zeichnen

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

Kleingruppe
Wochenendseminar

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

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

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
So. 16.04.2023 jeweils
So. 23.04.2023 14:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 26,30 €
23F8100BR **Selvete Kelmendi**

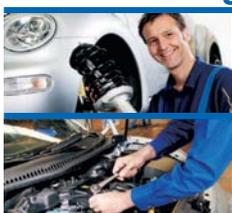
Portrait zeichnen lernen Anfänger*innen

Kleingruppe

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

premio *Reifen•Autoservice*

Nutzen Sie unseren Auto-Service
Reifenservice: Einlagerungen • Radwechsel
Reifengas • Reifenversicherung



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

* Nach § 29 StVZO, Prüfung durch externe Prüfingenieure der amtlich anerkannten Überwachungsorganisationen

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



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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **4 Termine**
Di. ab 02.05.2023 18:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: je TN 40,30 €
23F8101BR **Selvete Kelmendi**

Karikaturen zeichnen lernen
Einsteiger*innenkurs
Kleingruppe

Sie lernen bei der freischaffenden Künstlerin Selvete Kelmendi, wie Karikaturen mit Bleistift und Kohle entstehen. Es werden verschiedene Zeichentechniken erlernt. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer*innen. Dies ist ein Einstiegskurs für alle, die gerne Karikaturen zeichnen erlernen möchten. Sie gehen mit neuen Fähigkeiten und Ihren 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.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **2 Termine**
Di. 14.03.2023 *jeweils*
Di. 21.03.2023 18:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: je TN 19,70 €
23F8102NH **Selvete Kelmendi**

Freude am Malen
Landschaftsmalerei in Öl nach
Bob Ross® „Strandzugang“
Wochenendseminar

In diesem Ganztagskurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross® kennen, dessen einzigartige Maltechnik durch die Fernsehsendung „The Joy of Painting®“ weltweit bekannt wurde. Sie gestalten unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Kursleiterin das für den Malkurs vorgegebene Landschaftsmotiv „Strandzugang“. Sie erlernen den Umgang mit den verschiedenen Pinseln und dem Malmesser, sowie

Tipps und Tricks zum Farbenmischen, Bildaufbau und räumlicher Gestaltung. Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre Lernbedürfnisse ein, so dass nach und nach Ihr persönliches Kunstwerk auf der Leinwand entsteht. Auch wenn Sie noch nie mit Pinsel und Farbe künstlerisch gearbeitet haben, werden Sie schnell die Besonderheiten dieser Maltechnik verstehen und umsetzen können. Am Ende des Kurstages geht jeder Teilnehmende mit einem selbstgemalten Kunstwerk und mit einer Menge an neuen Erfahrungen nach Hause.

Bitte beachten: Geeignete Malerbekleidung, eine Rolle Küchentücher und Feuchttücher, sowie ein Karton (min. 40x50 cm in dem das noch feuchte Ölbild transportiert werden kann. Getränk und einen Mittagssnack. Alle weiteren Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 15.04.2023 09:30 bis 16:30 Uhr
 Preis: je TN 73,00 €
23F8110BR **Andrea Christiane Spring**



Angela Spring „Strandzugang“ nach Bob Ross®

Freude am Malen
Landschaftsmalerei in Öl nach
Bob Ross® „Ocean Sunrise“
Wochenendseminar

In diesem Ganztagskurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross® kennen, dessen einzigartige Maltechnik durch die Fernsehsendung „The Joy of Painting®“ weltweit bekannt wurde. Sie gestalten unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Kursleiterin das für den Malkurs vorgegebene Landschaftsmotiv „Ocean Sunrise“. Sie erlernen den Umgang mit den verschiedenen Pinseln und dem Malmesser, sowie Tipps und Tricks zum Farbenmischen,

Bildaufbau und räumlicher Gestaltung. Die Kursleiterin geht individuell auf Ihre Lernbedürfnisse ein, so dass nach und nach Ihr persönliches Kunstwerk auf der Leinwand entsteht. Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Auch wenn Sie noch nie mit Pinsel und Farbe künstlerisch gearbeitet haben, werden Sie schnell die Besonderheiten dieser Maltechnik verstehen und umsetzen können. Sämtliche benötigten Malutensilien werden für Sie gegen einen Kostenbeitrag bereitgestellt, welcher in dem Kursentgelt enthalten ist. Am Ende des Kurstages geht jeder Teilnehmende mit einem selbstgemalten Kunstwerk und mit einer Menge an neuen Erfahrungen nach Hause.

Bitte beachten: Geeignete Malerbekleidung, eine Rolle Küchentücher und Feuchttücher, sowie ein Karton (min. 40x50 cm in dem das noch feuchte Ölbild transportiert werden kann. Getränk und einen Mittagssnack. Alle weiteren Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 10.06.2023 09:30 bis 16:30 Uhr
 Preis: je TN 73,00 €
23F8111BR **Andrea Christiane Spring**



Angela Spring „Ocean Sunrise“ nach Bob Ross®

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



Zeichnen und Malen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Mi. ab 15.02.2023 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 53,00 €
ab 7-9 TN 69,00 €
23F8103NH *Hella Krause*

Urban Sketching

Sketching (skizzieren) bedeutet, Szenen und Motive schnell und locker zu Papier zu bringen. Wir zeichnen nach direkter Beobachtung im Freien. Die Natur öffnet uns die Augen für deren Schönheit, Dimension und wechselndem Licht.

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 10.05.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 27,00 €
ab 7-9 TN 35,00 €
23F8104NH *Hella Krause*

Alcohol Ink Art Wochenendseminar

Alcohol Inks gehören zur Gruppe der Fluid Art Medien. Das bedeutet, die Farben (Inks) werden im flüssigen Zustand verarbeitet. Hierfür bieten sich je nach Motiv verschiedene Techniken z.B. mit dem Fön/Heißluftbürste, Handblasebalg, Pinseln, aber auch Tüchern oder den Fingern an. Gängige Malgründe sind spezielle Pa-

piere, glattes Glas und Keramik Fliesen oder vorbehandelte Leinwände. Die Motive können abstrakte Farbverläufe, Florales oder Landschaften sein. Auch Mixed Media (Acryl, Öl oder Wachspastelle) lassen sich zusätzlich einsetzen.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Sa. 04.03.2023
Sa. 11.03.2023 jeweils
Sa. 18.03.2023 10:00 bis 12:00 Uhr
Preis: je TN 40,60 €
23F8112BR *Jessica Neumann*



Alcohol Ink Art von Jessica Neumann

Malen im Künstleratelier Kleingruppe

Sie haben sich bisher noch nicht so richtig an die Malerei getraut, würden aber gern ein eigenes Bild erschaffen, das Ihnen auf Anhieb gefällt? Oder aber Sie haben schon viele Erfahrungen im Malen gesammelt und möchten einmal eine ganz andere Technik ausprobieren? Die Künstlerin Gabriele Schnars studierte Malerei an der Kunstakademie in Karlsruhe und zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe interessanter Strukturen sofort ein ausdrucksstarkes Ergebnis erzielen. Wir malen mit selbst angerührten Acrylfarben und setzen zusätzlich Sand und Transparentpapiere ein. Damit schaffen wir eine haptische Ebene, die allein durch die Strukturen einen optischer „Hingucker“ erlangt. Das Arbeiten im klei-

nen Kreis inmitten ihres Künstlerateliers mit einer breiten Palette an Farben eröffnet ganz automatisch einen großen kreativen Freiraum.

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

Berne-Warfleth, Atelier
Deichstr. 124 5 Termine
Do. ab 23.02.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 73,00 €
23F8105BE *Gabriele Schnars*

Nähen

Wir nähen ein Portmonnaie Kleingruppe Wochenendseminar

Sie kennen sich schon aus im Umgang mit der Nähmaschine und wollen ein schönes Projekt umsetzen? Ob als Geschenk, oder für Sie selber - Handmade ist im Trend, macht Spaß und ist ein besonderer Hingucker. Werden Sie kreativ!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Baumwollstoff, Nadeln, Stoffschere, Nahtauffrenner und Nähgarn mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Sie dürfen aber gern Ihre eigene Maschine mitbringen. Eine Materialausgabe von ca. 5,00 € werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
Fr. 05.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Sa. 06.05.2023 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 27,60 €
23F8302NH *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, Nahtauffrenner und Nähgarn mit.



Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Sie dürfen aber gern Ihre eigene Maschine mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
 Di. 18.04.2023
 Di. 25.04.2023 *jeweils*
 Di. 02.05.2023 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 39,90 €
23F8303BR **Manuela Schomaker**

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
 Di. 07.03.2023
 Di. 14.03.2023 *jeweils*
 Di. 21.03.2023 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 39,90 €
23F8301BR **Manuela Schomaker**

Nähkurs
Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe

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

Bitte beachten: Mitzubringen sind Stoff, evtl. ein Schnittmuster, die üb-

lichen Nähutensilien, eine Nähmaschine mit Verlängerungskabel.

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 **4 Termine**
 Di. ab 28.02.2023 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 67,80 €
23F8304JA **Anke Diegel**

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 **5 Termine**
 Di. ab 18.04.2023 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 84,00 €
23F8305JA **Anke Diegel**

Basteln, Werken und Schmieden

Goldschmieden Vortrag

Sie lieben Schmuck und möchten mehr über die Herstellung und Pflege wissen? Wie können Sie sich auch selbst um Ihre liebsten Stücke kümmern und eventuell sogar etwas Geld sparen? Die Goldschmiedin verrät Ihnen Tipps und Tricks und beantwortet viele Fragen rund um Pflege, Aufbewahrung, kleine selbstdurchgeführte Reparaturen, verschiedene Mythen und Grundbegriffe des Goldschmiedehandwerks. Der Vortrag wird unabhängig vom Hauptkurs Goldschmieden (Individualkurs) angeboten und ist keine Voraussetzung dafür.

Nordenham, Stadtbücherei
An der Gate 11 **1 Termin**
 Di. 11.04.2023 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Entgeltfrei
23F8900NH **Constanze Kuschel**

Goldschmiedekurs

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

Bitte beachten: Vor Ort werden Materialkosten je nach Bedarf abgerechnet (ca. 50,00 €). Bitte Kleidung anziehen, die einer Werkstatt angemessen ist. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zurückgebunden werden. Pro Termin sind max. 3 Teilnehmer*innen möglich.

Nordenham, Blexen,
Lange Str. 55 **1 Termin**
 Mi. ab 01.02.2023 *10:00 bis 10:00 Uhr*
 Preis: je TN 75,00 €
23F8901NH0 **Constanze Kuschel**

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





Brushlettering und Handlettering

Die Kunst des Schönschreibens

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

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

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Mi. 01.03.2023 jeweils
Mi. 08.03.2023 17:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 43,00 €
23F8106NH **Silke Grünjes**

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 Bullet Journal steht hier im Vordergrund, es können Listen und Sammlungen darin enthalten sein, genauso wie Rezepte oder Wunschlisten, ganz individuell!

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

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Mi. 15.03.2023 jeweils
Mi. 22.03.2023 17:00 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 28,70 €
23F8107NH **Silke Grünjes**

Keramik und 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.

Brake, BEGU
Schulstraße 20 5 Termine
Mi. ab 22.02.2023 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 130,00 €
23F8210BR **Julia Gabbert-Kruse**

Brake, BEGU
Schulstraße 20 5 Termine
Fr. ab 14.04.2023 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 130,00 €
23F8211BR **Julia Gabbert-Kruse**

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



Töpfern mal anders!

Sommerliche Blüten für den Garten oder den Balkon

Kleingruppe Wochenendseminar

Töpfern Sie auf einfache Weise Ihren eigenen blühenden Garten. Es werden Blüten angefertigt, die ähnlich wie Margeriten oder Glockenblumen aussehen. Auch an eine Sonnenblume wollen wir uns trauen. Am ersten Termin werden wir die Blüten formen. Am zweiten Termin

werden sie dann farbenfroh ange malt. Jede nach eigener Vorliebe und persönlichem Geschmack. Der Abholtermin nach dem Brennen wird in der Gruppe besprochen.

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 2 Termine
Sa. 11.02.2023 14:30 bis 17:30 Uhr
Sa. 18.02.2023 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 7 TN 29,60 €
ab 5-6 TN 35,20 €
23F8230NH **Silvia Gorges**

Kreatives Gestalten mit Ton Töpfern in der BEGU mit Katrin Detmering

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

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

Fotografie

Leckerli Wurf Bilder Das besondere Hundefoto

Kleingruppe

Komische Grimassen und ungewollte Komik auf Porträts kennt wohl jeder. In unserem Kurs versuchen Sie genau solche Momente - indem Sie Ihrem Hund/ Ihrer Hündin ein Leckerli oder Spielzeug zuwirft einzufangen. Das Ergebnis ist ziemlich ulkig. Wir fotografieren genau in dem Moment, in dem der Hund fangen will...einfach gesagt, oftmals schwer umzusetzen. Manchmal fehlt es an Wissen, die Kamera oder das Handy richtig einzusetzen, oder dem Hund verständlich zu machen, was man möchte. In diesen Kurs lernen Sie die Basics der (Hunde-)Fotografie, aber auch die Umsetzung "am" eigenen Hund. Wie nutze ich meine Kamera? Wie positioniere ich meinen Hund? Welche



Tricks können hilfreich sein? Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen, aber auch für Fortgeschrittene.

Bitte beachten: Die Bilder können mit einem Smartphone (mit PRO Funktion) gemacht werden. Leckerlies und Schleppeine, sowie etwas zu Trinken - für Sie und den Hund. Die Hunde sollten einen gültigen Impfpass und keine gesundheitlichen Probleme haben. Grundsätzlich sollten die Hunde mit Menschen und anderen Hunden zurechtkommen. Bitte kommen Sie nach Möglichkeit mit einem PKW, in dem der Hund eine Zeitspanne verbringen kann. Die Hunde sollten vorher spazieren gegangen sein, damit sie nicht zu aufgeregt sind. Ist dies nicht möglich oder sind andere Fragen vorab zu klären, dann kontaktieren Sie uns bitte. 1. Termin Nordenham - Friedeburgpark, 2. Termin Marktstr. 8a.

Nordenham, Friedeburgpark **2 Termine**
 Mi. 03.05.2023 *jeweils*
 Mi. 10.05.2023 *14:00 bis 17:30 Uhr*
 Preis: je TN *51,50 €*
23F8700NH *Lea Martin*



Bild: Lea Martin

Porträt Shooting **Kleingruppe**

Wir haben alle schon andere Menschen fotografiert, spontane Selfies dokumentieren unsere täglichen

Erlebnisse. Was aber macht gute Porträts aus? Das finden wir in diesem Kurs heraus. Wir versuchen, ein Gefühl für die Persönlichkeit zu entwickeln. In kleiner Runde überlegen wir, wo wir dann mit welcher Technik fotografieren: Lichtführung und Schärfe sind wichtig, ebenso die Bildgestaltung durch Wahl von z.B. Hintergrund, Perspektive, Bildausschnitt, Goldener Schnitt. Sollen Accessoires oder Eyecatcher verwendet werden? Ziel ist ein ausdrucksstarkes Bild, mit dem fotografierte Person und Fotograf*in zufrieden sind. Am ersten Abend steht die Einführung in das Thema mit Diskussion der Kameratechnik, Lichtführung und Regie am Model im Vordergrund. Bringen Sie zu den Aufnahmen am zweiten Abend auch gern ein eigenes Model mit, ansonsten haben wir ein Model vor Ort zum Üben. Der dritte Abend dient der Auswertung, weiteren Vertiefung und Nachbearbeitung der Aufnahmen am PC.

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

Sie erhalten im Kursverlauf ein Handout, damit Sie später alles nachlesen können.

Nordenham Marktstr. 8 a **3 Termine**
 Mi. 07.06.2023 *jeweils*
 Mi. 14.06.2023 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Mi. 21.06.2023 *56,10 €*
 Preis: je TN *56,10 €*
23F8701NH *Wilfried Schadock*

Fotografieren **Finden Sie neue Ideen und gestalten Sie mit der Kamera tolle Bilder**

Kleingruppe

Sie fotografieren täglich mit dem Handy? Wozu dann noch eine "große" Kamera? Nutzen Sie die zahlreichen Einflussmöglichkeiten um Bilder gezielt zu gestalten. In lockerer Runde suchen wir nach neuen Ideen und Motiven und überlegen ob wirklich immer eine Vollautomatik Sinn macht. ISO, Weißabgleich, Blende, Brennweite, Autofokus, RAW, JPEG, Histogramm, Goldener Schnitt, Schärfentiefe oder verschie-

dene Kameraobjektive? Sie bekommen Tipps, wie Sie die Inhalte um Stadt und Natur, kleine und Große Dinge ausdrucksstark abzubilden. Ein wichtiger Punkt ist das Gefühl für das entstehende Bild; Ihre Emotion ergibt das Bildwerk, das bei anderen Menschen einen bleibenden Eindruck hinterlässt.

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

Nordenham Marktstr. 8 a **3 Termine**
 Mi. 08.03.2023 *jeweils*
 Mi. 15.03.2023 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Mi. 22.03.2023 *56,10 €*
 Preis: je TN *56,10 €*
23F8703NH *Wilfried Schadock*



LEMWERDER,

die Gemeinde, in der Bildung **GROSS** geschrieben wird.

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

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

Für die Kleinsten stehen ab dem ersten Lebensjahr, Krippe, Hort und Kindergärten zur Verfügung.

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

Gemeinde Lemwerder
 Stedinger Straße 51
 27809 Lemwerder



Bewegte Kamera
Malen mit Licht

Kleingruppe

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

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

Lemwerder, BEGU
Edenbütteler Straße 5 3 Termine
Mi. 07.06.2023
Mi. 14.06.2023 jeweils
Mi. 21.06.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 56,10 €
23F8704LE Kai Kinghorst



PhotoSophie
Photographie und Philosophie
Kleingruppe

Treffen von photobegeisterten Menschen, egal ob Anfänger*in, Amateur*in oder Profi, um sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und / oder über das Thema Fotografie zu philosophieren. Gespräche, Bildanalysen, Aufnahmetechnik, Bildgestaltung und, und, und ... Sie fotografieren mit großer Begeisterung und suchen den Austausch mit Gleichgesinnten, dann sind Sie hier richtig. In dieser Runde wollen wir über die vielseitigen Aspekte der Fotografie sprechen. Es gibt keine Vorgaben. Sie als Teilnehmer*in bestimmen den Inhalt. Lernen Sie wie vielschichtig Photographie ist und lernen Sie neue Menschen kennen.

Berne,
Dorfgemeinschaftshaus Campe
Glüsinger Helmer 1 3 Termine
Mi. 15.03.2023
Mi. 22.03.2023 jeweils
Mi. 29.03.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 66,90 €
23F8705BE Kai Kinghorst

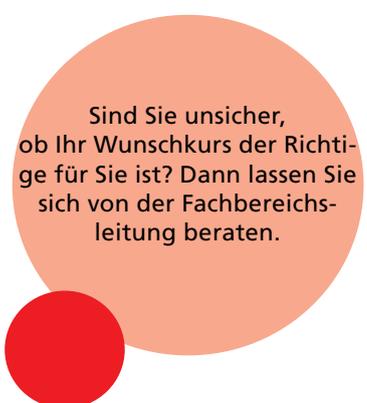


Goldene Stunde, Blaue Stunde
und nachts fotografieren
Kleingruppe

Vor Sonnenuntergang, in der „Goldenen Stunde“, verändert das Licht von Minute zu Minute seine Färbung und damit unsere Motive. Ist die Sonne weg, packen viele Menschen ein - aber wir bleiben während der „Blauen Stunde“ aktiv. Wenn wir lange genug warten, sehen wir die ersten Sterne. Die tolle Technik der Kamera macht es möglich, bei stetig schwindendem Licht einzigartige Aufnahmen in der Natur- und Kulturlandschaft zu machen. In der Praxis am Motiv bekommen Sie alle Infos, um die Kamera passend zur Situation einzustellen, das Motiv auszuwählen und bildgestalterisch in Szene zu setzen. Hier gehören neben scharfen Aufnahmen auch Wischeffekte uvm. dazu.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihre Kamera und geladene Akkus mit. Optimal ist ein Stativ. Denken Sie auch an ausreichend warme und ggf. regenfeste Kleidung einschl. warmer Schuhe.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Mi. 19.04.2023 19:30 bis 21:45 Uhr
Mi. 26.04.2023 18:45 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 44,30 €
23F8702NH Wilfried Schadock



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

Museumsdorf Cloppenburg
Niedersächsisches Freilichtmuseum
täglich geöffnet!

www.museumsdorf.de



Junge VHS

Kurse für Kinder und Jugendliche & Eltern-Kind-Kurse

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

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



Sylke Bohlen



Monika van Büren



Tatjana Jarchow



Junge VHS

Aktuelles	22
Kreatives	23
Bewegung und Entspannung	23



Aktuelles

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

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

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte
Bahnhofstr. 52 1 Termin
Sa. 11.02.2023 16:30 bis 18:00 Uhr
Preis: je Eltern-Kind-Paar 10,00 €
23F5303NH Uwe Schau,
Hans-Heinrich Berends**

10-Finger-Tast schreiben Kinder ab 10 Jahren

**Kleingruppe
Ferienkurs**

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

**Nordenham
Marktstr. 8 a 4 Termine
Mo. 27.03.2023 bis
Do. 30.03.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 50,20 €
23F5431NH Dozent*innenteam**



Zoo Am Meer Hinter den Kulissen

**Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs**

Im Jahre 2004 fand die Wiedereröffnung des komplett neu gestalteten Themenzoos in Bremerhaven statt. Mit der Spezialisierung auf nordische und wasserbezogene Tierarten ist er einzigartig, und die direkte Deichlage erlaubt eine einmalige Einbindung der großen, naturnahen Anlagen in die Meereskulisse. Wagen Sie einen Blick hinter die Kulissen und lassen Sie sich von fachkundigen Zoo-Mitarbeiter*innen die Welt des Zoos mitnehmen!

**Bremerhaven
Eingang Zoo Am Meer 1 Termin
So. 11.06.2023 16:00 bis 17:00 Uhr
Preis: Erwachsene 15,00 €
Kinder 10,00 €
23F4201NH Nadine Biewendt**



Kinderfeuerwehr Hinter den Kulissen

Eltern-Kind-Kurs

Du möchtest Interessantes über die Kinderfeuerwehr in Nordenham erfahren? Dann komme gerne gemeinsam mit einem Elternteil oder deinen Großeltern zu uns! Selbst in die Kinderfeuerwehr eintreten kannst du übrigens, sobald du 6 Jahre alt bist.

**Nordenham,
Feuerwehr in FAH 1 Termin
Mo. 15.05.2023 15:00 bis 17:15 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
23F4210NH Jacqueline Werremeyer**

**Nordenham,
Feuerwehr in FAH 1 Termin
Mo. 03.04.2023 09:00 bis 11:15 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
23F4211NH Jacqueline Werremeyer**



IN JEDER SITUATION WIE ZUHAUSE FÜHLEN.

Unser Angebot für Sie:

- Vollstationäre Pflege
- Pflege bei Demenz
- Kurzzeitpflege
- Pflege für
- Verhinderungspflege
- Schwerstpflegebedürftige

Friesenhof • Am Friesenhof 1 • 26935 Stadland • Telefon 04732 8890
post@pflegezentrum-friesenhof.de • www.pflegezentrum-friesenhof.de



Kreatives

Töpfern für Kinder und Eltern oder Großeltern

**Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs**

An zwei Samstagen können Sie zusammen mit Ihrem Kind/Enkel*in 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/Enkel*ins 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. 04.02.2023 10:00 bis 14:30 Uhr
Sa. 18.02.2023 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je Eltern-Kind-Paar 42,00 €
23F8245NH Silvia Gorges

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 Haargummi sowie einen Handspiegel, evtl. eine Sprühkur zum Verbessern der Kämmbarkeit.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**
Sa. 03.06.2023 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je Eltern-Kind-Paar 15,00 €
23F9300BR Selvete Kelmendi

Bewegung und Entspannung

Familienausflug!

**Kanoutour auf der Jade
Wochenendseminar
Eltern-Kind-Kurs**

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

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

**Jade, Wapellersiel, Kanu-Verleih
Bundesstr. 145 1 Termin**
So. 21.05.2023 09:30 bis 13:00 Uhr
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €
Kinder 4-15 J. 9,50 €
23F9632JA Andrea Rausch

**Jade, Wapellersiel, Kanu-Verleih
Bundesstr. 145 1 Termin**
So. 18.06.2023 09:30 bis 13:00 Uhr
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €
Kinder 4-15 J. 9,50 €
23F9633JA Andrea Rausch

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

**Kleingruppe
Wochenendseminar**

Wir lernen "nein" zu sagen sowie Vertrauen in uns und andere zu haben - dieses geschieht durch Interaktion mit Ponys. Dabei müssen wir stark sein und eine klare Körpersprache haben. Wir führen unsere Ponys partnerschaftlich und reiten sie auf indianische Weise. Auch viele lustige Spiele rund ums Pferd sind im Programm. Die Freizeit findet für Mädchen mit und ohne Einschränkungen statt.

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

**Butjadingen, Eckwarder Altendeich
Kleihauser Weg 3 1 Termin**
So. 14.05.2023 11:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 45,00 €
23F9647BJ Sophia Limmer



**HÖRSYSTEME
SCHON AB 0,- €***

**Gutes Hören ist günstiger,
als Sie denken:**

* Gilt für gesetzlich Versicherte mit Anspruch bzw. unter Vorlage einer ohrenfachärztlichen Verordnung. Die gesetzliche Zahlung beträgt regelmäßig pro Hörgerät 10,- €. Privatpreis ab 650,- €

**Brandes
HÖRAKUSTIK**

www.brandeshoerakustik.de

Marktstr. 8, Nordenham, ☎ 0 47 31-61 16



WIR SUCHEN DOZENT*INNEN



Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Ihr Hobby ist für Sie mehr als nur ein Hobby?

Sie verfügen über ein besonders ausgeprägtes Wissen
auf einem Themengebiet?

Ihr Beruf ist für Sie Berufung?

Sie möchten Ihre Kenntnisse mit Anderen teilen?

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

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

Wir sind fortlaufend auf der Suche nach
neuen Kursen, die wir anbieten können!
Machen Sie uns doch einfach Ihren **Vorschlag**!
Wir freuen uns auf Sie!



Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham: Geschäftsstelle Brake:

Marktstraße 8a

Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110

Telefon: 04401 7076 100

Fax: 04401 7076 111

E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de



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:



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



Pädagogik, Kommunikation, Psychologie

Psychologie und Kommunikation	26
Angebote für Eltern	27
Online-Angebote für Eltern	27
Werdende Eltern	28
Kindliches Verhalten verstehen	28
Rund um das Thema Gesundheit	28
Entwicklung unterstützen	28
Medienkompetenz	28
Ernährung	28
Kooperation mit dem deutschen Kinderschutzbund	29
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	29



Psychologie und Kommunikation

Konflikte schlichten, Konflikte lösen

Wochenendseminar

Wie können wir besser mit Konflikten umgehen und Lösungen initiieren? Wir schauen darauf, welche Typen der Konfliktbewältigung es gibt und wo sie sich tendenziell wiederfinden. Anschließend sammeln wir Ideen/Hilfsmittel für das Aufzeigen eines Konflikts. Ebenso lernen Sie die einzelnen Schritte der Konfliktbewältigung kennen. Natürlich schauen wir auch darauf, welche Konfliktlösungsmethoden es gibt und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie überprüfen hier Ihre Einstellung zu Konflikten und finden Lösungsansätze für Konflikte im beruflichen und privaten Kontext. Denn Konflikte helfen oft dabei, bessere Lösungen zu finden.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Fr. 21.04.2023 17:30 bis 21:00 Uhr
Sa. 22.04.2023 09:00 bis 16:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 83,70 €
ab 7-9 TN 93,20 €
23F2200BR **Olaf Mohrschladt**

Anmelden ist wichtig!

