

**vhs** 

Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH

Programm  
Herbstsemester 2023

Küss mich,  
ich bin ein Kurs!



**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 70 76 110

info@kvhs-wesermarsch.de

Geschäftsstelle Brake: KoBi  
Bürgermeister-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 70 76 100

www.kvhs-wesermarsch.de

ÜBER  
60  
JAHRE

Ein regionales  
Unternehmen  
Ihres Vertrauens.

INNENEINRICHTUNGEN ZEITLOS UND WOHLNICH.

brühl 



moule



visavis



alba



roro



zeyko



möbel SEIT 1956  
**ostendorf**

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

MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

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

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



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



**Ulrike Michalzik**  
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser\*innen, liebe Interessierte,

Sie halten unser Programmheft für das Herbstsemester 2023 in den Händen, darüber freuen wir uns sehr! Vielleicht blättern Sie aber auch am Bildschirm durch das Heft oder haben den direkten Weg in den Webshop genommen, auch das finden wir gut! Um unseren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern und der fortschreitenden Digitalisierung gegenüber zu treten, haben wir uns dazu entschlossen, die Auflage des KVHS Programmheftes zu reduzieren. Wie kommen Sie in Zukunft an das neue Programm?

- Unsere Teilnehmer\*innen aus den vergangenen Jahren bekommen ein Programmheft automatisch zugesendet. Möchten Sie das nicht, geben Sie uns bitte Bescheid.
- Nutzen Sie unsere Auslagen in den Geschäftsstellen bzw. den davor platzierten Programmheftboxen, bei den Gemeinden und im Kreishaus, bei vielen Banken, Ärzten und Büchereien.
- Folgen Sie uns in den sozialen Medien (Instagram/Facebook)! Hier erfahren Sie, wann wir auf Wochenmärkten und bei anderen Gelegenheiten unterwegs sind, um Sie mit einem Programmheft zu versorgen.
- Selbstverständlich können Sie auch über unser Anmeldeteam Kontakt zu uns aufnehmen. Wir beraten Sie gern am Telefon und senden bei Bedarf das Programmheft per Post zu.
- Unser Webshop steht Ihnen 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Hier können Sie sich über unser Angebot informieren und direkt anmelden. Sollte mal etwas nicht funktionieren, schreiben Sie gern eine E-Mail.

Unser Programm setzt vorrangig auf das Zusammenkommen in Präsenz, den direkten Austausch, Gemeinsamkeit und Kommunikation. Wir wissen, dass sich das Viele von Ihnen wünschen. Die Gruppe derer, die digitale Angebote nutzen und damit die Möglichkeit, von zu Hause oder aus dem Büro teilnehmen zu können, wird jedoch immer größer. Neben klassischen Online-Seminaren nimmt daher die Zahl an Hybridangeboten zu. Ein Hybridkurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit zu entscheiden, ob ein Dabeisein in Präsenz oder digital gewünscht wird.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des Programmhefts, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, nutzen Sie unsere Beratungsangebote oder melden sich bei uns, wir unterstützen Sie gern bei der Wahl Ihrer Kurse!

Übrigens ist unser Cover „Küss mich, ich bin ein Kurs!“ ein Throwback in das Jahr 2013. Wir verfolgen auch selbst die Veränderungen unseres Programms und der Frosch vermittelt dabei immer wieder gute Laune. Welches war Ihr Lieblingscover in den letzten Jahren und warum?

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, Dienstag & Donnerstag	09:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch & 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:** 15.000
- **Gestaltung:** Tatjana Jarchow, Sylke Bohlen, Monika van Büren
- **Herstellung und Druck:** Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (Creator:17128499)
- **weiteres Bildmaterial:** von unseren Dozent\*innen oder [www.canva.de](http://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

Nachhaltigkeit und Klimaschutz	8
Garten	8
Aktuelle Themen zum Thema machen	8
Reisen und Exkursionen	10
Verbraucherwissen	11
eL4	12

## Nachhaltigkeit und Klimaschutz

### Wärmepumpen: Heizen ohne fossile Brennstoffe

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

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

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 14.11.2023 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Entgeltfrei  
**23H5901BR U. Schachtschneider**

### Photovoltaik für zu Hause

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Neue Angebote, Dienstleistungen und Wirtschaftlichkeitsversprechen bescheren der Photovoltaik einen regelrechten Boom. Eigentümer\*innen bislang ungenutzter Dächer erhalten im Vortrag unabhängige Informationen und Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Erzeugung, Nutzung, Speicherung und Vermarktung von Strom aus Photovoltaik. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Di. 05.12.2023 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Entgeltfrei  
**23H5900NH U. Schachtschneider**

## Garten

### Bunte Blätter im Arboretum Leuchtende Farben im Herbst

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

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
*Do. 19.10.2023 16:30 bis 18:45 Uhr*  
Preis: je TN 15,50 €  
**23H5306BE Matthias Rieger**

### Lust auf Hobbyimkerei

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 2 Termine  
*Fr. 03.11.2023 jeweils*  
*Fr. 10.11.2023 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: je TN 28,20 €  
**23H9810BR Gerd Schnesche**

## Hühnerhaltung als Hobby

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 22.09.2023 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: je TN 13,60 €  
**23H9811BR Gerd Schnesche**

## Aktuelle Themen zum Thema machen

### Sterne und Planeten

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

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte**  
**Bahnhofstr. 52** 1 Termin  
*Di. 07.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 5,00 €  
**23H5301NH Uwe Schau, Hans-Heinrich Berends**



## Plötzlicher Herztod

Aktionspartner Deutsche Herzstiftung

Der plötzliche Herztod ist selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt, wie allein die hohe Zahl an KHK-Erkrankungen zeigt. Ziel der bundesweiten Herzwochen 2023 der Deutschen Herzstiftung ist daher, die Bevölkerung darüber zu informieren, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzkrankheiten helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich still steht. Dieses Ziel wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 15.11.2023 ab 14:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H9412BR** **Dr. Andreas Reents**

## Häusliche Notfallvorsorge

Richtiges Handeln in Notsituationen in Kooperation mit dem Technischen Hilfswerk



Wochenendseminar

Ist ein Notfall erst eingetreten, ist es für Vorsorgemaßnahmen meist zu spät. Wenn etwas passiert, müssen Sie sofort reagieren. Wenn Sie und Ihre Familie evakuiert werden müssen, können Sie nicht erst beginnen, Ihr Notgepäck zu packen. Bei Stromausfall über Tage, sollten Sie einen Notvorrat im Haus haben. Das THW Nordenham lädt Sie ein, alles über Notfallvorsorge und Unfallvermeidung zu erfahren. Es werden die Oberthemen Blackout- Stromausfall, Ausfall der öffentlichen Versorgung und digitaler Ausfall, Hochwasser, Evakuierung und Warnsysteme behandelt. Auch Praxisanteile kommen nicht zu kurz. Wissen Sie, wie man Sandsäcke richtig platziert? Am Ende des Tages gehen Sie gut gerüstet mit Checklisten und weiteren Informationen nach Hause.

Bitte beachten: Ein Mittagessen wird angeboten

**Nordenham, THW Nordenham**  
**Flagbalger Straße 1** 1 Termin  
 Sa. 30.09.2023 09:00 bis 14:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H7901NH** **Dozent\*innenteam**

## Keine Angst vor Erster Hilfe!

Wenn der Rettungsdienst länger braucht

Kleingruppe  
 Wochenendseminar

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 25.11.2023 09:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 54,00 €  
**23H2225BR** **Olaf Salzbrunn**

## Der Letzte-Hilfe-Kurs

Am Ende wissen, wie es geht

Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe der Sterbebegleitung. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte

Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Die Dozentin gibt Ihnen das nötige Grundwissen an die Hand und ermutigt Sie, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Lernen Sie das „kleine Einmaleins der Sterbebegleitung“ und damit das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende kennen.

Diese Kurse finden in Kooperation mit der Hospizhilfe Nordenham und umzu e.V. /dem Palliativ Netzwerk Wesermarsch. e.V. statt.

**Nordenham, Bahnhofstraße 32** 1 Termin  
 Do. 21.09.2023 17:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 10,00 €  
**23H9720NH** **Danja Kirschberger, Kirsten Malle**

**Nordenham, Bahnhofstraße 32** 1 Termin  
 Do. 14.12.2023 09:00 bis 13:00 Uhr  
 Preis: je TN 10,00 €  
**23H9721NH** **Kirsten Malle, Birgit Beerhorst**

**Lemwerder, BEGU Edenbütteler Straße 5** 1 Termin  
 Do. 09.11.2023 17:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 10,00 €  
**23H9722LE** **Kirsten Malle, Birgit Beerhorst**

**Ovelgönne, Stiftung Lebensräume Ovelgönner Mühle, Breite Str. 20** 1 Termin  
 Do. 23.11.2023 17:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: je TN 10,00 €  
**23H9723OV** **Kirsten Malle, Birgit Beerhorst**



**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

### Basiswissen Trennung und Scheidung



Gehen oder Bleiben? Was ist dabei wichtig und worauf ist zu achten?

**Nordenham Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Di. 05.09.2023 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H1500NH Dozent\*innenteam**

### Informationen zum Unterhalt bei Trennung und Scheidung

Wer zahlt bei Trennung und Scheidung für wen und wie lange?

**Nordenham Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Di. 10.10.2023 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H1501NH Dozent\*innenteam**

### Der Zugewinnausgleich

Was passiert bei Trennung und Scheidung mit dem Vermögen/den Schulden und wie wird es aufgeteilt?

**Nordenham Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Di. 07.11.2023 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H1502NH Dozent\*innenteam**

### Der Versorgungsausgleich

Was bleibt nach Trennung und Scheidung von der Rente? Wie werden Renten- und Pensionsansparungen ausgeglichen?

**Nordenham Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
 Di. 05.12.2023 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H1503NH Dozent\*innenteam**

### 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. 18.10.2023 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 13,30 €  
 ab 7-9 TN 16,90 €  
**23H1504NH Bernd Bierfischer**

### Fallstricke im Mietvertrag Online-Seminar



Nachmieter\*innen, Mietminderung, Renovierungsarbeiten, Feiern oder Grillen... zwischen Vermieter\*innen und Mieter\*in gibt es viele strittige Themen. Auf beiden Seiten gibt es Rechte (und Pflichten) und diese genau kennt, vermeidet Ärger! Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag erläutert Vermieter\*in unter anderem, wie sie auch in einer Gemeinde ohne Mietspiegel die Miete erhöhen, wann einer/einem

Mieter\*in gekündigt werden kann, was eine "Berliner Räumung" ist und was man unter vertragswidrigem Gebrauch versteht. Hierbei wird auch auf die Besonderheiten der vermieteten Eigentumswohnung eingegangen, bei der auch die Wohnungseigentümergeinschaft ein Wörtchen mitzureden hat. Rechtsanwalt Bernd Bierfischer berichtet über allerlei Mythen im Mietrecht.

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

**Webseminar** **1 Termin**  
 Mi. 17.01.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 14,10 €  
**23H1505WEB Bernd Bierfischer**

### Reisen und Exkursionen

#### Infoabend Curva BikeTravel Rundreise Wüste Gobi und zentrale Mongolei

Durch die Wüste Gobi und zu den Sehenswürdigkeiten und schönsten Landschaften der zentralen Mongolei, mit Besuch bei den Przewalskipferden. Eine Fahrt zu Geschichte und Natur der südlichen und zentralen Mongolei mit wunderschönen Sanddünen und gastfreundlichen Nomaden, inklusive Naadamfest auf dem Land, eine echte Erlebnisreise. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter curva-bikettravel.com. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 920579.

Bitte beachten: Reiseleitung curva-bikettravel.  
 Reisedatum vom 06.07. - 20.07.2024.

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Di. 21.11.2023 20:00 bis 21:00 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H4240BR Roger Förster**

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

Besuchen Sie unsere Ausstellungen!





**Infoabend Curva BikeTravel**  
**Motorradreise Kroatien**  
**auf den Spuren von Karl May**

Der Autoreisezug bringt uns bis Wien, auf eigener Achse durch Österreich und von dort über verschiedene Pässe Sloweniens Richtung kroatische Küste. Zu den Highlights gehören Besichtigungen der Plitvicka Jezera (bekannt durch die dort gedrehten Karl May Filme), die von der UNESCO als Weltkulturerbe geschützten Städte Trogir und Dubrovnik sowie die Wasserfälle im Nationalpark Krka. Gefahren wird auf gut ausgebauten Küsten- und Bergstraßen, die Motorradfahrerherzen höher schlagen lassen. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter [curva-biketavel.com](http://curva-biketavel.com). Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 920579.

Bitte beachten: Reiseleitung [curva-biketavel](http://curva-biketavel.com).  
 Reisedatum vom 14.09. - 28.09.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Di. 21.11.2023*                      *19:00 bis 20:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**23H4241BR**                      **Roger Förster**

**Verbraucherwissen**

**Grundlagenwissen Börse**

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Mi. 22.11.2023*                      *19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis:     ab 10 TN                      10,60 €  
               ab 7-9 TN                      13,30 €  
**23H6103BR**                      **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 Erspartes anzulegen oder monatlich etwas zurückzulegen. 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 erhalten einen groben Überblick über mögliche Ergänzungen wie ETFs, Fonds oder Anleihen zur Ergänzung Ihres Portfolios.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Mi. 08.11.2023*                      *19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis:     ab 10 TN                      10,60 €  
               ab 7-9 TN                      13,30 €  
**23H6100BR**                      **Sascha Holst**

**Pelzel**  
 Kompetenz unter einem Dach  
 Dienstleistungen · Personalüberlassung

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

schnell · günstig · zuverlässig  
 Nordenham · Neptunstraße 22  
 Telefon 0 47 31/363390  
[www.pelzel24.de](http://www.pelzel24.de)  
 E-Mail: [service@pelzel24.de](mailto:service@pelzel24.de)

# Online für alle!



**Tai Chi und Qi Gong · Einführung**  
Für Einsteiger/-innen | Wiederholer/-innen

**Gesundheit**  
Andrew Dabioch

**VHS Wilhelmshaven**  
Do. 01.09.23 · 1 Termin  
17.30–19.45 Uhr  
Gebühr: 17,00 €  
Kurs-Nr. 2323604

**Digitale Resilienz & Digital Detox**  
– bin ich zu viel am Handy?

**Computer und Neue Medien ·**  
Dennis Eickermann

**KVHS Wesermarsch**  
Fr. 08.09.23 · 1 Termin  
18.00–20.15 Uhr  
Gebühr: 23,40 €  
Kurs-Nr. 23H5403WEB

**Chinesisch**  
für Fortgeschrittene (B2)

**Fremdsprachen ·**  
Jian Zhang

**VHS Osnabrück Stadt**  
Di. ab 12.09.23 · 10 Termine  
19.00–20.30 Uhr  
Gebühr: 114,00 €  
Kurs-Nr. 23B5609

**Berufliche Neuorientierung**  
in der Lebensmitte

**Berufliche Bildung ·**  
Barbara Rottwinkel-Kröber

**kvhs Ammerland**  
Do. 14.09.23 · 1 Termin  
19.00–21.15 Uhr  
Gebühr: 23,00 €  
Kurs-Nr. L6005

**Meetings, Besprechungen**  
und Sitzungen gut leiten

**Berufliche Bildung ·**  
Dr. Sabina Fleitmann

**vhs Friesland-Wittmund**  
Fr. 22.09.23 · 1 Termin  
17.00–20.00 Uhr  
Gebühr: 14,00 €  
Kurs-Nr. 2324706

**Geld anlegen mit ETF**  
für Fortgeschrittene

**Wirtschaft & Technik ·**  
Holger Jünke

**VHS Meppen**  
Do. 10.10.23 · 1 Termin  
18.00–21.00 Uhr  
Gebühr: 22,00 €  
Kurs-Nr. 23266-033

**Small Talk**  
Ein Online Schnupperkurs

**Pädagogik ·**  
Angelika Zengler

**VHS Papenburg**  
Mi. 11.10.23 · 1 Termin  
19.00–20.30 Uhr  
Gebühr: 17,00 €  
Kurs-Nr. 232302006P

**Kollegiale Beratung im**  
beruflichen Kontext

**Berufliche Bildung ·**  
Dr. Sabina Fleitmann

**vhs Friesland-Wittmund**  
Fr. 13.10.23 · 1 Termin  
17.00–20.00 Uhr  
Gebühr: 14,00 €  
Kurs-Nr. 2324705

**Die Welt der ätherischen Öle**

**Gesundheit**  
Veronika Schwarz

**kvhs Ammerland**  
ab 16.10.23 · 8 Einzeltermine  
19.00–20.30 Uhr  
Gebühr: jeweils 10,00 €  
Kurs-Nr. L5750-5756

**Vom Kollegen zum Chef:**  
so gelingt der Rollenwechsel!

**Berufliche Bildung ·**  
Melanie Kerski

**VHS Wilhelmshaven**  
Do. 02.11.23 · 5 Termine  
09.00–12.30 Uhr  
Gebühr: 100,00 €  
Kurs-Nr. 2325100

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Herbstsemester 2023.

Jetzt  
online anmelden!

[www.kvhs-ammerland.de/el4-topten](http://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](mailto:m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de)



### Kulturelle Bildung

Aktuelles	14
Kino	14
Malen und Zeichnen	15
Nähen	17
Basteln, Werken und Schmieden	17
Keramik und Töpfern	18
Fotografie	18



**Aktuelles**

**Von der Inspiration zum Buch**  
**Hybridveranstaltung**

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

„Ich wollte schon immer mal ein Buch schreiben!“- wenn das auf Sie zu trifft, sind Sie bei diesem Kurs richtig. Wir fangen damit an, wie man Inspiration bzw. Ideen findet, sie ausbaut und schlussendlich eine Geschichte mit allem drum und dran aufbaut. Außerdem besprechen wir, welche Methoden der Veröffentlichung für Sie geeignet sein könnten und wie man ein Exposé aufbaut. Unsere Dozentin ist erfolgreiche Fantasy-Autorin.

Bitte beachten: Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie in Präsenz teilnehmen oder einen Onlinezugang wünschen. Bitte Laptop oder Tablet und/oder Stift und Papier und einen Mittagssnack bereithalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
Sa. 18.11.2023      *jeweils*  
bis So. 19.11.2023 10:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN      63,10 €  
**23H3100HYB**      **Sara Brandt**

**Besser lernen mit der Sketchnote-Technik**

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

Ruckzuck Vokabeln oder Gedichte lernen und Kursinhalte besser erinnern können? Mit der Sketchnote-Technik kann das gelingen. Durch die Verbindung von Bild und Text

kann das Gehirn nämlich schnellere Verknüpfungen schaffen. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur mit einfachen Strichen Symbole aufs Papier zu bringen, Schrift und Farbe gezielt einzusetzen und mit schnell gezeichneten Figuren Beziehungen und Situationen darzustellen. Wir üben auch eigene Bildideen zu entwickeln und anzuwenden. Zeichentalent ist dafür keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Wasserfester schwarzer Fineliner (0,5mm Breite), schwarzer Filzstift mit runder Spitze (1,5mm Breite), Brushpen (Pinselstift) in hellgrau und Brushpen in hellblau, glattes Papier (A4 oder A5) oder ein Skizzenbuch (Papierstärke ab 100g)

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Sa. 20.01.2024 10:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN      26,30 €  
**23H8100BR**      **Anja Tönjes**

**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 Schnitt-

muster 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, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **1 Termin**  
Fr. 15.09.2023 17:00 bis 19:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H8301NH**      **Monika van Büren**

**Kino**

**Kino und Kulinarisches**  
**„Mittagsstunde“**

Ein Kieler Uni-Dozent nimmt sich eine Auszeit und kehrt in sein Heimatdorf in Nordfriesland zurück, das sich seit seiner Kindheit drastisch verändert hat. Beim Versuch, seinen fast 90-jährigen Großeltern zu helfen, stößt er auf Geheimnisse, die die Familien- und Dorfgeschichte in neuem Licht erscheinen lassen. Ein stimmiges Zeit- und Milieubild, das auf mehreren Zeitebenen vom Verschwinden der dörflichen Struktur in einem kleinen Flecken in Nordfriesland handelt und Fragen nach Liebe, Hoffnung und Miteinander stellt. MITTAGSSTUNDE ist die Verfilmung des Bestsellers von Dörte Hansen, eine große Erzählung über die Menschen im Norden Deutschlands, die nicht viel reden, es aber verstehen, sich zu kümmern, wenn es Not tut. Voll leiser Melancholie und hintergründigem Humor wird die Geschichte des Verfalls der Dorfkultur erzählt, bei der immer die Frage mitschwingt, wer wir als Individuen und als Gesellschaft in Zukunft sein wollen und wo wir hingehören. Die heimliche Hauptfigur ist das fiktive Dorf Brinkebüll, von Mitte der Sechzigerjahre bis in die Jetztzeit. Spielfilm, 2022, Deutschland, 97 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.



**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. 04401-64 88 • E-Mail: premio-frerichs@ewetel.net



Bitte beachten: Anmeldeschluss ist der 02.11.2023 (Brake und 20.10.203 (Nordenham).