Bitte melden Sie sich schriftlich, telefonisch oder über das Internet verbindlich an.

Prüfungsangst Dem Blackout zuvorkommen

Prüfungsangst kann uns auch nach bester Vorbereitung im entscheidenden Moment lähmen. Hier erarbeiten wir Methoden, die individuell auf die Situation angewendet werden können. Von Gedächtnistraining für eine optimale Vorbereitung bis zu Methoden, einem Blackout zu begegnen. Ganzheitliche Vorbereitung zum optimalen und punktgenauen Abrufen der Lernleistung.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
Fr. 17.03.2023 jeweils
Fr. 24.03.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,00 €
ab 7-9 TN 36,20 €
23F9417NH **Ulrike Fuchs**

Die Sprache unseres Körpers

Wir verwenden Zeit und Energie, um neben unserer Muttersprache noch weitere Sprachen zu lernen. Körpersprache ist mit der Zeit zu einer Fremdsprache geworden, die es sich lohnt zu erlernen. Da sich niemand der Körpersprache entziehen oder unterdrücken kann, ist es von wesentlichem Nutzen, sie zu lernen. Körpersprache besteht aus Mimik, Gestik und Körperhaltung. Sie spielt in allen Bereichen des Lebens eine wichtige Rolle. Unser Körper spricht immer - auch wenn wir schweigen. Wenn Menschen zusammenkommen, reden sie miteinander - sogar, wenn sie nicht sprechen. Körpersprache ist die älteste Form der zwischenmenschlichen Verständigung. Lassen Sie uns gemeinsam diese Sprache wieder bewusst erkennen, damit sie uns im Umgang mit anderen zu besserem Verständnis führt.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 08.06.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 13,00 €
23F2203NH **Waltraud Fleischhauer**

Basar für Kinderkleidung, Spielzeug und Bildung

Sonntag, 19. März 2023
10:00 bis 13:00 Uhr

in der Grundschule FAH, Margaretenstraße 30 in Nordenham

Die Kleiderbörse der anderen Art

Standgebühr: 3,00€

Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie einen eigenen Tisch mitbringen oder Tische der KVHS wünschen. (nach Verfügbarkeit)

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

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen für Platzreservierungen unter Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse unter: info@kvhs-wesermarsch.de oder 04401 7076-100

vhs Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH



Angebote für Eltern in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch



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

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

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



Angebote für Eltern - online



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

Notfallmaßnahmen am Kind

Webseminar 1 Termin
Mo. 27.02.2023 *19:00 bis 22:00 Uhr*
23F2118WEB *Torsten Renken*

Webseminar 1 Termin
Do. 16.03.2023 *09:00 bis 12:00 Uhr*
23F2115WEB *Torsten Renken*

Webseminar 1 Termin
Di. 02.05.2023 *19:00 bis 22:00 Uhr*
23F2116WEB *Torsten Renken*

Webseminar 1 Termin
Mo. 19.06.2023 *09:00 bis 12:00 Uhr*
23F2117WEB *Torsten Renken*

Lebensweg des Kindes Entwicklungsstadien des Menschen

Webseminar 1 Termin
Do. 20.04.2023 *18:00 bis 20:15 Uhr*
23F2108WEB *Carla Fickers*

Bindungen und Bindungsstörungen

Webseminar 1 Termin
Do. 11.05.2023 *17:30 bis 19:45 Uhr*
23F2109WEB *Carla Fickers*

Familienessen Wie Kleinkinder Essen lernen

Webseminar 1 Termin
Di. 07.03.2023 *19:00 bis 20:30 Uhr*
23F2110WEB *Elke Diekmann*

Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind?

Webseminar 1 Termin
Di. 14.03.2023 *19:00 bis 20:30 Uhr*
23F2112WEB *Elke Diekmann*

Zuckerfreie Ernährung für Kinder Notwendig - machbar - unmöglich?

Webseminar 1 Termin
Di. 21.03.2023 *19:00 bis 20:30 Uhr*
23F2111WEB *Elke Diekmann*

Weitere Informationen zu Kursinhalten finden Sie im Internet unter www.kvhs-wesermarsch.de



Werdende Eltern

Sicherheit im Alltag mit Kindern

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 15.06.2023 18:45 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei
23F2120NHE Meike Hinrichs

Fragen und Antworten rund um Geburt und Wochenbett Wochenendseminar

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 13.05.2023 09:30 bis 14:00 Uhr
Entgeltfrei
23F2121BRE Jutta Wetjen

(Erst-)Ausstattung fürs Baby Wochenendseminar

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 13.05.2023 14:30 bis 16:45 Uhr
Entgeltfrei
23F2122BRE Jutta Wetjen

Habe ich mein Kind heute schon gelobt? Wie mein Verhalten das meines Kindes beeinflusst! Wochenendseminar

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 10.06.2023 09:30 bis 11:45 Uhr
Entgeltfrei
23F2123BRE Jutta Wetjen

Kinderapotheke Was darf nicht fehlen? Wochenendseminar

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 10.06.2023 12:15 bis 14:30 Uhr
Entgeltfrei
23F2124BRE Jutta Wetjen

Kindliches Verhalten verstehen

Ein Kind, das Schwierigkeiten hat, macht Schwierigkeiten

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 27.04.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2126NHE Waltraud Fleischhauer

Spielen und lernen Zwei Begriffe, die untrennbar sind

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 08.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2125NHE Angelika Okrey

Rund um die Gesundheit

Notfallmaßnahmen am Kind (mit Defi-Kurs)

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 07.03.2023 09:00 bis 16:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2130BRE Torsten Renken

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Di. 14.04.2023 09:00 bis 16:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2131NHE Torsten Renken

Berne, Dorfgemeinschaftshaus
Campe
Glüsinger Helmer 1 1 Termin
Mi. 24.05.2023 09:00 bis 16:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2132BEE Torsten Renken

Entwicklung unterstützen

Hier spielt die Musik! Musik als pädagogisches Instrument

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 12.04.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2134BRE Angelika Okrey

Selbstwertgefühl, eine gesunde Lebensgrundlage?

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Do. 25.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2133NHE Waltraud Fleischhauer

Medienkompetenz

Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 24.04.2023 19:30 bis 21:45 Uhr
Entgeltfrei
23F2164NHE Dr. Sven Müller-Schütze

Ernährung

Die Beikost im ersten Lebensjahr Theorie und Praxis

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 € werden von uns abgebucht, sie müssen selber übernommen werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 10.05.2023 14:00 bis 17:00 Uhr
Preis: je TN 5,00 €
23F2102BRE Birgit Schmidt

Zuckerfreie Ernährung für Kinder Notwendig - machbar - unmöglich?

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 09.02.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2113BRE Elke Diekmann

Wie bekomme ich das gesunde Essen in mein Kind?

Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 23.03.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Entgeltfrei
23F2114BRE Elke Diekmann



Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

Hören, Klatschen, Tanzen Eltern-Kind-Kurs

Nordenham,
Familien- und Kinderservicebüro
Herbertstraße 3 17 Termine
Mo. ab 06.02.2023 09:00 bis 10:30 Uhr
Entgeltfrei
23F2135NHE
Familien- und Kinderservicebüro

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

Nordenham,
Familien- und Kinderservicebüro
Herbertstraße 3 18 Termine
Di. ab 07.02.2023 09:00 bis 10:30 Uhr
Entgeltfrei
23F2136NHE Melanie Büsing

Nordenham, Einswarden,
Kinderhaus Blauer Elefant
Zum Slip 1 17 Termine
Mo. ab 06.02.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Entgeltfrei
23F2138NHE Nimet Cansever



"Starke Eltern - Starke Kinder"® (auf türkisch) Eltern-Kind-Kurs

Nordenham, Einswarden,
Kinderhaus Blauer Elefant
Zum Slip 1 19 Termine
Fr. ab 03.02.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Entgeltfrei
23F2137NHE Nimet Cansever



Schule

Jeder Schultag zählt Schwierigkeiten anpacken statt abwarten

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 22.03.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
Entgeltfrei
23F2160BR

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



Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Landkreis Wesermarsch statt und können deshalb für alle Teilnehmenden kostenfrei angeboten werden.



Digitale Medien in Kitas zur Unterstützung der Sprachbildung

Alle reden von Digitalisierung, Medienkompetenz und Medienpädagogik. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, warum es wichtig ist, Ihre Kita zu einem modernen, inklusiven und barriere-armen Lernort zu gestalten. Dabei entdecken Sie spielend und anhand von konkreten Beispielen den großen pädagogischen Medienkoffer, mit dem Sie bereits mit den kleinsten digitalen Werkzeug erkunden und als weiteren Bestandteil der sprachlichen Bildung in Ihrer Kita etablieren. Wir machen Sie fit, auch die Eltern auf die neue Reise mitzunehmen und auch für sie in Zukunft als kompetente Ansprechpartner*innen für die Themen Mediennutzung und Medienkompetenz zur Verfügung zu stehen. Wir lüften so manches Geheimnis der Medienbildung und zeigen dabei auch noch, wie viel Spaß Medienbildung machen kann, wenn Sicherheit im Umgang mit den neuen (Internet-)Medien erlangt wird. Gleichzeitig eröffnen wir Ihnen und Ihren Kindertagesstätten die Tore für einen tollen Elternkontakt über diverse Kanäle gerade in und auch für die Zeit nach der Covid-19-Pandemie.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Do. 04.05.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
Do. 11.05.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
Do. 25.05.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
Entgeltfrei
23F2103BR Mirco Dalos



Musikalische Sprachförderung Sprache und Musik - eine innige Verbindung

Mit musikalischer Sprachförderung sind positive Sprachlerneffekte bei Kindern wissenschaftlich belegt. Sprache und Musik sind eng miteinander verbunden. Dies geschieht nicht nur über den gesungenen Liedtext, sondern über eine komplexe Verarbeitung von Musik und Sprache im sogenannten Broca-Areal in unserem Gehirn. Besonders im Bereich der phonologischen Bewusstheit ist daher der Einsatz von Kinderliedern im Kita-Alltag von besonderer Bedeutung. Über einfache Rhythmusübungen mit verschiedenen Percussion-Instrumenten wird auch die Fähigkeit des Sprachrhythmus trainiert. So übernimmt die Musik einen „Transfer-Effekt“, der über bewegungsorientierte Angebote zusätzlich gefördert wird. Der wichtigste Aspekt der Kombination von Sprache, Musik und Bewegung ist und bleibt jedoch: Es macht Spaß! In dieser praxisorientierten Fortbildung erhalten Sie neue Anregungen wie Sie Kita-Kinder spielerisch mit Bewegungsliedern und rhythmischen Spielideen fördern.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 17.04.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
Entgeltfrei
23F2104BR **Angelika Okrey**



Metakommunikation - „Über das Sprechen sprechen“ Einführung in bewusstes Sprechen und Verstehen

Metakommunikation - das Sprechen über das Sprechen, kann ein mächtiges Werkzeug für gelungene Kommunikation sein. In dieser Veranstaltung, die zu großen Anteilen als Workshop konzipiert ist, gehen wir unserer Sprechkultur auf dem Grund und helfen uns gegenseitig, mehrdeutige Sprechmuster freundlich und oft mit Humor zu entlarven und zu einer genaueren Sprache zu kommen. Das Sprechen über wie wir sprechen kann uns helfen, Erkenntnisse der Sprachwissenschaft in den Alltag einfließen zu lassen und uns zu bewussteren Kommunikator*innen machen. In kollegialer Beratung oder herausfordernden Elterngesprächen können diese Werkzeuge helfen, sich selbst und das Gegenüber für den Gesprächsgegenstand zu sensibilisieren und so erfolgreich gemeinsame Ziele zu formulieren. Und so ganz nebenbei erfahren wir spannende Dinge über die Funktionen unseres Gehirns, wenn Sprache und Inhalt ihre Wirkung entfalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Do. 13.04.2023
Do. 20.04.2023 jeweils
Do. 27.04.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
Entgeltfrei
23F2105BR **Mirco Dalos**



Philosophieren mit Kindern

Es ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis, einander Freund zu sein und miteinander zu teilen. Das Wort Philosophie kommt aus Griechenland, „Philos“ bedeutet Freund und „Sophia“ Wissen oder Weisheit. Ein Philosoph ist also ein Freund des Wissens und der Weisheit. Durch die Gestaltung eines (methodischen) Raumes wird die Möglichkeit geschaffen, über das Wesen der Dinge nachzudenken. Dabei erfahren Kinder, dass sie selbst denken können, sie ihre eigene Weltsicht und Vermutungen äußern und ihre Sicht auf die Dinge erweitern können. Da die philosophischen Fragen i. d. R. von den Kindern selbst kommen und auch von ihnen beantwortet werden können, ergibt sich auch für alle Kinder eine hohe Mitmachmotivation, eigene Gedanken bzw. eigenes Wissen in die Gespräche einfließen zu lassen. Eben diese Motivation ist es auch, die diese Methode zu einer höchst partizipativen, inklusiven und freudigen Gestaltungsmöglichkeit macht. Gleichzeitig erhalten pädagogische Fachkräfte die Möglichkeit lebensweltorientiert an den Interessen der Kinder sein zu können sowie die kognitive und sprachliche Entwicklung zu beobachten, zu erweitern und ggf. zu unterstützen.“
Inhalte des Seminars
Philosophieren mit Kindern - was ist damit gemeint? Wir lernen die Alltagsintegrierte Sprachförderung und das dialogische Prinzip kennen, ebenso wie die Aspekte des Philosophierens mit Kindern und die Innere Haltung beim Philosophieren mit Kindern, sowie Methoden des Philosophierens mit Kindern und Praktische Übungen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 07.03.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
Entgeltfrei
23F2106BR **Angelika Flügge**



Landkreis
WESERMARSCH





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

Hochsensible Kinder sind ständig auf Empfang und registrieren jede noch so kleine Veränderung. Ihre komplexe Wahrnehmung reicht weit über das hinaus, womit sich die meisten Menschen in ihrer Umgebung beschäftigen. Dies spiegelt sich auch in ihrer Sprache und Sprachentwicklung wider. Die besonderen Bedürfnisse, Stärken und (Un-)Möglichkeiten dieser Kinder werden in dieser Fortbildung aufgezeigt und es werden Herangehensweisen entwickelt, die von Fachkräften in ihrem Alltag angewendet werden können. Dabei findet auch eine Abgrenzung und Differenzierung zu naheliegenden Themen mit ähnlichen Verhaltensweisen statt. Eine Vertiefung findet statt durch das Einbringen von Beispielen aus der Praxis der Seminarteilnehmer*innen.

Seminarinhalt:

Hintergrundinformationen: hochsensible Kinder und ihren sprachlichen Ausdruck erkennen. Außerdem die Abgrenzung/ Differenzierung zu weiteren Erscheinungsformen (Trauma, AD(H)S, Autismus-Spektrum, Neurophysiologische Unreife), Bedürfnisse, Stärken und Herausforderungen, sowie die Bearbeitung von Fallbeispielen der Teilnehmer*innen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Do. 22.06.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
 Entgeltfrei
23F2107BR **Angelika Flügge**



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

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

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

Leitungscoaching

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

Teamqualifizierung

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

Sozialraummaßnahme

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



nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Anmelden ist wichtig!

Bitte melden Sie sich schriftlich, telefonisch oder über Internet verbindlich an.

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

GEBR. MÜLLER
immer etwas besser

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



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 Ferienangebote kostenfrei. Wir beraten Sie gerne!

GEFÖRDERT VOM

HipHop und Skating Leidenschaften neu entdeckt

Du liebst die Bewegung und den Sport? Und das alles mit angesagter Musik? Hier bekommst du den ultimativen Skill-Input. Wir sprechen darüber was HipHop überhaupt ist und du lernst die verschiedenen Basics

aus den unterschiedlichen urbanen Tanzstilen. Wir lernen den Umgang mit dem Skateboard und üben verschiedene Moves. In verschiedenen Battles probieren wir uns aus und lernen dabei, wie man richtig Feedback gibt, andere bewertet und selbst Kritik bekommt. Mutig sein und den in-

neren Kritiker zu überwinden gehört auch dazu.

Nordenham, Mehrgenerationenhaus
Mo. 03.04.2023 bis Do. 06.04.2023
jeweils 9:00 bis 15:45 Uhr
Für 9 bis 12jährige Schüler*innen
Entgeltfrei



Grundbildung und Schulabschlüsse

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Dr. Claudia Schütze

Zweiter Bildungsweg

04401 7076 120

c.schuetze@kvhs-wesermarsch.de



Tatjana Jarchow

Lesen und Schreiben

Zweiter Bildungsweg

04401 7076 125

t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de



Grundbildung und Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben	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
ab 01.02.2023 um 17:00 Uhr
Preis: je TN 60,00 €
23F7901NH **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

voraussichtlich ab März 2023 bis April 2024

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

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

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

Handschrifttraining

Kleingruppe

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

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

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

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

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!



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



Berufliche Bildung und Offene Hochschule

Bildungsurlaube	36
Erfolg im Beruf	37
Kommunikation im Beruf	38
Kaufmännische Weiterbildungen	41
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	42
Zertifikatslehrgänge Nordwest	44
Digital vor Ort	46
Dozent*innenfortbildungen	47
Offene Hochschule	47



Auf einen Blick - Bildungsurlaub mit der KVHS Wesermarsch

Informationen zum Bildungsurlaub

Wer kann Bildungsurlaub nehmen?

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

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

An- und Abmeldung:

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

Bildungsurlaub

Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 22.05.2023 bis Fr. 26.05.2023
Preis: je TN 208,00 €
Weitere Informationen: S. 73
23F9505BR Susanne Gerhardt

Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 18.09.2023 bis Fr. 22.09.2023
Preis: je TN 208,00 €
Weitere Informationen: S. 74

23H9508BR Hartwig Bunn

In der Mitte bleiben Stressbewältigung im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Langeoog,
Haus Bethanien 5 Termine
Mo. 23.10.2023 bis Fr. 27.10.2023
Preis: je TN 279,00 €
Weitere Informationen: S. 73
23H9509NH Susanne Gerhardt

Langeoog,
Haus Bethanien 5 Termine
Mo. 10.06.2024 bis Fr. 14.06.2024
Preis: liegt noch nicht vor
24F9503NH Susanne Gerhardt

Langeoog,
Haus Bethanien 5 Termine
Mo. 21.10.2024 bis Fr. 25.10.2024
Preis: liegt noch nicht vor
24H9508NH Susanne Gerhardt

Word & Excel für den Beruf

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 22.05.2023 bis Fr. 26.05.2023 08:00-15:00 Uhr
Preis: je TN 256,00 €
Weitere Informationen: S. 57
23F5426BR Alice Claussen

Grundlagen der Arbeit mit dem PC

Bildungsurlaub

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine
Mo. 03.07.2023 bis Mi. 05.07.2023 08:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 161,60 €
Weitere Informationen: S. 57
23F5427BR Alice Claussen



DÜNGER FÜR DEINE KARRIERE.

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

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

Deine Ausbildung bei Siefken.

Mehr Infos unter siefken.de/ausbildung



bit.ly/siefken-azubi



Erfolg im Beruf

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

Dieser Kurs baut Ihnen eine Basis, um die Aufgaben im Büroalltag und den Umgang mit dem PC wieder routiniert zu übernehmen. Neben allgemeiner Büro- und Dokumentenorganisation werden Kenntnisse für die Anwendung der für den Büroalltag wichtigsten Office-Programme vermittelt oder vertieft. Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Dateimanagements, lernen wie in Word Texte gestaltet, Tabellen gestaltet und Serienbriefe und -Etiketten erstellt werden. In Excel erstellen und formatieren Sie Tabellen, lernen einfache Formeln und Funktionen anzuwenden und Diagramme zu erstellen. In PowerPoint beschäftigen Sie sich mit dem Aufbau und der Erstellung von Präsentationen. Außerdem befassen Sie sich in Outlook mit dem Schreiben und Verwalten von E-Mails, den Kalenderfunktionen und der Terminplanung.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Mi. ab 01.03.2023 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 75,00 €
 ab 7-9 TN 99,00 €
23F5418BR **Sabine Sander**

Die Kraft gesunder Führung Sich selbst und andere gesund führen

Wochenendseminar

Zunächst setzen wir uns damit auseinander, was gesundheitsfördernde Selbstführung bedeutet. Anschließend betrachten wir Gesundheitsfaktoren, deren Beachtung und welchen Einfluss Führung auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen hat. Danach erarbeiten wir Ansatzpunkte für gesunde Führung im Mitarbeitergespräch, in Meetings und in der Kommunikation. Sie werden sich der Wirkung Ihres Führungsverhaltens auf sich und Andere bewusst und



erhalten Anregungen für Verbesserungen Ihres Führungsverhaltens im Arbeitsalltag.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 17.03.2023 17:30 bis 21:00 Uhr
Sa. 18.03.2023 09:00 bis 16:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 83,70 €
 ab 7-9 TN 93,20 €
23F6102BR **Olaf Mohrschladt**

Mit Konflikten umgehen Gewaltfreie Kommunikation im Berufsleben und im Alltag Wochenendseminar

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Fr. 05.05.2023 17:00 bis 20:30 Uhr
Sa. 06.05.2023 09:00 bis 17:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 50,90 €
 ab 7-9 TN 62,30 €
23F5610BR **Pawel Semeniuk**

Bewerbungstraining Bewerbungen schreiben - zeitgemäß und erfolgreich

Ihre letzte Bewerbung ist schon einige Jahre her? Oder: Ihr Kind möchte sich bewerben und Ihnen fehlt das nötige Know-how für Bewerbungen, die zeitgemäß sind? Wir erarbeiten gemeinsam Bewerbungsunterlagen mit Kniffen und Formulierungshilfen, welche ausschlaggebend für Ihre gesamte Bewerbung sind. Sie bekommen hilfreiche Tipps zur Formulierung, zur Gestaltung und zur Art der Bewerbung.

Bitte beachten: Passt zum Kurs: Bewerbungstraining - Das Bewerbungsgespräch, die große Herausforderung. Kann aber auch unabhängig voneinander besucht werden! Bitte Schreibzeug mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 17.03.2023 17:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,40 €
 ab 7-9 TN 21,80 €
23F6200BR **Janin Hauerken**

Meine Volkshochschule passt jetzt in meine Hosentasche!

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





DIE FRISCHE BRISE
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2023



Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Online-Seminare

Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus	11. Januar 2023
Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web	16. Januar 2023
Beherbergungsrecht aktuell	18. Januar 2023
Personalgewinnung in Social Media, Suchmaschinen & Co.	19. Januar 2023
Reklamationsmanagement	23. Januar 2023
Interkulturelle Kommunikation - interkulturelle Kompetenzen	24. Januar 2023
Instagram Marketing	26. Januar 2023
Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (2-Tage)	30./31. Januar 2023
Instagram für Einsteigende	2. Februar 2023
Grafik mit Adobe Illustrator CC (2-Tage)	6./7. Februar 2023
Um gutes Personal kämpfen!	6. Februar 2023
Bloggen für Einsteigende	8. Februar 2023
Herzlich Willkommen: Der erste Eindruck zählt	9. Februar 2023
Layout mit Adobe InDesign CC (2-Tage)	13./14. Februar 2023
Aktiver Verkauf in der Tourist-Info und im Hotel	14. Februar 2023
So schreiben Sie gute Webtexte	15. Februar 2023
Tourismus- und Reiserecht	16. Februar 2023
Google im Marketing nutzen	16. Februar 2023
Erfolgreich positionieren mit LinkedIn	22. Februar 2023
Actionbound im Tourismus einsetzen	24. Februar 2023
Ladies only! Female Empowerment und Netzwerken	27. Februar 2023
Erfolgsfaktor Small Talk	2. März 2023
Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign CC	6.-10. März 2023
Erste Schritte im Verkauf für Azubis	9. März 2023
Canva-Workshop: Style your brand!	14. März 2023
Online Marketing Strategie	14. März 2023
Social Media Marketing - Facebook, Instagram, Xing & Co.	15. März 2023
Social Media Storytelling (2-Tage)	16./17. März 2023
InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet	21. März 2023
Suchmaschinenmarketing mit SEO	22. März 2023
Plötzlich Führungskraft	24. April 2023
E-Commerce im Tourismus	26. April 2023
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus	15. April 2023
Personalgewinnung in Social Media, Suchmaschinen & Co.	24. Mai 2023

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



Digitale Medien in Kitas zur Unterstützung der Sprachbildung

Alle reden von Digitalisierung, Medienkompetenz und Medienpädagogik. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, warum es wichtig ist, Ihre Kita zu einem modernen, inklusiven und barriere-armen Lernort zu gestalten. Dabei entdecken Sie spielend und anhand von konkreten Beispielen den großen pädagogischen Medienkoffer, mit dem Sie bereits mit den Kleinsten digitales Werkzeug erkunden und als weiteren Bestandteil der sprachlichen Bildung in Ihrer Kita etablieren. Wir machen Sie fit, auch die Eltern auf die neue Reise mitzunehmen und auch für sie in Zukunft als kompetente Ansprechpartner*innen für die Themen Mediennutzung und Medienkompetenz zur Verfügung zu stehen. Wir lüften so manches Geheimnis der Medienbildung und zeigen dabei auch noch, wie viel Spaß Medienbildung machen kann, wenn Sicherheit im Umgang mit den neuen (Internet-)Medien erlangt wird. Gleichzeitig eröffnen wir Ihnen und

Ihren Kindertagesstätten die Tore für einen tollen Elternkontakt über diverse Kanäle gerade in und auch für die Zeit nach der Covid-19-Pandemie. Bitte beachten: am 18.05. kein Unterricht (Himmelfahrt)

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Do. 04.05.2023
Do. 11.05.2023 *jeweils Uhr*
Do. 25.05.2023 *15:00 bis 18:00 Uhr*
Entgeltfrei
23F2103BR **Mirco Dalos**

Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach §53b SGB XI (ehemals § 87b) Interessent*innenliste

Pflegebedürftige in stationären Pflegeeinrichtungen haben neben einer angemessenen medizinischen und pflegerischen Versorgung auch Anspruch auf zusätzliche Betreuung und Aktivierung. Zusätzliche Betreuungskräfte arbeiten in enger Kooperation mit dem Pflegepersonal. Sie beglei-

ten und unterstützen Pflegebedürftige unter anderem bei alltäglichen Aktivitäten wie Spaziergängen, Gesellschaftsspielen, lesen, basteln usw. und verbessern so die Lebensqualität der Pflegebedürftigen. In der Qualifikation zur zusätzlichen Betreuungskraft werden Sie auf die Tätigkeiten als Betreuungskraft in Pflegeeinrichtungen gemäß §53b SGB XI vorbereitet und befähigt, Menschen mit einem hohen Beaufsichtigungs- und Betreuungsbedarf fachlich angemessen zu betreuen und zu begleiten, tagesstrukturierende Angebote und Alltagsaktivitäten in Pflegeeinrichtungen mitzugestalten.

Bitte beachten: Weitere Informationen erhalten Sie bei der Fachbereichsleiterin Monika van Büren unter m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de oder unter Tel: 04401 7076 121.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35
Termine und Preise auf Anfrage.
23F6770BR **Dozent*innenteam**

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

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

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.kvhs-wesermarsch.de
unter der Rubrik „Berufliche Bildung“

Zu folgenden Themen gibt es Kurse im Angebot

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

Digitale Infoabende und Technikcheck **Online-Seminar**

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

Webseminar
alle Termine jeweils von **17:00-17:45 Uhr**
Di. 14.02.2023, Di. 14.03.2023
Do. 23.03.2023, Di. 04.04.2023
Di. 27.04.2023, Do. 25.05.2023
Di. 06.06.2023
Entgeltfrei
23F6402WEB **Michael Menze**





Kaufmännische Weiterbildungen - online

Büroprozesse

Webseminar 3 Termine
 Do. ab 14.02.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6421WEB *Michael Menze*

Kosten- und Leistungsrechnung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 06.06.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6431WEB *Michael Menze*

Personalsachbearbeitung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 25.04.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6426WEB *Michael Menze*

Geschäftsprozesse

Webseminar 3 Termine
 Do. ab 25.05.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6419WEB *Michael Menze*

Einblick in die Welt des Controllings

Webseminar 3 Termine
 Do. ab 25.05.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6415WEB *Michael Menze*

Personalbeschaffung und -entwicklung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 04.04.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6425WEB *Michael Menze*

Personenbezogene Aufgaben

Webseminar 3 Termin
 Di. ab 14.03.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6427WEB *Michael Menze*

Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Webseminar 3 Termine
 Do. ab 27.04.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6401WEB *Michael Menze*

Auftragssteuerung und -koordination

Webseminar 3 Termine
 Do. ab 27.04.2023 20:00 bis 21:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6423WEB *Michael Menze*

Vorbereitende Buchführung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 14.03.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6403WEB *Michael Menze*

Entgeltabrechnung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 06.06.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6409WEB *Michael Menze*

Einführung in die Buchführung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 04.04.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6405WEB *Michael Menze*

Finanzbuchhaltung

Webseminar 3 Termine
 Do. ab 15.06.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6411WEB *Michael Menze*

Vertiefende Buchführung

Webseminar 3 Termine
 Di. ab 25.04.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: je TN 24,00 €
23F6406WEB *Michael Menze*

10 Meisterservice zu fairen Preisen!



schuster
 KFZ - MEISTERBETRIEB

Unsere Serviceleistungen:
 Reifenwechsel und Einlagerung
 TÜV und AU
 Klimatechnik
 Getriebespülung
 3D-Achsvermessungen

**Große Bühne für Wohnmobile
 Unfallschäden**

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



Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen
Xpert Business Online-Zertifikatslehrgänge

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

Was ist ein Online-Seminar?

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

Kaufmännische Sprechstunde

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

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

Xpert Business Online Zertifikatslehrgänge (Webseminare)

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

Kursmaterial:

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



Die Online-Seminare starten ab dem 07.03.2023 (Datev- + Lexware-Kurse ab dem 21.03.2023) und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Sie können live und beliebig oft als Aufzeichnung (bis zum 30.06.2023) verfolgt werden. So können auch mehrere Kurse gleichzeitig belegt werden.

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

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

Fragen dazu beantwortet Ihnen die

Fachbereichsleitung Monika van Büren unter Telefon: 04401 7076 121

- Infoabend -

Vortrag
Mo. 06.02.2023
Entgeltfrei
23F6500WEB

1 Termin
ab 18:00 Uhr

Monika van Büren

Finanzbuchführung 1

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6502WEB

Finanzbuchführung 2

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6503WEB

Finanzbuchführung DATEV/LEXWARE

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 21.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6507WEB / 23F6518WEB

Lohn und Gehalt 1

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6504WEB

Lohn und Gehalt 2

auch als Intensivseminar möglich*

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6505WEB

Lohn und Gehalt mit DATEV/LEXWARE

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 21.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6507WEB / 23F6519WEB

Einnahmen- Überschussrechnung

Online-Seminar

11 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 200,00 €

23F6508WEB

Bilanzierung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6511WEB

Personalwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6514WEB

Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6509WEB

Controlling

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6512WEB

Prüfung für alle Xpert-Businesskurse Xpert Business-Lernnetz

Ihre Anmeldung zur Prüfung muss vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen.

Kosten pro Prüfung: 95,00 €

Finanzwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6510WEB

Betriebliche Steuerpraxis

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 07.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 310,00 €

23F6513WEB

Nordenham

Marktstraße 8 a

Fr. 23.06.2023

23F6523NH

1 Termin

09:00 bis 12:00 Uhr

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

* Die Intensivseminare Fibu 1 und Lohn & Gehalt 1 finden vom 06.02.-17.02.2023, Fibu 2 und Lohn & Gehalt 2 ab vom 20.02.-03.3.2023 Mo-Fr tägl. von 09:00-13:00 Uhr statt und sind online unter anderen Kursnummern zu finden.



Zertifikatslehrgänge Nordwest

Finanzbuchhalter/in (XB)

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

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

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

Modul Finanzbuchführung (1)

0700 | Nordenham, KVHS Wesermarsch
Interessiertenliste

Modul Bilanzierung

0701 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I
Dienstag, ab 21. Februar 2023
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

Modul Kosten- und Leistungsrechnung

0702 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I
Dienstag, ab 2. Mai 2023
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Möchten Sie beispielsweise:

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

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Lohn und Gehalt (1)
- Lohn und Gehalt (2)
- Lohn und Gehalt (3) mit Lexware

Die drei Kurse Lohn und Gehalt (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf.

Lehrgang

0703 | Westerstede, kvhs Ammerland
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: April 2023
Interessiertenliste

Xpert Business

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Informationstermin

0704 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I
Dienstag, 14. Februar 2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Ziel dieser Aufstiegsfortbildung ist der Erwerb einer umfassenden kaufmännischen Handlungsfähigkeit, um betriebliche Prozesse gestalten und bewerten sowie unternehmerische Entscheidungen fällen und ihre Auswirkungen abschätzen zu können. Wirtschaftsfachwirte erlangen einen Abschluss auf Bachelor-Ebene.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4000 oder info@vhs-whv.de.

Informationstermin

0705 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I
Montag, 13. Februar 2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie die folgenden Zertifikate:

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

Der Abschluss Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS) umfasst insgesamt 172 UE.

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

Informationstermin

0706 | Rastede, kvhs Ammerland
Dienstag, 10. Oktober 2023, 18:30-19:30 Uhr
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgang

0707 | Rastede, kvhs Ammerland
Freitag ab 17. November 2023, 18:30-21:45 Uhr,
36-mal, 172 UE



NEU Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

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

Informationstermine

Online, kvhs Ammerland

Donnerstag, 2. Februar 2023, 16:30 Uhr

Montag, 24. April 2023, 16:30 Uhr

Donnerstag, 31. August 2023, 18:00 Uhr

Lehrgang

6100 | Westerstede, kvhs Ammerland, Am Esch 10

Donnerstag, ab 2. November 2023

24-mal, 200 UE



Deutsche
Gesellschaft
für Coaching e.V.



GROSSMANN
COACHING | SUPERVISION | MEDIATION

THOMAS SCHLEIKEN
TRAINING - COACHING - CONSULTING

Ihre Ansprechpersonen:

kvhs Ammerland

Silvia Meyerjürgens

04488 56-5130

s.meyerjuergens@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

Jan Herrmann

04462 86-3320

j.herrmann@vhs-frieslandwittmund.de

Angebote aus dem Bereich Pädagogik

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

kvhs Ammerland, Rastede

Lehrgangsbeginn: 8. Februar 2023

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I,

Informationstermin: 7. Juni 2023, 17:00 - 17:45 Uhr

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

Interessiertenliste

KVHS Wesermarsch, Brake,

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

Interessiertenliste

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (VHS)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I,

Informationstermin: 7. Juni 2023, 18:00 - 18:45 Uhr

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,

Lehrgangsbeginn: Sommer 2023

KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2023

Interessiertenliste

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Interessiertenliste

Systemische/r Berater/in (VHS)

kvhs Ammerland, Westerstede

Informationstermin: 22. Februar 2023

entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgangsbeginn: 21. April 2023

Integrative Erziehung und Bildung (VHS)

kvhs Ammerland, Westerstede

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2023

**Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die
zuständige Ansprechperson!**



Digital vor Ort Wesermarsch

Digitaler Wissenstransfer für das Ehrenamt

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

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



Angebote

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

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



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



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

www.vhs.link/DigitalvorOrt



#dvowesermarsch



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

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

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





Fortbildungen für Dozent*innen

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 Le-

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

Alle Dozent*innenfortbildungen sind für Dozent*innen der beteiligten Volkshochschulen gebührenfrei. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an Workshops aus dem e14-Netzwerk teilzunehmen, dem noch weitere Volkshochschulen aus dem Nordwesten angehören. Diese Veranstaltungen finden zum Teil auch online oder als Hybridveranstaltung statt, sodass Sie keine weiten Anfahrtswege haben. Bitte melden Sie sich direkt bei der Volkshochschule an, die den jeweiligen Kurs anbietet.

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

bensmitteln 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. 17.06.2023 10:00 bis 14:00 Uhr
 Preis: je TN 49,00 €
23F9219BR
Wiebke von Atens-Kahlenberg

Digitales Flipchart und SMART Board im Kurs verwenden

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Do. 27.04.2023 18:00 bis 20:15 Uhr
 Entgeltfrei
23F6600BR *Carla Fickers*

Offene Hochschule

Schreibkurs zum Verfassen von wissenschaftlichen Hausarbeiten

Wochenendseminar

Das Schreiben von wissenschaftlichen Hausarbeiten kann eine riesige Hürde darstellen. In diesem Kurs werden hilfreiche Techniken und Methoden vermittelt, die ein strukturiertes und organisiertes Vorgehen ermöglichen. Über die Suche von Literatur oder das Verfassen eines Exposé's bis zu stilicheren Formulierungen.

Bitte beachten: Notebook oder andere Schreibmittel mitbringen

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
 Fr. 19.05.2023 17:00 bis 20:00 Uhr
 Sa. 20.05.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 34,70 €
 ab 7-9 TN 41,00 €
23F0500BR *Carla Fickers*

Prüfungen erfolgreich bewältigen

Wochenendseminar

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

Bitte beachten: Notebook oder andere Schreibmittel mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Sa. 03.06.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
 Preis: je TN 27,00 €
23F0501BR *Carla Fickers*



WIR SUCHEN DOZENT*INNEN



Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Ihr Hobby ist für Sie mehr als nur ein Hobby?

Sie verfügen über ein besonders ausgeprägtes Wissen
auf einem Themengebiet?

Ihr Beruf ist für Sie Berufung?

Sie möchten Ihre Kenntnisse mit Anderen teilen?

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

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

Wir sind fortlaufend auf der Suche nach
neuen Kursen, die wir anbieten können!
Machen Sie uns doch einfach Ihren **Vorschlag**!
Wir freuen uns auf Sie!



Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham: Geschäftsstelle Brake:

Marktstraße 8a

Bgm.-Müller-Str. 35

26954 Nordenham

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 110

Telefon: 04401 7076 100

Fax: 04401 7076 101

E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de



Computer und Neue Medien

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

Ihre Ansprechpartnerin:



Monika van Büren

Computer / Neue Medien

04401 7076 121

m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de



Computer und Neue Medien

Haustechnik	50
Grundlagenwissen	50
Datenspeicherung	53
MS Office	53
Internet	56
Bildungsurlaube	57
Smartphone und Tablet	57
Podcast	58
Digitale Fotografie und Videobearbeitung	58



Kostenlose Beratung zur Kursauswahl im Bereich Computer & Neue Medien

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

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mi. 15.02.2023 10:00 bis 11:00 Uhr
Entgeltfrei
23F5490NH **Monika van Büren**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Do. 16.02.2023 10:00 bis 11:00 Uhr
Entgeltfrei
23F5491BR **Monika van Büren**

Haustechnik

Smarthome

Online-Seminar



Die Elektronik hält immer mehr Einzug in unser Heim. Sie kann unser zu Hause sicherer machen. Sie kann die Beleuchtung, die Rolläden, die Markise, die Heizung und viele weitere Dinge steuern. Die Steuerung kann per App auch von unterwegs, aber auch durch einen Smart-Speaker vorgenommen werden. Fragen wie: „Was für ein System passt zu mir? Welche Kriterien helfen mir bei der Suche? Welche Grundausstattung ist mindestens erforderlich und mit welchen Kosten muss ich rechnen? Welche Einstellungen sind relevant und wie kann ich eine sichere Verbindung herstellen?“ werden in diesem Kurs erläutert.

Bitte beachten: Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail. Falls Sie beim Aufrufen Hilfe benötigen, unterstützen wir Sie gerne telefonisch im Vorfeld.

Webseminar **1 Termin**
Mo. 24.04.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 12,00 €
23F5470WEB **Rolf Friebe**

Grundlagenwissen

Daten sicher verwalten und wiederfinden

Vortrag

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 22.03.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 23,50 €
23F5485BR **Rolf Friebe**

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

Die Fritz!box ist für viele der Zugang zur digitalen Welt des Internets. Sie bietet dabei mehr als nur die Funktion, im Internet zu surfen oder zu telefonieren. Es kann ein Anrufbeantworter eingerichtet und sogar eine kleine Telefonanlage betrieben werden. Neuere Modelle können auch als Netzwerkspeicher und Smarthome-Zentrale dienen. Mit ihnen ist es zum Beispiel möglich, Fotos abzurufen oder Steckdosen an- und auszuschalten. In diesem Kurs wer-

den die unterschiedlichen Modelle mit ihrem Funktionsumfang vorgestellt. Es wird besprochen, wie Sie Ihre Fritz!box richtig einrichten, die einzelnen Funktionen konfigurieren und Ihr Netzwerk mit der Fritz!box schützen können.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 18,70 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mo. 08.05.2023 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 13,30 €
ab 7-9 TN 16,60 €
23F5401BR **Dr. Sven Müller-Schütze**

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

Kleingruppe

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

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
Mo. 03.07.2023 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: je TN 18,70 €
23F5411NH **Dr. Sven Müller-Schütze**





Grundlagenwissen

Erste Schritte am PC

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 Senior*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht. Für Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**Butjadingen, Grundschule Burhave
Zur Grundschule 6** **2 Termine**
Mo. 27.02.2023 *jeweils*
Mo. 06.03.2023 *18:00 bis 21:00 Uhr*
Preis: je TN 50,20 €
23F5407BJ **Joachim Wulf**

Mac für Ein- und Umsteiger*innen

Ob Sie neu dabei sind oder aus der Windows-Welt kommen, in diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Betriebssystem von Apple. Es werden Ihre Fragen beantwortet und Ängste bezüglich des Betriebssystems OS X abgebaut. Das ungewohnte Dock oder der Datei-Finder werden hier genauso behandelt wie der Umgang mit Fotos, Musik, E-Mail und Internet. Neue

Programme werden aus dem App Store geladen und installiert, Kontakte erstellt und gepflegt, Termine verschoben und geteilt, aber es wird auch geklärt, welche Tastaturkürzel Ihnen im Alltag helfen.

Bitte beachten: Bringen Sie Ihren Mac mit.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **3 Termine**
Do. 09.03.2023
Do. 16.03.2023 *jeweils*
Do. 23.03.2023 *18:00 bis 20:15 Uhr*
Preis: ab 10 TN 42,90 €
ab 7-9 TN 49,80 €
23F5405NH **Tammo Gollenstede**

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 für Senior*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **3 Termine**
Mi. 17.05.2023
Mi. 24.05.2023 *jeweils Uhr*
Mi. 31.05.2023 *14:00 bis 16:15 Uhr*
Preis: je TN 56,10 €
23F5413NH **Jürgen Lange**

Fit fürs Internet Einsteiger*innen

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 Senior*innen angeboten, ein Mindestalter gibt es allerdings nicht. Für Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **2 Termine**
Mo. 13.03.2023 *jeweils*
Mo. 20.03.2023 *18:00 bis 21:00 Uhr*
Preis: je TN 50,20 €
23F5417NH **Joachim Wulf**



Kleingruppe

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

AUTO REPARATUR mit Garantie

PKW-Anhänger-Verleih **Verkauf-Reparatur**

Meyer

Hilko Meyer Gebrüder Meyer GmbH

Kraftfahrzeuge • Nutzfahrzeuge • Motorgeräte-Service

26935 Stadland Rodenkirchen Molkereistrasse 1
Tel.: 047 32 / 10 44 Fax 85 52
email: info@hilkomeyer.de www.hilkomeyer.de

MEISTERSERVICE FÜR ALLE MARKEN



Grundlagenwissen

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

**Butjadingen, Grundschule Burhave
Zur Grundschule 6** 2 Termine
Mo. 06.02.2023 jeweils Uhr
Mo. 13.02.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 50,20 €
23F5415BJ Joachim Wulf

**Nordenham
Marktstr. 8 a** 2 Termine
Di. 07.02.2023 jeweils
Di. 14.02.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je TN 50,20 €
23F5416NH Joachim Wulf

Online-Banking

Online-Seminar

Die Medien informieren uns darüber, dass in Zukunft viele Banken an verschiedenen Standorten die Bankfilialen schließen. Es wird für uns als Kunde/in immer schwieriger Bankgeschäfte, wie zum Beispiel Überweisungen zu tätigen und Kontoauszüge abzuholen. Diese Bankgeschäfte, wie Überweisungen und Kontokontrolle können Sie von daheim sicher und schnell durchführen und erspart Ihnen oft höhere Kontoführungsgebühren. Alle Banken bieten Ihnen OnlineBanking zusätzlich mit nach heutigem Stand sicheren Zugang auf Ihr Konto günstiger und zum Teil auch kostenfrei an. Im Kurs werden Fragen beantwortet wie: Was benötigen Sie für das Online-Banking (Push-TAN, Photo-TAN)? - Was ist eine 2 Phasen - Autorisierung? Wie sicher ist Online-Banking? Wie gehe ich vor und was kann ich tun (Beispiele mit einem Demo-Konto)?

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 18,70 €.

Webseminar 1 Termin
Mo. 17.04.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 22,50 €
23F5442WEB Rolf Friebe

10-Finger-Tastschreiben

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

**Nordenham
Marktstr. 8 a** 8 Termine
Fr. ab 14.04.2023 18:00 bis 19:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 49,70 €
ab 7-9 TN 58,50 €
23F5404NH Dozent*innenteam

10-Finger-Tastschreiben 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.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** 4 Termine
Mo. 27.03.2023 bis
Do. 30.03.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 50,20 €
23F5431NH Dozent*innenteam

Was sind PC-Grundkenntnisse?

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

**Raiffeisenbank
Wesermarsch-Süd eG**

**Meine Heimat
Meine Wesermarsch
Meine Bank**

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

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

Nehmen Sie uns beim Wort!

**Raiffeisenbank
Wesermarsch-Süd eG**



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.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
 Mi. 12.04.2023
 Mi. 19.04.2023 *jeweils*
 Mi. 26.04.2023 *14:00 bis 16:15 Uhr*
 Preis: je TN 56,10 €
23F5406BR **Jürgen Lange**

Navigieren und informieren per APP

Online-Seminar

Auf Grund von aktuellen Verkehrslagen sind fest eingebaute Navigationsgeräte nicht immer auf dem neuesten Stand. Abhilfe schaffen mobile Navigations-Softwares, die stetig mit dem Internet verbunden sind, wie Maps.me, Google-Maps und viele andere. Da wir plattformunabhängig informieren, werden Sie anhand der genannten Apps die Handhabung erfahren und Parallelen zu anderen Apps werden benannt. Erfahren Sie, wie Sie von A nach B mit dem Pkw, Wohnmobil, Fahrrad, zu Fuß, oder auch mit dem ÖVP navigieren, Informationen zum Standort bekommen und Touren planen können.

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

Webseminar **1 Termin**
 Mo. 15.05.2023 *19:00 bis 21:15 Uhr*
 Preis: je TN 18,30 €
23F5438WEB **Rolf Friebe**

Datenspeicherung

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.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Entgelt auf 18,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
 Mo. 06.03.2023 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 13,30 €
 ab 7-9 TN 16,60 €
23F5409NH Dr. Sven Müller-Schütze

Datensicherung: Externe Festplatten, Dropbox und Cloud im Vergleich

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

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 18,70 €.

Nordenham
Marktstr. 8 a **1 Termin**
 Mo. 12.06.2023 *19:30 bis 21:45 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 13,30 €
 ab 7-9 TN 16,60 €
23F5408NH Dr. Sven Müller-Schütze

MS Office

Word - der Alleskönner für Alltag und Büro Grundlagen

Wochenendseminar

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

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 73,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
 Fr. 10.03.2023 *17:30 bis 20:30 Uhr*
 Sa. 11.03.2023 *09:00 bis 16:00 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 52,20 €
 ab 7-9 TN 65,40 €
23F5428BR **Alice Claussen**



MS Office

Word - der Alleskönner für Alltag und Büro

Aufbauwissen

Wochenendseminar

Sie beherrschen die Grundfunktionen bereits und erlernen jetzt das Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen, Formatieren mit Formatvorlagen, Nutzung von Schnellbausteinen, Tabulatoren und Autokorrektur. Sie erfahren, wie Grafiken eingefügt werden, wie man mit Word zeichnen kann und wie Tabellen eingefügt und formatiert sowie automatisierte Arbeitshilfen (z.B. Suchen und Ersetzen) genutzt werden und erhalten weitere wertvolle Tipps und Tricks.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 73,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine

Fr. 21.04.2023 17:30 bis 20:30 Uhr

Sa. 22.04.2023 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 52,20 €

ab 7-9 TN 65,40 €

23F5429BR

Alice Claussen

Excel

Für den Berufseinstieg und Wiedereinstieg

Sie möchten endlich anfangen, sich mit Excel auseinanderzusetzen und dieses Tool im beruflichen und privaten Kontext einsetzen können? In diesem Kurs werden die Grundlagen für effektives Arbeiten mit Excel vermittelt. Ziel ist es, eine einfache Tabelle erstellen zu können, die Oberfläche kennen zu lernen und verschiedene Formatierungen umsetzen

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

zu können. Umgang mit einfachen Formeln, absolute und relative Bezüge, Registerblätter und benutzerdefinierte Formatierungen... wenn Ihnen das noch nicht viel sagt, sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Der Kurs richtet sich insbesondere an Berufseinsteiger*innen, aber es sind selbstverständlich auch alle weiteren Personen willkommen!

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine

Mi. ab 12.04.2023 18:00 bis 19:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 38,00 €

ab 7-9 TN 50,00 €

23F5402BR Burkhard Liesegang

Tabellenkalkulation mit Excel Grundlagenkurs

Erfahren Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie beschäftigen sich im Kurs mit den Grundlagen in der Tabellenbearbeitung und erstellen, korrigieren, kopieren, verschieben und gestalten übersichtliche Tabellen und erfahren, wie die Tabellen auch in gedruckter Form noch gut aussehen. Sie lernen, wie man mit einfachen Formeln in Excel rechnen und kalkulieren kann, beschäftigen sich mit relativen und absoluten Bezügen, erstellen und bearbeiten Diagramme und erfahren mehr über grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 97,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine

Do. ab 23.02.2023 17:30 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 80,20 €

ab 7-9 TN 93,00 €

23F5421BR

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-Grund-

lagen an und beschäftigen sich mit absoluten und relativen Bezügen, lernen, wie man Wenn- und Verweis-Funktionen einsetzt, und steigen ein in komplexe und verschachtelte Funktionen. Erfahren Sie mehr über die bedingte Formatierung, das Sortieren und Filtern von Daten, die erweiterte Fehlersuche, -behandlung und -vermeidung, sowie über das Rechnen mit Datum und Zeit. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten. Je nach Kenntnisstand und Interessen der Teilnehmer*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 97,40 €. Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine

Do. ab 13.04.2023 17:30 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 80,20 €

ab 7-9 TN 93,00 €

23F5422BR

Alice Claussen

Computerkenntnisse für Unternehmen

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

Ihre Ansprechpartnerin:

Monika van Büren

Tel: 04401/7076121

m.van-bueren

@kvhs-wesermarsch.de



PowerPoint für den Beruf Kleingruppe Wochenendseminar

Wer bei Vorträgen oder im Meeting Ergebnisse überzeugend präsentieren will, kommt heutzutage nicht ohne PowerPoint-Präsentation aus. In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen von PowerPoint. Was Sie beim Layout von Folien beachten sollten, wie Sie Bilder, Grafiken, Tabellen oder andere Objekte einfügen und bearbeiten oder Folienübergänge animieren können, diese und viele andere Grundlagen werden vermittelt. Sie erfahren, welche Vorlagen Sie verwenden können und wie Sie Folien, Handzettel und Notizseiten erstellen. Abschließend erhalten Sie Hinweise für einen gelungenen Präsentationsablauf.

Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich. Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 49,20 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 10.06.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,80 €
 ab 7-9 TN 44,60 €
23F5423BR **Alice Claussen**

Outlook - die Schaltzentrale im Büroalltag Wochenendseminar

Mit Outlook lassen sich nicht nur E-Mails verschicken, sondern es können sämtliche Planungs- und Organisationstätigkeiten, wie zum Beispiel Termin- und Aufgabenverwaltung, Besprechungsplanung oder die Verwaltung von Kontakten damit organisiert werden. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundfunktionen von Outlook, beschäftigen sich mit dem Senden, Empfangen und Verwalten von Nachrichten und erfahren, wie die Verwaltung von Terminen, Kontakten oder Aufgaben und die Organisation von Besprechungen funktioniert.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 73,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Fr. 14.04.2023 17:30 bis 20:30 Uhr
Sa. 15.04.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,40 €
 ab 7-9 TN 65,40 €
23F5424BR **Alice Claussen**

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

Eine Pivot-Tabelle ist ein Instrument, um Daten, die in Tabellenform vor-

liegen, strukturiert auszuwerten. In ihr werden die Ursprungsdaten so zusammengefasst, dass wichtige Eigenschaften der Daten übersichtlich dargestellt sind. Lernen Sie in diesem Seminar, auch größere Datenbanken im Griff zu behalten und mithilfe von Filtern und automatischen Auswertungen bestimmte Daten zu selektieren und zusammenzufassen. Sie beschäftigen sich mit dem Grundprinzip von Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern der Pivot-Tabelle und lernen, wie sich die Tabellen am besten präsentieren lassen. Sie ziehen Datenschnitte als grafische Filterelemente, befassen sich mit Gruppierungen und Teilergebnissen und beschäftigen sich mit verschiedenen Berechnungs- und Anzeigemöglichkeiten der Pivot-Tabelle. Außerdem behandeln Sie, wie Daten für eine Pivot-Tabelle aus CSV-/Text-Dateien, anderen Excel-Mappen und aus Datenbanken importiert werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 30,50 €. Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 01.07.2023 16:45 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 24,50 €
 ab 7-9 TN 28,50 €
23F5425BR **Alice Claussen**



Essen & Trinken in der KVHS in Brake!