**Brake**  
**Jugendwerkstätten in der Wesermarsch**  
**Oldenburger Heerstraße 26 1 Termin**  
*Di. 14.11.2023 19:00 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 15,00 €  
**23H3500BR Dozent\*innenteam**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a 1 Termin**  
*Do. 02.11.2023 19:00 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 12,00 €  
**23H3501NH Dozent\*innenteam**



und Kohle entstehen. Es werden verschiedene Zeichentechniken erlernt. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen richten sich vor allem an Einsteiger\*innen.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine**  
*ab Mo. 08.01.2024 18:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN 29,00 €  
**23H8102BR Selvete Kelmendi**



Schritt-für-Schritt-Anleitungen richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer\*innen. Dies ist ein Einstiegskurs für alle, die gerne Karikaturen zeichnen erlernen möchten. Sie gehen mit neuen Fähigkeiten und einigen selbst gezeichneten Karikaturen nach Hause. Vorkenntnisse im Zeichnen allgemein sind wünschenswert, jedoch nicht zwingend erforderlich.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine**  
*Di. 07.11.2023 jeweils*  
*Di. 14.11.2023 18:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN 19,70 €  
**23H8104BR Selvete Kelmendi**



## Malen und Zeichnen

### Acrylmalerei für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

**Kleingruppe**

Tauchen Sie intensiv in die Welt der Malerei ein und entdecken Sie neue kreative Ausdrucksmöglichkeiten mit Acrylfarben. Sie erhalten Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Sie können Ihrer Malerei mit verschiedenen Materialien eine besondere Struktur geben oder aber auch ganz fein arbeiten. Jeder wird in seinem Malprozess individuell unterstützt.

Bitte beachten: Spachtel oder Malmesser, Kohlestift, eine Palette, ein alter Teller oder eine Kunststoff-, Glas- oder Holzplatte zum Mischen der Farben sowie ein Behälter mit Wasser, ein geeigneter Maluntergrund (Malkarton, Malpappe, Leinwand oder auch eine Holzplatte), Acrylfarben in Studienqualität, Acrylpinsel in verschiedene Stärken, alte Kleidung.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 6 Termine**  
*Mo. ab 04.09.2023 18:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: je TN 89,60 €  
**23H8106BR Dagmar Morgenstern**



### Portrait zeichnen lernen für Anfänger\*innen

**Kleingruppe**

Sie lernen bei der freischaffenden Künstlerin Selvete Kelmendi, wie realistische Porträts mit Bleistift

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

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine**  
*Sa. 11.11.2023 jeweils*  
*Sa. 18.11.2023 18:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN 19,70 €  
**23H8103BR 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

### Basteln mit Beton - Dekoratives selbst gemacht Kleingruppe Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Mit Bastel-Beton lassen sich viele dekorative Gegenstände herstellen. Das staubarme Material trocknet schnell und ist vielfältig einsetzbar. Durch verschiedene Techniken mit Hohlraumgefäßen und anderen Materialien ist das auch ein besonderer Spaß für Kinder. Am zweiten Termin können die Formen dann mit Acrylfarben bemalt werden. Seien Sie kreativ mit Ihrem Kind. Über diesen Kurs können Sie auch die Motorik schulen, Selbstbewusstsein stärken und gemeinsam etwas Schönes erarbeiten. Und die selbst gefertigte Weihnachtsdeko wird die ganze Familie erfreuen!

Bitte beachten: Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte achten Sie auf robuste Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Bitte ein Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine**  
*Fr. 08.12.2023 jeweils*  
*Sa. 09.12.2023 14:00 bis 17:00 Uhr*  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 51,00 €  
**23H8205BR Selvete Kelmendi**





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 13.09.2023 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 53,00 €  
ab 7-9 TN 69,00 €  
**23H8107NH Hella Krause**

**Freude am Malen**  
**Landschaftsmalerei in Öl nach**  
**Bob Ross® „Winter Elegance“**  
**Wochenendseminar**



Bild: Andrea Spring nach Bob Ross®

In diesem Ganztagskurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross® kennen, dessen einzigartige Maltechnik durch die Fernsehendung

The Joy of Painting® weltweit bekannt wurde. Sie gestalten unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Kursleiterin das für den Malkurs vorgegebene Landschaftsmotiv „Winter Elegance“. 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 der 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 Baby-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**  
*So. 05.11.2023 09:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 73,90 €  
**23H8105BR Andrea Spring**

## 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 kleinen 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 Haarfön mit. Materialkosten von 12,00 € werden vor Ort abgerechnet.

**Berne-Warfleth, Atelier**  
**Deichstr. 124 5 Termine**  
*Do. ab 02.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 73,00 €  
**23H8320BE Gabriele Schnars**

## 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 bei der Kursleiterin für 8,00 € erworben werden.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a 2 Termine**  
*Mi. 27.09.2023 jeweils*  
*Mi. 04.10.2023 17:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 30,70 €  
**23H8701NH Silke Grünjes**

## Brushlettering und Handlettering

### Die Kunst des Schönschreibens

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen beider Techniken. Sie werden schnell feststellen, dass alleine mit Ihrer eigenen Handschrift schon viele schöne Letterings möglich sind. Anhand von Übungsblättern werden Sie verschiedene Stifte und Schreibstile ausprobiert und die Anatomie von Buchstaben kennen-



## Basteln, Werken, Schmieden

lernen. Mit kleinen Tricks und Kniffen zum Gestalten von Karten werden auch gleich geteilt.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 3 Termine  
*Mi. ab 06.09.2023 17:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN 63,00 €  
**23H8711NH** *Silke Grünjes*

## Nähen

### Nähkurs für Einsteiger\*innen Kleingruppe

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
*ab Di. 05.12.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 39,90 €  
**23H8302BR** *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, 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. 09.01.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 39,90 €  
**23H8303BR** *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 üblichen Nähutensilien, eine Nähmaschine mit Verlängerungskabel. Am 12.09.23 ist kein Kurs.

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 5 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 18,00 €  
**23H8304JA** *Anke Diegel*

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 5 Termine  
*Di. ab 07.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 84,00 €  
**23H8305JA** *Anke Diegel*

### Goldschmiedekurs Individualkurs

Sie lieben Schmuck und haben sich schon immer gefragt, wie das so ist ein Schmuckstück zu bauen? Oder möchten Sie etwas Besonderes verschenken? In diesem individuellen Kurs entwerfen Sie zusammen mit der Dozentin ein individuelles Schmuckstück und stellen es im Anschluss selbst her. Dabei werden Sie Schritt für Schritt begleitet und erfahren viel über das Goldschmiedehandwerk. Der Kurs ist ein individuelles Format, das heißt jede\*r Teilnehmer\*in wird exklusiv beraten und Schritt-für-Schritt angeleitet. Bitte beachten: Vor Ort werden Materialkosten je nach Bedarf abgerechnet (ca. 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  
*Termin nach Vereinbarung*  
 Preis je TN 75,00 €  
**23H8900NH0** *Constanze Kuschel*





## 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 13.09.2023 18:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 130,00 €  
**23H8210BR Julia Gabbert-Kruse**

**Brake, BEGU**  
**Schulstraße 20** 5 Termine  
*Mi. 01.11.2023 18:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN 130,00 €  
**23H8211BR Julia Gabbert-Kruse**

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



s

### Töpfern für Kinder und Eltern oder Großeltern

#### Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

An zwei Samstagen können Sie zusammen mit Ihrem Kind töpfern. Neben Kreativität, Spaß und Freude am Gestalten ist die Arbeit mit Ton auch eine Gelegenheit, das haptische Empfinden zu stärken. Beim Umgang mit Ton werden die Motorik und die individuelle Wahrnehmung geschult. Eltern/Großeltern lernen, beim Beobachten ihres Kindes Entwicklungs-

schritte 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. 04.11.2023 10:00 bis 14:30 Uhr*  
*Sa. 11.11.2023 10:00 bis 12:15 Uhr*  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 42,00 €  
**23H8240NH Silvia Gorges**

### Kreatives Töpfern

Entdecken Sie das Töpfern für sich! Verschaffen Sie sich einen Eindruck von der Arbeit mit dem Material Ton und probieren Sie ohne Erfolgsdruck, ob Ihnen diese Gestaltungsarbeit liegt. In netter Runde fertigen Sie Ihre ganz individuellen Kunstwerke an. Es entstehen tolle Figuren, Gartendekorationen, Schalen und vieles mehr. Ihre Kreativität entwickelt sich ganz von selbst. Der letzte Kurstermin ist für die Abholung der fertigen Arbeiten reserviert.

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 7 Termine  
*Do. ab 02.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 70,20 €  
**23H8225NH Silvia Gorges**

### Töpfern mal anders

#### Wochenendseminar

Wir werden an diesem Nachmittag in gemütlicher Runde ein Vogelfutterhaus töpfern. Sie können es nach einer Vorlage töpfern oder nach Ih-

ren eigenen Vorstellungen die Strukturen und Muster bestimmen. Das Vogelhaus wird später frostsicher gebrannt und kann ganzjährig aufgehängt werden. Der Abholtermin nach dem Brennen wird mit der Dozentin vor Ort vereinbart.

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
*Sa. 18.11.2023 14:00 bis 17:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 13,40 €  
ab 7-9 TN 18,20 €  
**23H8226NH Silvia Gorges**

## Fotografie

### 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 derameratechnik, Lichtführung und Regie am Model im Vordergrund. Bringt 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 auf USB-Stick.



Sie erhalten im Kursverlauf ein Hand-out, damit Sie später alles nachlesen können.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
*ab Mi. 15.11.2023 19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 38,40 €  
**23H8702NH Wilfried Schadock**

**Fotografieren**  
**Anfänger\*innen und**  
**Fortgeschrittene**

**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 verschiedene 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**  
*ab Mi. 10.01.2024 19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 56,10 €  
**23H8703NH Wilfried Schadock**

**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 man lange genug

wartet, sieht man 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. 06.09.2023 19:30 bis 21:45 Uhr*  
*Do. 07.09.2023 18:45 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 44,30 €  
**23H8704NH Wilfried Schadock**

**Der fotografische Blick**

**Kleingruppe**

Sie wollen eindrucksvolle Fotografien gestalten, die beim/bei der Betrachter \*in hängen bleiben? Dann lernen Sie, fotografisch zu sehen. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung. Erfahren Sie mehr über Perspektiven, harmonische Formataufteilungen und deren Wirkung. Lernen Sie Bildgestaltungsregeln und wie Sie diese be- oder missachten können. Bekommen Sie ein Gespür für Ihre Motive, trainieren Sie Intuition und Bauchgefühl, lassen Sie sich begeistern von den vielschichtigen Möglichkeiten der Fotografie.

Kurz: Lernen Sie, neu zu sehen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie maximal fünf Ihrer schönsten Bilder auf Papier oder als JPG-Datei mit.

**Berne**  
**Dorfgemeinschaftshaus Campe**  
**Glüsinger Helmer 1** **3 Termine**  
*ab Do. 07.09.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 61,50 €  
**23H8706BE Kai Kinghorst**

**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**  
*ab Do. 16.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 56,10 €  
**23H8705LE Kai Kinghorst**





# 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](mailto:info@kvhs-wesermarsch.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	22
Bewegung und Entspannung	23
Kochen und Ernährung	24



## Aktuelles



### Das Technische Hilfswerk Ortsverband Nordenham Hinter den Kulissen Wochenendseminar

Das THW Nordenham lädt euch ein, sich vor Ort die technische Ausstattung und Fahrzeughallen anzusehen. Wusstest du, dass es insbesondere eine Ölwehr- Halle gibt? Blicke in die Fahrzeuge und erfahre mehr über die Arbeit des THW! Lasse dir die Einsatzbereiche erläutern und löchere unsere Dozent\*innen mit Fragen! Ab sechs Jahren.

Bitte beachten: Ein Mittagessen wird angeboten.

**Nordenham, THW Nordenham  
Flagbalger Straße 1 1 Termin  
Sa. 02.09.2023 09:00 bis 13:00 Uhr  
Entgeltfrei  
23H7902NH Dozent\*innenteam**

### Kinderfeuerwehr Hinter den Kulissen Ferienkurs 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  
Di. 10.10.2023 15:00 bis 17:30 Uhr  
Entgeltfrei  
23H4201NH Jacqueline Werremeyer**

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

Vom Sternenhimmel sind auch viele Schüler\*innen fasziniert, oft aber schreckt sie die scheinbare Komplexität des Themas davon ab, sich näher mit der Astronomie zu beschäftigen. Wir wollen anschaulich und leicht verständlich die Grundlagen und Theorien der Astronomie dar-

stellen: 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 beobachten. Der Kurs findet in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden statt.

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte  
Bahnhofstr. 52 1 Termin  
Sa. 18.11.2023 16:30 bis 18:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
23H5300NH 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. 8a 4 Termine  
Mo. 16.10.2023 jeweils  
bis Do. 19.10.2023 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 50,20 €  
23H5432NH Dozent\*innenteam**

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine  
Mo. 23.10.2023 jeweils  
bis Do. 26.10.2023 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 50,20 €  
23H5431BR Dozent\*innenteam**

## Kreatives

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

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 2 Termine  
Sa. 04.11.2023 10:00 bis 14:30 Uhr  
Sa. 11.11.2023 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 42,00 €  
23H8240NH Silvia Gorges**



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



**Basteln mit Beton**  
**Dekoratives selbst gemacht**  
**Wochenendseminar**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Mit Bastel-Beton lassen sich viele dekorative Gegenstände herstellen. Das staubarme Material trocknet schnell und ist vielfältig einsetzbar. Durch verschiedene Techniken mit Hohlraumgefäßen und anderen Materialien ist das auch ein besonderer Spaß für Kinder. Am zweiten Termin können die Formen dann mit Acrylfarben bemalt werden. Seien Sie kreativ mit Ihrem Kind. Über diesen Kurs können Sie auch die Motorik schulen, Selbstbewusstsein stärken und gemeinsam etwas Schönes erarbeiten. Und die selbst gefertigte Weihnachtsdeko wird die ganze Familie erfreuen!

Bitte beachten: Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte achten Sie auf robuste Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Bitte ein Getränk mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Fr. 08.12.2023*      *jeweils*  
*Sa. 09.12.2023*      *14:00 bis 17:00 Uhr*  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 51,00 €  
**23H8205BR**      **Selvete Kelmendi**

**Bewegung und Entspannung**

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

Diese Yogastunde für Vorschulkinder und ihrem Elternteil bietet die Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu erleben, spielerisch Yoga auszuprobieren und zu entspannen. Allzu oft bleiben neben den vielen Terminen und Aufgaben im Alltag nur wenige gemeinsame Ruhemomente und Auszeiten für alle Familienmitglieder übrig. Hier gibt es hilfreiche Tipps, wie im Familienalltag immer wieder Ruheoasen geschaffen werden können, zum Beispiel in schwierigen Situationen oder vor dem Zu-Bett-Gehen.

Bitte beachten: Mitzubringen sind

warme Socken, Wolldecke, evtl. kleines Kissen und etwas zu Trinken.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **1 Termin**  
*Sa. 23.09.2023*      *14:30 bis 16:00 Uhr*  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 18,40 €  
**23H9542NH**      **Julia Sander**

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

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour startet und endet in Wapelersiel. 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 Behältnis. Die Teilnehmer\*innen sollten schwimmen können. Kinder, die nicht schwimmen können, bekommen eine Rettungsweste. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an und ob sie eine Rettungsweste benötigen.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Treffpunkt ist Kanu-Verleih Jade, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapelersiel. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

**Jaderberg, Wapelersiel, Kanu-Verleih**  
**Bundesstraße 145**      **1 Termin**  
*So. 10.09.2023*      *09:30 bis 13:00 Uhr*  
 Preis: Erw. ab 16 Jahre 14,00 €  
           Kinder ab 4 Jahre 9,50 €  
**23H9655JA**      **Andrea Rausch**

**Neinsagen lernen!**  
**Mädchen-Muttreizeit mit Ponys**  
**Für Mädchen mit und ohne**  
**Beeinträchtigungen im Alter von**  
**5 bis 11 Jahren**

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

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

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

**Butjadingen, Eckwarder Altendeich**  
**Kleihauser Weg 3**      **1 Termin**  
*So. 17.09.2023*      *11:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN 45,00 €  
**23H9668BJ**      **Sophia Limmer**



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



## Kochen und Ernährung

### Nudeln selbst machen Für kochlustige Kinder von 7 bis 10 Jahren in Begleitung eines Elternteils

#### Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Nudeln gehören zu den Top Ten auf dem Speiseplan vieler Kinder. Aber die wenigsten wissen, dass man sie ganz einfach selbst herstellen kann. Beim Eltern-Kind-Kochen bereiten Kinder, gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil, frische leckere Nudeln und Soßen zu. Die Nudeln werden selbst aus Weizenmehl und Eiern hergestellt. Also, Kinder: Kommt mit Papa oder Mama, Oma oder Opa zum Nudeln selbstmachen! Gemeinsam werden wir die Nudeln und zwei Soßen zubereiten und anschließend verzehren. Nudelmaschinen sind vorhanden. Beim Arbeiten in der Küche werden die Motorik und die individuelle Wahrnehmung der Kinder geschult. Die Erwachsenen lernen, beim Beobachten ihres Kindes Entwicklungsschritte zu erkennen und gezielt zu begleiten. Dieser Kurs ist auch für Vegetarier\*innen geeignet. Wenn Allergien oder Unverträglichkeiten vorliegen, bitte eigenen Lieblingsketchup oder Ähnliches mitbringen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze mit.

Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Sa. 20.01.2024 10:30 bis 13:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 48,00 €  
**23H9216BR** *Maike Bielert*

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

#### Eltern-Kind-Kurs

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und eine Dose für die Kekse mit. Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 06.12.2023 15:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 46,00 €  
**23H9215BR** *Maike Bielert*

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

#### Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Dekoration für das Hexenhaus (als Dekoration mit. Auf dem Hausdach eignen sich am besten kleine Bonbons, die auch eingepackt sein können, Gummibärchen und Co., Dominosteine, Schokoperlenplättchen und andere Naschsachen je nach Ihrem eigenem Geschmack) mit, wenn vorhanden, eine Schürze für sich und Ihr Kind und eine Platte zum Transport mit ca. 40 cm Durchmesser.

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
So. 26.11.2023 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 40,00 €  
**23H9219NH** *Dirk Wemken*



### 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



## 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
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

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 sich ein Getränk mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
*Di. 21.11.2023*  
*Mi. 22.11.2023*      *jeweils*  
*Do. 23.11.2023*      *17:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      72,30 €  
ab 7-9 TN      81,60 €  
**23H2230BR**      **Olaf Mohrschadt**

### Die Zeit läuft niemals rückwärts

Die Zeit geht auch am helligsten Tag so leise, wie der Dieb in der Nacht. Die Zeit ist ein Geschenk. Wer sinnvoll leben will, muss die ihm zugemessene Zeit so gut wie möglich nutzen, um zu wachsen, um Erfahrungen zu machen. Die Zeit flieht, und sie hat allen Grund dazu. Sie hat Angst, dass sie totgeschlagen wird. Zeit ist das, was die Menschen am stärksten begehren, aber am schlechtesten nutzen. In diesem Kurs werden Sie eingeladen, gemeinsam über Zeit und Ihre Bedeutung in Ihrem, in unserem Leben nachzudenken. Wie erfüllt diese, unsere Zeit auf Erden ist, das entscheiden wir allein.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **1 Termin**  
*Mi. 08.11.2023*      *19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**23H2209NH**      **Waltraud Fleischhauer**

### Kommunikation in der Partnerschaft

**Kleingruppe**

Viele Paare finden sich in immer wiederholenden Dauergesprächen wieder, die beide Seiten frustrieren und den Eindruck vermitteln, es ändert sich ja doch nichts. Wir werden uns anschauen, wie Kommunikation in der Partnerschaft gut funktionieren kann, dazu gibt es Übungen zur Selbstreflexion und zu Veränderungsmöglichkeiten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mi. 08.11.2023*      *18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**23H2227BR**      **Stephanie Struck**

### Nein sagen

#### Ein NEIN ist ein JA zu uns und unseren Plänen

„Nein“ ist ein vollständiger Satz und wird gerne und oft benutzt - leider nur bis zum Alter von ungefähr drei Jahren. Später haben wir gelernt, dass ein „Nein“ nicht so gut ankommt und diese Gabe verlernt. Doch wie kann ich mich abgrenzen und auf mich selbst aufpassen, ohne mein Gegenüber zu enttäuschen? Ist doch ein NEIN auf eine Bitte ein JA zu mir selbst. Lernen Sie unterschiedliche Methoden des Nein-Sagens, um auf charmante Weise mehr Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse zu haben - und das ohne schlechtes Gewissen.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 03.11.2023*      *16:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      16,20 €  
ab 7-9 TN      19,80 €  
**23H9405BR**      **Ulrike Fuchs**

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

**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Sa. 25.11.2023*      *09:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN      54,00 €  
**23H2225BR**      **Olaf Salzbrunn**

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



## 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. 09.10.2023 *19:00 bis 22:00 Uhr*  
**23H2116WEB** **Torsten Renken**

**Webseminar** **1 Termin**  
Do. 16.11.2023 *09:00 bis 12:00 Uhr*  
**23H2117WEB** **Torsten Renken**

**Webseminar** **1 Termin**  
Di. 12.12.2023 *19:00 bis 22:00 Uhr*  
**23H2118WEB** **Torsten Renken**

**Webseminar** **1 Termin**  
Mi. 24.01.2023 *09:00 bis 12:00 Uhr*  
**23H2119WEB** **Torsten Renken**

### Lebensweg des Kindes Entwicklungsstadien des Menschen

**Webseminar** **1 Termin**  
Do. 09.11.2023 *18:00 bis 20:15 Uhr*  
**23H2102WEB** **Carla Fickers**

### Bindungen und Bindungsstörungen

**Webseminar** **1 Termin**  
Do. 07.12.2023 *19:00 bis 21:15 Uhr*  
**23H2103WEB** **Carla Fickers**

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

*Sandra's*  
Fahrdienst UG.

Für Rodenkirchen  
und umzu!