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

Das bunte Bistro
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
04401 7076 185/186

Öffnungszeiten
Mo. – Do. 08:30 – 15:00 Uhr
Fr. 08:30 – 14:00 Uhr
Mittagstisch ab 11.30 Uhr

www.dasbuntestbistro-brake.de

heiße Snacks und Salate

Kuchen

Frühstück

Kaltgetränke

Kaffeespezialitäten und Tees

täglich wechselnder Mittagstisch

Süßigkeiten

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



Internet

Sicher im Internet unterwegs

Fast täglich berichten die Medien von neuen Viren oder Erpressungstrojanern, dem Einbruch in Webseiten oder dem Diebstahl von Passwörtern und Kontodaten. Sehr oft trägt die/der Anwender*in durch laxes Verhalten selbst dazu bei. Dieses Seminar soll Ihnen helfen, Ihren Umgang mit dem Internet so sicher wie nur möglich zu gestalten. Das heißt konkret: Antivirenprogramme, Datenspeicherung, Passwörter, E-Mails, Verhalten im Internet und beim Online-Banking!

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen erhöht sich das Kursentgelt auf 18,70 €.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mo. 17.04.2023 19:30 bis 21:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 13,30 €
ab 7-9 TN 16,60 €
23F5420BR Dr. Sven Müller-Schütze

Navigieren und informieren per APP



Online-Seminar

Auf Grund von aktuellen Verkehrslagen sind fest eingebaute Navigationsgeräte nicht immer auf dem neuesten Stand. Abhilfe schaffen mobile Navigations-Softwares, die stetig mit dem Internet verbunden sind, wie Maps.me, Google-Maps und viele andere. Da wir plattformunabhängig

informieren, werden Sie anhand der genannten Apps die Handhabung erfahren und Parallelen zu anderen Apps werden benannt. Erfahren Sie, wie Sie von A nach B mit dem Pkw, Wohnmobil, Fahrrad, zu Fuß, oder auch mit dem ÖVP navigieren, Informationen zum Standort bekommen und Touren planen können.

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

Webseminar 1 Termin
Mo. 15.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 18,30 €
23F5438WEB Rolf Friebe

Besuchen Sie uns auch auf Instagram!



Gefahren im Internet & Social Media für Kinder und Jugendliche vermeiden



Online-Seminar

lungsempfehlungen, was man tun kann und wie man seinen Kindern einen vernünftigen Umgang mit digitalen Medien und Onlinediensten vermitteln kann.

Warum sind digitale Medien ein positiver Bestandteil unseres modernen Alltags und nicht per se zu verteufeln. Warum ist Internetnutzung für Kinder und Jugendliche durchaus auch spannend und bereichernd? Aber trotzdem: welche Gefahren lauern im Netz und in den Sozialen Medien? Wie kann man vermeiden, dass ein Kind in eine gefährliche Situationen gerät? Welche Schäden (psychischer, finanzieller oder gar körperlicher Natur) können Kinder und Jugendliche in virtuellen Raum passieren? All diese Fragen werden beantwortet. Sie bekommen Hand-

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

Webseminar 1 Termin
Mi. 22.02.2023 18:00 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 21,00 €
ab 7-9 TN 23,40 €
23F5403WEB Dennis Eickermann



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

www.buerokruse.de
Ihr Schlüssel zum Erfolg

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





Bildungsurlaube

Word & Excel für den Beruf Bildungsurlaub

Word und Excel sind aus dem Büroalltag am Computer nicht mehr wegzudenken. Neben den Vorteilen der einzelnen Programme gibt es zahlreiche Werkzeuge, die Word und Excel verbinden. Lernen Sie beide Anwendungen von Anfang an kennen. Themen in Word:

Arbeitsumgebung einrichten, Texte erfassen und verändern, Textkorrektur; Tabulatoren; Aufzählung und Nummerierung; Dokumentengestaltung. Außerdem die Einstellung von Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung, Dokumentenvorlagen. Themen in Excel: Arbeitsmappen, Spalten/Zeilen: Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern; Zellformatierung: Rahmen, Muster, Vorlagen; Druckbereiche definieren; Rechnen in Excel mit Formeln und Funktionen sowie Diagramme.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
Mo. 22.05.2023 bis
Fr. 26.05.2023 *08:00 bis 15:00 Uhr*
Preis: je TN 256,00 €
23F5426BR **Alice Claussen**

Grundlagen der Arbeit mit dem PC Bildungsurlaub

Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich wichtige Funktionen von Windows, dem Internet Explorer und den Office-Programmen. Schritt für Schritt erlernen Sie grundlegende Arbeitstechniken unter Windows. Erfahren Sie, wie man die Benutzeroberfläche individuell anpassen kann. Lernen Sie, Dateien und Ordner effektiv zu verwalten und üben Sie die Grundlagen der Bedienung von

Word, um Textdokumente schreiben zu können.

Sie erhalten wertvolle Tipps für die Nutzung des Internets und erfahren, wie Sie Gefahren bei der Internetnutzung effektiv minimieren können. Schritt für Schritt werden Sie anhand konkreter Beispiele mit der Arbeit am PC vertraut gemacht.

Bitte beachten: In dem Kursentgelt sind die Kosten für das Lehrbuch bereits enthalten. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes abgebucht.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Mo. 03.07.2023
Di. 04.07.2023 *jeweils*
Mi. 05.07.2023 *08:00 bis 15:00 Uhr*
Preis: je TN 161,60 €
23F5427BR **Alice Claussen**

Smartphone und Tablet

Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

Kleingruppe

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes und lernen dabei die Bedienung und den effizienten Umgang kennen. Sie erfahren nicht nur, worin sich WLAN/WiFi vom mobilen Internet unterscheidet und was man unter „Apps“ versteht, sondern auch, wie man letztere installiert und was Sie beim Datenschutz zu beachten

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

haben. Außerdem klären wir Ihre individuellen Fragen rund um das Thema Mobilfunk. Wichtig: Damit der Playstore für „Apps“ genutzt werden kann, benötigen Sie Zugang zu einem bereits eingerichteten Google-E-Mail-Konto (Gmail).

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Di. 16.05.2023 *jeweils*
Di. 23.05.2023 *18:00 bis 20:15 Uhr*
Preis: je TN 38,40 €
23F5462BR **Felix Janßen**

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

Kleingruppe

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

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes, vollständig installiertes iPhone/iPad. Wir arbeiten ausschließlich mit dem Betriebssystem Apple. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Di. 07.02.2023 *jeweils*
Di. 14.02.2023 *18:00 bis 20:15 Uhr*
Preis: je TN 38,40 €
23F5463BR **Felix Janßen**



Podcast

PODCASTS erstellen Wissen auf die Ohren für Einsteiger*innen

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **3 Termine**
Fr. 14.04.2023
Fr. 21.04.2023 *jeweils*
Fr. 28.04.2023 *18:00 bis 19:30 Uhr*
Preis: ab 10 TN 39,60 €
ab 7-9 TN 36,00 €
23F5300BR **Jürgen Lange**



Digitale Fotografie und Videobearbeitung

CEWE-Fotobuch

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

Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Bilder für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick. 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, Grundschule Burhave
Zur Grundschule 6 **2 Termine**
Mo. 17.04.2023 *jeweils*
Mo. 08.05.2023 *18:00 bis 21:00 Uhr*
Preis: je TN 50,20 €
23F5460BJ **Joachim Wulf**



Nordenham
Marktstr. 8 a **2 Termine**
Di. 25.04.2023 *jeweils*
Di. 02.05.2023 *18:00 bis 21:00 Uhr*
Preis: je TN 50,20 €
23F5461NH **Joachim Wulf**



Weitere Fotokurse finden Sie im Kapitel Kulturelles und Kreatives.

Ein bewegender Service



PLACKÜTER

Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter
Hartwarder Str. 1, 26935 Stadland
Telefon: 047 32 / 308, Telefax: 047 32 / 83 51 www.autofit-plackueter.de







Sprachen

In der Welt zu Hause

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

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Tatjana Jarchow

Sprachen

04401 7076 125

t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de



Zhanna Tadevosyan

Deutsch als Fremdsprache

04401 7076 123

z.tadevosyan@kvhs-wesermarsch.de



Sprachen – in der Welt zu Hause

Europäischer Referenzrahmen	60
Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch	61
Englisch	61
Französisch	63
Italienisch	64
Japanisch	64
Russisch	64
Spanisch	64
Deutsch als Fremdsprache	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





Deutsche Gebärdensprache und Plattdeutsch

Ick snack platt, du ok?

Plattdeutsch Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mi. ab 01.03.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,00 €
 ab 7-9 TN 81,00 €
23F7801BR **Jürgen Reiners**

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mo. ab 06.03.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,00 €
 ab 7-9 TN 81,00 €
23F7802NH **Jürgen Reiners**

Gebärdensprache für Anfänger*innen Wochenendseminar

Gebärdensprache ist die Sprache, die Gehörlose im Alltag benutzen. Typisch für diese Sprache sind zum Beispiel abstrakte Gebärdenzeichen, Mimik, Richtungs- und Zeitgebärden sowie der Gebrauch des Fingeralphabets. Der 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. Unsere Dozentin ist selbst gehörlos und kann Ihnen die Gebärdensprache am besten vermitteln.

den Sprache 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. 03.03.2023 17:00 bis 20:00 Uhr
Sa. 04.03.2023 09:00 bis 14:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 30,90 €
 ab 7-9 TN 42,30 €
23F7800BR **Doris Geist**

Englisch



Spielerisch ins Englisch einsteigen Niveau A1

Wir steigen auf spielerische Art in die englische Sprache ein. Dabei liegt unser Schwerpunkt zunächst auf dem Sprechen. Mit Hilfe von praktischen Übungen trainieren wir grundlegende Vokabeln, Grammatik und Aussprache. Dieser Kurs ist für (Wieder-)Einsteiger*innen geeignet.

Nordenham
Marktstr. 8 a **10 Termine**
Mi. ab 01.03.2023 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,00 €
 ab 7-9 TN 81,00 €
23F7202NH **Malin Schmidt**

Englisch lernen vom Sofa aus Niveau A1



In diesem Online-Seminar üben wir die grammatikalischen Grundlagen des Englischen. Wir trainieren einfache Sätze zu bilden und kurze Gespräche zu halten, ganz bequem von zu Hause aus.

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

Webseminar **10 Termine**
Do. ab 02.03.2023 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 54,00 €
 ab 7-9 TN 76,00 €
23F7200WEB **Malin Schmidt**

Englisch von Anfang an Niveau A1

Das Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem Bilden von einfachen Sätzen, Fragestellungen und auf der Vermittlung grammatikalischer Grundlagen und geht speziell auf Teilnehmer*innen ein, die keine Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Individuelles Lernen liegt im Fokus diesen Kurses.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Mi. ab 22.02.2023 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,00 €
 ab 7-9 TN 81,00 €
23F7210BR **Charles Caldwell**

Englisch am Vormittag im gemütlichem Tempo Niveau A2

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 **12 Termine**
Do. ab 16.02.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 69,80 €
 ab 7-9 TN 96,20 €
23F7211NH **Udo Landwehrt**

Sprachenberatung

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



Easy English in kleinen Schritten Niveau A2

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

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

Nordenham
Marktstr. 8 a 18 Termine
Do. ab 02.02.2023 09:45 bis 11:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 103,20 €
ab 7-9 TN 142,80 €
23F7212NH Graziella van Norden

Englisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Das Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem Bilden von einfachen Sätzen, Fragestellungen und auf der Vermittlung grammatikalischer Grundlagen. Individuelles Lernen liegt im Fokus diesen Kurses.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine
Do. ab 09.02.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 69,80 €
ab 7-9 TN 96,20 €
23F7213BR Charles Caldwell

Englisch lernen hält fit Niveau A2

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 17 Termine
Mo. ab 06.02.2023 10:45 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 97,80 €
ab 7-9 TN 135,20 €
23F7214BR Cynthia Kossoff

Boost your English Niveau A2/B1

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

Nordenham
Marktstr. 8 a 3 Termine
Di. 14.03.2023
Mi. 15.03.2023 jeweils
Do. 16.03.2023 17:45 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 27,30 €
ab 7-9 TN 37,20 €
23F7215NH Ines Regina Behrendt

Grundlagen Englisch für Verwaltungsmitarbeitende Niveau A2/B1

Sie als Verwaltungsmitarbeiter*in möchten in der Lage sein, folgende Aufgaben eigenständig und verantwortungsvoll wahrzunehmen: Die englische Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich im beruflichen Alltag anwenden, die Interaktion mit internationalen Kund*innen und Kolleg*innen gestalten, Sachverhalte und Entscheidungen verständlich und auf den Gesprächspartner*innen bezogen darstellen, kundenorientierte Kommunikation anwenden, Bedarfsanalysen in Kundengesprächen führen und sonstige Sprachanlässe wie Teambesprechungen sicher abwickeln, Menschen in der Technischen Verwaltung kommunizieren technische Zusammenhänge sicher an die Führungskraft und weitere Schnittstellen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 5 Termine
Mi. ab 12.04.2023 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 30,00 €
ab 7-9 TN 41,00 €
23F7201NH Ines Regina Behrendt

English Refresher Niveau A2/B1

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

Nordenham
Marktstr. 8 a 8 Termine
Mi. ab 17.05.2023 18:45 bis 20:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 48,20 €
ab 7-9 TN 65,80 €
23F7216NH Ines Regina Behrendt

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.

Nordenham
Marktstr. 8 a 20 Termine
Mi. ab 01.02.2023 09:30 bis 11:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 114,00 €
ab 7-9 TN 158,00 €
23F7217NH Graziella van Norden

The British Club Niveau B1

Are you interested in everything British? Do you enjoy discussing current affairs or exchanging information about your experiences in Great Britain and other countries where English is spoken? Then come and join us! We meet every Wednesday from





10 am to 11.30 am at the Grundschule FAH in Nordenham and members of the "club" can come along and chat in a relaxed, friendly atmosphere. We can use mainly material from "The Spotlight" magazine, which provides not only reading material but also different ways of revising grammar.

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 12 Termine
Mi. ab 08.02.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,80 €
 ab 7-9 TN 96,20 €
23F7218NH Kathy Landwehrt

English in the morning
Niveau B2

Do you enjoy speaking English in a warm and friendly atmosphere? Do you like to talk about the world? Education? Culture? Books and movies? Food? Sports? Life experiences? Current events? Just about anything? Our English course is a great and fun way to improve your speaking, listening and reading! We love speaking and hope you do too! New participants are welcome. Materials provided.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 17 Termine
Mo. ab 06.02.2023 09:00 bis 10:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 97,80 €
 ab 7-9 TN 135,20 €
23F7219BR Cynthia Kossoff

Französisch



Französisch für (Wieder-)Einsteiger*innen
Niveau A1

Sie haben vor langer Zeit Französisch gelernt und möchten sich auf den neuesten Stand bringen? Oder Sie starten bei Null und möchten einen authentischen Einstieg in die französische Sprache erlangen? Französisch wird auf allen Kontinenten der Welt von etwa 235 Millionen Menschen täglich gesprochen und gilt neben Englisch als die Sprache der Diplomatie. In diesem Kurs können Sie die klangvolle Sprache unseres Nachbarlandes von Grund auf lernen. Mit gar keinen oder nur geringen Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs richtig!

Nordenham
Marktstr. 8 a 12 Termine
Mi. ab 01.03.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,80 €
 ab 7-9 TN 96,20 €
23F7301NH Jasmina Mlivic

Nordenham
Marktstr. 8 a 12 Termine
Di. ab 07.03.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,80 €
 ab 7-9 TN 96,20 €
23F7304NH Lobna Lamjoumi

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine
Mo. ab 06.03.2023 09:00 bis 10:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,80 €
 ab 7-9 TN 96,20 €
23F7302BR Jasmina Mlivic

Französisch XVIII
Niveau A2

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

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

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 12 Termine
Di. ab 07.02.2023 19:30 bis 21:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,80 €
 ab 7-9 TN 96,20 €
23F7303NH Edith Zurhold-Duvieuxbourg

Sprachen lernen für Unternehmen

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

Ihre Ansprechpartnerin:

Tatjana Jarchow
 Tel: 04401 7076 125
 t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de



Ticket zum Kennenlernen



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

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

Bei Interesse sprechen Sie uns an!








Italienisch



Italienisch für Anfänger*innen Niveau A1

Kleingruppe

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

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

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **10 Termine**
Mi. ab 08.02.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 101,00 €
23F7400NH **Meike Hinrichs**

Italienisch für Anfänger*innen - Fortsetzung Niveau A1

Kleingruppe

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **10 Termine**
Mi. ab 03.05.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 101,00 €
23F7401NH **Meike Hinrichs**

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: 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 02.02.2023 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 69,80 €
ab 7-9 TN 96,20 €
23F7810NH **Akemi Friedl-Matsuzaki**

Russisch



Russisch Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen Niveau A1

Kleingruppe

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

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit einem Semester. Nutzen Sie gerne unser Kennlernticket, um zu schauen, ob Sie dazustoßen möchten. Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **12 Termine**
Mo. ab 06.02.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 125,00 €
23F7500NH **Katharina Herz**

Russisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Kleingruppe

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

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35** **10 Termine**
Mi. ab 08.02.2023 17:00 bis 18:30 Uhr
Preis: je TN 115,00 €
23F7502BR **Katharina Herz**

Spanisch



Spanisch von Anfang an Niveau A1

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? Wir starten bei Null in lockerer Atmosphäre. Lehrmittel werden am ersten Kurstag vereinbart.

**Nordenham
Marktstr. 8 a** **10 Termine**
Mi. ab 02.03.2022 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 59,00 €
ab 7-9 TN 81,00 €
23F7601NH **Luis Alberto Cubria Merina**

Spanisch Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen Niveau A1

Auf viele Menschen übt das leidenschaftliche Spanisch eine ganz besondere Faszination aus. Spanisch ist vor allem auch in Süd- und Mittelamerika weit verbreitet und bringt es auf über 500 Millionen Muttersprachler*innen. Spanisch ist nach Englisch eine der wichtigsten



Sprachen auf der Welt. Wenn auch Sie die Grundzüge dieser interessanten und weitverbreiteten Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Di. ab 07.02.2023 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 59,00 €
 ab 7-9 TN 81,00 €
23F7611BR *Eva Mateo Marco*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Di. ab 09.05.2023 17:30 bis 19:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 48,20 €
 ab 7-9 TN 65,80 €
23F7612BR *Eva Mateo Marco*

Spanisch für Einsteiger*innen II
Niveau A1
Kleingruppe

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Do. ab 09.02.2023 16:30 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 97,00 €
23F7613BR *Eva Mateo Marco*

Spanisch für Einsteiger*innen II
Fortsetzung
Niveau A1
Kleingruppe

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

Kurs richtig!

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Do. ab 04.05.2023 16:30 bis 18:00 Uhr
 Preis: je TN 78,60 €
23F7614BR *Eva Mateo Marco*

Spanisch von Anfang an
Niveau A1

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? Wir starten bei Null in lockerer Atmosphäre.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **10 Termine**
Di. ab 07.02.2023 16:00 bis 17:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 59,00 €
 ab 7-9 TN 81,00 €
23F7617BR *Eva Mateo Marco*

Spanisch von Anfang an -
Fortsetzung
Niveau A1

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen? Wir starten bei Null in lockerer Atmosphäre.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Di. ab 09.05.2023 16:00 bis 17:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 48,20 €
 ab 7-9 TN 65,80 €
23F7618BR *Eva Mateo Marco*

Spanisch für Fortgeschrittene
Niveau A2

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **11 Termine**
Do. ab 02.02.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 64,40 €
 ab 7-9 TN 88,60 €
23F7615BR *Eva Mateo Marco*

Spanisch für Fortgeschrittene
- Fortsetzung
Niveau A2

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **8 Termine**
Do. ab 04.05.2023 18:00 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 48,20 €
 ab 7-9 TN 65,80 €
23F7616BR *Eva Mateo Marco*



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

Sandra's *Für Rodenkirchen und umzu!*
Fahrdienst UG.

Krankenfahrten • Dialysefahrten • Chemotherapie Rollstuhlfahrten • Flughafen transfer • Rechnungsfahrten • Kurierdienste • Fernfahrten • Rollstuhlbus

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



Deutsch lernen: vhs-lernportal.de/Deutsch

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Deutsch als Fremdsprache



Deutsche Sprache lernen - wo, wie, wann?

Wir geben Ihnen einen Überblick über die Vielzahl an aktuellen Angeboten zum Deutschlernen bei der KVHS. In angenehmer Umgebung wird zu Terminen, Dauer, Preisen etc. informiert und die Unterschiede der Kurse erklärt. Für eine individuelle Beratung melden Sie sich unter der Telefonnummer 04401 7076 123 oder per E-Mail z.tadevosyan@kvhs-wesermarsch.de. Neue Teilnehmer*innen sind in allen unseren Sprachkursen immer herzlich willkommen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 14.02.2023 *10:00 bis 11:00 Uhr*
Entgeltfrei
23F7120BR **Zhanna Tadevosyan**

Fachbereichstreffen Für Lehrkräfte des Bereichs Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 23.05.2023 *17:00 bis 19:00 Uhr*
Entgeltfrei
23F7122BR **Zhanna Tadevosyan**

Sprachenberatung Deutsch

Wenn Sie eine individuelle Sprachenberatung wünschen, um besser einschätzen zu können, welcher Kurs der Richtige für Sie ist, lassen Sie sich gerne telefonisch oder persönlich beraten. Die Sprechzeiten finden Sie auf unserer Webseite.

Deutsch als Fremdsprache Online-Seminar

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

Erforderlich für die Teilnahme an dem Kurs ist eine E-Mail-Adresse. Sie benötigen außerdem einen Internetzugang, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone sowie Lautsprecher und Mikrofon - soweit nicht bereits im PC oder mobilem Endgerät integriert.

Bitte beachten: Termine, Preis und das Niveau auf Anfrage. Wir führen eine Interessent*innenliste.

Webseminar
23F7123WEB





telc Zertifikatsprüfung Deutsch A1 schriftlich und mündlich

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

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen!

Anmeldeschluss ist am 08.04.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 06.05.2023 09:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 75,00 €
23F7124BR Zhanna Tadevosyan

telc Zertifikatsprüfung Deutsch A2 schriftlich und mündlich

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

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen.

Anmeldeschluss ist am 15.04.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 13.05.2023 09:00 bis 15:00 Uhr
Preis: je TN 85,00 €
23F7125BR Zhanna Tadevosyan

Prüfungsformattraining telc Deutsch B1

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 25.04.2023 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
23F7129BR Zhanna Tadevosyan

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
Mo. 03.07.2023 17:30 bis 19:00 Uhr
Preis: je TN 16,00 €
23F7130NH Zhanna Tadevosyan

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

telc Zertifikatsprüfung Deutsch B1 schriftlich und mündlich

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist die telc Deutsch 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.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen.

Anmeldeschluss ist am 03.04.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 29.04.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 135,00 €
23F7126BR Zhanna Tadevosyan

Anmeldeschluss ist am 12.06.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 08.07.2023 09:00 bis 16:00 Uhr
Preis: je TN 135,00 €
23F7127BR Zhanna Tadevosyan

telc Zertifikatsprüfung Deutsch B2 schriftlich und mündlich

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

Auf der Stufe B2 können Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln.

Im eigenen Fachgebiet und zu den meisten allgemeinen Themen verfügen Sie über einen großen Wortschatz. Sie beherrschen die Grammatik recht gut.

Achtung: Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen.

Anmeldeschluss ist am 05.05.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 03.06.2023 09:00 bis 17:00 Uhr
Preis: je TN 155,00 €
23F7128BR Zhanna Tadevosyan



Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

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

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

Achtung: Bitte Ihren Ausweis zum Testtermin mitbringen!
Anmeldeschluss ist am 14.04.2023.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 16.05.2023 10:00 bis 11:00 Uhr
Preis: je TN 25,00 €
23F7121BR **Zhanna Tadevosyan**

Einbürgerungstests in Delmenhorst, Ganderkesee, Wildeshausen, Oldenburg und Wesermarsch

Bitte den jeweiligen Anmeldeschluss beachten!

KVHS Wesermarsch,
Bürgermeister-Müller-Str. 35, Brake
Telefon: 04401 7076 100
Einbürgerungstest am: 16.05.2023, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,
Karlstr. 25
Telefon: 0441 92391 39
Einbürgerungstest am: 07.02.23, 21.03.23,
02.05.23, 06.06.23, jeweils 14:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)
Telefon: 04221 98180 0
Einbürgerungstest am: 10.02.23, 05.05.23, jeweils um 15:00 Uhr

VHS Wildeshausen,
Wittekindstr. 9
Telefon: 04431 71622
Einbürgerungstest am: 16.05.23, 15:30 Uhr

Spracheinstufung

Wenn Sie einen Integrationskurs belegen möchten, melden Sie sich bitte vorher bei der KVHS an und gehen Sie nicht ohne Anmeldung zum Kurs. Für die Anmeldung zum Integrationskurs bringen Sie bitte mit:

- Ihren Ausweis
- Berechtigung oder Verpflichtung

Die Berechtigungen/Verpflichtungen werden von der Ausländerbehörde, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, dem Jobcenter oder dem Bundesversorgungsamt ausgestellt. Für die Anmeldung zum Kurs „Wiederholung des Aufbaukurses“ benötigen Sie eine entsprechende Berechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Die Teilnahme an der Spracheinstufung ist nur entgeltfrei, wenn eine Berechtigung oder Verpflichtung vorliegt, ansonsten kostet die Einstufung 30,00 €.

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

- Di. 07.02.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 28.02.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 21.03.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 18.04.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 02.05.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 23.05.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 13.06.2023 um 10:00 Uhr
- Di. 04.07.2023 um 10:00 Uhr

Termine in Nordenham Marktstr. 8a

- Do. 09.02.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 02.03.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 23.03.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 13.04.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 04.05.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 25.05.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 15.06.2023 um 10:00 Uhr
- Do. 06.07.2023 um 10:00 Uhr



Gesundheit

„VHS macht gesünder“

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerin:



Sylke Bohlen

Entspannung und Bewegung

04401 7076 122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



Gesundheit

Gesundheit aktuell	70
Bildungsurlaube	73
Gedächtnistraining	74
Qigong	74
Yoga	76
Wege zur Entspannung	79
Pilates	81
Bewegung und Fitness	82
Bewegung im Freien	84
Zumba und Tanz	86
Schwimmkurse	86



Niedersächsische Volkshochschulen zum reduzierten Angebot von bezuschungsfähigen 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 bezuschungsfähigen 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 Bezuschungspraxis 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

Alltagsbewältigung im Umgang mit Demenz Vortrag und Austausch

Die Begleitung von Demenzerkrankten fordert Angehörige und Familie im Alltag sehr. Und das psychisch und auch körperlich. Nicht nur eine neue, oft mit Veränderungen einhergehende, Lebenssituation, sondern auch die emotionale Belastung durch Unerfahrenheit im Umgang mit dieser Erkrankung spielt plötzlich eine enorme Rolle. Der geistige Verlust der Liebsten stellt oft alles auf den Kopf. Der Vortrag ist für Personen des nahen Umfeldes von Demenzerkrankten und versucht, Möglichkeiten zur Alltagserleichterung aufzuzeigen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 22.03.2023 17:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 14,80 €
ab 7-9 TN 17,40 €
23F9412BR **Sonja Fleuch**

Schlafprobleme und Schlafstörungen

Nicht Einschlafen können oder nach einer kurzen Schlafphase nicht wieder in den Schlaf finden, diese Probleme treten immer häufiger auf. Schlafstörungen sind individuell und somit auch ganz unterschiedlich in der Entstehung. Mit Basisregeln für einen gesunden Schlaf und einer erholsamen Nachtruhe hat man am nächsten Tag wieder viel mehr Kraft, Gesundheit und Vitalität, um den Alltag meistern zu können. Der Kurs richtet sich an alle Nachteulen, Wiederaufwacher und Nichteinschlafköpfer. Die Teilnehmer*innen werden mit einem Basisschatz an alternativen Möglichkeiten zur besseren Nachtruhe versorgt und können diese auch direkt ausprobieren und umsetzen.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
Fr. 03.03.2023 16:00 bis 18:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 12,40 €
ab 7-9 TN 15,10 €
23F9416NH **Ulrike Fuchs**

Migräne - Einfluss nehmen Dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert sein Wochenendseminar

Wir schauen nach der Entstehung der Migräne und möglichen Auslösern. Die Teilnehmer*innen werden sensibilisiert, um Kopfschmerzattacken möglichst vor Beginn zu erkennen und mit angepasstem Vorgehen zu reduzieren. Migräne kann Betroffene völlig außer Gefecht setzen. Kopfschmerzen sind dabei nur ein Teil des Problems. Oft leiden die Betroffenen zusätzlich unter Übelkeit, Schwindel oder Sehstörungen. Pharmazeutische Lösungen verhelfen nicht immer zum Erfolg und sind in der Langzeitwirkung nicht zu unterschätzen. Die alternativen Methoden sind vielfältig und komplex. Es wird besprochen, was Sie individuell im Alltag ändern können.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 18.03.2023 09:00 bis 12:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 15,40 €
ab 7-9 TN 19,00 €
23F9414BR **Ulrike Fuchs**



Lungentraining bei Asthma, COPD oder Long-Covid-Symptom

Atmung - wenn mir die Luft wegbleibt

Studien haben erwiesen, dass ein Lungentraining für Ungeübte signifikante Verbesserungen für die gesamte Gesundheit bringt. Hier erlernen wir einfache Atem- und Entspannungsmethoden und stärken neben der Sauerstoffaufnahme auch das emotionale Wohlbefinden mit entsprechenden Übungen zur bewussten Haltung. Der Kurs richtet sich an völlig untrainierte Interessierte.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 1 Termin
 Mo. 20.03.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
 Preis: je TN 13,60 €
23F9413NH Ulrike Fuchs

Prüfungsangst

Dem Blackout zuvorkommen

Prüfungsangst kann uns auch nach bester Vorbereitung im entscheidenden Moment lähmen. Hier erarbeiten wir Methoden, die individuell auf die Situation angewendet werden können. Von Gedächtnistraining für eine optimale Vorbereitung bis zu Methoden, einem Blackout zu begegnen. Ganzheitliche Vorbereitung zum optimalen und punktgenauen Abrufen der Lernleistung.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 2 Termine
 Fr. 17.03.2023 jeweils
 Fr. 24.03.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 29,00 €
 ab 7-9 TN 36,20 €
23F9417NH Ulrike Fuchs

Ganzheitliches Sehtraining

Für den Arbeitsplatz und zu Hause

Wochenendseminar

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 Sa. 10.06.2023 10:00 bis 14:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 18,10 €
 ab 7-9 TN 22,90 €
23F9420BR Lutz Doblies

Augentraining

Sehkraft stärken durch ganzheitliche Übungen

Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet. Aktivitäten am Bildschirm und Stress machen es unseren Augen nicht leicht. Unkorrektes Sehverhalten oder ein falscher Standort und Blickwinkel belasten zusätzlich. In diesem Kurs wird auf die Funktion des Auges und die Möglichkeiten zur Unterstützung eingegangen. Sie bekommen einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen mit, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind. Bitte beachten:

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8 a 1 Termin
 Di. 07.03.2023 09:00 bis 12:00 Uhr
 Preis: je TN 17,40 €
23F9415NH Ulrike Fuchs

Die Dorn-Breuß-Methode

Kleingruppe

Wochenendseminar

Vielleicht kennen Sie das: Wirbelsäulenproblem mit Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen. Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Breuß-Methode, eine sanfte und schmerzlose Methode, korrigiert die Gelenke, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen, gesunden Zustand zu erhalten. Weitere schmerzlose Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne Röntgenstrahlen, teure Geräte und Ähnliches. Diese Methode ist bestens für interessierte Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen. Im Kursentgelt sind 3,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
 So. 05.03.2023 10:00 bis 17:00 Uhr
 Preis: ab 7 TN 41,20 €
 ab 5-6 TN 50,00 €
23F9419BR Jacek Skarbek





Einführung ins RESET Eine einfache Methode zur Entspannung und Lockerung der Kiefermuskulatur Wochenendseminar

Eine einfache und sanfte Methode, die die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk balanciert. Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den ganzen Körper. RESET ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk energetisch ausgleicht, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzt. Während des Kurses lernen Sie die RESET-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Da die volle Version aus rechtlichen Gründen in Volkshochschulen nicht angeboten werden darf, wird hier eine "Light-Version" unterrichtet.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen. Im Kursentgelt sind 8,00 € für ein professionelles Skript enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 04.03.2023 10:00 bis 15:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,00 €
ab 7-9 TN 37,40 €
23F9418BR *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,

Auf unserer Homepage finden Sie auch kurzfristig neue Kursangebote.

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. 13.05.2023 10:00 bis 14:30 Uhr
Preis: je TN 28,70 €
23F9410NH *Petra von Münster*

Konstitutions-Typ nach Ayurveda In Balance zu einem langen gesunden Leben Kleingruppe

Die Konstitutionsbestimmung zählt zu den wichtigsten Kernpunkten der ayurvedischen Kunde. Die Konstitution bildet sich aus ayurvedischer Sicht aus einer einzigartigen Mischung der drei Gruppierungen. Gesund zu sein heißt im Ayurveda, im inneren Gleichgewicht mit der eigenen Konstitution zu sein. Je nachdem, wie diese ausgeprägt ist, bevorzugen wir unterschiedliche Lebensweisen, klimatische Verhältnisse oder mentale Herausforderungen. Lernen Sie Stärken und Schwächen, Vorlieben oder Abneigungen der einzelnen Doshas kennen. Dadurch werden Ihnen viele alltägliche Situationen in Ihrem eigenen Leben verständlicher werden. Sie können Ihre eigene Tendenz Ihres persönlichen Konstitutionstyps ermitteln und erhalten einige Rezepte passend für jeden Typ.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien sowie etwas zu trinken/Obst mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 01.03.2023 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 16,30 €
ab 7-9 TN 19,30 €
23F9421BR *Anja Hauerken*

Ätherische Öle Die etwas andere Hausapotheke

Sie bekommen an diesem Abend ein grundlegendes Basiswissen im Umgang mit ätherischen Ölen und deren vielseitigen Anwendungsgebiete. Ätherische Öle können im Alltag zur Stressbewältigung, Regeneration und zur Förderung der allgemeinen Gesundheit begleitend und unterstützend eingesetzt werden. Die Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen wird durch das eigene Erleben vermittelt. Aus den Lieblingsölen dürfen sich die Teilnehmer*innen ein persönliches Parfum zusammenstellen. Es handelt bei diesem Kursangebot um keine Verkaufsveranstaltung.

Bitte beachten: Bitte die Umlage für Roll-on Stick und Duftöl von 10,00 € direkt vor Ort mit der Dozentin abrechnen. Bei Nichterscheinen wird die Pauschale über das Kursentgelt mit eingezogen.

Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 1 Termin
Do. 23.03.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 13,90 €
23F9411ST *Martina Klingbeil-Busch*



Bildungsurlaube

Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-) Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach "innen" öffnet neue Blicke nach "außen": In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen diesen Gesundungsprozess und steigern zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden. Bitte denken Sie an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Das Mittagessen kann im hauseigenen Bistro eingenommen werden - die Absprache erfolgt mit der Dozentin am ersten Seminartag. Die Uhrzeiten können sich im Nachmittagsbereich noch ändern.

Bitte beachten: Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes abgebucht.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
 Mo. 22.05.2023
 bis Fr. 26.05.2023 09:00 bis 15:30 Uhr
 Preis: je TN 208,00 €
23F9505BR **Susanne Gerhardt**

In der Mitte bleiben Stressbewältigung im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-) Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach "innen" öffnet neue Blicke nach "außen": In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Der Bildungsurlaub findet von Montagmittag bis Freitagmittag auf der Nordseeinsel Langeoog statt. Sie wohnen dort in ansprechenden Einzelzimmern im Hotel Bethanien. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Die Kosten für Unterkunft und Frühstück liegen bei 464,00 €. Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog, Email: langeoog@diakonie-bethanien.de, Tel: 04972 6910.

Bitte beachten: Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Die Anreise und die Hotelkosten sind nicht im Kursentgelt enthalten. Am Anreisetag ist der Kursbeginn um 14:00 Uhr nach dem Mittagessen. Die genauen Fahrzeiten können bei der KVHS-Wesermarsch erfragt werden. Bitte denken Sie in Ihrem Rei-

segepäck an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, eine Gymnastikmatte oder eine andere Unterlage, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn eingezogen.

Langeoog,
Haus Bethanien 5 Termine
 Mo. 23.10.2023
 bis Fr. 27.10.2023
 Preis: je TN 279,00 €
23H9509NH **Susanne Gerhardt**

Langeoog,
Haus Bethanien 5 Termine
 Mo. 10.06.2024
 bis Fr. 14.06.2024
 Preis liegt noch nicht vor
24F9503NH **Susanne Gerhardt**

Langeoog,
Haus Bethanien 5 Termine
 Mo. 21.10.2024
 bis Fr. 25.10.2024
 Preis liegt noch nicht vor
24H9508NH **Susanne Gerhardt**



Gesund
 werden & bleiben



Ergotherapie
 Fachheilpraktiker

Breite Straße 118
 26919 Brake
 04401/6382

Logopädie
 Physiotherapie

Oberrege 17
 26931 Elsfleth
 04404/9598746

EMS- Training
 Fitnesstraining

Atenser Allee 50
 26954 Nordenham
 04731/3903021

Gesundheitstraining
 Rehasport

Berliner Platz 5
 26935 Stadland
 04404/9598746

physiofitness das Gesundheitskonzept



Stressmanagement:
Gesundheitsorientiertes
Selbstmanagement für den
beruflichen Alltag
Bildungsurlaub

Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen "Belohnung" individuell in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.).

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mo. 18.09.2023 jeweils
bis Fr. 22.09.2023 09:00 bis 15:30 Uhr
Preis: je TN 208,00 €
23H9508BR **Hartwig Bunn**

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

Gedächtnistraining

Knoten im Taschentuch
Ganzheitliches Gedächtnistraining
Kleingruppe

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

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Nordenham
Marktstr. 8a 5 Termine
Mo. ab 06.02.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 44,00 €
ab 7-9 TN 50,00 €
23F9518NH **Brigitte Oeff**

Nordenham
Marktstr. 8a 7 Termine
Mo. ab 13.03.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 60,40 €
ab 7-9 TN 68,80 €
23F9519NH **Brigitte Oeff**

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

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

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Mi. ab 12.04.2023 15:00 bis 16:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 31,30 €
ab 7-9 TN 39,70 €
23F9551BR **Renate Klingenberg**

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. Sie wohnen dort in ansprechenden Einzelzimmern im Hotel Bethanien. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Die Kosten für Unterkunft und Frühstück betragen 232,00 €. Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog, Email: langeoog@diakonie-bethanien.de, Tel: 04972 6910.

Bitte beachten: Die Anreise und die Hotelkosten sind nicht im Kursentgelt enthalten. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke und eine Gymnastik- oder Yogamatte.

Langeoog,
Haus Bethanien 3 Termine
Fr. 24.03.2023, 18:00 Uhr
bis So. 26.03.2023, 10:30 Uhr
Preis: je TN 98,50 €
23F9542NH **Susanne Gerhardt**

Qigong

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Mit langsamen, fließenden und gezielten Bewegungen können Blockaden gelöst werden. Als Meditation in Bewegung erfüllt Qigong die Bedürfnisse nach Ruhe und Aktivität gleichermaßen. Im regelmäßigen Praktizieren von Qigong erlernen und erfahren Üben-



de einen kompetenten Umgang mit der eigenen Lebenskraft. Es stellt keine besonderen Anforderungen an Alter und Beweglichkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Am 08.03.23 findet der Kurs nicht statt.

Elsfleth, Grundschule Lienen
Am Liener Deich 15 7 Termine
Mi. ab 01.02.2023 19:00 bis 20:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 40,30 €
 ab 7-9 TN 50,80 €
23F9526EL Gisela Wandschneider

.....
Qigong nach den fünf Elementen
Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit sanften, fließenden Bewegungen werden wir die Energie im Körper zum Fließen bringen, um dann gestärkt und energiegeladen in den Tag zu starten. Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen können zur körperlichen und geistigen Entspannung führen, dadurch den Energiefluss verbessern und somit die Gesundheit fördern. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, mit oder ohne Vorerfahrung im Qigong.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. ab 01.03.2023 09:30 bis 10:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 35,00 €
 ab 7-9 TN 44,00 €
23F9546BR Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. ab 03.05.2023 09:30 bis 10:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 35,00 €
 ab 7-9 TN 44,00 €
23F9547BR Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. ab 01.03.2023 17:15 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 35,00 €
 ab 7-9 TN 44,00 €
23F9548BR Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mi. ab 03.05.2023 17:15 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 35,00 €
 ab 7-9 TN 44,00 €
23F9549BR Julia Bödeker-Dornblüth

.....
Qigong für Anfänger*innen

Der Ursprung dieses Trainings liegt - wie auch im Yoga - im Fernen Osten. Was aber bedeutet Qigong (sprich: Tschigong)? Es ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, die die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Sie kräftigt den Körper, reguliert Haltung und Atmung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerlicher Ruhe und Entspannung. Deshalb sind diese aus China stammenden Bewegungsübungen zur Förderung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten von großem Nutzen. In diesem Kurs werden gesundheitsschützende, für alle Organe und den gesamten Körper regulierende Übungen vermittelt, die unter anderem auch die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Qigong kann von jedem erlernt werden. Dieses Kursangebot richtet sich auch an Teilnehmer*innen, die unter Rückenproblemen leiden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Mo. ab 06.02.2023 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 32,90 €
 ab 7-9 TN 41,30 €
23F9511NH Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 7 Termine
Mo. ab 17.04.2023 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 32,90 €
 ab 7-9 TN 41,30 €
23F9512NH Brigitte Oeff

.....
Qigong an der Kaje

Qigong an der Braker Kaje. Gemeinsam genießen wir an drei Terminen die wunderbare Atmosphäre an der Weser und lassen uns davon berühren. Mit Blick auf das Wasser üben wir die weichen, fließenden

Bewegungen des Qigong und spüren dabei achtsam unseren Körper. Alle Übungen sind wohltuend für Körper und Geist und bedürfen keiner besonderen Vorkenntnisse oder speziellen Körperbeweglichkeit - sie können dem persönlichen Gesundheits- und Kräftezustand wunderbar angepasst werden.

Bitte denken Sie an dem Wetter angepasste Kleidung.

Brake, Infopavillion
Brake Stadtkaje 3 Termine
Do. 22.06.2023
Do. 29.06.2023 jeweils
Do. 06.07.2023 10:30 bis 11:45 Uhr
 Preis: je TN 16,20 €
23F9569BR Susanne Gerhardt

.....
Qigong für Fortgeschrittene
Das Gesundheitsschützende Qigong

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

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Di. ab 07.02.2023 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,00 €
 ab 7-9 TN 87,00 €
23F9514NH Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Di. ab 07.02.2023 18:30 bis 19:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,00 €
 ab 7-9 TN 87,00 €
23F9515NH Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Di. ab 07.02.2023 19:30 bis 20:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,00 €
 ab 7-9 TN 87,00 €
23F9516NH Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 15 Termine
Mi. ab 08.02.2023 17:30 bis 18:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 69,00 €
 ab 7-9 TN 87,00 €
23F9513NH Brigitte Oeff



Yoga

Qigong unter Bäumen im Arboretum

Ein Abend für alle Qigongliebhaber*innen und für alle, die Qigong einfach mal ausprobieren möchten. Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die in der Blüte stehenden Bäume an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

Bitte beachten: Bitte auf bequeme Kleidung achten.

Berne, Arboretum
Neuenkooperstr. 64 1 Termin
Mi. 10.05.2023 18:00 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 20,30 €
23F9527BE Gisela Wandschneider

Ein Tag Qigong am Harriersand
Wochenendseminar

Qigong am Strand von Harriersand. Einen entspannten Tag für uns - gemeinsam genießen wir die wunderbare Atmosphäre an der Weser und lassen uns davon berühren. Mit Blick auf das Wasser üben wir die weichen, fließenden Bewegungen des Qigong, spüren dabei achtsam unseren Körper und das Verbunden-sein mit der Natur. Alle Übungen sind wohltuend für Körper und Geist und bedürfen keiner besonderen Vorkenntnisse oder speziellen Körperbeweglichkeit - sie können dem persönlichen Gesundheits- und Kräftezustand wunderbar angepasst werden.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an dem Wetter angepasste Kleidung. Bringen Sie sich Getränke und Verpflegung für den Tag mit. Denken Sie auch an ein Sitzkissen/Campingstuhl und/oder eine Decke zum Sitzen. Die Kosten für die Überfahrt sind nicht in der Kursentgelt enthalten.

Treffpunkt an der KVHS in Brake, ab da laufen wir gemeinsam zur Fähre.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 17.06.2023 09:00 bis 17:00 Uhr
Preis: je TN 48,00 €
23F9545BR Susanne Gerhardt

Qigong trifft Yin Yoga
Yin Yoga trifft Qigong
Wochenendseminar

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 03.03.2023 15:45 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 17,40 €
23F9544BR Susanne Gerhardt

Hatha Yoga am Morgen
Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Yoga kann als ein ganzheitlicher Übungsweg betrachtet werden, der neben den bekannten Körperübungen (Asanas) auch Atemübungen und meditative Übungen enthält. Yoga dient damit nicht nur der körperlichen Beweglichkeit und Gesundheit, sondern fördert auch die geistige Achtsamkeit und Konzentration. In diesem Kurs üben wir unterschiedliche Yoga-Positionen als haltende, entspannte Übungen ebenso wie in Bewegungsabläufen, die mit bewusster Atmung unterstützt werden. Begleitet wird die Yoga-Praxis zu Beginn und zum Abschluss jedes Abends mit Achtsamkeitsübungen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Atmung oder den Geist gelenkt wird.

Bitte beachten: Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke, sowie zwei kleine Kissen mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine
Mo. ab 06.02.2023 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 69,00 €
ab 7-9 TN 87,00 €
23F9540BR Heike Lorenz

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 10 Termine
Mo. ab 06.02.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 69,00 €
ab 7-9 TN 87,00 €
23F9538BR Heike Lorenz



Hatha-Yoga Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Jaderberg, Oberschule Jade
Schulstraße 14 10 Termine
Mi. ab 08.02.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 69,00 €
ab 7-9 TN 87,00 €
23F9517JA Gudrun Küper

Rodenkirchen, ev. Gemeindehaus
Stadland, Schulstraße 5 10 Termine
Mi. ab 22.02.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 87,00 €
23F9537ST Ingrid Schau

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 05.06.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 35,00 €
ab 7-9 TN 44,00 €
23F9541BR Heike Lorenz

Hatha-Yoga und Entspannungstechniken Anfänger*innen und Ungeübte

Yoga ist ein Jahrtausende altes System körperlicher und geistiger Übungen, das uns hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Zu jeder Yogastunde gehören Atemübungen, Asanas und Entspannungsübungen. Die Atemübungen versorgen unseren Körper mit Sauerstoff und bringen unseren Geist zur Ruhe. Die Asanas (Körperübungen) fordern unseren Körper und halten ihn geschmeidig. Die Entspannungsübungen verhelfen uns zu mehr Gelassenheit.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Der Kurs findet in den Ferien statt.

Butjadingen, Rathaus Burhave,
Butjadinger Straße 59 10 Termine
Fr. ab 03.02.2023 16:05 bis 17:35 Uhr
Preis: ab 10 TN 73,00 €
ab 7-9 TN 93,00 €
23F9563BJ Uschi Kahler

Butjadingen, Rathaus Burhave,
Butjadinger Straße 59 11 Termine
Fr. ab 21.04.2023 16:05 bis 17:35 Uhr
Preis: ab 10 TN 79,80 €
ab 7-9 TN 101,80 €
23F9564BJ Uschi Kahler

Nadi-Yoga geheimnisvoll und fast vergessen Wochenendseminar

Eine geheimnisvolle, fast vergessene Form, um Kraft zu tanken. Nadi-Yoga wird ähnlich wie Tai-Chi und Qigong im Stehen durchgeführt in Verbindung mit bewusstem Atem.

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

Die Teilnehmer*innen können ohne Vorkenntnisse die sehr kraftvolle Art asiatischer Bewegungsübungen erlernen. In Verbindung mit zusätzlichen Meditationen, wird Nadi-Yoga noch intensiver.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Wasser zum Trinken mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine
Sa. 18.03.2023 14:00 bis 19:00 Uhr
So. 19.03.2023 10:00 bis 14:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 45,00 €
ab 7-9 TN 55,80 €
23F9567BR Dian Spreng

Lachyoga Wie Lachen entspannter und glücklicher machen kann

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

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine
Do. ab 13.04.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,00 €
ab 7-9 TN 47,00 €
23F9560BR Katharina Herz



Yoga Sanft

Sanfter Yoga ist ein schonender Einstieg in die Yogapraxis, der für tiefe Ruhe und Entspannung steht. Die sanften Dehnübungen sorgen für einen geschmeidigen, beweglichen Körper. Durch das ausgiebige Dehnen können die tieferen Schichten des Bindegewebes, die Faszien, erreicht werden. Verspannungen im Körper können gelöst werden. Jede Übung wird einige Minuten gehalten, sodass die Muskeln sich entspannen und die Körperenergien frei fließen können. Lassen Sie die effektiven Übungen auf sich wirken. Die Stunde endet mit einer wohltuenden Tiefenentspannung.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Di. ab 07.03.2023 09:30 bis 11:00 Uhr
Preis: je TN 60,40 €
23F9522BR *Carola Böner*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Di. ab 16.05.2023 09:30 bis 11:00 Uhr
Preis: je TN 60,40 €
23F9523BR *Carola Böner*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Di. ab 07.03.2023 11:15 bis 12:45 Uhr
Preis: je TN 60,40 €
23F9570BR *Carola Böner*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Di. ab 16.05.2023 11:15 bis 12:45 Uhr
Preis: je TN 60,40 €
23F9571BR *Carola Böner*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Di. ab 07.03.2023 17:15 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 60,40 €
23F9524BR *Carola Böner*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine
Di. ab 16.05.2023 17:15 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 60,40 €
23F9525BR *Carola Böner*

Face Yoga Wochenendseminar

In diesem Workshop erlernen wir verschiedene Yoga Übungen für das Gesicht, den Kopf, Nacken und das Dekolleté. Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis erlernen Sie die Technik und Sie bekommen hilfreiche Tipps zur Umsetzung um Ihre Gesichtsmuskeln anzuheben, ihnen Volumen zurückzugeben und einfach frischer und jünger auszusehen. Face Yoga hat viele gesundheitliche Benefits, die ganz nebenbei laufen. Die Lösung von z.B. Kopfschmerzen, Schulterverspannungen, Energielosigkeit, Probleme mit den Nasennebenhöhlen, können durch regelmäßiges Training verbessert werden. Im Kurs wird ebenfalls auf Hilfsmittel (z.B. Hydrolate und Öle) und Methoden (z.B. Gesichtsmassage oder Beauty Taping) eingegangen.

Bitte beachten: Bitte ungeschminkt am Workshop teilnehmen. Sie sollten zur Teilnahme wenn möglich ein kleines Handtuch, Öl oder Hydrolat und einen Gua Sha Stein haben. Es ist möglich das Öl oder Hydrolat und den Gua Sha Stein vor Ort zu erwerben. Wasser oder Tee gibt es vor Ort kostenlos.

Nordenham, Abbehausen
Butjadinger Str. 72a
WORKIT Studio 1 Termin
Sa. 11.03.2023 09:30 bis 13:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 18,60 €
ab 7-9 TN 25,00 €
23F9562NH *Mareike Kaffka*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 06.05.2023 12:00 bis 16:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 18,60 €
ab 7-9 TN 25,00 €
23F9565BR *Mareike Kaffka*

 **Online-Seminar**
Webseminar 1 Termin
Sa. 25.02.2023 11:00 bis 15:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 17,60 €
ab 7-9 TN 24,00 €
23F9561WEB *Mareike Kaffka*

Yoga ohne Verbiegen Tsa Lung

Atemyoga ist eine Yoga- und Meditationsform, die seit Jahrtausenden in Fernost praktiziert wird. Im Tsa Lung werden einfache Körperbewegungen im Sitzen und mit dem Anhalten des Atems durchgeführt. Stressbewältigung und Wohlbefinden sind das Ziel. Diese Techniken sind, in diesem Rahmen, nicht für Menschen mit Atemwegserkrankungen geeignet.

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Do. ab 16.02.2023 17:30 bis 18:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 35,00 €
ab 7-9 TN 44,00 €
23F9555BR *Dian Spreng*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Mo. ab 13.03.2023 17:30 bis 18:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 35,00 €
ab 7-9 TN 44,00 €
23F9557BR *Dian Spreng*

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Do. ab 01.06.2023 17:30 bis 18:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 35,00 €
ab 7-9 TN 44,00 €
23F9559BR *Dian Spreng*



Gern können Sie aus Gründen der persönlichen Hygiene Ihre eigene Matte mitbringen. Die KVHS-Matten können Sie vor dem Kurs desinfizieren.



Qigong trifft Yin Yoga Yin Yoga trifft Qigong Wochenendseminar

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

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Fr. 03.03.2023 15:45 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 17,40 €
23F9544BR Susanne Gerhardt

Wege zur Entspannung

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 er-

kunden. Die Inselauszeit findet von Freitagabend bis Sonntagmittag auf der Insel Langeoog statt. Sie wohnen dort in ansprechenden Einzelzimmern im Hotel Bethanien. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Die Kosten für Unterkunft und Frühstück betragen 232,00 €. Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog, Email: langeoog@diakonie-bethanien.de, Tel: 04972 6910.