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

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



### Werdende Eltern

#### Babys tragen - sicher und geborgen

**Wochenendseminar**

Butjadingen, Raum für uns  
Burhaver Str. 70 1 Termin  
Sa. 14.09.2024 17:30 bis 19:45 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2126BJE** *Lena Biller*

#### Wickeln mit modernen Stoffwindeln

Butjadingen, Raum für uns  
Burhaver Str. 70 1 Termin  
Do. 09.11.2023 17:30 bis 19:45 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2124BJE** *Lena Biller*

#### Sicherheit im Alltag mit Kindern

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Di. 28.11.2023 18:45 bis 21:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2101NHE** *Meike Hinrichs*

### Rund um die Gesundheit

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

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Di. 12.09.2023 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2130BRE** *Torsten Renken*

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Fr. 03.11.2023 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2131NHE** *Torsten Renken*

Berne  
Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Glüsinger Helmer 1 1 Termin  
Mi. 10.01.2024 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2132BEE** *Torsten Renken*

### Entwicklung unterstützen

#### Elternburnout

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 22.11.2023 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2128BRE** *Stephanie Struck*

#### Babyzeichen in Ihrem Alltag Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 18 Monaten **Wochenendseminar**

Jaderberg, Oberschule Jade  
Schulstraße 14 1 Termin  
Sa. 21.10.2023 10:00 bis 12:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2106JAE** *Christina von Waaden*

Jaderberg, Oberschule Jade  
Schulstraße 14 1 Termin  
Sa. 13.01.2024 10:00 bis 12:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2107JAE** *Christina von Waaden*

#### Kreativ im Herbst Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren **Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Di. 26.09.2023 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2104NHE** *Jaqueline Murach*

#### Kreativ im Herbst Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren **Eltern-Kind-Kurs**

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mi. 27.09.2023 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2105NHE** *Jaqueline Murach*

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

#### Die Musikwelt spielerisch entdecken

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 27.09.2023 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2134BRE** *Angelika Okrey*

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

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Do. 05.10.2023 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2125NHE** *Angelika Okrey*

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

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mi. 13.12.2023 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2108NHE** *Waltraud Fleischhauer*

### Medienkompetenz

#### Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 08.01.2024 19:30 bis 21:45 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H5429NHE** *Dr. Sven Müller-Schütze*

### Ernährung

#### Die Beikost im ersten Lebensjahr

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 08.11.2023 15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN 5,00 €  
**23H2120BRE** *Birgit Schmidt*



## Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

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

Nordenham,  
Familien- und Kinderservicebüro  
Herbertstraße 3 16 Termine  
Mo. ab 04.09.2023 09:00 bis 10:30 Uhr  
Entgeltfrei  
23H2129NHE  
Familien- und Kinderservicebüro

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

Nordenham,  
Familien- und Kinderservicebüro  
Herbertstraße 3 7 Termine  
Di. ab 07.11.2023 09:00 bis 10:30 Uhr  
Entgeltfrei  
23H2136NHE  
Familien- und Kinderservicebüro

Nordenham, Einswarden,  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 10 Termine  
Mo. ab 18.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr  
Entgeltfrei  
23H2138NHE Nimet Cansever



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

Nordenham, Einswarden,  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 11 Termine  
Fr. ab 22.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr  
Entgeltfrei  
23H2137NHE Nimet Cansever

## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

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



### Wir gestalten unser Hörbuch selbst! Kreative Sprach- und Hörbildung in Kitas

Digitale Medien sind allgegenwärtig und bestimmen unseren Alltag. Sie machen auch vor dem Einzug in Kitas nicht halt. Wir laden Sie ein, diesen Einzug aktiv mitzugestalten und die vielen neuen (niedrigschwelligen) Möglichkeiten zu entdecken, sie für die kreative Sprach- und Hörbildung einzusetzen!

In diesem Workshop zeigen und erleben wir, wie ein gerade angesagtes Bilderbuch plötzlich als eigenes Hörbuch beispielsweise vom Kreativ-Toni ertönt. Schritt für Schritt führen wir an das Equipment heran und zeigen, wie didaktisch-umfangreich, niedrigschwellig und kreativ sich professionelle Hörmedien in Kitaprojekte umsetzen lassen.

Zusätzlich laden wir Sie ein, generell etwas über die Wirkmacht von Medien und Medienbildung zu erfahren und natürlich nehmen wir auch den Datenschutz ins Visier.

Sie benötigen möglichst einen Laptop (mögliche Betriebssysteme: Win/Mac/Linux)

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Do. ab 12.10.2023 15:00 bis 18:00 Uhr  
Entgeltfrei  
23H2109BR Mirco Dalos

## Sprachenvielfalt und Mehrsprachigkeit in der Kita Sprachschätze im Kita-Alltag

Sprachvielfalt ist inzwischen allgegenwärtig. Auch in der Kita erleben wir oftmals in Übergabesituationen eine grosse Vielfalt von Sprachen. Aber wie erleben Kinder in der frühkindlichen Sprachbildung diese Sprachvielfalt?

Mehrsprachigkeit ist immer noch stark von falschen Annahmen und Mythen durchzogen. In dieser Veranstaltung wollen wir diesen gezielt auf den Grund gehen und Möglichkeiten zeigen, Sprachvielfalt in der Kita zu implementieren und zu etablieren. Wir zeigen, dass Sprache mehr ist als nur das gesprochene Wort und wie ebenso wichtig Herkunfts- und Familiensprache für die frühkindliche Entwicklung sind.

Dabei hilft uns auch der aktuelle Stand der Wissenschaft, die dabei für uns grossartige Erkenntnisse bereithält. Heben Sie grosse Sprachschätze in Ihrer Kita und machen Sie Vielfalt und (Sprach-)Inklusion erlebbar.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Do. ab 09.11.2023 15:00 bis 18:00 Uhr  
Entgeltfrei  
23H2110BR Mirco Dalos





# Basar für Kinderkleidung, Spielzeug und Bildung

**Sonntag, 08. Oktober 2023**  
**14:00 bis 17:00 Uhr**

in der Grundschule FAH, Margaretenstraße 30 in Nordenham

Die Kleiderbörse der anderen Art

Standgebühr: 5,00€

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

(nach Verfügbarkeit)

Wir freuen uns auf Sie!

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

**vhs**  Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



## 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. 13.03.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
Entgeltfrei

**24F2160BR**

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

## „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

**KOSTENLOS**

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

**WESER**MARSCH  
MALLOWS

### 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](http://www.gebr-mueller.net)



## Kreativlabore NORDDENHAM - BRAKE

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

In den Kreativlaboren im Digitalen Lernort Technik im Technologiezentrum Norddenham, den Räumlichkeiten der Kreisvolkshochschule Wesermarsch sowie im Centraltheater Brake stehen modernste Geräte bereit, an denen Schüler\*innen ihre digitalen Kompetenzen ausbauen können. Drohnen, 3D-Drucker, VR-Brillen, Roboterarme und 3D-Kinoprojektoren sind nur ein Auszug der vorhandenen Gerätschaften in den kreativen Lernräumen.

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

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



Projekträger:



Gefördert durch das Land Niedersachsen:



Unterstützt durch:



## Angebot für Schulklassen **100% KOSTENLOS**

Direkt anfragen:



### Weiterführende Schulen

#### Klassen 5-10



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

#### Klassen 11-13

Der perfekte Start, um zu programmieren wie die Profis! Die im Digitalen Lernort Technik zur Verfügung stehenden Modelle von Arduino® und Fischertechnik können mit einer grafischen Software programmiert und gesteuert werden. Einsteiger\*innen können auf fertige Beispielprogramme zurückgreifen, Fortgeschrittene und Profis können direkt in einer Blockly-Programmierungsumgebung oder in Python loslegen.





## 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 04.09.2023 um 17:00 Uhr*  
Preis: je TN      60,00 €  
**23H7903NH**    **Dr. Hermann Brüning**

**Damit Sie gut gerüstet neue Wege beschreiten können...**

**...und Ihnen Situationen wie diese erspart bleiben...**



**Sie schaffen das!!!**

## Zweiter Bildungsweg

### Haupt- und Realschulwissen

Ein Angebot für alle, die nach Schulabbruch, Krankheit oder einer Familienpause wieder einsteigen möchten und ihre beruflichen Chancen verbessern wollen.

### Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss

Hier erwerben Sie Grundwissen in Lesen, Rechtschreibung, Rechnen für Arbeit und Beruf. Wer mehr möchte, kann auch erste Erfahrungen mit der Fremdsprache Englisch machen. Sie erhalten das Allgemeinwissen, das Sie befähigt, in vielen handwerklichen, dienstleistenden und sozialen Berufen bestehen zu können. Und Sie können im Anschluss an einer Prüfung für den Hauptschulabschluss teilnehmen.

### Vorbereitung auf den Realschulabschluss

**Voraussichtlich ab April 2024 bis April 2025**

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

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

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

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

### Freiwilliges Soziales Jahr FSJ Kultur

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



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



## 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
Ehrenamt	38
Kaufmännische Weiterbildungen	41
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	42
Zertifikatslehrgänge Nordwest	44
Digital vor Ort	46
Fortbildung für Betreuungskräfte	47
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. 13.05.2024 bis Fr. 17.05.2024  
Preis: je TN 218,00 €  
Weitere Informationen: S. 73  
**24F9508BR 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. 72  
**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. 18.12.2023 bis Fr. 22.12.2023 08:00-15:00 Uhr  
Preis: je TN 265,00 €  
Weitere Informationen: S. 55  
**23H5441BR Alice Claussen**

#### Grundlagen der Arbeit mit dem PC

**Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Mo. 29.01.2024 bis Mi. 31.01.2024 08:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 166,60 €  
Weitere Informationen: S. 55  
**23H5440BR Alice Claussen**

#### Word & Excel Aufbaukurs

**Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Mo. 08.01.2024 bis Mi. 10.01.2024 08:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 151,40 €  
Weitere Informationen: S. 55  
**23H5442BR Alice Claussen**

#### Gebärdensprache für Einsteiger\*innen

**Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine  
Mo. 16.10.2023 bis Fr. 20.10.2023 09:00-12:30 Uhr  
Preis: je TN 117,00 €  
Weitere Informationen: S. 61  
**23H7802BR Doris Geist**



## Erfolg im Beruf

### Selbständigkeit: Idee und Schritte

#### Wochenendseminar

In unserer sich im fortlaufenden Umbruch befindenden (Arbeits-) Welt, kann Selbstständigkeit eine interessante Alternative für von Arbeitslosigkeit und Outsourcing Bedrohte sein. Auch das BMWi fördert Selbstständigkeit auf vielfältige Weise. In diesem Seminar können sich Interessierte darüber klar werden, ob und wie konkret diese Option persönlich geeignet und erfolgversprechend umsetzbar wäre. Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen: Idee und Konzept, Vorhabensbeschreibung, Chancen; Unternehmer\*innenpersönlichkeit, wichtige Qualitäten und Eigenschaften; Qualifikation, Fähigkeiten und Erfahrung; Marketing, Werbung; Kalkulation, Businessplan, Gewinn und Verlust; weiterführende Informationsquellen, Programme, Formalitäten, etc.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug, Mittagssnack und Getränk mitbringen. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Sa. 25.11.2023 10:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 50,60 €  
 ab 7-9 TN 61,00 €  
**23H6102BR** **Cord Cordes**

### Die Kraft gesunder Führung Sich selbst und andere gesund führen

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.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
 Di. 07.11.2023 bis Do. 09.11.2023  
 jeweils 17:30 bis 21:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 72,30 €  
 ab 7-9 TN 81,60 €  
**23H6101BR** **Olaf Mohrschladt**

### 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. 08.12.2023 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 17,40 €  
 ab 7-9 TN 21,80 €  
**23H6200BR** **Janin Hauerken**

### Bewerbungstraining Das Bewerbungsgespräch, die große Herausforderung Wochenendseminar

Ihnen ist flau im Magen, wenn Sie schon an das Bewerbungsgespräch denken? Sie wissen nicht so recht, wie Sie mit Ihrem Können und Wissen überzeugen sollen? Und dann würden Sie, wie es momentan oft üblich ist, vielleicht auch noch zu einem digitalen Bewerbungsgespräch eingeladen? In diesem Training werden wir das persönliche so wie das digitale Bewerbungsgespräch strukturiert durchlaufen. Sie bekommen Tipps und Tricks zur Herangehensweise. Genauso werden wir uns ergänzend mit der Selbstpräsentation und deren Gestaltung beschäftigen.

Bitte beachten: Passt zum Kurs: Bewerbungstraining - Bewerbungen schreiben - zeitgemäß und erfolgreich. Kann aber auch unabhängig voneinander besucht werden! Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Sa. 18.03.2023 10:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 28,30 €  
 ab 7-9 TN 35,70 €  
**23F6201BR** **Janin Hauerken**

**VIKTORIA-APOTHEKE ZINN**  
 ...weil Gesundheit für uns Herzenssache ist.  
 Friedrich-Ebert-Straße 44  
 26954 Nordenham  
 Telefon 047 31/42 02 · Telefax 047 31/231 87  
[www.viktoria-apotheke-online.de](http://www.viktoria-apotheke-online.de)



## Ehrenamt

### Qualifizierung zur Ehrenamtlichen Seniorenbegleitung (DUO) Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt des Caritas Verbandes im Landkreis Wesermarsch

In dieser Qualifizierung lernen Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Probleme des Alters besser kennen und verstehen. Wir beginnen mit Fragen wie: Warum engagiere ich mich? Wie ist die gesellschaftliche und persönliche Situation älterer Menschen? Und welche Entwicklungen durchläuft der Mensch in der zweiten Lebenshälfte? Es wird ein Überblick gegeben über Alters- und Demenzerkrankheiten und Beschäftigungsangebote. Ein wesentlicher Baustein der Qualifizierung sind die Module Kommunikation/Gesprächsführung sowie Sterben und Tod. Die Teilnahme ist kostenfrei und wird durch den Seniorenstützpunkt Niedersachsen im Landkreis Wesermarsch begleitet. Weitere Informationen erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt unter 04404 9873393 Frau Max.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **7 Termine**  
Do. 02.11.2023      15:00 bis 18:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H9701BR**      **Dozent\*innenteam**

## Infoveranstaltung

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **15:00 Uhr**  
Do. 12.10.2023  
Entgeltfrei  
**23H9700BR**      **Anna-Theresa Max**



Sie benötigen möglichst einen Laptop (mögliche Betriebssysteme: Win/Mac/Linux)

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
Do. ab 12.10.2023 15:00 bis 18:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2109BR**      **Mirco Dalos**

## Weiterbildungen

### Wir gestalten unser Hörbuch selbst! Kreative Sprach- und Hörbildung in Kitas

Digitale Medien sind allgegenwärtig und bestimmen unseren Alltag. Sie machen auch vor dem Einzug in Kitas nicht halt. Wir laden Sie ein, diesen Einzug aktiv mitzugestalten und die vielen neuen (niedrigschwelligen) Möglichkeiten zu entdecken, sie für die kreative Sprach- und Hörbildung einzusetzen!

In diesem Workshop zeigen und erleben wir, wie ein gerade angesagtes Bilderbuch plötzlich als eigenes Hörbuch beispielsweise vom Kreativ-Toni ertönt. Schritt für Schritt führen wir an das Equipment heran und zeigen, wie didaktisch-umfangreich, niedrigschwellig und kreativ sich professionelle Hörmedien in Kitaprojekte umsetzen lassen.

Zusätzlich laden wir Sie ein, generell etwas über die Wirkmacht von Medien und Medienbildung zu erfahren und natürlich nehmen wir auch den Datenschutz ins Visier.

### Sprachenvielfalt und Mehrsprachigkeit in der Kita Vom Heben wertvoller Sprachschätze im Kita-Alltag

Sprachvielfalt ist inzwischen allgegenwärtig. Auch in der Kita erleben wir oftmals in Übergabesituationen eine grosse Vielfalt von Sprachen. Aber wie erleben Kinder in der frühkindlichen Sprachbildung diese Sprachvielfalt?

Mehrsprachigkeit ist immer noch stark von falschen Annahmen und Mythen durchzogen. In dieser Veranstaltung wollen wir diesen gezielt auf den Grund gehen und Möglichkeiten zeigen, Sprachvielfalt in der Kita zu implementieren und zu etablieren. Wir zeigen, dass Sprache mehr ist als nur das gesprochene Wort und wie ebenso wichtig Herkunft- und Familiensprache für die frühkindliche Entwicklung sind.

Dabei hilft uns auch der aktuelle Stand der Wissenschaft, die dabei für uns grossartige Erkenntnisse bereithält. Heben Sie grosse Sprachschätze in ihrer Kita und machen Sie Vielfalt und (Sprach-)Inklusion erlebbar.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
Do. ab 09.11.2023 15:00 bis 18:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H2110BR**      **Mirco Dalos**



## DÜNGER FÜR DEINE KARRIERE.

**Dein Platz in unserem Team!**  
Alle Stellenangebote findest du unter [siefken.de/offene-stellen](http://siefken.de/offene-stellen)

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

### Deine Ausbildung bei Siefken.

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



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



DIE FRISCHE BRISE  
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2023



## Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

### Online-Seminare

LinkedIn für Einsteigende  
Tik Tok - Workshop  
Instagram für Einsteigende  
Canva-Workshop

9. Oktober 2023  
10. Oktober 2023  
11. Oktober 2023  
12. Oktober 2023

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (3 Tage)  
Instagram Marketing  
Der erste Blick entscheidet  
Actionbound im Tourismus einsetzen  
Instagram Reels  
Social Media Marketing - Schritt für Schritt Bildungsurlaub (5 Tage)  
Ferienwohnungen in Szene gesetzt  
Layout mit Adobe InDesign CC (3 Tage)  
Ferienvermietung - so funktioniert es  
Ich bin gern Gastgeber  
InShot - Videos schneiden mit Smartphone & Tablet

1-3. November 2023  
2. November 2023  
3. November 2023  
8. November 2023  
8. November 2023  
13.-17. November 2023  
14. November 2023  
15.-17. November 2023  
16. November 2023  
24. November 2023  
24. November 2023

Social Media Storytelling (2 Tage)

12.-13. Dezember 2023

Telefonieren kann jeder? Stimmt das Wirklich?  
Aktiver Verkauf in der Tourist-Info und im Hotel  
Reklamationsmanagement  
Instagram Marketing  
LinkedIn für Einsteigende  
TikTok - Workshop  
Instagram für Einsteigende  
Canva-Workshop  
Affinity Photo Bildungsurlaub (3-Tage)  
Actionbound im Tourismus einsetzen  
Instagram Reels  
Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (3-Tage)

9. Januar 2023  
11. Januar 2023  
12. Januar 2023  
12. Januar 2023  
15. Januar 2023  
16. Januar 2023  
17. Januar 2023  
18. Januar 2023  
22.-24. Januar 2023  
29. Januar 2023  
29. Januar 2023  
31. Januar -  
2. Februar 2024

[www.tourismus-akademie-nw.de](http://www.tourismus-akademie-nw.de) | 04488 56-5199 | [info@tourismus-akademie-nw.de](mailto:info@tourismus-akademie-nw.de)



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

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

### Zu folgenden Themen gibt es Kurse im Angebot

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

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:

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

## Digitale Infoabende und Technikcheck



Webseminar

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

### Webseminar

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

Mo. 11.09.2023, Do. 05.10.2023

Di. 10.10.2023, Do. 26.10.2023

Di. 07.11.2023,

Entgeltfrei

Michael Menze



heiße Snacks  
und Salate

Kuchen

Frühstück

Kaltgetränke

Kaffeespezialitäten  
und Tees

täglich wechselnder  
Mittagstisch

Süßigkeiten

## 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

[www.dasbuntestbistro-brake.de](http://www.dasbuntestbistro-brake.de)

### Öffnungszeiten

Mo. – Do. 08:30 – 15:00 Uhr

Fr. 08:30 – 14:00 Uhr

Mittagstisch ab 11.30 Uhr



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



## Kaufmännische Weiterbildungen



### Büroprozesse

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 05.10.2023 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6421WEB Michael Menze**

### Kosten- und Leistungsrechnung

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 16.11.2023 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6431WEB Michael Menze**

### Einführung in die Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 26.10.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6405WEB Michael Menze**

### Geschäftsprozesse

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 12.09.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6419WEB Michael Menze**

### Einblick in die Welt des Controllings

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 28.11.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6415WEB Michael Menze**

### Vertiefende Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 16.11.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6407WEB Michael Menze**

### Personenbezogene Aufgaben

Webseminar **3 Termin**  
 Di. ab 12.09.2023 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6417WEB Michael Menze**

### Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 07.11.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6401WEB Michael Menze**

### Personalsachbearbeitung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 10.10.2023 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6426WEB Michael Menze**

### Auftragssteuerung und -koordination

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 26.10.2023 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6423WEB Michael Menze**

### Vorbereitende Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Do. ab 05.10.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6403WEB Michael Menze**

### Personalbeschaffung und -entwicklung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 07.11.2023 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6425WEB Michael Menze**

### Entgeltabrechnung

Webseminar **3 Termine**  
 Fr. ab 17.11.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6409WEB Michael Menze**

### Finanzbuchhaltung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 10.10.2023 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**23H6411WEB Michael Menze**





Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen  
Xpert Business Online-Zertifikatslehrgänge

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

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

**Was ist ein Online-Seminar?**

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

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

**Xpert Business Online Zertifikatslehrgänge (Webseminare)**

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

**Kursmaterial:**

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





Die Online-Seminare starten ab dem 07.11.2023 (Datev- + Lexware-Kurse ab dem 21.11.2023) und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Sie können live und beliebig oft als Aufzeichnung (bis zum 01.04.2024) verfolgt werden. So können auch mehrere Kurse gleichzeitig belegt werden.