Bitte beachten: Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft Hotel Bethanien gebucht werden. Die Anreise und die Hotelkosten sind nicht im Kursentgelt enthalten. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke und eine Gymnastik- oder Yogamatte.

Langeoog
Haus Bethanien 3 Termine
Fr. 24.03.2023 18:00 bis
So. 26.03.2023 10:30 Uhr
Preis: je TN 98,50 €
23F9542NH Susanne Gerhardt

SOUND OF SILENCE Wattwanderung

Unsere Welt wird immer stressiger - ständig klingelt das Telefon, Feierabend hat man gar nicht mehr, Drängelerei auf der Autobahn, schieben und schubsen an der Supermarktkasse - Ihnen ist alles zu viel? Sound of Silence ist keine normale Wattwanderung. Erleben Sie die Ruhe, genießen Sie die Stille, fühlen Sie das Watt unter den Füßen, schmecken Sie das

Salz in der Luft. Während der Wanderung werden alle Mobiltelefone lautlos gestellt, es wird nicht gesprochen. Das Erlebnis ist faszinierend. Die Wattwanderstrecke führt in das Solthörner Wattenmeer. Eine Sandbank ist das Ziel. Am Ende wird sich in einem ruhigen Strandabschnitt wird zusammengesetzt und über das Erlebte gesprochen. Der Wattführer übernimmt die Moderation und beantwortet aufgekommene Fragen. Dieses Angebot ist ausdrücklich keine therapeutische Maßnahme.

Bitte beachten: Kurze Hose und je nach Witterung an Regenjacke oder Sonnenschutz / Kopfbedeckung denken. Gummistiefel können NICHT getragen werden. Wir empfehlen Wattsocken oder Neoprenschuhe.

Butjadingen, Eckwarderhörne
Wattführerhäuschen 1 Termin
Mi. 17.05.2023 17:00 bis 19:15 Uhr
Preis: je TN 15,60 €
23F9510BJ Thomas Büsing

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

Kirche und Klang gehören seit jeher zusammen. Die alten Kirchen in der Wesermarsch bieten Raum und Akustik, um beim Klang der Klangschalen zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! Denn Klangschalenmeditation ist eine einmalige Entspannungsart und ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an warme Kleidung, eine gut isolierte Unterlage (Gymnastik oder Isomatte), eine warme Decke oder einen dicken Schlafsack, ein Kissen, heißen Tee oder etwas anderes zum Trinken. Es ist natürlich auch möglich, in den Kirchenbänken zu sitzen.

Nordenham, Kirche Blexen
Deichstraße 10 1 Termin
Fr. 10.03.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 10,80 €
23F9558NH Dian Spreng

Auf unserer
Homepage finden
Sie auch
kurzfristig neue
Kursangebote.



Entspannen mit Klangschalen Klang- und Fantasiereisen

Mit gestalteten Fantasiereisen, unterstützt von Klangschalen, spreche ich eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Fantasiereisen fördern Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress, sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata und es ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. Während einer Klangreise entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und ähnliche Gefühle loszulassen. Lassen Sie sich in ein Land Ihrer Fantasie einladen.

Bitte beachten: Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Do. ab 02.02.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 51,20 €
23F9520NH Margrit Göke**

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 8 Termine
Do. ab 04.05.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: je TN 51,20 €
23F9521NH Margrit Göke**

Einklang - Ausklang Entspannungsabend für Frauen Wochenendseminar 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
Sa. 18.02.2023 17:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 19,30 €
23F9586ST Ina Lohmüller**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Wochenendseminar

In diesem Kurs erlernen Sie das systematisch fortschreitend aufgebaute Entspannungsverfahren nach Edmund Jacobson. Durch bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen wird die eigene Körperwahrnehmung geschult, die es ermöglicht, kleinste Verspannungen aufzuspüren und aufzulösen. Eine lockere Muskulatur ist die Folge und diese geht mit einem tiefen inneren Ruhegefühl und geistiger Entspannung einher. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt so, dass sie anschließend in der Lage sein werden, die progressive Muskelentspannung nahezu überall eigenständig anzuwenden und in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung. Bringen Sie bitte ein kleines Kissen, eine Decke, warme Socken und Schreibmaterial und etwas zum Trinken mit.

**Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 22.04.2023 10:00 bis 14:15 Uhr
Preis: je TN 23,50 €
23F9543BR Susanne Gerhardt**

Entspannung mit Autogenem Training

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Mit Hilfe von Übungen ist es möglich, einen tiefen Zustand von Ruhe, Entspannung und Erholung zu erfahren. Nach Kursende sind Sie in der Lage, das Autogene Training eigenständig anzuwenden und Ihren Alltag einzubauen.

Bitte beachten: Bitte Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 4 Termine
Do. ab 02.03.2023 17:45 bis 18:45 Uhr
Preis: je TN 22,90 €
23F9556NH Lora Mehrens**

Tibetische Meditation für Jede*n Kleingruppe

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Di. ab 14.02.2023 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 52,20 €
ab 5-6 TN 63,00 €
23F9552NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Di. ab 18.04.2023 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 7 TN 52,20 €
ab 5-6 TN 63,00 €
23F9553NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 6 Termine
Di. ab 06.06.2023 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 52,20 €
ab 7-9 TN 63,00 €
23F9554NH Dian Spreng**



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. Die Dozentin ist zertifizierte Kursleiterin Bodymind "TriloChi®".

Bitte beachten: Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. ab 09.05.2023 15:45 bis 16:45 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9534NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 08.03.2023 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9529NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 26.04.2023 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9530NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Mi. ab 31.05.2023 19:15 bis 20:15 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9531NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. ab 07.02.2023 15:45 bis 16:45 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9532NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. ab 14.03.2023 15:45 bis 16:45 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9533NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 5 Termine
Di. ab 09.05.2023 15:45 bis 16:45 Uhr
Preis: je TN 30,30 €
23F9534NH Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 3 Termine
Di. ab 20.06.2023 15:45 bis 16:45 Uhr
Preis: je TN 17,40 €
23F9535NH Susanne Sprekelmann

Pilates

Pilates Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Stadland
Seefeld, Turnhalle 7 Termine
Di. ab 07.02.2023 07:30 bis 08:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 36,60 €
ab 7-9 TN 45,00 €
23F9648ST Silke Menslage

Stadland
Seefeld, Turnhalle 10 Termine
Di. ab 18.04.2023 07:30 bis 08:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,00 €
ab 7-9 TN 63,00 €
23F9649ST Silke Menslage

Stadland
Seefeld, Turnhalle 7 Termine
Di. ab 07.02.2023 08:40 bis 09:40 Uhr
Preis: ab 10 TN 36,60 €
ab 7-9 TN 45,00 €
23F9650ST Silke Menslage

Stadland
Seefeld, Turnhalle 10 Termine
Di. ab 18.04.2023 08:40 bis 09:40 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,00 €
ab 7-9 TN 63,00 €
23F9651ST Silke Menslage

Pilates

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 11 Termine
Di. ab 07.02.2023 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,90 €
ab 7-9 TN 65,10 €
23F9634NH Kurt Brüggemann

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Mo. ab 06.02.2023 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 45,70 €
ab 7-9 TN 57,70 €
23F9636NH Kurt Brüggemann

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine
Do. ab 09.02.2023 10:15 bis 11:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 56,20 €
ab 7-9 TN 70,60 €
23F9638BR Kurt Brüggemann

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine
Do. ab 09.02.2023 09:00 bis 10:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 56,20 €
ab 7-9 TN 70,60 €
23F9640BR Kurt Brüggemann

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 12 Termine
Do. ab 09.02.2023 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 56,20 €
ab 7-9 TN 70,60 €
23F9642ST Kurt Brüggemann

Stadland, Rodenkirchen, Oberschule
Schulstraße 14 - 16 12 Termine
Do. ab 09.02.2023 18:15 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 56,20 €
ab 7-9 TN 70,60 €
23F9644ST Kurt Brüggemann

Pilates Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 10 Termine
Fr. ab 03.02.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 93,00 €
23F9667NH Uschi Kahler

Nordenham, Grundschule FAH
Margaretenstr. 30 11 Termine
Fr. ab 21.04.2023 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: je TN 101,80 €
23F9668NH Uschi Kahler

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 10 Termine
Fr. 03.02.2023 17:45 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 73,00 €
ab 7-9 TN 93,00 €
23F9669BJ Uschi Kahler

Butjadingen, Burhave, Rathaus
Butjadinger Straße 59 11 Termine
Fr. ab 21.04.2023 17:45 bis 19:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 79,80 €
ab 7-9 TN 101,80 €
23F9670BJ Uschi Kahler



Bewegung und Fitness

Aerobic Retrokurs 80er Jahre Fitness wieder da! Wochenendseminar

Machen Sie mit bei 80er-Jahre-Fitness Revival-Trend. Einen Nachmittag in Erinnerungen schwelgen und schweißtreibend auspowern. Falls die Übungen nicht mehr parat sind, ist das auch kein Problem. Einfache Aerobic-Schritte sind leicht zu lernen und machen Spaß. Ein paar Stunden gemeinsam zurück in die 80er-Fitness-Welle versetzen. Die Übungen und die Musik warten auf Sie. Das Outfit bringen Sie mit und die Stimmung kommt dann von selber. Die US-Hollywood-Ikone Jane Fonda präsentierte erstmals 1982 ihre neue Gymnastikform - und dazu auch gleich die passende Mode: mit Leggings, Einteilern, Stirnband, Legwarmers und Stulpen, gestreift und/oder in grellen Neonfarben. Sie erinnern sich sicher noch daran! Falls noch etwas vom Outfit im Kleiderschrank oder auf dem Dachboden zu finden ist, bitte anziehen.

Bitte beachten: Bitte ein Handtuch, etwas zum Trinken und wenn vorhanden das passende Outfit mitbringen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Sa. 27.05.2023 15:00 bis 16:30 Uhr
Preis: je TN 10,40 €
23F9652BR **Silke Menslage**



Indoor-Workout Fit für den Alltag

Frauenkurs

Ein Workout, das Kraft und Koordination im Zusammenspiel von Muskeln und Nerven schult. Dazu gehören auch ein Warm-up, Übungen, die die Stabilität fördern und verschiedene Formen der Entspannung. Denn wer im Alltag leistungsfähig sein will muss regelmäßig etwas dafür tun.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Nordenham, Gymnasium
Bahnhofstraße 52 7 Termine
Mo. ab 06.02.2023 16:30 bis 17:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 32,90 €
ab 7-9 TN 41,30 €
23F9653NH **Hanne Schikorski**

Nordenham, Gymnasium
Bahnhofstraße 52 10 Termine
Mo. ab 17.04.2023 16:30 bis 17:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 45,70 €
ab 7-9 TN 57,70 €
23F9654NH **Hanne Schikorski**



Bauch-Beine-Po+ Anfänger*innen und Neueinsteiger*innen

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 angenehmen Stretching.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Sportbekleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, sowie etwas zum Trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Di. ab 07.02.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 35,80 €
23F9655BR **Cindy Drywa**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Di. ab 21.03.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 35,80 €
23F9656BR **Cindy Drywa**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine
Di. ab 23.05.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 35,80 €
23F9657BR **Cindy Drywa**





Gut Hansing

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Nordenham

Braker Straße 6 · 26954 Nordenham
Tel. 04731/39 08-0

**Wohnen und Pflege
mit Kompetenz und Ambiente!**



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.gut-hansing.de

Kurzeitpflege · Verhinderungspflege · vollstationäre Pflege · alle Pflegestufen



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 1kg pro Hand), Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

Berne
Comeniuschule, Aula **14 Termine**
Mo. ab 06.02.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 64,70 €
 ab 7-9 TN 81,50 €
23F9646BE Carmen Bergmann

Hoopdance Anfänger*innen **Kleingruppe**

Dass der Hula Hoop Reifen um den Bauch geschwungen werden kann, ist jedem bekannt. Dieser Plastikreifen ist aber auch ein wundervoller Tanzpartner! Beim Hoopdance werden verschiedene Tricks tänzerisch zu Musik miteinander verbunden. In diesem Kurs lernen Sie erste Tricks kennen, Möglichkeiten diese zu verbinden und wie Sie bei dem Tanz mit dem Reifen ein Flowgefühl entwickeln können. Zudem ist Hoopdance ein gutes Ganzkörpertraining. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten: Reifen, in verschiedenen Größen, stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Bringen Sie sich etwas zu trinken mit. Die Kleidung sollte aus Baumwolle, nicht zu weit sein und nicht rutschig.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
Do. 13.04.2023 17:15 bis 18:45 Uhr
 Preis: ab 7 TN 44,00 €
 ab 5-6 TN 58,00 €
23F9665BR Mareike Böker

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. 10.06.2023 14:00 bis 16:30 Uhr
 Preis: je TN 14,70 €
23F9674BR Martin Ax

Von Null auf Hula Hula Hoop für Anfänger*innen Wochenendseminar

Hula Hoop ist derzeit absolut im Trend. Die Teilnehmer*innen machen die ersten Erfahrungen mit dem Reifen. Am Ende des Kurses sollte der Reifen wenigstens für ein paar Umdrehungen oben bleiben. Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, Fragen rund um das Thema Hula Hoop beantwortet zu bekommen und in der Gruppe zu üben.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Getränke, Handtuch, die Kleidung sollte nicht zu weit sein. Wenn vorhanden kann der eigene Reifen mitgebracht werden. Der Dozent hat aber eine ausreichende Auswahl zum Probieren und Nutzen vor Ort.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Sa. 18.03.2023 09:30 bis 12:00 Uhr
 Preis: je TN 20,00 €
23F9664BR Thomas Matzke-Taebel

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. Tennisschläger und Bälle werden 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, Turnhalle Schweewarden
Burhaver Straße 255 **8 Termine**
Mi. ab 08.03.2023 19:30 bis 20:30 Uhr
 Preis: je TN 67,00 €
23F9662NH Hans-Dieter Schierloh



Bewegung im Freien

Sonnenaufgangs - KanuTour auf der Jade Für Frühaufsteher und Genießer! Wochenendseminar

Während die Sonne aufgeht und der Nebel sich lichtet, starten wir eine geführte Kanu-Tour, um die wunderschöne Landschaft der Wesermarsch von der Wasserseite aus zu erkunden. Die Kanu-Tour ist für jede*n geeignet, die/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 ein entspanntes Dahinpaddeln - einfach mal da sein - so bleibt viel Zeit um Natur, Umgebung und die frische klare Luft wirklich 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. Bitte denkt an geeignete, wetter-

angepasste Kleidung (evtl. Wechselkleidung), sowie Sonnencreme und Kopfbedeckung. Getränke und ein Lunch Paket für das erste bzw. zweite Frühstück.

Jade, Kanu Verleih Jade
Bundesstraße 145
Wapellersiel **1 Termin**
Sa. 13.05.2023 06:00 bis 09:30 Uhr
Preis: Erwachsene ab 16 J. 20,00 €
23F9672JA **Andrea Rausch**

Jade, Kanu Verleih Jade
Bundesstraße 145
Wapellersiel **1 Termin**
Sa. 10.06.2023 06:00 bis 09:30 Uhr
Preis: Erwachsene ab 16 J. 20,00 €
23F9673JA **Andrea Rausch**

Kanutour auf der Jade Wochenendseminar Ferienkurs

Die geführte Paddeltour startet und endet in Wapellersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Lernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unter-

wegs ist Zeit zum Picknicken. Bringen Sie sich bitte etwas Leckeres zu Essen und Trinken mit. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserfestem Behältnis. Die Teilnehmer*innen sollten schwimmen können.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Treffpunkt ist Kanu-Verleih Jade, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapellersiel. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

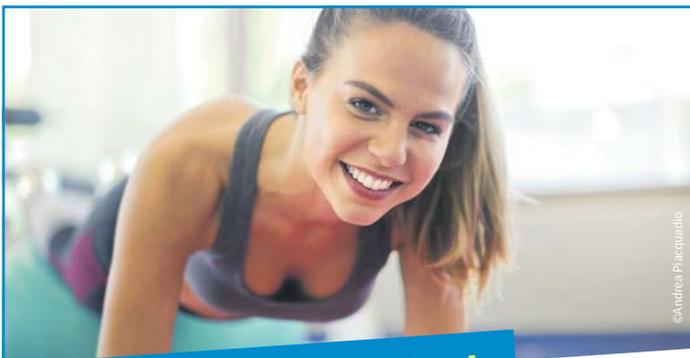
Jade, Kanu Verleih Jade
Bundesstraße 145
Wapellersiel **1 Termin**
Sa. 08.07.2023 09:30 bis 13:00 Uhr
Preis: Erwachsenen ab 16 J. 14,00 €
Jugendl. von 8-15 J. 9,50 €
23F9671JA **Andrea Rausch**

Nordic-Walking-Training für den Nordsee Firmenlauf Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Denken Sie schon länger darüber nach, mit Nordic-Walking am Firmenlauf teilzunehmen oder haben Sie in den letzten Jahren schon damit begonnen? Trainieren Sie unter fachkundlicher Anleitung und tun Sie dabei etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauer. In kleinen Schritten wird die richtige Technik des Nordic-Walking erlernt und vertieft! Termin Nordsee Firmenlauf: 08.06.2023.

Bitte beachten: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

Nordenham, Grundschule Blexen
Fährstraße 31 **5 Termine**
Di. ab 09.05.2023 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: je TN 32,00 €
23F9663NH **Andre Burkert**



Jetzt Mitglied werden!

Anmelden und einen individuellen **Trainingplan + Shirt** im Wert von **60 € gratis** erhalten.

Weitere Informationen auf atrodenkirchen.de





Lauftraining 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 Koordinationsübungen als auch effiziente Aufwärmtechniken. Dieser Kurs richtet sich an Laufeinsteiger*innen, die über keine oder nur geringe Lauferfahrung verfügen. Ein mögliches Ziel ist die Teilnahme am Nordsee-Firmenlauf am Donnerstag, den 08.06.2023.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe. Kurs findet auch in den Ferien statt.

Nordenham, Parkplatz hinter dem Rathaus 6 Termine
 Mi. ab 01.03.2023 18:00 bis 18:45 Uhr
 Preis: je TN 27,00 €
23F9661NH Jörg Brunkhorst

Reiten Für Anfänger*innen und Wiederaufsteiger*innen Kleingruppe

Das Glück dieser Erde liegt bekanntlich auf dem Rücken der Pferde. Wenn Sie dieses Gefühl zum ersten Mal oder nach langer Pause wieder einmal erleben wollen und Ihnen bisher der Mut dazu fehlte, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe können Sie das Reiten ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

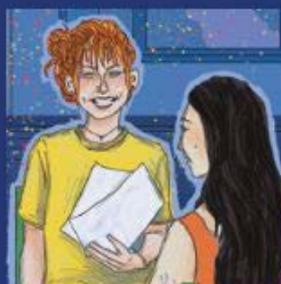
Ovelgönne, Colmar Anton-Hullmann-Weg 2 3 Termine
 Mi. 12.04.2023
 Mi. 19.04.2023 jeweils
 Mi. 26.04.2023 18:00 bis 19:00 Uhr
 Preis: je TN 37,50 €
23F9631OV Imke Witte

Wir sind
anerkannte
Einsatzstelle!

Freiwilligendienste
Kultur und Bildung

WAS WILLST DU?

Mach einen Freiwilligendienst und find es raus.



FSJ Kultur
Freiwilligendienst

FSJ Politik
Freiwilligendienst

BFD Kultur und Bildung
Freiwilligendienst



Zumba und Tanz

Zumba ®- Fitness Anfänger*innen und Neueinsteiger*innen

Bist du bereit dich fit zu tanzen? Zumba® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form. Du steigerst deine Kondition und deine Energie zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du erlernst Grundschritte von z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Hip Hop, Flamenco etc.

Bitte beachten: Bitte bringe bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und etwas zu Trinken mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Do. ab 02.02.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 35,80 €
23F9658BR **Cindy Drywa**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **7 Termine**
Do. ab 16.03.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 33,80 €
ab 7-9 TN 41,30 €
23F9659BR **Cindy Drywa**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **6 Termine**
Do. ab 25.05.2023 19:00 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 29,40 €
ab 7-9 TN 35,80 €
23F9660BR **Cindy Drywa**

Hoopdance Anfänger*innen

Kleingruppe

Dass der Hula Hoop Reifen um den Bauch geschwungen werden kann, ist jedem bekannt. Dieser Plastikrei-

fen ist aber auch ein wundervoller Tanzpartner! Beim Hoopdance werden verschiedene Tricks tänzerisch zu Musik miteinander verbunden. In diesem Kurs lernen Sie erste Tricks kennen, Möglichkeiten diese zu verbinden und wie Sie bei dem Tanz mit dem Reifen ein Flowgefühl entwickeln können. Zudem ist Hoopdance ein gutes Ganzkörpertraining. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten: Reifen, in verschiedenen Größen, stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Bringen Sie sich etwas zu trinken mit. Die Kleidung sollte aus Baumwolle, nicht zu weit sein und nicht rutschig.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **5 Termine**
Do. 13.04.2023 17:15 bis 18:45 Uhr
Preis: ab 7 TN 44,00 €
ab 5-6 TN 58,00 €
23F9665BR **Mareike Böker**

Schwimmkurse

Bewegung im und am Wasser steigert das körperliche Wohlbefinden und hilft mit, eine gute allgemeine Kondition zu erhalten.

Aqua Jogging ist eine Kombination aus Schwimmen und Laufen und findet im tiefen Wasser statt, aktiviert den Bewegungsapparat, ist gelenkschonend und dabei äußerst effektiv.

Alle Kurse werden im **Hallenbad Nord in Nordenham** durchgeführt.

Bewegung im und am Wasser für Damen und Herren

Montag 17:30 - 18:15 Uhr
Montag 18:15 - 19:00 Uhr
Montag 19:00 - 19:45 Uhr

Martin Hinrichs

Aqua Jogging

Montag 20:15 - 21:45 Uhr
Dienstag 20:15 - 21:45 Uhr
Samstag 08:00 - 08:45 Uhr
Samstag 08:45 - 09:30 Uhr

Michaela Onken

Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

Freitag 15:00 - 15:45 Uhr
Freitag 15:45 - 16:30 Uhr

Dozent*innenteam

Bronzekurs

Freitag 14:15 - 15:00 Uhr

Dozent*innenteam

Für Informationen zu freien Kursplätzen oder Teilnahmekosten kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter: 04401 70776 100



Weitere Sportangebote finden Sie direkt bei den Sport- und Turnvereinen in der Wesermarsch. Für mehr Informationen und Adressen wenden Sie sich bitte direkt an den Kreissportbund unter folgender Adresse:

Kreissportbund Wesermarsch e.V.
Breite Straße 31
26919 Brake

www.ksb-wesermarsch.de
kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net



Ernährung und Kochen

Ernährung ist ein Grundpfeiler von Gesundheit und Wohlbefinden, in allen Lebenslagen und in jedem Alter. Im Programmbereich Ernährung sprechen wir die besonderen Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen an. Das Angebot reicht von Schulungen über das Verhalten bei ernährungsbedingten Krankheiten, Einkaufsratgeber und die Aufklärung über Zusatzstoffe und Zusammensetzung von Lebensmitteln bis hin zu praktischen Anleitungen in Form von Kochkursen.

Das Kennenlernen verschiedener Koch(kultur)techniken ist uns ein besonderes Anliegen, ebenso wie die Verankerung des gesunden, abwechslungsreichen und vergnüglichen Kochens in der Gesellschaft.

Ihre Ansprechpartnerin:



Sylke Bohlen

Ernährung und Kochen

04401 7076 122

s.bohlen@kvhs-wesermarsch.de



Ernährung und Kochen

Ernährungsfragen	88
Trendküche	88
Trendküche - International	91
Saisonale Küche	93
Backen	94



Ernährungsfragen

Gute Hygienepaxis 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. 17.06.2023 10:00 bis 14:00 Uhr
Preis: je TN 49,00 €
23F9219BR
Wiebke von Atens-Kahlenberg



Dem Körper bei Arthrose und Rheuma etwas Gutes tun
Hintergrundwissen zur Ernährung Vortrag

Schmerzende Gelenke durch Rheuma oder Arthrose? Mit gezielt gewählten Mahlzeiten lassen sich Gelenkschmerzen mildern. Der entscheidende Schlüssel dafür ist ein pflanzenbetonter Speiseplan mit dem Ziel, die Entzündung zu hemmen und die Gelenke durch den Abbau überflüssiger Kilos zu entlasten. Auf den Teller kommen deshalb wenig Kalorien und tierische Produkte, dafür viel Frisches, wertvolle Pflanzenöle und entzündungshemmende Gewürze.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 25.05.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 14,50 €
23F9216BR Elke Diekmann



Mein Essen - Mein Gewicht
Wegweiser zur Vermeidung und Verringerung von Übergewicht

Für alle, die ihren ganz persönlichen Weg zum Wohlfühlgewicht finden möchten - mit: Tipps zum individuell passenden Lebensmittelmix, Bewegungsideen für Alltag und Freizeit, Übungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst, Strategien zur Problemlösung und Coaching für den inneren Schweinehund. Dabei geht es gar nicht darum, auf alles zu verzichten und sich nichts mehr zu gönnen, sondern alte Gewohnheiten zu beobachten, überflüssige über Bord zu werfen und neue zu schaffen, um den Jojo-Effekt auszutricksen!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Qualitätsgesichertes Präventionsangebot: viele Krankenkassen leisten einen Zuschuss zum Kursentgelt.

Burhave, Grundschule
Zur Grundschule 6 8 Termine
Do. ab 02.03.2023 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: je TN 140,00 €
23F9215BJ Elke Diekmann



Brainfood
Fitness-Nahrung für's Gehirn
Online-Seminar

Wer sein Gehirn richtig füttert, kann die Leistung des Denkapparates optimieren und messbar steigern. Wie gut das Gehirn funktioniert, hängt nämlich eng damit zusammen, was wir essen. Normalbegabte können ihre Konzentration, die Merkfähigkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit, ja sogar die Laune mit den richtigen Zutaten verbessern und sogar Stress reduzieren. Intelligent gewählte Getränke gegen Konzentrationsprobleme, Müdigkeit und Kopfschmerzen und komplexe Kohlenhydrate für eine gleichmäßige Energieversorgung sowie die richtigen Fette sind wichtige Bausteine für Power im Oberstübchen.

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

Webseminar 1 Termin
Mo. 24.04.2023 19:00 bis 21:15 Uhr
Preis: je TN 13,50 €
23F9217WEB Elke Diekmann



Ernährungsfragen

Erlebnisträuchern am Wochenende in Fedderwardsiel
Aal räuchern mit und bei Micha
Wochenendseminar

Ein Erlebnistag rund um das Räuchern in Fedderwardsiel mit und bei Micha! Im Vordergrund steht dieses Mal das gemeinsame Räuchern von Aal. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgenommen und für das Räuchern vorbereitet. Lernen Sie dabei den richtigen Umgang mit dem Spezialwerkzeug, den Einsatz von Spezialsalzen, die Sie auch zu Hause nutzen können, und deren Herstellung kennen. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, wenn der Fisch geräuchert und anschließend gemeinsam in entspannter Runde gekostet wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über



das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende alles über Fischarten, Werkzeugeinsatz, Fischvorbereitung, Salzen und kalt oder heiß Räuchern erfahren haben, bekommen Sie Michas Räucherdiplom für Aal. Genießen Sie einen informativen und rustikalen Tag in Fedderwardsiel, an dem sicherlich auch für zu Hause ein Stück vom selbst geräucherten Aal übrig bleiben wird.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzlich Kosten für Aal, Brot und Getränke von ca. 20,00 €, die direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet werden. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.