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

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

Fragen dazu beantwortet Ihnen die

Fachbereichsleitung Monika van Büren unter Telefon: 04401 7076 121

**- Individuelle Beratung-**  
Melden Sie sich gerne bei  
der Fachbereichsleitung  
**Monika van Büren**

04401 7076121

oder

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

Monika van Büren

## Finanzbuchführung 1

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6502WEB](#)

## Finanzbuchführung 2

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6503WEB](#)

## Finanzbuchführung DATEV/LEXWARE

**Online-Seminar**

16 Termine

Di. ab 21.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6506WEB / 23H6518WEB](#)

## Lohn und Gehalt 1

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6504WEB](#)

## Lohn und Gehalt 2

auch als Intensivseminar möglich\*

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6505WEB](#)

## Lohn und Gehalt mit DATEV/LEXWARE

**Online-Seminar**

16 Termine

Di. ab 21.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6507WEB / 23H6519WEB](#)

## Einnahmen- Überschussrechnung

**Online-Seminar**

11 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 210,00 €

[23H6508WEB](#)

## Bilanzierung

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6511WEB](#)

## Personalwirtschaft

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6514WEB](#)

## Kosten- und Leistungsrechnung

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6509WEB](#)

## Controlling

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6512WEB](#)

## 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 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6510WEB](#)

## Betriebliche Steuerpraxis

**Online-Seminar**

20 Termine

Di. ab 07.11.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 320,00 €

[23H6513WEB](#)

Nordenham

Marktstraße 8 a

Fr. 09.02.2024

[23H6523NH](#)

1 Termin

09:00 bis 12:00 Uhr

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

\* Die Intensivseminare Fibu 1 und Lohn & Gehalt 1 finden vom 05.09.-22.09.2023, Fibu 2 und Lohn & Gehalt 2 ab vom 25.09.-13.10.2023 Mo-Fr tägl. von 10:00-13:00 Uhr statt und sind online unter anderen Kursnummern zu finden.



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

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

**Wichtig:**

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

**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.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4000.

**Modul Finanzbuchführung (1)**  
0719 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I  
dienstags und donnerstags ab 14. September 2023,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

**Modul Finanzbuchführung (2)**  
0720 | Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I  
dienstags und donnerstags ab 14. November 2023,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

**Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs)**

Teilnehmende die diesen Zertifikatslehrgang erfolgreich abschließen sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/innen für:

- den Anwender/die Anwenderin
- die Geschäftsleitung
- Supportfirmen

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

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

Der Lehrgang besteht aus vier Modulen welche jeweils mit einer Prüfung abschließen, über die die Teilnehmenden jeweils ein Zeugnis erhalten. Nach erfolgreichem Abschluss aller vier Module erhalten die Teilnehmenden das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5130 oder [s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de).

**Informationstermin**  
0721 | Rastede, kvhs Ammerland  
Dienstag, 10. Oktober 2023, 18:30-19:30 Uhr  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

**Lehrgang**  
0722 | Rastede, kvhs Ammerland  
Freitag ab 17. November 2023, 18:30-21:45 Uhr,  
36-mal, 172 UE

**VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest**

Unter der Marke „VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest“ bieten die (Kreis-)Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Wesermarsch und Wilhelmshaven gemeinsam hochwertige und abschlussorientierte Berufsqualifikationsformate an. Unser Bestreben ist es dabei, Ihnen und möglichst vielen weiteren Interessierten aus unserer Region einen Zugang zu diesen Angeboten ohne allzu weite Wege zu schaffen. Eine Anmeldung ist online bei allen vier beteiligten (Kreis-)Volkshochschulen möglich.





## Zertifikatslehrgänge Nordwest



vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept-Lehrgänge profiliert haben, denn die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus.

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

### Angebote aus dem Bereich Pädagogik

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

**kvhs Ammerland, Rastede**  
Informationstermin: 17. Januar 2024  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.  
Lehrgangsbeginn: 14. Februar 2024

**VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I**  
Lehrgangsbeginn: 27. September 2023

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Lehrgangsbeginn: Frühsommer 2024

**KVHS Wesermarsch, Brake**  
Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

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

**VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I**  
Lehrgangsbeginn: 4. Oktober 2023

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund,**  
Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024

**KVHS Wesermarsch, Brake**  
Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

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

### 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

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

**VHS Friesland-Wittmund, Wittmund**  
Interessiertenliste

### Fachkraft Psychomotorik (vhs)

**kvhs Ammerland, Westerstede**  
Lehrgangsbeginn: 05. April 2024

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

**kvhs Ammerland, Westerstede**  
voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024

**KVHS Wesermarsch, Brake**  
Lehrgangsbeginn: Herbst 2023

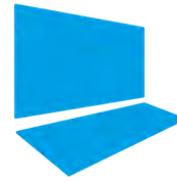
### Integrative Erziehung und Bildung (vhs)

**kvhs Ammerland, Westerstede**  
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Spätherbst 2023



**KOSTENLOS**

**Digital vor Ort**



**Digital  
vor Ort**

### Digitaler Wissenstransfer für das Ehrenamt

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

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

#### **Angebote**

- Computergrundkenntnisse für das Vereinsleben (auch als Bildungsurlaub)
- Digitale Grundausstattung für den Verein
- Word & Excel für den Verein (auch als Bildungsurlaub)
- Grundlagen in PowerPoint und Outlook
- Grundlagen Onlinemarketing
- Grundlagen Social Media Facebook & Instagram
- Flyer und Prospekte mit CANVA einfach online gestalten
- Webseiten mit WordPress gestalten
- YouTube für den Verein nutzen
- ChatGPT, Künstliche Intelligenz effektiv nutzen
- Persönlichkeitsrecht im Netz
- DSGVO-Vorschriften im Verein richtig anwenden
- Crowdfunding für Vereine

**Jetzt neu!**  
Coach für digitales  
Vereinswissen mit  
Zertifikat

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

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

**Ansprechpartnerin:**

Anne Schneider-Nikolopoulos

Tel.: 04401 7076 124

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



Landkreis  
**WESERMARSCH**

Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln der Kreisentwicklung  
des Landkreises Wesermarsch



## 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 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. 16.09.2023 10:00 bis 14:00 Uhr  
 Preis: je TN 51,00 €  
**23H9238BR**

*Wiebke von Atens-Kahlenberg*

.....

### **Digitales Flipchart im Kurs verwenden**

Die Welt wird immer digitaler. Auch VHS-Kurse können durch den Einsatz von digitalen Instrumenten attraktiver und vielfältiger gestaltet werden. Dazu lassen sich ganz einfach unsere 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, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Do. 21.09.2023 18:00 bis 20:15 Uhr  
 Entgeltfrei  
**23H6600BR** *Carla Fickers*

.....

## Fortbildungen Betreuungskräfte

### **Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung/ Betreuung**

**Wenn die Fragen kommen... Auffrischungsfortbildung für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43 b, § 53 b SGB XI**

Im Umgang mit Betreuten ist es hilfreich, informiert zu sein. Diese Fortbildung ist nicht für eine spätere Beratung bei der Arbeit mit Betreuten gedacht, sondern ausschließlich als Weiterbildung zur Verbesserung des eigenen Kenntnisstandes zu verstehen. Rüsten Sie sich für Ihren Berufsalltag und gehen Sie zukünftig sicher mit Begrifflichkeiten und Zusammenhängen der behandelten Themen um. Stehen Sie Rede und Antwort, wenn die Fragen kommen.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Mo. 27.11.2023 09:00 bis 15:30 Uhr  
 Preis: je TN 83,00 €  
**23H9411BR** *Sonja Fleuch*

.....

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

Erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Klang in der Betreuung und am Pflegebett einsetzen können: Zur Förderung der Körperwahrnehmung, zur Aktivierung und zur Entspannung. Im theoretischen Teil wird es darum gehen, verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes von Klang kennenzulernen - mit speziellen Klanginstrumenten, aber auch mit der eigenen Stimme in Verbindung mit dem Material, das bei Ihnen im Betreuungsalltag vorhanden ist. Im praktischen Teil werden Sie sogenannte niederschwellige Instrumente wie z.B. Klanghölzer kennenlernen, für die keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich sind und die Sie nach kurzer Zeit selbst einsetzen können. In Kleingruppen werden Sie Gelegenheit haben, verschiedene Instrumente wie z.B. Klangschalen und kleine Zungentrommeln selbst aktiv auszuprobieren und auch rezeptiv die Resonanz dieser Instrumente zu erfahren. Zum Abschluss werden Sie eingeladen, eine entspannende Klangreise, bei der auch Handpan, Rahmentrommel und Ocean Drum zum Einsatz kommen, zu erleben. In diesem Workshop erhalten Sie praxisnahe Anregungen für neue Wege in der Betreuung, die sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können. Sie werden wertvolle Techniken erlernen, die hilfreich sein können, um sowohl für Ihre Betreuten als auch für Sie selbst entspannte Momente zu schaffen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Decke mit.

**Brake, Klangzentrum Wesermarsch**  
**Heinrich-Addicks-Str. 7** **1 Termin**  
 Di. 10.10.2023 09:00 bis 15:45 Uhr  
 Preis: je TN 99,00 €  
**23H9410BR** *Hilla Knipper*

.....

## Offene Hochschule

Die Kurse der Offenen Hochschule pausieren in diesem Semester. Bitte erkundigen Sie sich bei der zuständigen Fachbereichsleiterin.

.....



# Kreativlabore

NORDENHAM - BRAKE  
DIGITALER LERNORT TECHNIK  
KVHS WESERMARSCH  
CENTRALTHEATER BRAKE

Die "Kreativlabore Nordenham-Brake" leisten einen Beitrag zur Stärkung des Interesses an digitaler Technik sowie zur Vermittlung neuer Kenntnisse für alle Altersgruppen. Mit interaktiven und innovativen Angeboten sollen sowohl Schüler\*innen als auch alle Erwachsenen für die Themen aus den MINT-Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik begeistert werden.

In den Kreativlaboren „Digitaler Lernort Technik“ im Technologiezentrum Nordenham, den Räumlichkeiten der Kreisvolkshochschule Wesermarsch sowie im Centraltheater Brake stehen modernste Geräte bereit, an denen Schüler\*innen, Auszubildende, Arbeitnehmer\*innen und technisch Interessierte ihre digitalen Kompetenzen ausbauen können. Durch die Förderung können die Kurse sehr günstig angeboten werden.

Sämtliches erforderliches Equipment wird gestellt und es werden keinerlei Vorkenntnisse für die Teilnahme benötigt.



**#02 Spaß mit Drohnen**  
für kleine Pilot\*innen (8-12 Jahre)

Nach einer kurzen Einweisung dürfen die Drohnen selbstständig geflogen werden - mit vielseitigen Anwendungen vom Programmieren von autonomen Wegstrecken bis zu unterhaltsamen Drohnenrennen.

1 Termin: Mittwoch, 18.10.2023 | 09:00 - 13:00 Uhr  
Nordenham, Werftstr. 1 > Technologiezentrum > Digitaler Lernort Technik  
Preis: 6,00€

Kursnummer: K23H5701NH

**#01 Erste Schritte: Drohnen**  
wir lernen, eine Drohne richtig zu fliegen

Grundlagen zum sicheren Betrieb von Drohnen - mit vielseitigen Anwendungen vom Programmieren von autonomen Wegstrecken bis zu unterhaltsamen Drohnenrennen.

1 Termin: Mittwoch, 20.09.2023 | 16:00 - 20:00 Uhr  
Nordenham, Werftstr. 1 > Technologiezentrum > Digitaler Lernort Technik  
Preis: 6,00€

Kursnummer: K23H5700NH

**#04 Erste Schritte: 3D-Druck**  
und CAD

In diesem Kurs lernen Sie die Benutzung eines 3D-Druckers kennen. Sie bekommen einen Leitfaden an die Hand, wie Sie 3D Modelle erstellen, diese für den 3D Druck vorbereiten und erfolgreich ausdrucken.

2 Termine: Donnerstag, 07.09.2023 + 14.09.2023 | jeweils 18:00 - 20:15 Uhr  
Nordenham, Werftstr. 1 > Technologiezentrum > Digitaler Lernort Technik  
Preis: 7,00€

Kursnummer: K23H5703NH

**#03 Erste Schritte: VR-Brille**  
Eintauchen in virtuelle Welten

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

1 Termin: Donnerstag, 16.11.2023 | 18:00 - 20:15 Uhr  
Brake, Bürgermeister-Müller-Str. 35 > KVHS Wesermarsch > KoBi  
Preis: 4,00€

Kursnummer: K23H5702BR

**#06 Kinotechnik früher und heute**  
Wie die Bilder laufen lernten & wie sie heute laufen

Erfahren Sie direkt im Kino, wie das bewegte Bild auf die Leinwand kommt und was alles passieren muss, damit der Film "läuft". Hinterher werden Sie Ihr Gelerntes direkt anwenden und Ihr eigenes Showfile erstellen.

3 Termine: bitte QR-Code (s.u.) scannen, um die Termine einzusehen  
Brake, Hafenstr. 1a > Centraltheater Brake > Kino-Saal 1  
Preis: 7,00€

Kursnummer: K23H5705BR

**#05 Erste Schritte: Arduino**  
Programmierung in C++ für Einsteiger

In diesem Einsteigerkurs geht es um das Programmieren mit Arduino. Durch die Einfachheit und Vielseitigkeit ist mit diesen Einplatinencomputern schon in kurzer Zeit beispielsweise ein Thermometer gebaut und programmiert.

2 Termine: Donnerstag, 21.09. + 28.09.2023 | jeweils 18:00 - 20:15 Uhr  
Nordenham, Werftstr. 1 > Technologiezentrum > Digitaler Lernort Technik  
Preis: 7,00€

Kursnummer: K23H5704NH

**#08 Roboter bauen und programmieren**  
mit LEGO® Education

Kinder von 8-12 Jahren erhalten in diesem Kurs Einblicke in die Robotik und Programmierung. Am Ende können eigene Programme für die selbst gebauten LEGO® Roboter geschrieben und ausprobiert werden.

1 Termin: Dienstag, 24.10.2023 | 09:00 - 13:30 Uhr  
Nordenham, Werftstr. 1 > Technologiezentrum > Digitaler Lernort Technik  
Preis: 7,00€

Kursnummer: K23H5707NH

**#07 Veranstaltungstechnik-Grundlagen**  
im Kino

In diesem Kurs lernen Sie, was Sie benötigen, um ein Konzert technisch auszustatten. Neben der Ton- und Lichtanlage geht es auch um die richtige Verkabelung und Mikrofonierung. Mit echtem Live-Konzert!

3 Termine: Samstag, 14.10. + 21.10. + 28.10.2023 | 10:00 - 14:00 Uhr (+ Live-Konzert)  
Brake, Hafenstr. 1a > Centraltheater Brake > Kino-Saal 1  
Preis: 7,00€

Kursnummer: K23H5706BR

**#09 Spaß mit 3D-Druckern**  
für kleine Konstrukteur\*innen (8-14 Jahre)

Du möchtest ein eigenes Spielzeug gestalten und hinterher direkt ausprobieren? Oder du brauchst eine Halterung für dein Smartphone? Das und vieles mehr ist nach einer kurzen Einweisung in diesem Kurs möglich.

1 Termin: Donnerstag, 26.10.2023 | 09:00 - 13:30 Uhr  
Nordenham, Werftstr. 1 > Technologiezentrum > Digitaler Lernort Technik  
Preis: 7,00€

Kursnummer: K23H5708NH

Die Kreativlabore:



Noch mehr spannende Kurse gibt es hier:



Kreativlabore Nordenham-Brake

Projekträger:



Gefördert durch das Land Niedersachsen:



Unterstützt durch:





## Computer und Neue Medien

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

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Monika van Büren**

Computer / Neue Medien

04401 7076 121

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



### Computer und Neue Medien

Aktuelles	50
Grundlagenwissen	50
Datenspeicherung	52
MS Office	53
Internet	54
Bildungsurlaube	55
Smartphone und Tablet	56
Digitale Fotografie und Bearbeitung	56



### 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. 06.09.2023 10:00 bis 11:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**23H5490NH** **Monika van Büren**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Do. 07.09.2023 10:00 bis 11:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**23H5491BR** **Monika van Büren**

## Aktuelles

### Digitale Resilienz & Digital Detox

Bin ich zu viel am Handy?

Online-Seminar



News, Social-Media-Meldungen und E-Mails informieren uns und sorgen dafür, dass wir uns sozial verbunden fühlen. Wir bekommen oft nicht genug von unseren Smartphones. Auf der negativen Seite steht jedoch die Alarmbereitschaft, in die der Mensch durch die dauernde Ansprache automatisch versetzt wird. Wir können nicht mehr abschalten, Stresshormone werden ausgeschüttet, unser Geist kommt nie zur Ruhe und es fehlt Zeit zur Regeneration. Erfahren Sie in unserem Seminar, mit welchen Tools und Verhaltensweisen Sie dem entgegensteuern können.

Bitte beachten: Der Kurs findet als Online-Seminar statt.

**Webseminar** **1 Termin**  
*Fr. 08.09.2023 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 21,00 €  
ab 7-9 TN 23,40 €  
**23H5403WEB** **Dennis Eickermann**

### „KI“ Künstliche Intelligenz Was versteht man darunter? Bleibt der Mensch schlauer als der Roboter?

Online-Seminar



Digitale Medien erobern erst seit drei Jahrzehnten unsere Welt im Eiltempo. Von Intels Watson über Google DeepMind bis hin zu Mind Journey und ChatGPT. KI ist in aller Munde. Aber was bedeutet das alles? Millionen User\*innen tummeln sich täglich

auf der Website von Chat GPT. Die Themen Lernen und Wissen werden sich in kürzester Zeit einschlägig verändern. Werden Kinder in Zukunft noch Vokabeln pauken müssen? Wie weit weg sind Science Fiction Filme von der Realität? Was wird die Zukunft bringen? Unser Dozent wird Ihnen an diesem Abend einige Impulse und Informationen geben.

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

**Webseminar** **1 Termin**  
*Do. 21.12.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 18,30 €  
**23H5410WEB** **Rolf Friebe**

### ChatGPT effektiv nutzen Bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren für den Beruf und Privat

ChatGPT ist seit seiner Veröffentlichung Ende 2022 in aller Munde. Der textbasierte Chatbot nutzt Künstliche Intelligenz um Texte zu verarbeiten und neue Inhalte zu produzieren. Er ermöglicht durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation zwischen Mensch und Maschine. In diesem Einsteiger\*innen-Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis, was ChatGPT ist, Tipps und Tricks, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren. Sie erhalten Anregungen, wie Sie ihn selbst im Beruf und Alltag anwenden können. Anhand verschiedener Übungen können Sie die Anwendung von ChatGPT direkt im Kurs ausprobieren.

Bitte beachten: Ein Handy oder Tablet / ggf. auch Laptop mitbringen, um das Gelernte auch gleich auszuprobieren.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Do. 16.11.2023 17:00 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 18,70 €  
ab 7-9 TN 20,50 €  
**23H5433NH** **Dennis Eickermann**

### Erste Schritte 3D-Druck

In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf die Benutzung eines 3D-Druckers kennen. Sie bekommen einen Leitfaden an die Hand, wie Sie 3D-Modelle erstellen oder fertige 3D-Modelle im Internet finden, die Sie für den 3D-Druck vorbereiten und erfolgreich ausdrucken. Wir nutzen das Programm „Tinkercad“. Am Ende dieses Kurses können Sie Ihre eigenen 3D gedruckten Teile vorzeigen. Sie können beispielsweise Weihnachtsdeko oder Gartenstecker entwerfen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Do. 02.11.2023 jeweils*  
*Do. 09.11.2023 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 38,40 €  
**23H5401BR** **Jürgen Lange**

## Grundlagenwissen

### Computergrundlagen Einsteiger\*innen

Sie suchen ein Rezept für einen leckeren Käsekuchen? Sie fragen sich, wie morgen das Wetter wird? Sie haben den letzten Tatort verpasst und möchten ihn trotzdem anschauen?



Ihnen ist der Text eines Liedes entfallen? In diesem Computer-Kurs für Anfänger\*innen lernen Sie, wie man sich im Internet zurechtfindet. Sie lernen das Arbeiten mit der Maus und das Schreiben am PC mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms. Es wird auch gezeigt wie man Dokumente im PC ablegen und wiederfinden kann.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **3 Termine**  
 Mi. 06.12.2023  
 Mi. 13.12.2023 *jeweils*  
 Mi. 20.12.2023 *14:00 bis 16:15 Uhr*  
 Preis: je TN *56,10 €*  
**23H5405NH** **Jürgen Lange**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
 Mi. 10.01.2024  
 Mi. 17.01.2024 *jeweils*  
 Mi. 24.01.2024 *14:00 bis 16:15 Uhr*  
 Preis: jeTN *56,10 €*  
**23H5406BR** **Jürgen Lange**

**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** **4 Termine**  
 ab Mi. 07.02.2024 *18:30 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN *51,70 €*  
 ab 7-9 TN *67,70 €*  
**24F5430BR** **Sabine Sander**



**Umstieg Microsoft Windows auf Apple MacOS**

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen und die Windows Welt hinter sich zu lassen, wissen aber nicht wie? Apple Produkte sind stabil und sehr sicher. Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systemen? Welches Apple Produkt z.B. iMac, Macbook Air, Pro, Mini, ist das richtige für mich? Dieses Online-Seminar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/ Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe und einen Überblick, wo die Unterschiede liegen und was Sie bei einem Umzug beachten müssen.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Di. 07.11.2023 *17:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN *29,00 €*  
 ab 7-9 TN *32,20 €*  
**23H5402BR** **Dennis Eickermann**

**Kommunikation per E-Mail Für 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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **2 Termine**  
 Mo. 06.11.2023 *jeweils*  
 Mo. 13.11.2023 *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis: je TN *50,20 €*  
**23H5404NH** **Joachim Wulf**

**10-Finger-Tastschreiben**

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **7 Termine**  
 Fr. ab 03.11.2023 *18:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN *41,30 €*  
 ab 7-9 TN *51,50 €*  
**23H5407NH** **Dozent\*innenteam**

**AUTO REPARATUR**  
mit Garantie

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

**Hilko Meyer Gebrüder Meyer GmbH**

**Kraftfahrzeuge • Nutzfahrzeuge • Motorgeräte-Service**

**26935 Stadland Rodenkirchen Molkereistrasse 1**  
**Tel.: 0 47 32 / 10 44 Fax 85 52**  
**email:info@hilkomeyer.de www.hilkomeyer.de**

**MEISTERSERVICE FÜR ALLE MARKEN**



## Datenspeicherung

### Daten sicher verwalten und wiederfinden

Vortrag

Hybridveranstaltung

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.