Butjadinen, Fedderwardsiel, Micha's Fischbude Im Hafn 6 **1 Termin**
 Sa. 15.04.2023 10:00 bis 15:00 Uhr
 Preis: je TN 44,00 €
23F9220BJ Michael Schiller

Meal Prep
Essensvorbereitung mit Köpfchen

Die Idee für Meal Prep ist, für gleich mehrere Tage komplette Gerichte oder einzelne Komponenten vorzubereiten und einen Teil beiseite zu stellen, der später das eigentliche Kochen erleichtert. Das Essen wird in Gläser oder andere Behälter abgefüllt und das Projekt Meal Prep für eine Woche abgeschlossen. Mit wenig Aufwand können für die ganze Woche leckere Gerichte vorbereitet werden. Der Vorteil liegt darin, dass man schnell, gesund und günstig an das Mittagessen kommt.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Bei nicht erscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 **1 Termin**
 Di. 13.06.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 13,80 €
 ab 7-9 TN 17,40 €
23F9221NH Inka Büsing

Moderne Stullen

Egal, zu welcher Tageszeit: Ein guter Brotbelag macht Ihre Mahlzeit vielfältig und ist zudem gesund und lecker! Ob rustikal oder fein, alltäglich oder festlich, Sie werden sehen, es mundet prächtig. Bereiten Sie vielseitige Auflagen, warm oder kalt, im Nu zu. Auch bunte Butter-Variationen pepen Ihre Brotzeit abwechslungsreich auf. Dazu werden schnell einige Brote gebacken und fertig ist die gemeinsame Brotzeit.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 11,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Fr. 17.02.2023 17:30 bis 21:15 Uhr
 Preis: ab 10 TN 28,00 €
 ab 7-9 TN 32,50 €
23F9231BR Anja Hauerken



Kochen mit Brotresten
Wirf mich nicht weg!

Wochenendseminar

Freuen Sie sich auf die Herstellung von verschiedenen Ideen zur Resteverwertung. Denn Brot wirft man nicht weg, auch dann nicht, wenn es alt ist. Trotzdem bleiben auch bei guter Einkaufsplanung Brotreste übrig! Brotreste einfach einfrieren und sammeln. Zaubern Sie mit dem Dozenten unter anderen ein mehrgängiges Menü, das sogar für Gäste geeignet ist. Als Vorspeise wird eine leckere Brotsuppe hergestellt. Lassen Sie sich zeigen, wie ganz einfach ein Auflauf oder eine Pizza aus den Resten gemacht werden kann. Das Highlight bildet ein leckerer Nachtisch als Abschluss. Wie immer bekommen Sie Informationen, wie die im Kurs hergestellten Variationen zuhause nach Ihrem Geschmack verändert werden können. Frei nach dem Motto: Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 9,00 € sind im Kursentgelt enthalten. Bitte, wenn vorhanden, eine Schürze und Restbehälter mitbringen.

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
 Sa. 22.04.2023 15:00 bis 18:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 23,60 €
 ab 7-9 TN 27,20 €
23F9243BR Dirk Wemken

Obst
 Gemüse
 Südfrüchte

GONSKA
 seit 1951

... macht das Leben fruchtig!!!

Telefon 0 47 46-80 00 · Im Tannenweg 8 · 27628 Hagen
 Wochenmarkt Bremerhaven-Geestemünde Mi + Sa 7.00 - 13.00 Uhr
 Wochenmarkt Hagen Do 7.30 - 13.30 Uhr
 Wochenmarkt Nordenham Di + Fr 7.00 - 13.00 Uhr



One Pot Wondergerichte Mit wenig Geschirr schmackhaft und entspannt aufgetischt!

Lieben Sie auch Gerichte, bei denen Sie wenig Geschirr und Töpfe benötigen? Der Food-Trend nennt sich One Pot-Gericht und eignet sich für alle, die mit möglichst wenig Aufwand frisch kochen wollen. Gemeint sind dabei nicht altbewährte, klassische Eintöpfe, sondern schnelle Köstlichkeiten mit Reis, Pasta, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Und alle Zutaten zusammen in einem Topf ergeben einen unvergleichlichen Geschmack. Sind Sie bereit für tolle Gerichte aus einem Topf?

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. Die Lebensmittelumlage von 14,00 € ist im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 16.03.2023 17:30 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 31,00 €
ab 7-9 TN 35,50 €
23F9233BR *Anja Hauerken*

One Pot-Gerichte Vegetarisch für die ganze Familie

Einfacher kann kochen nicht sein. Wenn es beim Kochen schnell gehen soll, kommt man manchmal ganz schön ins Schwitzen. One Pot-Gerichte sind nicht nur lecker, sondern lassen sich auch schnell zubereiten und das mit wenig Aufwand. Der Stromverbrauch ist gering und nach dem Essen ist die Küche schnell aufgeräumt.

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. 25.04.2023 18:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 11,70 €
ab 7-9 TN 14,70 €
23F9218NH *Inka Büsing*

Aufläufe Köstliche Gerichte aus dem Ofen

Energie, Zeit und Lebensmittel sparen: Aufläufe! Die Variante 1 heißt "Meal-Prep": Ich koche am Vortag Essen, aus dem zu viel Gekochten wird mit wenigen Handgriffen ein Auflauf. Ich schmeiße weniger Lebensmittel weg und spare Zeit. Variante 2 bedeutet, dass alle Zutaten roh eingeschichtet und dann in den Ofen geschoben werden. Ich muss also nur einmal Energie aufwenden. Ergänzend kommt ein Brot für den nächsten Tag oder ein Dessert mit in den Backofen: Ich spare ein zweites Mal Energie.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine kleine flache Auflaufform und eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 08.03.2023 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 24,90 €
ab 7-9 TN 29,10 €
23F9211BR *Birgit Schmidt*

Getreideküche Vegetarische Sattmacher!

Risottoreis, Polenta, Couscous, Bulgur, Quinoa und Co. werden heute auf s Köstlichste mit verschiedenen Gemüsesorten vermählt, um unseren Gaumen zu erfreuen. Getreide ist sättigend und gesund. Sie lernen heute, welche wertvollen Inhaltsstoffe sich in welchem Getreide tumeln und welche Kombinationen aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvoll sind.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 25.04.2023 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 25,90 €
ab 7-9 TN 30,10 €
23F9212BR *Birgit Schmidt*

Pfannkuchen, Pancakes, Blinis & Co

Wohlig-leckere Köstlichkeiten aus der Pfanne, die sich hoch aufstapeln, mit süßen und salzigen Saucen, die verführerisch vom Pfannkuchentapel tropfen: Wem läuft da nicht das Wasser im Munde zusammen? Weltweit gibt es verschiedene Varianten des guten, alten Pfannkuchens aus Weizen-, Buchweizen-, Reis- und Maismehl. Dazu ergänzen wir Toppings, um ein rundum gelungenes Geschmackserlebnis zu zaubern.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Di. 21.02.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 22,80 €
ab 7-9 TN 26,40 €
23F9210BR *Birgit Schmidt*

Süß geht immer vor Leckereien von Vorspeise bis Dessert nach Landfrauenart

Können Sie bei süßen Sachen auch so schlecht nein sagen? Seien Sie beruhigt: Süß ist eine der sechs Geschmacksrichtungen, die unser Körper benötigt, um z. B. vor Heißhunger-Attacken zu schützen. Doch süß geht auch ohne viel Zucker, indem natursüße Zutaten die Hauptrolle eines Rezeptes spielen. Lassen Sie sich überraschen von z. B. Birnen-Poffertjes, After-Eight-Creme, Süßkartoffelsalat mit Chili-Walnüssen und mehr.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. Die Lebensmittelumlage von 11,00 € ist im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 13.04.2023 17:30 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 28,00 €
ab 7-9 TN 32,50 €
23F9234BR *Anja Hauerken*





Trendküche International

Kulinarische Reise für eine Person Kochen für Singles an zwei Terminen

Kochen für eine Person muss nicht unbedingt aufwendig und teuer sein. Wir schauen an diesen zwei Abenden in die Küchen anderer Länder und holen uns Ideen für "kulinarische Reisen" auch ohne viele Spezialzutaten, die man im Hause lagern muss. Die Einkaufswelt ist oft für Familienmengen ausgelegt - wie nutzt man Gefrierfach/-schrank, Mikrowelle und andere Geräte in idealer Weise für sich aus? Verraten Sie, was Sie gern essen und erfahren Sie, wie daraus ein 1-Topf-Gericht gezaubert werden kann.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug, Behälter für Reste und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage von 15,00 € ist im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **2 Termine**
Mi. 03.05.2023 *Jeweils*
Mi. 17.05.2023 *17:15 bis 20:15 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 41,60 €
 ab 7-9 TN 48,80 €
23F9237BR **Maike Bielert**

Frühlingsküche trifft Italien

Natürlich wissen auch die Italiener*innen, wie man mit Spargel in weiß und grün und den anderen zarten Frühlingsgemüsen umgeht. Das wollen wir heute nachkochen: ein Hauch Knoblauch, eine Handvoll Kräuter, Tomaten, Pasta und Käse zum zarten Gemüse und wir fühlen uns wie in Italien.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 10.05.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 25,90 €
 ab 7-9 TN 30,10 €
23F9213BR **Birgit Schmidt**

Expedition ins Reich der Pasta Vom Mehl zur Nudel

Nudeln selber machen liegt voll im Trend, aber wer kennt den Unterschied zwischen Nudeln und Eiernudeln. Wir wollen verschiedene Variationen von Nudelteigen machen und den Unterschied probieren. Und weil Nudeln alleine etwas fade sind, machen wir noch eine Auswahl von schnellen Soßen dazu.

Bitte beachten: Die Lebensmittelumlage von 12,00 € ist im Kursentgelt enthalten. Bitte Restbehälter mitbringen. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Dieser Kurs ist leider für Teilnehmer*innen mit Glutenunverträglichkeit ungeeignet.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 22.03.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
 Preis: je TN 32,10 €
23F9241BR **Gesine Cubasch**

Köstliche Lasagne Variationen

Fertige Lasagne-Platten oder Lasagne mit frischen Nudeln? Wir bereiten an diesem Abend beides zu. Klassisch mit Bolognese und vielen bekannt mit Lauch und Lachs. Aber kennen Sie Wirsing und Kassler oder Spinat und Ricotta als vegetarische Variante. Lasagne ist gut vorzubereiten und kommt auch als Partyessen sehr gut an. Probieren Sie es aus und genießen Sie es!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibzeug, Behälter für Reste und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage von 14,00 € ist im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 19.04.2023 *17:45 bis 21:30 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 27,00 €
 ab 7-9 TN 31,50 €
23F9238BR **Maike Bielert**

Murat kann auch Pizza.... Original italienische Pizza und Variationen

Murat Sentürkler hat das Kochen und Backen zu seinem Hobby gemacht. Sein Wissen und seine Erfahrungen gibt er gerne in Kochkursen weiter. An diesem Abend möchte er Ihnen die Kunst des Pizzabackens näherbringen. Dabei wird unter anderem eine leckere Tomatensoße nach neapolitanischer Art gezaubert. Nachdem Sie den Teig gemeinsam hergestellt haben, bereiten Sie die Soße und dann die verschiedenen Beläge zu. Das geschieht ganz nach Ihrem eigenen Geschmack. Verbringen Sie einen geschmackvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten von 13,50 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 10.02.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 29,40 €
 ab 7-9 TN 33,60 €
23F9228BR **Murat Sentürkler**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 14.04.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
 Preis: ab 10 TN 29,40 €
 ab 7-9 TN 33,60 €
23F9229BR **Murat Sentürkler**





Murat kocht Original türkische Küche kennenlernen und genießen

Murat Sentürkler hat das Kochen und Backen zu seinem Hobby gemacht. Sein Wissen und seine Erfahrungen gibt er gerne in Kochkursen weiter. Gerne möchte er an diesem Abend mit Ihnen gemeinsam einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalische Küche werfen und einige spezielle Köstlichkeiten zaubern. Nachdem Sie die benötigten Zutaten vorbereitet und gemeinsam gekocht haben, wird Murat Ihre Fragen rund um die türkische Küche und den Einsatz von Gewürzen und traditionellen Zutaten beantworten. Verbringen Sie einen geschmackvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren. Es werden andere Rezepte als in vorigen Kursen gekocht.

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten von 13,50 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 03.03.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
Preis: ab 10 TN 29,40 €
 ab 7-9 TN 33,60 €
23F9226BR **Murat Sentürkler**

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Fr. 05.05.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
Preis: ab 10 TN 29,40 €
 ab 7-9 TN 33,60 €
23F9227BR **Murat Sentürkler**

Köstliche türkische Gerichte kochen und backen

Bei der türkischen Küche denken viele zunächst an Döner und türkische Pizza, doch das kultureiche Land hat weit mehr zu bieten als das. An diesem Abend möchte die Dozentin Gerichte mit Ihnen gemeinsam zubereiten, von denen sie weiß, dass Sie die meisten Zutaten zu Hause finden können. Dieser Kurs bietet einen einfachen und dennoch vielseitigen Blick in die türkische Küche. Unter anderem werden Sie pogaca mit Hack- und Käsefüllung, Bulgursalat (kisir) und den landestypischen türkischen Tee kennen lernen.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 13,50 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 14.02.2023 *18:00 bis 21:30 Uhr*
Preis: je TN 33,60 €
23F9242BR **Nermin Basyigit**

Wochenendseminar

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
So. 26.02.2023 *10:00 bis 13:30 Uhr*
Preis: je TN 33,60 €
23F9245BR **Nermin Basyigit**

Sushi (Basic-Kurs)

Lernen Sie das Geheimnis der Herstellung von verschiedenen Sushi-Arten wie Maki, California Roll inside-out oder Crunchy Rolls in Tempura Teig kennen! Auch die Herstellung von vegetarischen Sushis wird im Kurs berücksichtigt. Sushis sind von Natur aus gesund, fettarm, lecker, eiweißreich und kalorienarm. Neben der Zubereitung bekommen Sie Informationen über die Herkunft und die Entstehung dieser traditionellen japanischen Speise. Seien Sie dabei und haben Sie anschließend den Dreh raus!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 17,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 13.06.2023 *18:30 bis 21:30 Uhr*
Preis: ab 10 TN 34,40 €
 ab 7-9 TN 38,00 €
23F9222BR **Fabian Klug**



Ostfriesen-Sushi

Sushi mal anders! Probieren Sie eine neue Kreation von Sushi aus. Anstatt Fernost eher Nah-ostfriesisch! Mit regionalen Produkten wie Matjes, Krabben, Queller uvm. Für alle Sushi-Liebhaber*innen ein besonderes Erlebnis.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 17,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 23.05.2023 *18:30 bis 21:30 Uhr*
Preis: ab 10 TN 34,40 €
 ab 7-9 TN 38,00 €
23F9223BR **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 nachkochen können.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 16,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 09.05.2023 *18:30 bis 21:30 Uhr*
Preis: ab 10 TN 32,40 €
 ab 7-9 TN 36,00 €
23F9225BR **Fabian Klug**

Unser Kursangebot wird gemäß der aktuellen Hygienestandards durchgeführt. Für unsere Kochkurse gelten besondere Hygienebedingungen.



Mexikanische Küche

Erfahren Sie mehr über die Küche Mexikos und tauchen Sie ein in ein Land voller bunten, frischen und abwechslungsreichen Gerichten. 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 Lebensmittelkosten von 16,00 € sind in dem Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Di. 20.06.2023 18:30 bis 21:30 Uhr
 Preis: ab 10 TN 33,40 €
 ab 7-9 TN 37,00 €
23F9224BR Fabian Klug

Wikinger-Küche II Frühjahrsküche aus dem hohen Norden

Wochenendseminar

Und wieder heißt es: echt lecker, einfach und rustikal! Denn das sind die Gerichte unserer nordischen Nachbarn. Heute werden Rezepte um die Mittsommerwende vorgestellt. Freuen Sie sich u. a. auf überbackene Krabben-Smörgas, dänische Frikandels mit Petersiliensoße und Lakritzwölckchen neben weiteren Highlights. Sie werden diese tollen Rezepte sicherlich gerne zu Hause nachkochen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter für eventuelle Reste. 14,00 € Lebensmittelumlage sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
So. 11.06.2023 10:00 bis 13:45 Uhr
 Preis: ab 10 TN 31,00 €
 ab 7-9 TN 35,50 €
23F9232BR Anja Hauerken

Saisonale Küche

Den Winterblues weglöffeln Frische Frühlingküche

Junges Gemüse und Obst zaubern den Frühling in die Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie die Extraportion Vitamine mit. Frühlingssuppen und Salate, aber auch der Einsatz von viel frischem Gemüse mit vielen Aromen von Minze bis Zitrone werden hier ausprobiert. Unsere neue Lieblingsfarbe beim Kochen: bunt.

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie Restbehälter mit. Bei Nichterscheinen wird die Lebensmittelumlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**
Mi. 26.04.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 13,80 €
 ab 7-9 TN 17,40 €
23F9236BR Hille Tiarks

Hurra es ist Frühling Kochen mit dem Thermomix® Wochenendseminar

Mit dem Thermomix® zaubern wir ruckzuck leckere frühlinghafte Menüs aus Ei, Huhn, Möhre und vielem was nur der Frühling bietet. Die Rezepte sind für den Thermomix® 6 gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere Thermomixvarianten angewendet werden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen die bereits einen Thermomix® besitzen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Restbehälter, Schürze, Geschirrtuch, sowie Ihren Thermomix® mit dem Zubehör 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. 18.03.2023 10:00 bis 14:00 Uhr
 Preis: ab 10 TN 18,10 €
 ab 7-9 TN 22,90 €
23F9230BR Frauke Renken

Über 30 Jahre im Dienst der Gesundheit und Pflege

Ambulante Kranken- und Altenpflege
Dieter Lieken GmbH
 Marktstraße 35
 26935 Stadland
☎ 0 47 32 / 92 98-0
www.pflegedienst-lieken.de

Tagespflege Lieken
 Raiffeisenstr. 44
 26919 Brake
☎ (044 01) 829 30 50
www.pflegedienst-lieken.de



Saisonale Küche

Kräuterküche

...von Bärlauch bis Löwenzahn

Ohne Einsatz von Kräutern und Gewürzen schmecken die Speisen meist fad und viele Gerichte sind sogar bekömmlicher mit den richtigen Kräutern. Frisch in der freien Natur oder im Garten gesammelt, kommen die Wildkräuter groß raus. Wie schmeckt Löwenzahn und wozu passt Dill? Bärlauchpesto zu Pasta, Wildkräutersuppe mit Spitzwegerich und Löwenzahn oder Kartoffelgerichte mit Rosmarin und Kräuterquark werden unseren Gaumen verwöhnen.

Bitte beachten: Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie Restebehälter mit. Bei Nichterscheinen wird die Lebensmittelumlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Do. 11.05.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 13,80 €
ab 7-9 TN 17,40 €
23F9235BR *Hille Tiarks*

Grillbeilagen die dem Fleisch die Show stehlen II

Vegetarische Beilagen zu einem gemütlichen Grillabend. Beim Grillen dreht sich alles nur um das saftige Stück Fleisch und den zartesten Fisch? Von wegen! Man kann auch mit den Grillbeilagen auftrumpfen, wie raffinierten Gemüsebeilagen und Salaten, gefülltem Brot und selbst hergestelltem Soßen. Es werden andere Rezepte als im Kurs des Vorjahres zu-

bereitet.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von 10,00 - 12,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

Nordenham, Grundschule FAH

Margaretenstr. 30 1 Termin
Di. 16.05.2023 18:30 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 13,80 €
ab 7-9 TN 17,40 €
23F9246NH *Inka Büsing*

Backen

Köstliche Kühltischsorten Heute bleibt der Ofen kalt

Schnell und lecker! Der klassische Obstboden oder Biskuitboden ist nicht out! Wenn die Temperaturen steigen, bleibt der Backofen kalt. Lieber servieren wir erfrischende Torten und Törtchen aus dem Kühlschrank. In diesem Kurs lernen Sie einige köstliche Auswahl davon kennen und können dann eigene Ideen mit den Basics umsetzen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen Tortenbehälter und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Die Lebensmittelumlage von 9,00 € ist im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 28.06.2023 18:00 bis 21:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 23,90 €
ab 7-9 TN 27,80 €
23F9240BR *Maike Bielert*

Unser Kursangebot wird gemäß der aktuellen Hygienestandards durchgeführt. Für unsere Kochkurse gelten besondere Hygienebedingungen.

Landfrauen backen „Schnelles Blech 2“ Sommerkuchen

An diesem Abend backen wir Saftiges vom Blech für viele Gäste. Und wenn doch nicht so viele kommen, so sind die meisten der Blechkuchen gut einzufrieren. Ob als Becherkuchen oder mit Zuwiegen hergestellt: Die Anzahl der Grundzutaten hält sich in Grenzen, aber mit oder ohne Obst, mit knackigem Belag oder einer zarten Creme sind den köstlichen Varianten am Ende keine Grenzen gesetzt. Tipps und Tricks gibt es, wie immer dazu. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten von 9,00 € sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin
Mi. 21.06.2023 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 22,80 €
ab 7-9 TN 26,40 €
23F9239BR *Maike Bielert*

Schulungsprogramme, krankenkassenzertifiziert

Ernährung - Stress - Mobilität - Kraft

Alle diese Programme werden digital geschult und im Studio praktisch aufgewertet. Aus diesem Grund kann auch **sofort gestartet** werden.

Das schöne ist, das die Kosten für die Programme von allen Krankenkassen **mit 75% bis 100% erstattet** werden.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



Nordenham, Martin-Pauls-Straße 160
Tel. 04731 / 22505
www.bodywork.nordenham.de



Projekte der KVHS Wesermarsch

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch engagiert sich im Bereich der beruflichen Weiterbildung und Eingliederung von benachteiligten Jugendlichen, Langzeitarbeitslosen, Schüler*innen und Migrant*innen, Geflüchteten und anerkannten Flüchtlingen. Dies erfolgt in verschiedenen Projekten. Nähere Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Abteilungsleiter*innen oder den zuständigen Mitarbeiter*innen im Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Dort werden Sie beraten und erhalten ggf. die Möglichkeit zur Teilnahme.

Außerdem arbeitet die KVHS Wesermarsch kontinuierlich an Projekten der digitalen Weiterentwicklung.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sonja Eckel

Abteilungsleitung
Tel. 04401 7076 113
s.eckel@kvhs-wesermarsch.de



Anke Renken

Abteilungsleitung
04401 7076 135
a.renken@kvhs-wesermarsch.de



Dr. Claudia Schütze

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



Projekte der KVHS Wesermarsch

Auflistung aller Projekte	96
FSJ Kultur	98



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. Wiederkehrende Themen wie eigene Wohnung, Schuldenprophylaxe, Biografiearbeit werden auch als Workshops angeboten. Die Beratung ist für alle offen, vertraulich und natürlich kostenfrei.

In Zusammenarbeit mit:
ESF, BMFSFJ, Landkreis Wesermarsch

Pro Aktiv Center (PACE)



Anlaufstelle für Jugendliche bis 27 Jahre mit dem Ziel, soziale und berufliche Integration durch Einzelfallberatung und verschiedenste Workshops zu erlangen.

www.pace-wesermarsch.de

In Zusammenarbeit mit:
ESF, Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch, N-Bank

Anstoß

Beratung, Unterstützung und Workshops für junge Menschen zur Vorbereitung auf Ausbildung, Qualifizierung und Beschäftigung.

In Zusammenarbeit mit:
Jobcenter Wesermarsch, Landkreis Wesermarsch

Assistierte Ausbildung flexibel (AsAflex)

Unterstützung junger Menschen, die während der Ausbildung Schwierigkeiten im theoretischen Teil oder persönliche Probleme haben.

In Zusammenarbeit mit:
Bundesagentur für Arbeit, Zeit & Service, Jobcenter Wesermarsch

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB)

Vorbereitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen unmittelbar für die Aufnahme einer Ausbildung.

In Zusammenarbeit mit:
Bundesagentur für Arbeit, Zeit & Service, Jobcenter Wesermarsch

Lernförderung (BuT)

Wir bieten bei Lernschwierigkeiten Einzel- und Gruppenförderung wohnort- bzw. schulnah an. Für Leistungsempfänger*innen sowie für Selbstzahler*innen Einzel-/Gruppenförderung bei Lernschwierigkeiten.

In Zusammenarbeit mit:
Landkreis Wesermarsch, Jobcenter Wesermarsch

Schulbegleiter*in für Kinder mit Beeinträchtigungen

Wir bilden Schulbegleiter*innen aus und unterstützen Schüler*innen mit Anspruch auf Eingliederungshilfe beim Schulbesuch.

In Zusammenarbeit mit:
Landkreis Wesermarsch

Praxisorientierte Unterstützung im Übergang Schule-Beruf

Kooperationsprojekt für Schüler*innen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

In Zusammenarbeit mit:
Landkreis Wesermarsch, OBS Rodenkirchen

Wir arbeiten zusammen mit:



Zusammen. Zukunft. Gestalten.



Gefördert durch:



Kofinanziert von der Europäischen Union





Projekte der KVHS Wesermarsch

Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes) in Brake und Nordenham

„Do it and show it!“
„Wellness-Health-Beauty“



Vorbereitung auf Ausbildung und Beschäftigung benachteiligter Jugendlicher.
www.juwes-wesermarsch.de

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

WeserMarschMallows



Das Projekt bietet Beratung und Unterstützung für Schüler*innen, die durch unentschuldigte Fehlzeiten und Schulunlust ihren Schulabschluss gefährden. Das Beratungsangebot kann auch von Eltern und Lehrkräften genutzt werden.

www.wesermarschmallows.de

In Zusammenarbeit mit:
Landkreis Wesermarsch

eL4 - eLearning und LebensLangesLernen



Ziel des Projektes ist es, den Aufbau von Medien- und Informationskompetenzen als Schlüsselkompetenzen sowie den Einsatz von Medien und digitalen Lehr-/Lerntechnologien bei Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der beruflichen Weiterqualifikation in Niedersachsen zu unterstützen, zu verbessern und zu intensivieren.

In Zusammenarbeit mit:
kvhs Ammerland, VHS Friesland-Wittmund, VHS Osnabrück, VHS Papenburg, und der VHS Wilhelmshaven.

Initiative digitale Teilhabe

Das Projekt Digital Campus Niedersachsen ermöglicht die Förderung und Unterstützung bei der Digitalisierung der niedersächsischen Erwachsenenbildung. Dabei sollen sowohl die Einrichtungen der öffentlich geförderten Erwachsenenbildung finanziell gefördert als auch die Stärkung von digitalen Kompetenzen der Bürgerinnen und Bürger in Niedersachsen fokussiert werden.