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

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 23.11.2023 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je TN 23,50 €  
23H5419HYB Rolf Friebe

### Arbeiten und Datenablage 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 17,70 €.

Nordenham

Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 13.11.2023 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,30 €  
ab 7-9 TN 16,60 €

23H5409NH 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-Treasure, 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. 06.11.2023 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 18,70 €  
23H5411NH Dr.Sven Müller-Schütze

Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd eG

Meine Heimat  
Meine Wesermarsch  
Meine Bank

Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

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

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

Nehmen Sie uns beim Wort!

Raiffeisenbank Wesermarsch-Süd eG

#### 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



## 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 Entgelt auf 71,80 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine

Fr. 15.12.2023 17:30 bis 20:30 Uhr

Sa. 16.12.2023 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 52,20 €

ab 7-9 TN 65,40 €

23H5416BR

Alice Claussen

### Word - der Alleskönner für Alltag und Büro

#### Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

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

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich das Entgelt auf 71,80 €. PC-Grundkennt-

nisse sind erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 2 Termine

Fr. 12.01.2024 17:30 bis 20:30 Uhr

Sa. 13.01.2024 09:00 bis 16:00 Uhr

Preis: ab 10 TN 52,20 €

ab 7-9 TN 65,40 €

23H5417BR

Alice Claussen

### Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

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

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich das Entgelt auf 94,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Brake, KoBi

Bgm.-Müller-Str. 35 4 Termine

Do. ab 07.09.2023 17:30 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 80,20 €

ab 7-9 TN 93,00 €

23H5414BR

Alice Claussen

### Tabellenkalkulation mit Excel

#### Aufbaukurs

Sie kennen bereits die Grundlagen und wollen tiefer in die Excel-Materie einsteigen? Erfahren Sie, wie man mit raffinierten Excel-Formeln auch komplexe Berechnungen auf einfache Art und Weise durchführen kann. Sie knüpfen an Excel-Grundlagen an und beschäftigen sich mit absoluten und relativen Bezügen, lernen, wie man Wenn- und Verweisfunktionen einsetzt, und steigen ein in komplexe und verschachtelte Funktionen. Erfahren Sie mehr über

die bedingte Formatierung, das Sortieren und Filtern von Daten, die erweiterte Fehlersuche, -behandlung und -vermeidung, sowie über das Rechnen mit Datum und Zeit. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten. Je nach Kenntnisstand und Interessen der Teilnehmer\*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.

Bitte beachten: Bei weniger als 7 Teilnehmer\*innen erhöht sich das 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 08.02.2024 17:30 bis 20:30 Uhr

Preis: ab 10 TN 80,20 €

ab 7-9 TN 93,00 €

24F5415BR

Alice Claussen

### Pivot-Tabellen

#### Schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

#### Wochenendseminar

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



Bitte beachten: Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Do. 12.10.2023 16:45 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 24,50 €  
ab 7-9 TN 28,50 €  
**23H5422BR 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 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 Frauen, aber es sind selbstverständlich auch alle weiteren Personen willkommen!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
*Mi. ab 01.11.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 38,00 €  
ab 7-9 TN 50,00 €  
**23H5428BR Burkhard Liesegang**

## Papierfreies Büro - MS OneNote

Notizen dokumentieren, strukturieren und ergänzen - lernen Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie mit OneNote effizient arbeiten und dabei stets den Überblick über Ihre Inhalte behalten. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie mit

Excel ist kein Einsteigerprogramm. Wir empfehlen Ihnen zum Kennenlernen einen PC-Einstiegskurs. Sonst werden Sie Probleme haben, dem Kurs zu folgen.

One- Note effektiv im Team arbeiten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 2 Termine  
*Di. 05.09.2023 jeweils*  
*Di. 12.09.2023 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 37,60 €  
**23H5412BR Rolf Friebe**

## Effektive Word & Excel Tipps in der Praxis

Hybridveranstaltung

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

Bitte beachten: PC Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie in Präsenz teilnehmen oder einen Onlinezugang wünschen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
*Fr. 10.11.2023*  
*Fr. 17.11.2023 jeweils*  
*Fr. 24.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: je TN 70,50 €  
**23H5413HYB Rolf Friebe**

## 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 17,70 €.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mo. 09.10.2023 19:30 bis 21:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 13,30 €  
ab 7-9 TN 16,60 €  
**23H5420BR Dr.Sven Müller-Schütze**

## Persönlichkeitsrecht im Internet

Wer kennt schon die AGB's von Meta (Facebook & Co)? Darf ich Fotos von Freund\*innen/meiner Kinder auf sozialen Netzwerken veröffentlichen? Wie schütze ich mich selbst vor ungewollten Fotoveröffentlichungen? Was macht mein Kind eigentlich im Netz? Schüler\*innen faken ein Profil der Mitschüler\*innen. Getrennte Partner\*innen verbreiten kompromittierende Fotos. All diese Beispiele betreffen die Bild- und Persönlichkeitsrechte im Internet. Wie kann ich mich, meine Familie oder weitere Angehörige schützen? Was kann ich tun, im Falle einer Persönlichkeitsrechtsverletzung? Dieser Kurs wird zur Sensibilisierung im Umgang mit Daten beitragen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Mi. 15.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 10,60 €  
ab 7-9 TN 13,30 €  
**23H5418NH Bernd Bierfischer**

## Verkaufen und kaufen mit „Kleinanzeigen“

Hybridveranstaltung

Sie möchten Ihren Wohnraum verändern, etwas Neues kaufen, Dinge verkaufen, die Sie nicht mehr benötigen aber noch gut erhalten sind? Bieten Sie diese über Kleinanzeigen an oder kaufen Sie selbst schöne neue Sachen. Erlernen Sie, wie Sie mit der Plattform Kleinanzeigen umgehen. Erstellen Sie Ihren eigenen Account, gestalten Sie Ihre Übersicht über das, was Sie suchen. Erstellen Sie ein Inserat mit Schlagwörtern, Bildern und einer Beschreibung.

Bitte beachten: Sie benötigen Ihr Smartphone. Die App „Kleinanzeigen“ (vorher Ebay-Kleinanzeigen) muss bereits installiert sein. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob



Sie in Präsenz teilnehmen oder einen Onlinezugang wünschen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Do. 07.12.2023 15:00 bis 17:15 Uhr  
 Preis: je TN 23,50 €  
**23H5421HYB** **Rolf Friebe**

**Bildungsurlaube**

**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.

**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

Bitte beachten: In dem Kursentgelt sind die Kosten für das Lehrbuch bereits enthalten. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
 Mo. 29.01.2024 *jeweils*  
 Di. 30.01.2024 *08:00 bis 15:00 Uhr*  
 Mi. 31.01.2024 *08:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN 166,60 €  
**23H5440BR** **Alice Claussen**

**Word & Excel für den Beruf**

**Bildungsurlaub**

Word und Excel sind aus dem Büroalltag am Computer nicht mehr wegzudenken. Neben den Vorteilen der einzelnen Programme gibt es zahlreiche Werkzeuge, die Word und Excel verbinden. Lernen Sie beide Anwendungen von Anfang an kennen. In Word behandeln Sie, wie Sie die Arbeitsumgebung einrichten, Texte erfassen und verändern, Textkorrekturen, Tabulatoren, Aufzählung & Nummerierung sowie die Dokumentengestaltung vornehmen. Außerdem erfahren Sie, wie man Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung und Dokumentenvorlagen erstellt. In Excel beschäftigen Sie sich mit Arbeitsmappen, dem Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Spalten und Zeilen. Sie erfahren, wie Zellformatierungen wie beispielsweise Rahmen und Muster vorgenommen und Vorlagen erstellt werden, wie Sie Druckbereiche definieren, Diagramme erstellen und mit einfachen Formeln und Funktionen in Excel rechnen.

Bitte beachten: Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse. 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. 18.12.2023  
 bis Fr. 22.12.2023 *08:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN 265,00 €  
**23H5441BR** **Alice Claussen**

**Word & Excel Aufbaukurs**

**Bildungsurlaub**

Dieser Kurs vermittelt und vertieft relevante Kenntnisse der MS Office Programme Word und Excel, damit Teilnehmende im aktuellen Büroalltag mit den gängigen Programmen umgehen können und eine weiterführende Basis haben. Sie sollten bereits über grundlegende Vorkenntnisse in Word & Excel verfügen.

Bitte beachten: Voraussetzung zur Teilnahme sind Vorkenntnisse in Word und Excel Anwendungen. 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. 08.01.2024 *jeweils*  
 Di. 09.01.2024 *08:00 bis 15:00 Uhr*  
 Mi. 10.01.2024 *08:00 bis 15:00 Uhr*  
 Preis: je TN 151,40 €  
**23H5442BR** **Alice Claussen**



## Smartphone/Tablet

### Smartphone und Tablet für Einsteiger\*innen

Android

Hybridveranstaltung

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mo. 11.12.2023 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 31,00 €  
**23H5423HYB** **Rolf Friebe**

### Smartphone und Tablet für Einsteiger\*innen

Iphone

Hybridveranstaltung

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mo. 04.12.2023 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: jeTN 31,00 €  
**23H5424HYB** **Rolf Friebe**

## Digitale Fotografie- und Bildbearbeitung

### GIMP - Bildbearbeitungsprogramm Grundlagenkurs

Das Bildbearbeitungsprogramm Gimp ist ein plattformübergreifender Bildeditor, die als kostenfreie Software angeboten wird. In diesem Kurs werden die ersten Schritte professionell begleitet, was nicht nur den Einstieg maßgeblich erleichtert, sondern in vielen Fällen auch den Grundstein für eine adäquate Nutzung der Bildbearbeitungssoftware legt. Unabhängig davon, ob man eigene Fotos bearbeiten, Grafiken erstellen oder Logos designen möchte, bieten sich GIMP als Programm an, die professionelle Optionen bieten, zugleich aber auch für versierte Laien geeignet sind.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
Do. 31.08.2023  
Do. 07.09.2023 jeweils  
Do. 14.09.2023 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 60,60 €  
**23H5425BR** **Rolf Friebe**

### CEWE Fotobuch Ein einzigartiges Weihnachtsgeschenk!

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freunden zeigen? Sie brauchen noch ein einzigartiges Weihnachtsgeschenk? 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.

**Burhave, Grundschule**  
**Zur Grundschule 6** 2 Termine  
Mo. 20.11.2023 jeweils  
Mo. 27.11.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 50,20 €  
**23H5426BJ** **Joachim Wulf**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 2 Termine  
Mo. 04.12.2023 jeweils  
Mo. 11.12.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 50,20 €  
**23H5427BR** **Joachim Wulf**



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.



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



# FSJ Kultur bei der KVHS Wesermarsch

**Absolviere dein FSJ bei uns -  
du sammelst zwölf Monate lang wertvolle Erfahrungen!**

**Du erlebst ein Jahr lang Veranstaltungsorganisation und  
Marketing.**

**Du erhältst Orientierung für deinen weiteren Lebensweg,  
schärfst deine Interessen und erkennst deine eigenen Stärken!  
Wir sind ein dynamisches Team und suchen dich als Ergänzung.**

**Eine spannende Zeit erwartet dich!**

**Neue Gesichter und frischer Wind sind bei uns herzlich  
willkommen!**



**Interesse geweckt?**

**Sprich uns gerne an, lerne uns kennen und erhalte weitere Infos  
unter 04401 7076100/110**

**oder**

**unter [bewerbung@kvhs-wesermarsch.de](mailto:bewerbung@kvhs-wesermarsch.de)**

 **FSJ Kultur  
Freiwilligendienst**





## 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
Kroatisch	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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **7 Termine**  
*Mo. ab 04.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 40,80 €  
ab 7-9 TN 56,20 €  
**23H7800NH** **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.

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. 03.11.2023 17:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 04.11.2023 09:00 bis 14:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 32,70 €  
ab 7-9 TN 44,80 €  
**23H7801BR** **Doris Geist**

### Gebärdensprache für Einsteiger\*innen Bildungsurlaub

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Alltag mit Gehörlosen in Berührung kommen oder einfach nur interessiert sind. Die Dozentin selbst ist gehörlos und die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Eine hohe Gebärdensprachkompetenz, aktuelle Gebärdenzeichen, die Feinheiten der deutschen Gebärdensprache sowie Interessantes zur Gehörlosenkultur lernen Sie in diesem Kurs kennen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **5 Termine**  
*Mo. 16.10.2023 jeweils*  
*bis Fr. 20.10.2023 09:00 bis 12:30 Uhr*  
Preis: je TN 117,00 €  
**23H7802BR** **Doris Geist**

## Englisch



### Englisch für die Reise Einsteiger\*innen

Anhand eines Lehrwerkes das Englisch für Reisen vermittelt, gehen Sie auf eine Reise in die englischsprachigen Länder. Umwege über Grammatik und das Lernen von Vokabeln lassen sich nicht vermeiden, aber vor allem aktives Sprechen wird die erworbenen Kenntnisse festigen.

Bitte beachten: Am 20.09. findet kein Unterricht statt.

**Stadland, Oberschule Rodenkirchen**  
**Schulstraße 14 - 16** **9 Termine**  
*Mi. ab 06.09.2023 18:45 bis 20:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 48,60 €  
ab 7-9 TN 68,40 €  
**23H7201ST** **Maika Bielert**

### 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. Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des letzten Semesters. Quereinsteiger\*innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

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 07.09.2023 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**23H7202WEB** **Malin Schmidt**

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



### Englisch für Wiedereinsteiger\*innen Niveau A1

Wir steigen aktiv in die englische Sprache ein und reaktivieren schon vorhandenes Vorwissen. Mit Hilfe von praktischen Übungen trainieren wir grundlegende Vokabeln, Grammatik und Aussprache. Durch kommunikatives Training von Alltagssituationen üben wir den Einsatz der englischen Sprache in Freizeit und Beruf. Die Inhalte und Übungseinheiten richten sich hierbei nach Ihrem Vorwissen.

**Nordenham Marktstr. 8 a 10 Termine**  
*Mi. ab 01.11.2023 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 57,00 €  
ab 7-9 TN 79,00 €  
**23H7204NH Malin Schmidt**

### Englisch von Anfang an Niveau A1

Sie verfügen über sehr geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache? Dann sind Sie hier richtig! Das Hauptaugenmerk des Kurses liegt auf dem Bilden von einfachen Sätzen, Fragestellungen und auf der Vermittlung grammatikalischer Grundlagen. Individuelles Lernen liegt im Fokus dieses Kurses.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit einem Semester. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 14 Termine**  
*Mi. ab 06.09.2023 18:30 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 81,60 €  
ab 7-9 TN 112,40 €  
**23H7205BR 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 16 Termine**  
*Mo. ab 04.09.2023 10:45 bis 12:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 92,40 €  
ab 7-9 TN 127,60 €  
**23H7210BR Cynthia Kossoff**

### Easy English Niveau A2

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

Bitte beachten: Lehrmittel nach Vereinbarung am ersten Kurstag.

**Nordenham Marktstr. 8 a 17 Termine**  
*Do. ab 07.09.2023 09:45 bis 11:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 97,80 €  
ab 7-9 TN 135,20 €  
**23H7208NH 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.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit 2 Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35 12 Termine**  
*Do. ab 07.09.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**23H7207BR Charles Caldwell**

### Englisch am Vormittag Niveau A2

Haben Sie schon mal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse

wieder aktivieren? Das Erlernen einer Fremdsprache ist auch ein gutes Gehirn-Jogging, das in diesem Kurs in einer lockeren Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß stattfindet.

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

**Nordenham, Grundschule FAH Margaretenstr. 30 12 Termine**  
*Do. ab 14.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**23H7206NH Udo Landwehr**

### English Refresher Niveau A2

Sie planen eine Reise oder wissen, dass Sie demnächst mal ein wichtiges Gespräch in englischer Sprache führen müssen? Oder Sie möchten ganz einfach Ihre Kenntnisse wieder neu erwecken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie erfahren 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.

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit einem Semester. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Nordenham Marktstr. 8 a 7 Termine**  
*Mi. ab 01.11.2023 18:45 bis 20:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 40,80 €  
ab 7-9 TN 56,20 €  
**23H7209NH 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. Sie möchten die englische Sprache sowohl mündlich als auch schriftlich im beruflichen Alltag anwenden und





die Interaktion mit internationalen Kund\*innen und Kolleg\*innen gestalten. Außerdem Sachverhalte und Entscheidungen verständlich und auf den Gesprächspartner\*innen bezogen darstellen und kundenorientierte Kommunikation anwenden, sowie Bedarfsanalysen in Kundengesprächen führen und sonstige Sprachanlässe wie Teambesprechungen sicher abwickeln. Auch möchten Sie mit Menschen in der Technischen Verwaltung kommunizieren, technische Zusammenhänge sicher an die Führungskraft weiterleiten.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Do. ab 02.11.2023 18:45 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 30,00 €  
 ab 7-9 TN 41,00 €  
**23H7200NH Ines Regina Behrendt**

### English Refresher Niveau B1

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

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

**Lemwerder, BEGU**  
**Edenbütteler Straße 5** **10 Termine**  
*Do. ab 01.09.2022 09:00 bis 10:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 54,00 €  
 ab 7-9 TN 76,00 €  
**23H7214LE Christa Thiel**

### English Conversation Niveau B1

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **12 Termine**  
*Mi. ab 06.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,80 €  
 ab 7-9 TN 96,20 €  
**23H7212NH Kathy Landwehr**

### 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** **18 Termine**  
*Mi. ab 06.09.2023 09:30 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 103,20 €  
 ab 7-9 TN 142,80 €  
**23H7211NH Graziella van Norden**

### English in the morning Niveau B2

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **16 Termine**  
*Mo. ab 04.09.2023 09:00 bis 10:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 92,40 €  
 ab 7-9 TN 127,60 €  
**23H7213BR Cynthia Kossoff**

## Französisch



### Französisch von Anfang an Niveau A1

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

**Stadland, Oberschule Rodenkirchen**  
**Schulstraße 14 - 16** **10 Termine**  
*Di. ab 12.09.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 59,00 €  
 ab 7-9 TN 81,00 €  
**23H7302ST Edith Zurhold-Duvieuxbourg**

### 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 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!

Bitte beachten: Lehrmittel werden am ersten Kurstag besprochen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **12 Termine**  
*Di. ab 05.09.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,80 €  
 ab 7-9 TN 96,20 €  
**23H7300NH Jasmina Mlivic**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **12 Termine**  
*Do. ab 07.09.2023 17:00 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,80 €  
 ab 7-9 TN 96,20 €  
**23H7301BR Jasmina Mlivic**



## Italienisch



### Italienisch für Anfänger\*innen

Anhand eines Lehrwerkes lernen wir Italienisch von Anfang an.

Bitte beachten: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk nicht vor Kursbeginn. Wir arbeiten mit *con piacere*.

**Stadland, Oberschule Rodenkirchen**  
**Schulstraße 14 - 16** 9 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 18:45 bis 20:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 53,60 €  
ab 7-9 TN 73,40 €  
**23H7401ST** **Maike Bielert**

## 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 07.09.2023 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**23H7810NH** **Akemi Friedl-Matsuzaki**

## Kroatisch

### Kroatisch lernen Crashkurs

Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine Kroatischkenntnisse haben. Kroatisch ist mit der bosnischen, serbischen und montenegrinischen Sprache eng verwandt. Dies ist ein Kurs in kurzer, aber intensiver Form, in dem Sie lernen einfache Gespräche zu führen. Sie möchten in den Urlaub fahren oder die Grundzüge dieser Sprache in Alltagssituationen für den privaten Gebrauch lernen? Dann melden Sie sich an!

Bitte beachten: Lehrmittel werden am ersten Kurstag vereinbart.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 6 Termine  
*Mi. ab 01.11.2023 17:00 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,40 €  
ab 7-9 TN 48,60 €  
**23H7816BR** **Jasmina Mlivic**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 6 Termine  
*Mo. ab 06.11.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,40 €  
ab 7-9 TN 48,60 €  
**23H7815NH** **Jasmina Mlivic**

## 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.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Mi. ab 13.09.2023 18:45 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 103,00 €  
**23H7502BR** **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.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Mi. ab 13.09.2023 17:00 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 115,00 €  
**23F7501BR** **Katharina Herz**

## Spanisch



### Spanisch für Anfänger\*innen bequem von zu Hause Online-Seminar

Sie möchten flexibel und von zu Hause aus Spanisch lernen? Dann melden Sie sich gerne an! In unseren wöchentlichen Videokonferenzen steht die Kommunikation und der Spaß an der spanischen Kultur und Sprache im Fokus. Dabei wird das klassische Lehrbuch mit passenden Onlineübungen und -tools ergänzt.

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

**Webseminar** 11 Termine  
*Di. ab 07.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 59,40 €  
ab 7-9 TN 83,60 €  
**23H7600WEB** **Nina Steggewentz**

Bei Interesse an weiteren Sprachkursen wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleiterin.



## 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 Kurs-tag vereinbart.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a** **14 Termine**  
*Di. ab 12.09.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 81,60 €  
ab 7-9 TN 112,40 €

**23H7602NH**  
*Luis Alberto Cubria Merino*

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** **10 Termine**  
*Do. ab 21.09.2023 16:30 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 59,00 €  
ab 7-9 TN 81,00 €

**23H7610BR** *Eva Mateo Marco*

## Spanisch für Wiedereinsteiger\*innen Niveau A1

**Kleingruppe**

Wir sprechen über einfache Alltagssituationen.

Bitte beachten: Lehrmittel werden am ersten Kurstag vereinbart. Dieser Kurs läuft seit wenigen Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** **16 Termine**  
*Di. ab 05.09.2023 16:00 bis 17:30 Uhr*  
Preis: je TN 134,00 €

**23H7611BR** *Eva Mateo Marco*

## Spanisch für Fortgeschrittene Niveau A1

Sie möchten eintauchen in die Welt des Spanischen? Lernen Sie in diesem Kurs die weltweit mit über 500 Millionen Muttersprachlern mit am häufigsten gesprochene Sprache.

**Nordenham  
Marktstr. 8 a** **17 Termine**  
*Do. ab 07.09.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 97,80 €  
ab 7-9 TN 135,20 €

**23H7601NH**  
*Luis Alberto Cubria Merino*

## Spanisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Sie bringen schon Grundkenntnisse mit? Erweitern Sie hier Ihre Kenntnisse und bringen Sie ihr Wissen auf ein neues Sprachniveau.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35** **16 Termine**  
*Di. ab 05.09.2023 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 92,40 €  
ab 7-9 TN 127,60 €

**23H7612BR** *Eva Mateo Marco*

### 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.

## Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1

**Kleingruppe**

Sie bringen schon erweiterte 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** **17 Termine**  
*Do. ab 07.09.2023 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN 142,00 €

**23H7613BR** *Eva Mateo Marco*

### 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

*new*

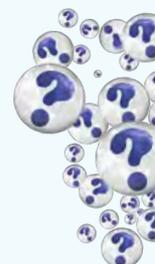
## Ticket zum Kennenlernen



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!





Deutsch lernen:  
[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)

kostenfrei – jederzeit –  
an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Deutsch als 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](mailto: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. 19.09.2023*                      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**23H7121BR**                      **Zhanna Tadevosyan**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Di. 28.11.2023*                      *17:00 bis 19:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**23H7111BR**                      **Zhanna Tadevosyan**

wendest du bitte Mozilla Firefox, Google Chrome oder Safari. Nach erfolgter Anmeldung zu unserem Online-Angebot erhältst du einen Link und die entsprechenden Zugangsinformationen von uns.

**Webseminar**                                      **10 Termine**  
*ab Mi. 27.09.2023*                      *18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN                                      104,00 €  
**23H7140WEB**                                      **Erika Ritterhoff**

### Deutsch Wortschatz B2 Online-Seminar

In diesem Kurs kannst du deinen Deutschwortschatz auf B2-Niveau üben. Als Deutsch B2-Wortschatz bezeichnet man den Wortschatz, der auf dem Niveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) liegt. Auf diesem Sprachniveau verfügt man über fortgeschrittene Deutschkenntnisse und kann sich in den meisten Alltagssituationen sowie in vielen beruflichen und akademischen Kontexten gut verständigen. Zu den Kursinhalten gehören: Leseübungen, Vokabellisten erstellen, Wortfamilien erkennen, Synonyme und Antonyme finden, Übungsbücher und Online-Ressourcen nutzen, Sprechen und Schreiben, Wortschatzspiele spielen usw.

Bitte beachten: Für unsere Online-Angebote benötigst du: eine stabile Internetverbindung, einen PC, ein Tablet oder einen Laptop sowie möglichst ein Headset oder Kopfhörer. Die Teilnahme mit Lautsprechern ist ebenfalls möglich. Als Browser ver-

### 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.





## 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 02.10.2023.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 04.11.2023 12:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN 90,00 €  
**23H7119BR 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 17.11.2023.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 16.12.2023 09:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN 100,00 €  
**23H7118BR 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. 26.09.2023 17:30 bis 18:30 Uhr  
 Preis: je TN 25,00 €  
**23H7113BR Zhanna Tadevosyan**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
 Di. 07.11.2023 17:30 bis 18:30 Uhr  
 Preis: je TN 25,00 €  
**23H7114NH Zhanna Tadevosyan**

## 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 04.09.2023.

Zur Prüfungsvorbereitung können Sie z.B. diesen Link nutzen: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1.html#t=2>

Oder Sie können an unserem Prüfungsformattraining am 26.09.23 oder am 07.11.2023 teilnehmen, zu dem Sie sich separat anmelden müssen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 07.10.2023 09:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 150,00 €  
**23H7117BR Zhanna Tadevosyan**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 25.11.2023 09:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 150,00 €  
**23H7116BR Zhanna Tadevosyan**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 20.01.2024 09:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 150,00 €  
**23H7115BR 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 06.11.2023.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 09.12.2023 09:00 bis 17:00 Uhr  
 Preis: je TN 170,00 €  
**23H7112BR 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 beziehungsweise auf das jeweilige Bundesland) werden dem Teilnehmenden in der Prüfung 33 Fragen vorgelegt. Wenn man 17 Fragen richtig beantwortet, hat man den Test bestanden. Auf der Internetseite des BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) können Sie sich den Fragenkatalog downloaden.

Die Anmeldung für den Einbürgerungstest ist nur persönlich möglich. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Pass sowie 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 11.08.2023/17.10.2023.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 12.09.2023*      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**23H7123BR**      **Zhanna Tadevosyan**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 21.11.2023*      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**23H7122BR**      **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: 12.09.2023 und 21.11.2023, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,  
Karlstr. 25  
Telefon: 0441 92391 39  
Einbürgerungstest am: 23.08.2023 und 26.09.2023, 14:00 Uhr  
06.11.2023 und 04.12.2023, 15:30 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,  
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)  
Telefon: 04221 98180 0  
Einbürgerungstest am: 29.09.2023 und 15.12.2023, 15:00 Uhr

VHS Wildeshausen,  
Wittekindstr. 9  
Telefon: 04431 71622  
Einbürgerungstest am: 14.11.2023, 15:30 Uhr

Regio VHS  
Im alten Rathaus, Rathausstraße 24  
27777 Ganderkesee  
Einbürgerungstest am: 11.10.2023, 13:00 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. 05.09.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 26.09.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 10.10.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 07.11.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 28.11.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 19.12.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 09.01.2024*      *um 10:00 Uhr*
- Di. 30.01.2024*      *um 10:00 Uhr*

### Termine in Nordenham Marktstr. 8a

- Do. 07.09.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 28.09.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 12.10.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 09.11.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 30.11.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 21.12.2023*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 11.01.2024*      *um 10:00 Uhr*
- Do. 25.01.2024*      *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	72
Gedächtnistraining	74
Qigong	74
Yoga	76
Wege zur Entspannung	78
Pilates	80
Bewegung und Fitness	82
Bewegung im Freien	83
Zumba und Tanz	84
Schwimmkurse	85



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

Liebe Teilnehmer\*innen,

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

Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der durch Krankenkassen bezuschussungsfähigen Kurse deutlich zurückgegangen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist mit Einführung der Zentralen Prüfstelle Prävention mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen einer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigen kann.

Oberste Prämisse der niedersächsischen Volkshochschulen und ihres pädagogischen Personals ist es, ein qualitativ

hochwertiges, thematisch vielfältiges und von qualifizierten Kursleitungen durchgeführtes gesundheitsförderndes Kursangebot für alle Teilnehmer\*innen anzubieten. Dieses Ziel hat für uns gegenüber einzelnen Angeboten, die mit unverhältnismäßigem Verwaltungsaufwand verbunden sind, Vorrang. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse oder an die Zentrale Prüfstelle Prävention.

**Aber bitte bedenken Sie bei Ihrer Kurswahl:**

Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass Ihnen der Kurs gut tut.

### Gesundheit aktuell

#### Nein sagen

Ein NEIN ist ein JA zu uns und unseren Plänen

"Nein" ist ein vollständiger Satz und wird gerne und oft benutzt - leider nur bis zum Alter von ungefähr drei Jahren. Später haben wir gelernt, dass ein "Nein" nicht so gut ankommt und diese Gabe verlernt. Doch wie kann ich mich abgrenzen und auf mich selbst aufpassen, ohne mein Gegenüber zu enttäuschen? Ist doch ein NEIN auf eine Bitte ein JA zu mir selbst. Lernen Sie unterschiedliche Methoden des Nein-Sagens, um auf charmante Weise mehr Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse zu haben - und das ohne schlechtes Gewissen.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
Fr. 03.11.2023 16:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 16,20 €  
ab 7-9 TN 19,80 €  
**23H9405BR** **Ulrike Fuchs**

#### Alltagsbewältigung im Umgang mit Demenz Vortrag und Austausch

Die Begleitung von Demenzerkrankten fordert Angehörige und nahestehende Personen 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 gedacht und zeigt Möglichkeiten zur Alltagserleichterung auf.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
Mo. 15.01.2024 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 23,40 €  
ab 7-9 TN 27,00 €  
**23H9409BR** **Sonja Fleuch**



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

#### Plötzlicher Herztod

Aktionspartner Deutsche Herzstiftung

Der plötzliche Herztod ist selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt, wie allein die hohe Zahl an KHK-Erkrankungen zeigt. Ziel der bundesweiten Herzwochen 2023 der Deutschen Herzstiftung ist daher, die Bevölkerung darüber zu informieren, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzkrankheiten helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich still steht. Dieses Ziel wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
Mi. 15.11.2023 ab 14:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**23H9412BR** **Dr. Andreas Reents**



## 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.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 10.11.2023 16:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 16,20 €  
 ab 7-9 TN 19,80 €  
**23H9404BR 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.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Do. 02.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 14,50 €  
**23H9402BJ Ulrike Fuchs**



## Sehkraft stärken und müden Augen entgegenwirken Augentraining bei Bildschirmarbeit

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 werden wir die Funktion vom Auge verstehen und mit Erholung, Ernährung und Training Fehlsichtigkeit entgegenwirken. Das Auge wird als Teil vom Körper verstanden und mit kleinen Tricks und Tipps besser versorgt. Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungssequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, können Sie Ihre Augen jederzeit entlasten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 14.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 12,40 €  
 ab 7-9 TN 15,10 €  
**23H9406BR Ulrike Fuchs**



## Kopfschmerzen - Wenn es drückt, hämmert oder sticht Dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert sein

Wir schauen nach der Entstehung der Kopfschmerzen und möglichen Auslösern. Die Teilnehmer\*innen werden sensibilisiert, um Kopfschmerzattacken möglichst vor Beginn zu erkennen und mit angepasstem Vorgehen zu reduzieren. Kopfschmerzen können Betroffene völlig außer Gefecht setzen, dabei sind die Kopfschmerzen 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 geguckt, was Sie individuell im Alltag ändern können.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Fr. 24.11.2023 16:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 15,40 €  
 ab 7-9 TN 19,00 €  
**23H9403NH Ulrike Fuchs**



Auf unserer Homepage finden Sie auch kurzfristig neue Kursangebote.



**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  
So. 26.11.2023 10:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 32,00 €  
ab 7-9 TN 37,40 €  
**23H9407BR** **Jacek Skarbek**

**Die Dorn-Breuß-Methode**  
**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

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

de ist bestens für interessierte Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
So. 24.09.2023 10:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 50,00 €  
**23H9408BR** **Jacek Skarbek**

**BOWTECH**  
**Die dynamische Muskel- und Faszientechnik aus Australien, sanft und effektiv**  
**Kleingruppe**  
**Wochenendseminar**

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
Sa. 14.10.2023 10:00 bis 14:30 Uhr  
Preis: je TN 28,70 €  
**23H9401NH** **Petra von Münster**

**Bildungsurlaub**

**Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag**  
**Bildungsurlaub**

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

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**





## In der Mitte bleiben Stressbewältigung im Beruf und Alltag

### 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: 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 Reisegepäck an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, eine

Gymnastikmatte oder eine andere Unterlage, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

An- und Abmeldeschluss: 11.09.2023

**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**

## Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

### Bildungsurlaub

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.

Bitte beachten: 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. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. An- und Abmeldeschluss: 15.04.2024

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 5 Termine  
Mo. 13.05.2024 jeweils  
bis Fr. 17.05.2024 09:00 bis 15:45 Uhr  
Preis: je TN 218,00 €  
**24F9508BR** **Susanne Gerhardt**



Auf unserer Homepage finden Sie auch kurzfristig neue Kursangebote.

# EIN STARKES TEAM FÜR DEINE GESUNDHEIT!



- PHYSIOTHERAPIE
- ERGOTHERAPIE
- LOGOPÄDIE
- FACHHEILPRAKTIKER
- GESUNDHEITSTRAINING
- EMS- TRAINING
- GRUPPENSport
- REHASPORT



HIER FINDEST DU UNS:

BRAKE, BREITE STR. 118  
04401/6382  
ELS FLETH, OBERREGE 17  
04404/9598746  
NORDENHAM, ATENSER ALLEE 50  
04731/3903021  
RODENKIRCHEN, BERLINER PLATZ 5

WWW.THERAPIEPRAEXEN.COM

ODER FOLGE UNS:





## 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 04.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 45,00 €  
ab 5-6 TN 54,00 €  
**23H9512NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8a** **5 Termine**  
*Mo. ab 06.11.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 45,00 €  
ab 5-6 TN 54,00 €  
**23H9513NH** **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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Mi. ab 13.09.2023 15:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**23H9536NH** **Renate Klingenberg**

## Qigong

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

Es erwartet Sie eine schöne Auszeit: 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 ca. 238,00 €. Hotel Bethanien, Barkhausenstr.31-33, 26465 Langeoog, Email: langeoog@diakonie-bethanien.de, Tel: 04972 6910.

An- und Abmeldeschluss: 09.02.2024.

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. 15.03.2024 18:00 Uhr*  
*bis So. 17.03.2024 gegen Mittag*  
Preis: je TN 99,50 €  
**24F9501NH** **Susanne Gerhardt**

## Qigong nach den fünf Elementen Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen führen zur körperlichen und geistigen Entspannung, dadurch zu einer Verbesserung des Energieflusses, und fördern somit unsere Gesundheit. Bei den Übungen wird gezielt die Atmung reguliert und vertieft und die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt, um Blockaden zu lösen. Qigong wirkt stressabbauend und ausgleichend auf der körperlichen ebenso wie auf der emotional-geistigen Ebene. 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 06.09.2023 09:30 bis 10:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**23H9538BR** **Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 15.11.2023 09:30 bis 10:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**23H9539BR** **Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 06.09.2023 17:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**23H9540BR** **Julia Bödeker-Dornblüth**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 15.11.2023 17:15 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**23H9541BR** **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 Jeder und Jedem erlernt werden. Dieses Kursangebot richtet sich auch an Teilnehmer\*innen, die unter Rückenproblemen leiden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Mo. ab 04.09.2023 18:30 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 45,70 €  
 ab 7-9 TN 57,70 €  
**23H9516NH** **Brigitte Oeff**



## Qigong für Fortgeschrittene Das Gesundheitsschützende Qigong

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

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 45,70 €  
 ab 7-9 TN 57,70 €  
**23H9518NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 18:30 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 45,70 €  
 ab 7-9 TN 57,70 €  
**23H9519NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 19:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 45,70 €  
 ab 7-9 TN 57,70 €  
**23H9520NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Mi. ab 06.09.2023 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 45,70 €  
 ab 7-9 TN 57,70 €  
**23H9517NH** **Brigitte Oeff**



## Qigong trifft Yin Yoga Yin Yoga trifft Qigong

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 Posi-

tionen gut hinein entspannen kann. Die längeren Dehnungsimpulse wirken vor allem auf das Bindegewebe (Faszien), diese werden so auf sanfter 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. 24.11.2023 15:45 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 17,80 €  
**23H9544BR** **Susanne Gerhardt**



## Qigong in der Nordsee Lagune Burhave

Gemeinsam genießen wir die wunderbare Atmosphäre an der Nordsee 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. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen statt.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an dem Wetter angepasste Kleidung. Treffpunkt am Eingang der Nordsee-Lagune.

**Butjadingen, Burhave**  
**Nordsee-Lagune** 1 Termin  
*Di. 17.10.2023 10:30 bis 12:00 Uhr*  
 Preis: je TN 10,00 €  
**23H9566BJ** **Susanne Gerhardt**

**Butjadingen, Burhave**  
**Nordsee-Lagune** 1 Termin  
*Mi. 18.10.2023 18:30 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: je TN 10,00 €  
**23H9567BJ** **Susanne Gerhardt**



### Gesundheitskurse

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



### Qigong unter Bäumen im Arboretum

Zum Ausprobieren und für Kenner\*innen! Wir praktizieren das "Gesundheitsschützende Qigong" im Arboretum. Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und seine Vielzahl von Bäumen an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen. Bei Terminänderungen wegen schlechten Wetters werden Sie benachrichtigt.

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

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64** 1 Termin  
*Do. 05.10.2023 16:00 bis 18:15 Uhr*  
Preis: je TN 19,80 €  
**23H9543BE Gisela Wandschneider**



### 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 bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Stadland, Rodenkirchen**  
**ev. Gemeindehaus**  
**Schulstraße 5** 10 Termine  
*Mi. ab 27.09.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 85,00 €  
**23H9535ST Ingrid Schau**

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 10 Termine  
*Mi. ab 13.09.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 67,00 €  
ab 7-9 TN 85,00 €  
**23H9537JA Gudrun Küper**

### Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 8 Termine  
*Mi. ab 06.09.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 68,60 €  
**23H9533NH Julia Sander**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Mi. ab 15.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 85,00 €  
**23H9534NH Julia Sander**



### Hatha-Yoga Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Yoga kann als ein ganzheitlicher Übungsweg betrachtet werden, der neben den bekannten Körperübungen (Asanas) auch Atemübungen und meditative Übungen enthält.

### Yoga

Yoga dient damit nicht nur der körperlichen Beweglichkeit und Gesundheit, sondern fördert auch die geistige Achtsamkeit und Konzentration. In diesem Kurs üben wir unterschiedliche Yoga-Positionen als haltende, entspannte Übungen ebenso wie in Bewegungsabläufen, die mit bewusster Atmung unterstützt werden. Begleitet wird die Yoga-Praxis zu Beginn und zum Abschluss jedes Termins mit Achtsamkeitsübungen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Atmung oder den Geist gelenkt wird.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Mo. ab 04.09.2023 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: je TN 85,00 €  
**23H9547BR Heike Lorenz**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 10 Termine  
*Mo. ab 04.09.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN 85,00 €  
**23H9546BR Heike Lorenz**



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

### 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, Burhave, Haus des Gastes Strandallee 61** **10 Termine**  
 Fr. ab 08.09.2023 16:05 bis 17:35 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 71,00 €  
 ab 7-9 TN 91,00 €  
**23H9548BJ Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes Strandallee 61** **9 Termine**  
 Fr. ab 17.11.2023 16:05 bis 17:35 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 64,20 €  
 ab 7-9 TN 82,20 €  
**23H9549BJ Uschi Kahler**

### Faszien Yoga

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

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

**Nordenham, Abbehausen Butjadinger Str. 72a**  
**WORKIT Studio** **8 Termine**  
 Mi. ab 04.10.2023 11:00 bis 12:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 35,20 €  
 ab 7-9 TN 48,00 €  
**23H9531NH Mareike Kaffka**

### 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** **9 Termine**  
 Di. ab 05.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Preis: je TN 76,80 €  
**23H9524BR Carola Böner**

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **7 Termine**  
 Di. ab 05.12.2023 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Preis: je TN 60,40 €  
**23H9525BR Carola Böner**

### Qigong trifft Yin Yoga Yin Yoga trifft Qigong

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 wir-

ken 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. 24.11.2023 15:45 bis 18:45 Uhr  
 Preis: je TN 17,80 €  
**23H9544BR Susanne Gerhardt**

### Lachyoga Wie Lachen entspannter und glücklicher machen kann Wochenendseminar

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 zu trinken mitbringen.

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Sa. 04.11.2023 14:30 bis 17:30 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 16,20 €  
 ab 7-9 TN 20,20 €  
**23H9551BR Katharina Herz**



### Face Yoga



#### Online-Seminar 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 - Mit nur 10 - 20 Minuten täglichem Training! 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 stellen Sie sicher, dass Sie über eine Internetverbindung verfügen. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie eine Woche vor Kursstart per E-Mail. Bitte ungeschminkt am Workshop teilnehmen. Sie sollten zur Teilnahme wenn möglich ein kleines Handtuch, Öl oder Hydrolat und einen Gua Sha Stein (oder Löffel) haben. Stellen Sie sich zum Trinken Wasser oder Tee in Reichweite.

**Webseminar** **1 Termin**  
Sa. 07.10.2023 09:30 bis 14:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 19,20 €  
ab 7-9 TN 25,60 €  
**23H9530WEB** **Mareike Kaffka**

**Webseminar** **1 Termin**  
Sa. 20.01.2024 09:30 bis 14:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 19,20 €  
ab 7-9 TN 25,60 €  
**23H9532WEB** **Mareike Kaffka**

### Atemyoga 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. Es hat Stressbewältigung und Wohlbefinden als Ziel. Bitte beachten Sie, dass in diesem Rahmen die gezeigten Techniken nicht für Menschen mit Atemwegserkrankungen geeignet sind.