In Zusammenarbeit mit:
kvhs Ammerland, VHS Friesland-Wittmund, VHS Papenburg, VHS Wilhelmshaven, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Digitalisierung, MWK

Digital vor Ort Wesermarsch: digitaler Wissenstransfer für das Ehrenamt



Das Projekt bietet kostenlose Schulungen zu digitalen Themen für Ehrenamtliche aus Vereinen, Verbänden und anderen ehrenamtlichen Institutionen für eine zukunftsfähige Ausrichtung der Institutionen und bereitet Ehrenamtliche auf den professionellen Einsatz gängiger EDV-Programme, Social Media-Anwendungen, Kommunikationstools, digitale Buchführung, Smartphone-Nutzung, Cloudnutzungen, Datenschutz- und Urheberrecht vor.

In Zusammenarbeit mit:
Landkreis Wesermarsch

Ran an den Spaten

Zur Stärkung von Teilhabe und Zusammenhalt können Freiwillige im Garten der Jugendwerkstätten gemeinsam gärtnern und an Veranstaltungen zu Themen rund um den Garten teilnehmen. An dem Angebot kann jede*r teilnehmen!

In Zusammenarbeit mit:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit Gesundheit und Gleichstellung, Arbeitslosenzentrum Nordenham

Multiplikator*innen, Betroffene, sowie alle Interessierten können sich gerne bei uns melden und erhalten weitere Informationen über die Projekte und zur Teilnahme.



Projekte der KVHS Wesermarsch

MARtA

Migration, 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.

Diese Begleitung wird sowohl in Kleingruppen in Form von Workshops als auch in Einzelberatungen stattfinden. Die Frauen werden individuell und bedarfsgerecht von einer festen Vertrauensperson begleitet und zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf beraten. Damit die individuellen Lebensumstände berücksichtigt werden können, besteht die Möglichkeiten einer aufsuchenden Beratung. Mit Hilfe der aufsuchenden Beratung können auch Frauen erreicht werden, die wenig mobil oder durch familiäre Verpflichtungen zuhause stark eingebunden sind.

Inhalte der Beratung des Projektes sind zum Beispiel das Kennenlernen des deutschen Kinderbetreuungssystem und das Aufzeigen von regulären Maßnahmen der Arbeitsmarktintegration in Form von Praktika, Weiterbildungen und Ausbildungen. Bei Bedarf findet auch eine gezielte Förderung der Sprachpraxis und der Digitalkompetenz statt. Dies dient zur Stärkung des Selbstbewusstseins und kann sich positiv auf eine berufliche Teilhabe auswirken.

Innerhalb des Projektes findet eine Zusammenarbeit mit der Lotsenstel-

le 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 zusammen mit der VHS Friesland -Wittmund und der KVHS Wesermarsch

In Zusammenarbeit mit:

BMAS, kofinanziert von der Europäischen Union



Integrationskurse

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

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

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

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



Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

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

geboten.

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



FSJ Kultur Freiwilliges Soziales Jahr

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

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich bei uns und du bekommst weitere Informationen!



Auf der Seite www.kvhs-wesermarsch.de finden Sie zu allen Projekten weitere Informationen. Auch kurzfristige Projekte oder Veranstaltungen werden an dieser Stelle angekündigt.

Service

Für eine Anmeldung kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstellen. Im hinteren Teil des Heftes finden Sie ein Anmeldeformular, gern können Sie sich auch persönlich, telefonisch, per E-mail oder über den Webshop anmelden.

Wir sind dankbar für Anregungen und Wünsche, nehmen aber auch gern Ihre Kritik entgegen. Wir wollen daran wachsen und uns stetig verbessern. Bitte kontaktieren Sie uns!

So melden Sie sich an:

- Persönlich

in den Geschäftsstellen der KVHS Wesermarsch GmbH:

Geschäftsstelle Nordenham und Geschäftsstelle Brake (KoBi)
Marktstr. 8a, Nordenham Bgm.-Müller-Str. 35, Brake

- Online

unter www.kvhs-wesermarsch.de

- Schriftlich

mit unserem Anmeldeformular auf der letzten Seite

- Telefonisch

unter 04401 7076 110 und 04401 7076 100

- Fax

unter 04401 7076 111 und 04401 7076 101



Service

Ihr Weg zu uns	100
AGB	101
Datenschutz	103
Anmeldeformular	104

Ihr Weg zu uns

KVHS Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham

Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Tel.: 04401 7076 110
Fax: 04401 7076 111

Geschäftsstelle Brake

Kompetenz und Bildung an der Weser (KoBi)
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
Tel.: 04401 7076100
Fax: 04401 7076101

www.kvhs-wesermarsch.de

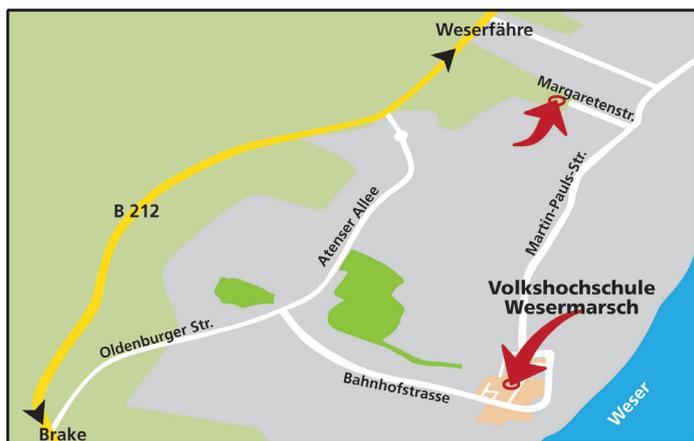


Unterrichtsräume Nordenham
Grundschule Friedrich-August-Hütte
Margaretenstraße 30
26954 Nordenham

Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)
Oldenburger Heerstraße 26
26919 Brake

Tel.: 04401 9386 0
Fax: 04401 9386 21

www.juwes-wesermarsch.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (Stand: Juli 2019)

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch, im Folgenden KVHS, ist eine nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz geförderte öffentliche, nicht gruppenbezogene Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

1. Geltungsbereich

1.1. Die Bestimmungen dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für sämtliche Verträge, Rechtsgeschäfte und Angebote der KVHS gegenüber ihren Teilnehmer*innen, Interessent*innen, sonstigen Auftraggeber*innen und Dozent*innen, unabhängig von Inhalt und Rechtsnatur der angebotenen oder vertraglich übernommenen Leistungen.

1.2. Soweit Verträge oder Angebote der KVHS Regelungen enthalten, die von den AGB abweichen, gehen die individuell angebotenen oder vereinbarten Regeln dieser AGB vor. Die individuellen Regeln bedürfen der Schriftform.

2. Werbung / Verkauf

2.1. Jegliche Art der direkten oder indirekten Werbung oder Parteinahme in Räumen oder während Veranstaltungen der KVHS ist untersagt. Es sei denn, es erfolgte eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung seitens der KVHS.

2.2. Werbung stellt in keinem Fall die Meinung oder gar eine Empfehlung der KVHS dar. Jegliche Verantwortung und Haftung wird ausdrücklich ausgeschlossen.

3. Anmeldung

3.1. Sämtliche Anmeldungen, persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder im Internet sind für den Interessent*innen verbindlich und verpflichten in jedem Fall, bei Zustandekommen des Kurses zur Zahlung der Kursgebühr und sonstiger anfallender Kosten.

3.2. Anmeldungen sind möglich:

a) Persönlich während der Geschäftszeiten in den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

b) Schriftlich mit dem Anmeldeformular (ANMELDUNG) oder per Fax.

c) Per Internet unter www.kvhs-wesermarsch.de mit Angabe der aktuellen Bankverbindung und Erteilung eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats.

d) Telefonisch mit Angabe der aktuellen Bankverbindung und Erteilung eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats bei den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

e) Per E-Mail mit Angabe der aktuellen Bankverbindung und Erteilung eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats an die Geschäftsstellen.

f) Interessent*innen können ohne Anmeldung zum ersten Kurstermin kommen und vor Ort ein Anmeldeformular vollständig ausfüllen und unterschreiben sowie dem Dozent*innen zur Weitergabe an die KVHS geben. Jedes Risiko, z.B. dass der Kurs bereits belegt ist oder keine Information bei Verschiebung oder Ausfall erfolgte, trägt die/der Interessent*in.

3.3. Sie erhalten für jede fristgerechte Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.

3.4. Bei Kursausfall, -verschiebung oder Überbelegung erhalten angemeldete Teilnehmer*innen eine Nachricht grundsätzlich per E-Mail oder SMS.

3.5. Bei Überbelegung eines Kurses, wird eine Warteliste eingerichtet und/oder eventuell ein zusätzlicher Kurs angeboten.

3.6. Mit der Anmeldung zu einem Angebot der KVHS entsteht in keinem Fall ein Anspruch auf die Durchführung oder Teilnahme.

3.7. Das Risiko einer nicht zugestellten, nicht rechtzeitigen oder fehlerhaften Anmeldung trägt in jedem Fall die/der Interessent*in.

4. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS

4.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zur ausgewiesenen Kursgebühr

ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Die Mindestzahl beträgt in der Regel 7 Personen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die KVHS vom Vertrag zurücktreten.

4.2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat die/der Teilnehmer*in die Kursgebühr für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

4.3. Die KVHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund kündigen.

5. Abmeldung (Kündigung), Rücktritt und Widerruf durch die/den Teilnehmende*n

5.1. Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen bei der Kursleitung oder der/dem Dozent*in sind unwirksam. Ein Fernbleiben vom Kurs oder Lehrgang gilt nicht als Abmeldung, Rücktritt oder Widerruf.

5.2. Die genauen Abmeldefristen für langfristige Kurse sind in den jeweiligen Info-Blättern benannt, die als Lehrgangsvertragsbestandteil ausgegeben werden.

5.3. Bei allen anderen Kursen oder Lehrgängen gilt:

a) Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Kursgebühren und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

b) Bei späterer Abmeldung bis drei Werktagen vor Veranstaltungsbeginn kann ein pauschalierter Schadensersatz in Höhe von bis zu 100% der Kursgebühr, mindestens jedoch von 10,00 € erhoben werden. Der/dem Teilnehmer*in steht der Nachweis offen, dass kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist.

c) Meldet sich die/der Teilnehmer*in erst bis zwei Werktagen vor der Veranstaltung ab oder bleibt er dem Kurs fern, besteht die Verpflichtung, die volle Kursgebühr und etwaige Kosten zu zahlen.

5.4. Nimmt die KVHS im Zusammenhang mit einer Bildungsveranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z.B. Übernachtungs-, Verpflegungs-, Bus oder andere Transportmittelkosten) ist die Anmeldung hierfür auch verbindlich. Eine anderweitige Regelung bedarf der schriftlichen Bestätigung durch die KVHS. Im Falle einer Abmeldung entfällt die Zahlungsverpflichtung für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der KVHS möglich ist. Andernfalls sind die tatsächlich entstehenden Kosten, die anteilig auf die/den angemeldeten Teilnehmer*in entfallen, von diesem zu zahlen.

5.5. Ein etwaiges gesetzliches Rücktritts- und Widerrufsrecht bleibt unberührt.

5.6. Die/der Teilnehmer*in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn ihm/ihr die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat die/der Teilnehmer*in unverzüglich den Nachweis zu erbringen und die Kursgebühr für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten sowie etwaige weitere entstandene Kosten zu zahlen.

5.7. Bei begründeter besonderer Verhinderung (Krankheit etc.) einer/eines Teilnehmenden kann, bei unverzüglichem Nachweis der Gründe, eine Abmeldung erfolgen und eine teilweise Erstattung der Kursgebühr gewährt werden. Ggf. wird hierbei eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

5.8. Die/der angemeldete Teilnehmer*in ist berechtigt, der KVHS eine Person zu benennen, die anstelle an der Veranstaltung teilnimmt. In diesem Fall entfällt die Vergütungspflicht, sofern die Ersatzperson die sachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme erfüllt.

5.9. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit schriftlicher Zustimmung der KVHS erfolgen. Bereits gezahltes Geld und besondere Kosten werden dann verrechnet.

5.10. Erstattungen erfolgen in der Regel bargeldlos.

6. Schriftform bei Abmeldungen (Kündigungen), Rücktritte und Widerrufe

6.1. Abmeldungen, sowie Rücktritte und Widerrufe sind nur in Schriftform (Brief, Fax oder E-Mail) an die KVHS unter Beachtung der Fristen (siehe 5 ff.) zu richten. Das Risiko des fristgerechten Eingangs bei der KVHS trägt allein die/der Teilnehmer*in. Maßgebend für eine rechtzeitige Abmeldung, einen rechtzeitigen Rücktritt oder Widerruf ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel der KVHS abzüglich zweier Werktagen angenommen.

6.2. Gebühren und sonstige Kosten müssen bis zur wirksamen Abmeldung (Kündigung) gezahlt werden.

7. Gebühren, Zahlungen

7.1. Zahlungen erfolgen in jedem Fall bargeldlos per SEPA-Lastschriftverfahren oder werden per Rechnung angefordert. Gebühren in Kreativ- oder Kochkursen verstehen sich zzgl. Auslagen für Material bzw. Lebensmittel, sofern nicht anders angegeben.

7.2. Die Gebühren richten sich nach der vom Kreistag Wesermarsch am 13.01.1997 beschlossenen Entgeltordnung, die 2016 angepasst wurde.

7.3. Mit der Anmeldung entsteht die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Gebühr und evtl. zusätzlicher anfallender Übernachtungs- und Verpflegungskosten sowie ggf. Prüfungsgebühren und Materialkosten.

7.4. In den meisten Fällen wird das Entgelt nach dem zweiten Kurstag fällig. Laut SEPA-Lastschrift ziehen wir die Gebühren zum 15. oder 30. eines Monats ein.

7.5. Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung. Der Lastschriftzugang hier erfolgt zum 30. eines Monats.

Service

8. Gebührenermäßigung, Gebührenbefreiung

8.1. Die KVHS gewährt teilweise gegen Vorlage entsprechender Nachweise Gebührenermäßigungen für das jeweilige Semester für ALG- oder Hartz IV-Empfänger*innen, anerkannte Freiwillige und Inhaber*innen einer gültigen Ehrenamtskarte. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Ermäßigungen nur auf die reine Kursgebühr möglich sind. Alle sonstigen Kosten müssen in voller Höhe gezahlt werden.

8.2. Gebührenermäßigung bzw. -befreiung ist mit der Anmeldung vor Kursbeginn zu beantragen und der Grund durch die Kopie entsprechender Bescheinigungen zu belegen. Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden.

8.3. Bei schriftlichen Anmeldungen sind die Kopien der Bescheinigungen der Anmeldung beizufügen. Bei allen anderen Anmeldungen sind die Bescheinigungen

der Geschäftsstelle der KVHS unverzüglich, in jedem Fall aber vor Kursbeginn, vorzulegen. Das Risiko des rechtzeitigen Eingangs trägt die/der Antragsteller*in.

8.4. Ein Rechtsanspruch auf Gebührenermäßigung bzw. -befreiungen besteht in keinem Fall.

9. Teilnahmebescheinigungen

9.1. Die KVHS-Geschäftsstellen Nordenham und Brake stellen auf Wunsch eine Bescheinigung über die Kursteilnahme bei regelmäßiger Teilnahme aus.

9.2. Eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Kursinhalte und ggf. Prüfungsergebnissen werden nur bei beruflich orientierten Kursen bei regelmäßiger Teilnahme ausgestellt.

9.3. Für Mehrfachaufwertungen wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

9.4. Die Anforderung einer Bescheinigung muss vor Kursende erfolgt sein.

10. Leistungshindernis, Verzug, Unmöglichkeit

10.1. Die KVHS kommt mit ihren Leistungen nur in Verzug, wenn sie die Verzögerung unmittelbar zu vertreten hat.

10.2. Nicht zu vertreten hat die KVHS den unvorhersehbaren Ausfall eines für Kurse etc. eingeplanten Dozenten oder Leiters (z.B. durch Krankheit).

10.3. Ebenso hat die KVHS höhere Gewalt oder andere Ereignisse, die bei der Planung nicht vorhersehbar waren, nicht zu vertreten.

10.4. Bei Ausfall von Kursen steht es der KVHS frei, einen Ausweichtermin anzubieten oder die anteilige Kursgebühr zu erstatten. Die bis zu diesem Zeitpunkt durchgeführten Stunden bleiben kostenpflichtig.

10.5. Die namentliche Nennung von Dozent*innen oder Lehrgangslösungen stellt nur den jeweiligen Planungsstand dar und ist nicht verbindlich. Die KVHS ist berechtigt, die Einsatzplanung jederzeit anzupassen.

11. Haftung

11.1. Die KVHS haftet nicht für Schäden, insbesondere nicht für Unfälle und Diebstähle, die auf dem Hin- und Rückweg sowie während der Dauer von Veranstaltungen entstehen.

11.2. Die jeweiligen Dozent*innen werden von der KVHS sorgfältig ausgewählt und über ihre Aufgaben und Pflichten belehrt. Dennoch haftet die KVHS nicht für die Qualität oder Richtigkeit der Kurse oder Inhalte. Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen oder Schäden, die durch die Verwendung von Kursinhalten, Ratschlägen oder In-

formationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernommen.

11.3. Die KVHS haftet nicht für unerlaubte Handlungen von Dozent*innen, Lehrgangslösungen oder Teilnehmer*innen.

11.4. Wenn die KVHS Aufgaben an oder mit EDV-Geräten der Teilnehmenden übernimmt, müssen die Teilnehmenden vor Beginn der Tätigkeit sicherstellen, dass Daten im Fall einer Vernichtung oder Verfälschung mit vertretbarem Aufwand rekonstruiert werden können.

11.5. Die Haftungsausschlüsse gelten nicht, soweit in Fällen des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit oder bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten durch einfache Fahrlässigkeit für vertragstypisch vorhersehbare Schäden aus rechtlichen Gründen zwingend gehaftet wird.

11.6. Soweit die Schadensersatzhaftung gegenüber der KVHS ausgeschlossen oder eingeschränkt ist, gilt dies auch im Hinblick auf die persönliche Schadensersatzhaftung der Angestellten, Arbeitnehmer*innen, Mitarbeiter*innen, Vertreter*innen und Erfüllungsgehilfen der KVHS.

12. Schutz des geistigen Eigentums

12.1. Die/der Teilnehmer*in steht dafür ein, dass die ihr/ihm übergebenen Unterrichtsunterlagen nur für die vereinbarten Zwecke verwendet werden und nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung im Einzelfall vervielfältigt, übersetzt, nachgedruckt, kopiert oder durch ein anderes Verfahren verarbeitet, weitergegeben oder verbreitet werden.

12.2. Soweit Unterlagen urheberrechtlich sind, ist und bleibt die KVHS oder die/der jeweilige Autor*in Urheber.

13. Datenschutz

13.1. Die Teilnehmerangaben bei Kursanmeldung werden bei der KVHS elektronisch gespeichert und ausschließlich für KVHS-Zwecke zur organisatorischen Abwicklung und zur statistischen Bewertung verwendet.

13.2. Regelmäßig werden folgende Daten bei der Anmeldung erfasst: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Alter, Geschlecht, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, und Kursgebühr. Im Falle einer Einzugsermächtigung wird auch die Bankverbindung der Kursteilnehmenden erfasst, wobei Name, Vorname, Kontonummer und Bankverbindung, sowie die für die Veranstaltung zu zahlende Kursgebühr an die Hausbank der KVHS übermittelt werden.

Ansonsten erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

14. Sonstiges

14.1. Gefährden Teilnehmende die ordnungsgemäße Durchführung einer Veranstaltung oder halten sich nicht an die Hausordnung, können sie mit sofortiger Wirkung von dieser Veranstaltung ausgeschlossen werden. In diesem Fall bleibt die Pflicht zur Zahlung der vollen Gebühr erhalten.

14.2. Soweit rechtlich zulässig, ist Gerichtsstand der Sitz der KVHS.

14.3. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

14.4. Änderungen oder Ergänzungen dieser Bedingungen bedürfen der Schriftform und müssen als solche gekennzeichnet werden.

14.5. Sind oder werden Punkte dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, so werden die übrigen Punkte hierdurch nicht berührt. Die Parteien verpflichten sich, die unwirksamen Punkte unverzüglich durch wirksame zu ersetzen. Solange gelten Regelungen, die den beabsichtigten am nächsten kommen.

Die Geschäftsbedingungen finden Sie auch unter diesem QR-Code:



Widerrufsbelehrung

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z.B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, Telekopien, E-Mails, sowie Rundfunk, Tele- und Mediendiensten abgeschlossen wird, gilt Folgendes:

Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der KVHS innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

KVHS Wesermarsch GmbH, Marktstraße 8a, 26954 Nordenham; Fax: 04401 7076111; info@kvhs-wesermarsch.de.

Erlöschen des Widerrufsrechts

Bitte beachten Sie, dass nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) Ihr Widerrufsrecht jedoch auch vor Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist erlischt, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen hat und der erste Termin tatsächlich angeboten worden ist. Auf eine tatsächliche Teilnahme Ihrerseits am ersten Termin der Veranstaltung kommt es hingegen nicht an.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beidseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Für den Fall, dass die von Ihnen gebuchte Veranstaltung noch nicht begonnen hat und Sie innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen haben, entstehen Ihnen weder Stornogebühren noch sonstige Widerrufskosten oder Gebühren und bereits entrichtete Kursgebühren werden zurückgezahlt. Liegt kein wirksamer Widerruf vor, ist ggf. die volle Kursgebühr zu entrichten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie nach einem unwirksamen Widerruf an den weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen.

Besonderer Hinweis

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden.

Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, ggfs. an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. An TELC werden folgende Daten übermittelt: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache, Teilnehmernummer. Für IHK oder VHS Prüfungen werden: Name, Vorname, Adresse und Geburtsdatum übermittelt.

Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden im Rahmen des Sepa-Zahlungsverkehrs zur Kursabrechnung ge-

nutzt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: datenschutz@kvhs-wesermarsch.de

Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auch unter diesem QR-Code nachlesen:



Titel:		Vorname*:		Name*:	
Straße*:			Hausnummer*:		Telefon:
PLZ*:		Ort*:			Geb. Datum*:
E-Mail:					* = Pflichtfeld



KVHS Wesermarsch GmbH (KVHS)
 Marktstraße 8a
 26954 Nordenham

Geschäftsstelle Nordenham:
 Marktstraße 8a
 26954 Nordenham
 Tel.: 04401 7076- 110
 Fax: 04401 7076- 111

Geschäftsstelle Brake:
 Bgm.-Müller-Str. 35
 26919 Brake
 Tel.: 04401 7076- 100
 Fax: 04401 7076- 101

E-Mail:
 Internet:
 Öffnungszeiten:
 In den Ferien:

info@kvhs-wesermarsch.de
 www.kvhs-wesermarsch.de
 Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
 Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr
 Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an und verpflichte mich zur Zahlung.

Nr.:											Titel:
Nr.:											Titel:
Nr.:											Titel:
Nr.:											Titel:
Antrag auf Ermäßigung:											
<input type="checkbox"/> ALG-Empf. <input type="checkbox"/> Hartz IV-Empf. <input type="checkbox"/> anerkannte(r) Freiwillige(r) / Ehrenamtskarte Bitte Nachweis (Fotokopie) beifügen!											

Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS (s. Programmheft).

Nur bei Bildungsurlauben:

Beschäftigung in dem Bundesland: Niedersachsen Bremen
 Geschlecht: weiblich männlich sonstiges

Einzugsermächtigung bitte ausfüllen:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die KVHS Wesermarsch GmbH, die **GEBÜHR** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto **GEZOGENE LASTSCHRIFT** einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
 Evtl. durch Rücklastschriften entstehende Gebühren gehen zu meinen Lasten.

Kreditinstitut	
IBAN:	D E
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)



eL4
eLearning und
lebenslanges Lernen

digital campus
niedersachsen

Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot
unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online





Hier ist Platz für Ihre Notizen

Ich bin Dozentin bei der KVHS, weil ich gerne neue Menschen kennenlernen und mein Wissen teilen.



Als Dozent bei der KVHS kann ich Abendkurse geben, aber auch in der beruflichen Qualifizierung tagsüber arbeiten.



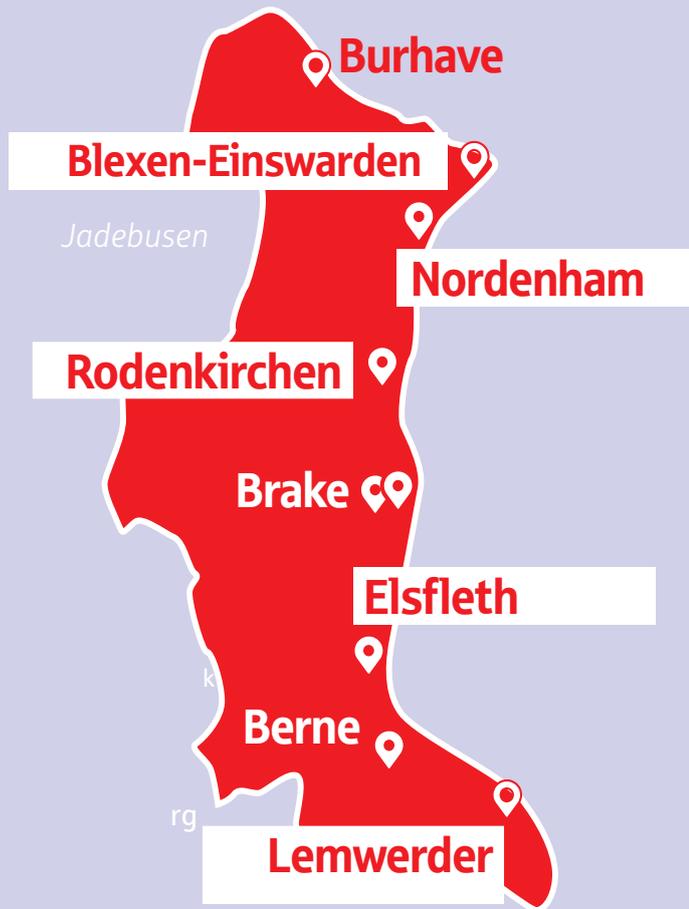
Als Dozentin in Integrationskursen unterrichte ich für das BAMF. Dafür bin ich ausgebildet worden. Die Zusatzqualifikation gibt mir Sicherheit im Umgang mit Menschen aus verschiedenen



Herkunfts ländern, die alle unterschiedlich vorgebildet sind.

Zuerst habe ich mir nicht zugetraut als Dozent tätig zu sein. Dann habe ich es einfach probiert und schnell gemerkt, dass ich durch meine jahrelange Berufserfahrung viel an Wissen weiterzugeben habe. Das erfüllt mich sehr.





Landkreis
Wesermarsch

Wir sind 9x für Sie da – und wir bleiben es.

Denn Nähe beginnt gleich nebenan. Gute Beratung im Landkreis Wesermarsch gibt es montags bis freitags von 8–20 Uhr in einer unserer 9 Filialen, telefonisch oder online. Weil's um mehr als Geld geht.

Jetzt LzO-Kunde werden.
In einer unserer Filialen oder
unter www.lzo.com/wechsel

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**
meine Sparkasse