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** **5 Termine**  
Mi. 01.11.2023 19:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 29,70 €  
ab 7-9 TN 37,20 €  
**23H9559BR** **Dian Spreng**

### 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. Die Teilnehmer\*innen können ohne Vorkenntnisse die sehr kraftvolle Art asiatischer Bewegungsübungen erlernen. In Verbindung mit zusätzlichen Meditationen wird Nadi-Yoga noch intensiver. Nehmen Sie sich Zeit für ein Rendezvous mit sich selbst.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
Sa. 25.11.2023 14:00 bis 19:00 Uhr  
So. 26.11.2023 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 47,00 €  
ab 7-9 TN 57,80 €  
**23H9554BR** **Dian Spreng**

### Wege zur Entspannung

#### 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 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. 13.09.2023 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 15,60 €  
**23H9553BJ** **Thomas Büsing**

Auf unserer  
Homepage finden  
Sie auch  
kurzfristig neue  
Kursangebote.



### 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 rutschfeste Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 24,30 €  
 ab 7-9 TN 30,30 €  
**23H9521NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Di. ab 07.11.2023 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 24,30 €  
 ab 7-9 TN 30,30 €  
**23H9522NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Di. ab 12.12.2023 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 24,30 €  
 ab 7-9 TN 30,30 €  
**23H9523NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Mi. ab 23.08.2023 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 45,70 €  
 ab 7-9 TN 57,70 €  
**23H9510NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 9 Termine  
*Mi. ab 15.11.2023 19:15 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 41,40 €  
 ab 7-9 TN 52,20 €  
**23H9511NH Susanne Sprekelmann**

### Klangschalen in der Blexer Kirche

**Wenn die Seele schwingt - Genießen und entspannen**

Kirche und Klang gehören seit jeher zusammen. Die alten Kirchen in der Wesermarsch bieten einen wunderbaren Raum und eine wunderbare Akustik, um beim Klang der Klangschalen zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie sich von den Tönen leiten! Denn Klangschalenmeditation ist eine einmalige Entspannungsart und ein perfekter Ausgleich zu unserem oft so hektischen Alltag.

Bitte beachten: 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. 10.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 11,80 €  
**23H9515NH Dian Spreng**

### Klangschalen im Atrium in Burhave

**Wenn die Seele schwingt Genießen und entspannen**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Fr. 03.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 11,80 €  
**23H9514BJ Dian Spreng**

### Klangschalen in der KVHS

**Wenn die Seele schwingt Genießen und entspannen**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 17.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je 11,80 €  
**23H9558BR Dian Spreng**

### Entspannen mit Klangschalen

**Klang- und Fantasiereisen**

**Kleingruppe**

Mit gestalteten Fantasiereisen, unterstützt von Klangschalen, spreche ich eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Fantasiereisen fördern Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress, sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata und es ergeben sich dadurch neue Möglichkeiten für ein 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** 6 Termine  
*Do. ab 07.09.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 37,40 €  
 ab 4-6 TN 43,80 €  
**23H9528NH Margrit Göke**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Do. ab 02.11.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 31,70 €  
 ab 4-6 TN 37,00 €  
**23H9529NH Margrit Göke**





### Einklang - Ausklang Ein Entspannungsabend für Frauen Frauenkurs

Willkommen zu einem entspannten Abend mit Klangschalen. Nachdem Sie in Ruhe angekommen sind, reisen wir gemeinsam in ein Land Ihrer Fantasie. 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  
Fr. 06.10.2023 18:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 17,60 €  
**23H9552ST Ina Lohmüller**

### 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 09.11.2023 17:15 bis 18:45 Uhr  
Preis: je TN 35,80 €  
**23H9527NH Lora Mehrens**

### Autogenes Training Wochenendseminar

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

Bitte beachten: 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. 25.11.2023 10:00 bis 14:15 Uhr  
Preis: je TN 21,00 €  
**23H9545BR Susanne Gerhardt**



### Tibetische Meditation für Jede\*n Kleingruppe

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
Do. ab 07.09.2023 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: ab 7 TN 54,60 €  
ab 5-6 TN 67,80 €  
**23H9555NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
Do. ab 19.10.2023 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: ab 7 TN 54,60 €  
ab 5-6 TN 67,80 €  
**23H9556NH Dian Spreng**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
Do. ab 30.11.2023 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: ab 7 TN 54,60 €  
ab 5-6 TN 67,80 €  
**23H9557NH Dian Spreng**



### Pilates

#### Pilates

Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Arbeit an einzelnen Muskelpartien begnügt, sondern den Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Die Übungen werden in kontrollierten, langsamen und fließenden Bewegungen ausgeführt. Von besonderer Bedeutung und Grundlage des Trainings ist die Arbeit mit der Stabilitätsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten "Powerhouse". So baut Pilates Stärken von innen nach außen auf, bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht und in seine korrekte Ausrichtung. Die Muskulatur



wird ausgleichend verlängert und verstärkt, die Gelenkbeweglichkeit gefördert, Spannungen im Körper werden reduziert. Ein straffer, geschmeidiger Körper, ein straffer und fester Bauch, eine aufrechte Haltung und eine positive Ausstrahlung sind die Folge.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Mo. ab 04.09.2023 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 56,20 €  
 ab 7-9 TN 70,60 €  
**23H9649NH Kurt Brüggemann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 56,20 €  
 ab 7-9 TN 70,60 €  
**23H9647NH Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 13 Termine  
*Do. ab 07.09.2023 09:00 bis 10:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 60,50 €  
 ab 7-9 TN 76,10 €  
**23H9651BR Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 13 Termine  
*Do. ab 07.09.2023 10:15 bis 11:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 60,50 €  
 ab 7-9 TN 76,10 €  
**23H9652BR Kurt Brüggemann**

**Stadland, Oberschule Rodenkirchen**  
**Schulstraße 14 - 16** 13 Termine  
*Do. ab 07.09.2023 17:00 bis 18:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 60,50 €  
 ab 7-9 TN 76,10 €  
**23H9650ST Kurt Brüggemann**

**Stadland, Oberschule Rodenkirchen**  
**Schulstraße 14 - 16** 13 Termine  
*Do. ab 07.09.2023 18:15 bis 19:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 60,50 €  
 ab 7-9 TN 76,10 €  
**23H9648ST Kurt Brüggemann**

## Pilates

Pilates fördert die Körperkontrolle, steigert die Gelenkigkeit und führt zu einem besseren Körperbewusstsein. Bei regelmäßigem Training ist u.a. mehr Kraft, Muskelspannung und Beweglichkeit spürbar und es können z.B. haltungsbedingte Kopfschmerzen gelindert werden.

Bitte beachten: Bitte ein großes Handtuch und eine eigene Matte mitbringen.

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 6 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 07:30 bis 08:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 31,80 €  
 ab 7-9 TN 39,00 €  
**23H9639ST Silke Menslage**

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 10 Termine  
*Di. ab 14.11.2023 07:30 bis 08:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 51,00 €  
 ab 7-9 TN 63,00 €  
**23H9640ST Silke Menslage**

**Stadland, Seefeld** 6 Termine  
*Di. ab 05.09.2023 08:40 bis 09:40 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 31,80 €  
 ab 7-9 TN 39,00 €  
**23H9641ST Silke Menslage**

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** 10 Termine  
*Di. ab 14.11.2023 08:40 bis 09:40 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 51,00 €  
 ab 7-9 TN 63,00 €  
**23H9642ST Silke Menslage**



## Pilates

### Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Pilates-Übungen sorgen für eine starke Tiefen- und Rumpfmuskulatur, für präzise Körperhaltung und Muskelkoordination während des gesamten Bewegungsablaufes. Dieses Ganzkörpertraining konzentriert sich auf die Stärkung des Bewegungsapparates, die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Kraftausdauer und die Straffung der Haut. Zwischen den einzelnen Übungen lernen Sie Entspannungsübungen zum Stressabbau kennen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie eine Wolldecke, ein kleines Kissen, ein Handtuch und dicke Socken mit. Bitte benutzen Sie den Eingang an der linken Seite. Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Fr. ab 08.09.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 71,00 €  
 ab 7-9 TN 91,00 €  
**23H9662NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 9 Termine  
*Fr. ab 17.11.2023 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 64,20 €  
 ab 7-9 TN 82,20 €  
**23H9663NH Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 10 Termine  
*Fr. 08.09.2023 17:45 bis 19:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 71,00 €  
 ab 7-9 TN 91,00 €  
**23H9664BJ Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 9 Termine  
*Fr. 17.11.2023 17:45 bis 19:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 64,20 €  
 ab 7-9 TN 82,20 €  
**23H9665BJ Uschi Kahler**



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



### Bewegung und Fitness

#### HIT - Intervalltraining Früh am Morgen

HIT- das steht für High Intensity Training, und so viel kann gesagt sein: Dieses Workout hat es in sich! Diese Art von Sport bringt selbst den größten Sportler zum Schwitzen. Das Konzept setzt sich aus kurzen und sehr abwechslungsreichen Trainingseinheiten zusammen und ist perfekt, um Muskeln aufzubauen und die Fettverbrennung in Gang zu bringen.

Bitte beachten: Bitte bringe bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und etwas zum Trinken mit.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Fr. ab 15.09.2023 8:00 bis 9:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 24,30 €  
ab 7-9 TN 30,30 €  
**23H9622NH** *Christina Schött*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
*Fr. ab 03.11.2023 8:00 bis 9:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 47,70 €  
ab 7-9 TN 59,70 €  
**23H9623NH** *Christina Schött*

#### Bauch-Beine-Po+ Level 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 19.09.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 29,40 €  
ab 7-9 TN 35,80 €  
**23H9643BR** *Cindy Drywa*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 7 Termine  
*Di. ab 28.11.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 33,80 €  
ab 7-9 TN 41,30 €  
**23H9644BR** *Cindy Drywa*

#### Fit-Mix

Körperliche Fitness erlangen und zugleich die Muskulatur kräftigen - wer möchte das nicht? Im zweiwöchentlichen Wechsel kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren durch kurze Ausdauerintervalle kombiniert mit Kräftigungsübungen zu moderner Musik unsere Fitness. Zur höheren Effektivität setzen wir Hanteln und Physioband mit ein.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Hanteln (nicht mehr als 1kg pro Hand), Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

**Berne**  
**Dorfgemeinschaftshaus Campe**  
**Glüsinger Helmer 1** 14 ermine  
*Mo. ab 04.09.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 70,30 €  
ab 7-9 TN 87,10 €  
**23H9654BE** *Carmen Bergmann*



### Gut Hansing

Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Nordenham

Braker Straße 6 · 26954 Nordenham  
Tel. 04731/39 08-0



Wohnen und Pflege  
mit Kompetenz und Ambiente!

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: [www.gut-hansing.de](http://www.gut-hansing.de)

Kurzzeitpflege · Verhinderungspflege · vollstationäre Pflege · alle Pflegestufen



## 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 an Reifen zum Probieren und Nutzen vor Ort dabei.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 16.09.2023 09:30 bis 12:00 Uhr  
 Preis: je TN 21,00 €  
**23H9659BR Thomas Matzke-Taebel**

## 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 zu Hause.

Bitte beachten: Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe und ein Getränk.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Sa. 11.11.2023 14:00 bis 16:30 Uhr  
 Preis: je TN 14,70 €  
**23H9660BR Martin Ax**

## Bewegung im Freien

### 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. Im Kurs wird der Kontakt zum Pferd von A-Z aufgebaut, dazu gehört auch das Putzen, Satteln und Führen. In einer kleinen Gruppe können Sie das Reiten ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Ovelgönne, Colmar**  
**Anton-Hullmann-Weg 2** 3 Termine  
 Mi. 06.09.2023  
 Mi. 13.09.2023 jeweils  
 Mi. 20.09.2023 09:30 bis 12:00 Uhr  
 Preis: je TN 37,50 €  
**23H9653OV Imke Witte**

### Laufen bei jedem Wetter

**Einsteiger\*innen**

Trainieren Sie auch als Einsteiger\*in gezielt und erfolgreich. Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und individueller Trainingssteuerung fit und bereiten Sie methodisch auf das Laufen auch bei schlechten Wetterbedingungen 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 Silvesterlauf in Abbehausen am 31.12.2023.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe.

**Nordenham, Parkplatz**  
**hinter dem Rathaus** 5 Termine  
 Mi. ab 08.11.2023 18:00 bis 18:45 Uhr  
 Preis: je TN 22,50 €  
**23H9661NH Jörg Brunkhorst**

### Walk und Talk am Deich

Bewegen Sie sich unter Anleitung an der frischen Luft und genießen Sie dabei die wunderschöne Umgebung in Burhave. Regelmäßige Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit. Beim Spaziergehen mit Blick auf die Nordsee bekommen Sie Abstand vom Alltag. Im Gespräch mit anderen Teilnehmer\*innen haben Sie die Möglichkeit zu Entspannen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen statt.

Bitte beachten: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Sie sollten an Turnschuhe oders festes Schuhwerk achten. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Treffpunkt vor dem Haus des Gastes in Burhave, Strandallee 61.

**Butjadingen, Burhave**  
**Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
 Do. 05.10.2023 17:00 bis 18:30 Uhr  
 Preis: je TN 11,00 €  
**23H9657BJ André Burkert**

**Butjadingen, Burhave**  
**Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
 Do. 12.10.2023 17:00 bis 18:30 Uhr  
 Preis: je TN 11,00 €  
**23H9658BJ André Burkert**





### Nordic-Walking-Kurs Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Denken Sie schon länger darüber nach, mit Nordic-Walking zu beginnen oder wieder zu beginnen? Möchten Sie unter fachkundlicher Anleitung, sportlich in der Natur, zu festen Zeiten, gelenkschonend etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauer tun? Als effektiver Ganzkörpersport aktiviert und trainiert Nordic-Walking fast alle Muskelgruppen Ihres Körpers und verbrennt fast doppelt so viele Kalorien wie normales Gehen. Herz und Kreislauf werden gestärkt und der Alltagsstress wird auf erholsamer Weise abgebaut. In kleinen Schritten wird die richtige Technik des Nordic-Walking erlernt und vertieft!

Bitte beachten: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

**Elsfleth, Liegeplatz der Lissi**  
**An der Kaje 1** **5 Termine**  
*Mi. 13.09.2023 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 21,30 €  
ab 7-9 TN 27,30 €  
**23H9656EL** **André Burkert**

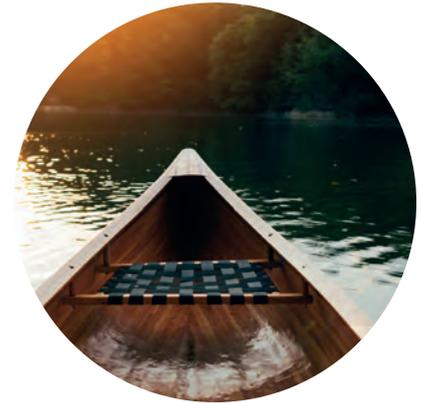
### Familienausflug! Kanutour auf der Jade Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

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

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Treffpunkt ist Kanu-Verleih Jade, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapelerziel. 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, Wapelerziel, Kanu-Verein**  
**Bundesstraße 145** **1 Termin**  
*So. 10.09.2023 09:30 bis 13:00 Uhr*  
Preis: Erwachsene ab 16 14,00 €  
Kinder 4-15 Jahre 9,50 €  
**23H9655JA** **Andrea Rausch**



### Zumba und Tanz

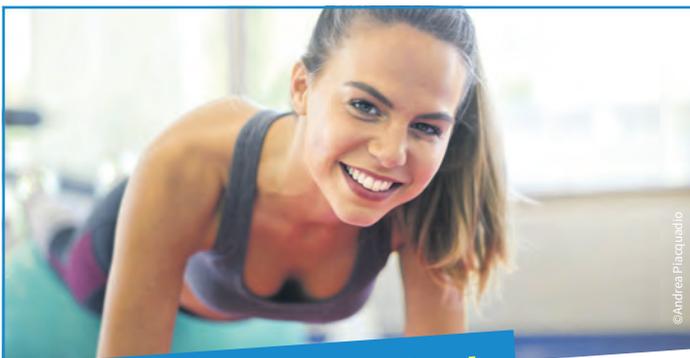
### FitnDance Tanzen, Schwitzen, Lebensfreude & Rhythmus spüren

FitnDance kombiniert Fitness und Cardiotraining mit Tanzelementen aus Zumba®, Hip Hop, Pop, Samba und Cumbia. Mit einem besonderen Rhythmus wird es zu einem effektiven, choreografierten Tanz- sowie Ganzkörperworkout und bringt auch deine Figur in Form. Training macht fit und Tanzen glücklich - und wir kombinieren beides!

Bitte beachten: Bitte bringe bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch und etwas zum Trinken mit.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **6 Termine**  
*Mo. ab 11.09.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 28,60 €  
ab 7-9 TN 35,80 €  
**23H9620NH** **Christina Schött**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **8 Termine**  
*Mo. ab 20.11.2023 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 37,10 €  
ab 7-9 TN 46,70 €  
**23H9621NH** **Christina Schött**



**Jetzt Mitglied werden!**

Anmelden und einen individuellen **Trainingplan + Shirt** im Wert von **60 € gratis** erhalten.

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





## Zumba®- Fitness Level Anfänger\*innen und Neueinsteiger\*innen

Bist du bereit dich fit zu tanzen? Zumba® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form. Du steigert deine Kondition und deine Energie zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du erlernst Grundschrte von z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Hip Hop, Flamenco etc.

Bitte beachten: Bitte bringe Sportkleidung, ein kleines Handtuch und etwas zu Trinken mit.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine  
Do. ab 21.09.2023 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 33,80 €  
ab 7-9 TN 41,30 €  
**23H9645BR** *Cindy Drywa*

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 7 Termine  
Do. ab 23.11.2023 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 33,80 €  
ab 7-9 TN 41,30 €  
**23H9646BR** *Cindy Drywa*

## 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*

Für Informationen zu freien Kursplätzen oder Teilnahmekosten kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter:  
04401 70776 110

### Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

**Freitag** 15:00 - 15:45 Uhr  
**Freitag** 15:45 - 16:30 Uhr  
*Dozent\*innenteam*

### 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*

### Bronzekurs

**Freitag** 14:15 - 15:00 Uhr  
*Dozent\*innenteam*



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



# Ran an den Spaten!

Ein Projekt für mehr Teilhabe und Zusammenhalt in der Wesermarsch!

Kostenlos, freiwillig, offen für alle!

## VERANSTALTUNGEN

(damit wir besser planen können, bitte über die Anmeldung der KVHS Wesermarsch anmelden)

**Den Geschmack des Sommers konservieren: Chutneys, Marmeladen, Pesto, Salsa, Ketchup und Kompotte selber machen**

Vom Apfel bis Zwiebel kann jedes Obst und Gemüse für ein feines Chutney verwendet werden. Wir werden ein Chutney-Grundrezept sowie außergewöhnliche Variationen der würzigen Beilage kennen lernen. Auch an die Herstellung von Pesto, Salsa oder Ketchup werden wir uns wagen. Raffinierte Marmeladen oder Kompottzusammenstellungen kommen am Schluss noch zu ihrem Auftritt.

*Bitte bringen Sie Marmeladengläser in verschiedenen Größen und kleine Flaschen mit.*

*Kursnr.: M23H9226BR*

*23.09. 10:30 Uhr - 13 Uhr*

*Brake, KoBi, Bgm. Müller-Str. 35 gebührenfrei | Dozentin: Hille Tjarks*

**Fermentiertes Gemüse selbst herstellen**

Lebensmittel zu fermentieren liegt voll im Trend und ist schon eine sehr alte Konservierungsmethode. Aktuell sind Sauerkraut, Kimchi und Co. angesagt. Wie das Fermentieren funktioniert und was es zu beachten gibt, erfährst du in diesem Kurs. Fermentiertes Gemüse ist oftmals bekömmlicher als gewöhnliche Rohkost und ist ein probiotisches Lebensmittel. Es bilden sich während der Fermentation wertvolle Milchbakterien, welche unsere Darmflora verbessern können.

*Bitte bringen Sie große Gläser mit Schraubverschlüssen oder Bügelverschlüssen mit.*

*Kursnr.: M23H9227BR*

*16.09. 10:30 Uhr - 13 Uhr*

*Brake, KoBi, Bgm. Müller-Str. 35 gebührenfrei | Dozentin: Hille Tjarks*



**Obstbaumbeschnitt leicht gemacht**

- wie Sie ihre Obstbäume richtig pflegen -

In diesem Kurs führt Sie der zertifizierte Obstbaumfachwirt Thomas Steinke in die Kunst des Obstbaumrückschnitts ein. Wann verschneidet man und wie? Welcher Baum passt zu mir und zu der Region in der wir leben? Wie schaffe ich beste Voraussetzungen für guten Baumwuchs und dessen Erhalt? All diesen Fragen gehen wir im Verlaufe des Nachmittags auf den Grund. Und da man in der Praxis am besten lernt, findet der Kurs im Garten statt und alle Teilnehmenden können auch selbst unter Anleitung des Fachmanns die richtigen Schnitte und Techniken ausprobieren.

*Kursnr.: M23H6708BR*

*03.11. 13 Uhr - 17 Uhr*

*Brake, Garten der Jugendwerkstätten Wesermarsch, Oldenburger Heerstr. 26 gebührenfrei | Dozent: Thomas Steinke*

## Weitere Aktionen im Garten:

**Gartengespräche:**

Renate Düring vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzen teilt ihr Gartenwissen mit interessierten Gartenfreunden - kostenlos ohne Anmeldung

**Apfelaktionstag:**

Wir ernten und verarbeiten Äpfel im Garten - kostenlos ohne Anmeldung

Die genauen Termine und weitere Infos finden Sie auf unserer Projekt-Homepage.



Sie haben Lust in unserem Gemeinschaftsgarten mitzumachen? Freiwillige sind jederzeit herzlich willkommen! Melden Sie sich gern: ran@kvhs-wesermarsch.de oder Tel: 0151- 53429887 (Susanne Zander)



Gefördert durch:  
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung



## 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	89
Trendküche - International	91
Saisonale Küche	92
Backen	92



## 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. 16.09.2023 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 51,00 €  
23H9238BR  
Wiebke von Atens-Kahlenberg

### „Wechsel“-Jahre Zeit für Veränderungen in der Ernährung

Frauenkurs

Wie jeder Lebensabschnitt stellt auch die Zeit der Wechseljahre ihre ganz besonderen Anforderungen an die Ernährung. Je früher Sie in dieser Lebensphase dem Essen und Trinken besondere Aufmerksamkeit schenken, desto größer sind die Chancen für einen problemlosen Verlauf - vielleicht schon allein deshalb, weil es schwieriger wird, das Gewicht zu halten, obwohl sich die Ernährungsgewohnheiten nicht verändern. Mit der Veränderung der hormonellen Situation kommt es nicht nur zu Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen und Schwindelgefühlen, Stimmungsschwankungen. Es steigt auch das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen. Den Blick richten auf das Essen, was gut tut und Genuss bereitet, trägt gerade während der Wechseljahre dazu bei, sich vital und ausgeglichen zu fühlen.

Jaderberg, Oberschule Jade  
Schulstraße 14 1 Termin  
Mo. 22.01.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 14,50 €  
23H9241JA Elke Diekmann

Webseminar 1 Termin  
Di. 14.11.2023 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 14,50 €  
23H9240WEB Elke Diekmann

### Richtige Ernährung bei Arthrose und Rheuma Den Gelenken etwas Gutes tun Vortrag

Online-Seminar

Schmerzende Gelenke durch Rheuma oder Arthrose? Wussten Sie, dass sich mit gezielt gewählten Mahlzeiten Gelenkschmerzen mildern lassen können? 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 entzündungs-

hemmende Gewürze.

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  
Do. 09.11.2023 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 13,50 €  
23H9239WEB Elke Diekmann

### Die Gewürzapotheke von A bis Z nach Ayurveda Die Kunst des Würzens Wochenendseminar

Von A wie Anis bis Z wie Zimt: Gewürze verleihen unseren Speisen ihren charakteristischen Duft, ihren besonderen Geschmack und teilweise auch die Farbe. Sie wirken appetitanregend und verbessern vielfach die Bekömmlichkeit von Gerichten. Mit ihrer Wirkung können sie die Gesundheit fördern oder Behandlungen teilweise deutlich unterstützen. Die Kunst des Würzens ist ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Lebenskunde aus Indien, denn mit einer Mahlzeit sollen möglichst alle 6 Geschmacksrichtungen abgedeckt sein. Lassen Sie uns einen Tag lang Gewürze kennen lernen, probieren und deren Geschmäcker und mögliche Nutzen für den Körper erarbeiten. Im Praxisteil werden u.a. ein spicy Frühstücks-Granola, Ofenkürbis mit Walnuss, ein ayurvedisches Curry, Heidelbeer-Hirse oder eine indische Geflügel-Suppe neben weiteren Leckereien zubereitet und verkostet. Auch wird die Zubereitung einer ayurvedischen Gewürzmischung für alle Körpertypen vorgestellt.

Bitte beachten: Mitzubringen sind neben Schreibutensilien eine Schürze sowie Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste. Die Lebensmittellage ist im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
So. 19.11.2023 09:30 bis 16:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 50,10 €  
ab 7-9 TN 55,40 €  
23H9230BR Anja Hauerken



## Trendküche

### Dinner for one The same procedure as every year, James!

Dieses Jahr wollen wir es wagen! "Miss Sophies 90. Geburtstag" wurde vor 60 Jahren zum ersten Mal in Deutschland ausgestrahlt. Zeit, das legendäre Menü im neuen Gewand nachzukochen. Moralische Unterstützung beim Zubereiten der einzelnen Gänge bieten die vier leider schon verstorbenen Gäste von Miss Sophie: Mr. Winterbottom, ein Kolonialist aus Indien, ist Pate für die Mulligatawny-Suppe, Admiral von Schneider, mutmaßlich ein preußischer Militarist, begleitet den Fischgang, der Abenteurer Sir Toby unterstützt den Hauptgang mit Huhn und Mr. Pommeroy, ein französischer Filou, stellt stellvertretend für das Dessert mit Früchten. Einen Butler können wir zwar nicht anbieten, aber wir werden auch ohne Tigerfell und "Cheerio, Miss Sophie!" viel Spaß haben. Es kann ein kleines Gläschen zu jedem Gang serviert werden.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Fr. 17.11.2023 17:00 bis 22:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 37,30 €  
 ab 7-9 TN 43,30 €  
**23H9213BR Birgit Schmidt**

### Erlebnisträuchern am Wochenende in Fedderwardsiel Lachsräuchern mit Micha

#### Wochenendseminar

Ein Erlebniskurs in Fedderwardsiel rund um das Räuchern! Im Vordergrund stehen an diesem Tag das gemeinsame Räuchern von Lachs. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgenommen und für das Räuchern vorbereitet. Lernen Sie dabei den Umgang und den richtigen Einsatz mit dem Spezialwerkzeug, den Einsatz von Spezialsalzen, die Sie zu Hause nutzen können, und auch deren Herstellung. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, in dem der Fisch geräuchert und anschließend

gemeinsam in entspannter Runde probiert wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischsorten, Werkzeugeinsatz, Fischvorbereitung, Salzen und kalt oder heiß Räuchern wissen, bekommen Sie Michas Räucherdiplom für Lachs. Genießen Sie mit diesem Erlebniskurs, einen informativen und rustikalen Tag in Fedderwardsiel, an dem sicher auch für zu Hause ein Stück vom selbst geräucherten Stremellachs übrig bleiben wird.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzlich Kosten für Lachs, Brot und Getränke von ca. 20,00 €, die direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet werden. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.

**Butjadingen, Fedderwardsiel**  
**Micha's Fischbude**  
**Im Hafensiel 6** 1 Termin  
 Sa. 09.09.2023 10:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN 44,00 €  
**23H9237BJ Michael Schiller**

### Frühstück für Gäste Für süße und herzhafte Leckermäulchen

Heute widmen wir uns dem Frühstück! Es gibt süße und herzhafte Speisen, die man anstelle oder zusätzlich zu einem klassischen Frühstück servieren kann. Wir werden fruchtige Bowls, leckere Müslis, Pancakes und Porridge zubereiten. Besonders wird es dann, wenn Eier ins Spiel kommen: Shakshuka, Schmarren und andere Köstlichkeiten munden

uns und unseren zukünftigen Frühstücksgästen vortrefflich.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Di. 26.09.2023 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 25,90 €  
 ab 7-9 TN 30,10 €  
**23H9210BR Birgit Schmidt**

### Burger zum Sattessen Beliebtes Fastfood neu interpretiert!

Heute sollen alle auf ihre Kosten kommen! Wir werden verschiedene Burger-Buns backen, Patties aus Fleisch, Fisch, Getreide und Gemüse zubereiten und eine Auswahl verschiedener Saucen machen. Im Anschluss daran kann sich Jede\*r nach Lust und Laune seinen Lieblingsburger selbst zusammenstellen. Bei den unzähligen Möglichkeiten einen Burger auch gesund zu gestalten, ist bestimmt die eine oder andere tolle Kreation für Kinder dabei!

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 11.10.2023 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 27,90 €  
 ab 7-9 TN 32,10 €  
**23H9211BR Birgit Schmidt**

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



### Vorkochen voll im Trend

Es ist voll im Trend gleich für mehrere Tage komplette Gerichte vorzubereiten und einen Teil beiseite zu stellen. Das vorgekochte Essen wird in Gläser oder andere Behälter abgefüllt und das Projekt "Meal Prep" ist für eine Woche abgeschlossen. Mit wenig Aufwand können für die ganze Woche leckere Gerichte schnell, gesund und günstig vorgekocht werden. In diesem Kurs wird besonders auf die Verarbeitung von Saisongemüse und dem Einsatz von Hülsenfrüchten eingegangen.

Bitte beachten: Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Bitte Vorratsdosen, Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin**  
Di. 07.11.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,80 €  
ab 7-9 TN 17,40 €  
**23H9234NH Inka Büsing**

### Kartoffeln - auf ein Neues!

Die Kartoffel hat so viel zu bieten, dass es nach dem letztem Herbst noch mehr köstliche Gerichte mit Kartoffeln gibt, die der ganzen Familie schmecken und unseren Geldbeutel schonen. Lasst uns gemeinsam kreativ sein und die Kartoffel und ihre Namensvetterin, die Süßkartoffel, in leckere Beilagen und delikate Hauptgerichte verwandeln!

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

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
Mi. 01.11.2023 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 23,90 €  
ab 7-9 TN 28,10 €  
**23H9212BR Birgit Schmidt**

### Heimische Superfoods Teil II Ausgewogen durch den Tag mit vegetarischen Gerichten

Kochen Sie leckere Gerichte vom Frühstück bis zum Abendbrot, die aus Gemüse und Obst aus dem eigenen Umfeld stammen. Gerade im Herbst ist die angebotene Auswahl groß. Oft wird angenommen, dass die so genannten Superfoods nur von Übersee kommen. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten wachsen direkt vor unserer Haustür und sind ebenfalls nährstoffreich und je nach Jahreszeit frisch verfügbar: Äpfel, Kirschen, Kartoffeln, Kürbis, Kohl und Grünkohl aus dem Oldenburger Land. Alle sind richtige Powerpakete. Durch die Auswahl regionaler Produkte werden nicht nur lange Transportwege vermieden, sondern auch Abwechslung in den Speiseplan gebracht.

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. 21.11.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,80 €  
ab 7-9 TN 17,40 €  
**23H9235NH Inka Büsing**

### Schnelle Küche! Gesunde Bowl-Rezepte zum Ausprobieren

Wenn zu wenig Zeit zum Kochen da ist, liegt es nahe, zu Tiefkühlpizza oder einem Instantgericht zu greifen! Es geht aber auch anders. Mit der schnellen und einfachen Zubereitung von Bowls wird es auch gesund. In Anlehnung an die Buddha-Bowls werden rohe sowie schnell gekochte vitalstoffreiche Zutaten in einer Schüssel oder in einem Glas kombiniert. Dabei spielen Quinoa, Bulgur, Amaranth, rote Linsen, Couscous, Reis, Mie-Nudeln oder Ei als schnell gärende Eiweiß- und Energielieferanten eine große Rolle. Toppings und Soßen und rohes oder kurz gedünstetes Gemüse vollenden die Bowl.

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

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
Do. 02.11.2023 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 25,90 €  
ab 7-9 TN 31,50 €  
**23H9220BR Hille Tiarks**

### Bowls Schnelle & leckere Mahlzeiten aus einer Schüssel

Hmmm, warmes Gemüse, leichte Salate, etwas Obst, ein wenig Fleisch oder Feta auf einer leichten Grundlage - das sind Bowls! Viele Gewürze runden die einzelnen Zutaten ab und durch unterschiedliche Zubereitungsarten vereinen sich köstliche Aromen in jeder einzelnen Schüssel. Sind alle Zutaten vorbereitet, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf beim dekorativen Anrichten lassen. Bowls liegen immer noch im Trend als schnelle, gesunde und leckere Mahlzeit. Die Auswahl der Rezepte ist vielseitig und sie lassen sich leicht zubereiten.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze mit. Ebenso Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
Do. 11.01.2024 17:30 bis 21:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 31,10 €  
ab 7-9 TN 35,90 €  
**23H9229BR Anja Hauerken**





## Trendküche International

### Genuss auf Weltreise von Amerika bis Australien Vielseitig würzig Wochenendseminar

Von ihren Reisen rund um die Welt bringt Anja Hauerken gerne Rezepte mit. Ob eine spanische Gazpacho, ein karibisches Curry, eine asiatische Kokos-Limettensuppe oder etwas aus 1001 Nacht. Besuchen Sie in diesem Kurs alle Kontinente und genießen Sie kulinarische Highlights anderer Kulturen. Die Gerichte sind farbenfroh wie die Flaggen der jeweiligen Länder, zugleich würzig und mit vielen frischen Zutaten. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan und lassen es sich schmecken!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze mit. Ebenso Behälter/Schraubgläser für eventuelle Reste sowie 2 Handtücher. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
So. 12.11.2023 10:30 bis 14:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 30,00 €  
ab 7-9 TN 34,50 €  
**23H9228BR** *Anja Hauerken*

### Ravioli, Tortellini & Co.

Gefüllte Nudeln gibt es in vielen Varianten, in Dosen, getrocknet oder aus dem Frischeregal oder auch ganz frisch vom Markt. Denn bei unseren selber gemachten Nudeln wissen wir genau, was drin ist! Wir werden einige Varianten des Themas selber zubereiten: Vom Nudelteig über die Füllung bis hin zur Soße.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Restebehälter mit. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Dieser Kurs ist leider für Personen mit Glutenunverträglichkeit ungeeignet.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 23.11.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 27,40 €  
**23H9231BR** *Gesine Cubasch*

### Pasta genießen Weizennudeln selbst gemacht

Frische Nudeln sind etwas für Genießer\*innen, aber die Herstellung macht viel Arbeit - so denken die meisten. Aber stimmt das wirklich? In diesem Kurs werden unterschiedliche Nudelsorten aus Weizenmehl und Eiern hergestellt. Sie werden den Umgang mit der Nudelmaschine kennen lernen. Und um nach dem Kochen auch gemeinsam essen zu können, kommen die Nudeln nicht allein auf den Tisch. Es werden noch zwei leckere Nudelsoßen zubereitet. Selbst gemacht schmeckt nicht nur besser, es kommen dabei auch nur Zutaten in das Essen, die Sie auch wirklich wollen. Dieser Kurs ist auch für Vegetarier\*innen geeignet.

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

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 17.01.2024 17:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 23,40 €  
ab 7-9 TN 27,00 €  
**23H9218BR** *Maika Bielert*

### Nudeln selbst machen Für kochlustige Kinder von 7 bis 10 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Wochenendseminar  
Eltern-Kind-Kurs

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

### Türkische Küche

Bei der türkischen Küche denken viele zunächst an Döner und türkische Pizza, doch das kulturreiche 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 dennoch vielseitigen Blick in die türkische Küche. Sie werden Gerichte herstellen, die man zum Mittag oder abends essen kann. Unter anderem können Sie die Herstellung von Köfte, Pilav, Pide kennen lernen.

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

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Di. 07.11.2023 18:00 bis 21:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 29,90 €  
ab 7-9 TN 34,10 €  
**23H9236BR** *Nermin Basyigit*



**Steh-/ Sitz-Arbeitsplätze**

**PALMBERG**

**VOSTEEN**  
**BÜROTECHNIK**

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



### Murat kocht Original türkische Küche kennenzulernen und genieÙen

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 orientalischen 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 sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 24.11.2023 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 29,40 €  
ab 7-9 TN 33,60 €  
**23H9223BR Murat Sentürkler**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 06.10.2023 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 29,40 €  
ab 7-9 TN 33,60 €  
**23H9222BR Murat Sentürkler**

### Murat backt herzhaft Original türkische Küche kennenzulernen und genieÙen

Murat Sentürkler möchte an diesem Abend mit Ihnen gemeinsam einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige spezielle Köstlichkeiten zaubern. Nachdem Sie die benötigten Zutaten vorbereitet und gemeinsam gebacken haben, sitzen Sie in einer gemütlichen Runde beisammen und genießen Ihre selbstgebackenen Leckereien bei einem türkischen Çay. Murat wird dann Ihre Fragen rund um die türkische Küche und den Einsatz von Gewürzen und traditionellen Zutaten beantworten. Verbringen Sie einen geschmack-

vollen Abend und lassen Sie sich inspirieren. Aufgrund der guten Resonanz werden die Rezepte der letzten Kurse genommen.

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 03.11.2023 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 30,40 €  
ab 7-9 TN 34,60 €  
**23H9225BR Murat Sentürkler**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 29.09.2023 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 30,40 €  
ab 7-9 TN 34,60 €  
**23H9224BR Murat Sentürkler**



## Saisonale Küche

### Herbstliche Gerichte aus der Pfanne

Im Herbst darf es in der Küche wieder deftiger werden. Pfannengerichte lassen sich schnell zu bereiten und der Abwasch bleibt dabei überschaubar. Ob Vegetarier, Fisch- oder Fleisch-Fan, an diesem Kochabend wird garantiert Jede\*r fündig. Wir bereiten unter anderem eine Nudel-Hackpfanne mit Ziegenkäse und eine Couscous-Pfanne mit Gemüse zu. Bei einer zusätzlichen der schnellen Restepfanne werden Kartoffeln und der Grünkohl vom Vortag verwertet.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 15.11.2023 18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 25,90 €  
ab 7-9 TN 31,50 €  
**23H9221BR Hille Tiarks**



### Ein festliches Menü für mich! Weihnachten steht vor der Tür!

Sich selbst an den Feiertagen mit einem schönen Essen zu verwöhnen, ganz nach dem Motto "Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben. Also mache es Dir schön." An diesem Abend werden kleine Menüs vorgestellt, die festlich und lecker sind. Ohne großen Aufwand und einer kurzen Einkaufsliste. Wenn Sie neugierig geworden sind, dann lassen Sie sich überraschen.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Fr. 01.12.2023 17:15 bis 20:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 25,80 €  
ab 7-9 TN 30,00 €  
**23H9242BR Maïke Bielert**



## Backen

### Lust auf Landhausküche! Weihnachtliches Backen mit Vorbereitung

Die Weihnachtszeit naht und wie schön wäre es: Gefriertruhe auf und Kuchen, Torte oder süÙe Kleinigkeiten raus. In diesem Kurs lernen Sie, welche Kuchen/Torten Sie einfrieren können oder wie Sie mit vorbereitenden Böden und Füllungen schnell eigene Torten stressfrei aufbauen können. Bei weihnachtlichen Kuchenleckereien isst auch das Auge mit: Tipps und Tricks für Dekorationen - mit Ausprobieren - gibt es auch.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie einen Tortenbehälter und, wenn vorhanden, eine Schürze mit. Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Mi. 29.11.2023 17:15 bis 20:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 22,80 €  
ab 7-9 TN 26,40 €  
**23H9214BR Maïke Bielert**





## Cupcakes & Cake Pops

Kleine Köstlichkeiten am Stiel, zum Verschenken und selber naschen, das sind Cake Pops. Sie erinnern an einen Lolli, sind mit bunter Glasur oder Schokolade überzogen und phantasievoll dekoriert. Egal für welche Version man sich entscheidet, sie begeistern Groß und Klein und sind eine abwechslungsreiche Idee für die nächste Feier. Aber auch Cupcakes bereichern den Kaffeetisch oder das Buffet. Die kleinen Muffins mit der Cremehaube lassen sich in unzähligen vielen Varianten und Geschmacksrichtungen herstellen - Ob Geburtstag, Hochzeit, Babyparty oder zu Feiertagen wie Weihnachten. In jeder Größe sind sie auf jeden Fall ein Hingucker.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schürze, Einmalhandschuhe, Transportbox und ein Handtuch mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 8,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Bei Nichterscheinen wird die Umlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Fr. 13.10.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 13,80 €  
 ab 7-9 TN 19,00 €  
**23H9232BR** **Anke Diegel**

## Kuchenpralinen und Konfekt Mit einem Biss

Diese kleinen Leckerschmecker bieten nahezu unendliche Geschmacksmöglichkeiten. Ob fruchtig, schokoladig oder nussig, mit oder ohne Likör, es ist fast alles möglich. Hübsch verpackt sind sie eine zauberhafte Geschenkidee für vielen Gelegenheiten wie Geburtstag oder Weihnachten. Oder Sie vernaschen sie gleich selbst, denn "mit einem Biss" sind sie verschwunden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schürze, Einmalhandschuhe, Transportbox und ein Handtuch mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 8,00 € werden direkt vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Bei Nichterscheinen wird die Umlage mit dem Kursentgelt eingezogen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Fr. 10.11.2023 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 13,80 €  
 ab 7-9 TN 19,00 €  
**23H9233BR** **Anke Diegel**

## Weihnachtskekse für Last-Minute-Leckermäulchen

Das Backen von Keksen gehört in die Vorweihnachtszeit. Und wie schön ist es zum Adventskaffee einen Teller mit leckeren, unterschiedlichen Keksen anbieten zu können! Daher stellen wir uns gemeinsam der Herausforderung und backen Vanillekipferl, Liebesgruben, Zimtsterne, Gewürzplätzchen und natürlich dürfen klassische Mürbeteigplätzchen nicht fehlen. Im Kurs wird die gleiche Keksauswahl wie im vorigem Kursangebot gebacken.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Mi. 13.12.2023 17:00 bis 20:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 24,40 €  
 ab 7-9 TN 28,00 €  
**23H9217BR** **Maike Bielert**



Werden Sie ein wertvoller Teil unseres Teams als:

**PFLEGEFACHKRAFT<sub>m/w/d</sub>**

➔ **3.000 €\* WILLKOMMENSBONUS**

➔ **ÜBERTARIFLICHES EINSTIEGSGEHALT**

Bewerben Sie sich mit nur wenigen Klicks: [www.charleston-karriere.de](http://www.charleston-karriere.de)

\* Die Geldprämie ist steuer- und sozialversicherungsspflichtig.

[bewerbungen.friesenhof@charleston.de](mailto:bewerbungen.friesenhof@charleston.de)  
 Herr Finn Stitz, Einrichtungsleitung  
 Am Friesenhof 1 · 26935 Stadland  
[www.pflegezentrum-friesenhof.de](http://www.pflegezentrum-friesenhof.de)



**Friesenhof**  
 Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
 Rodenkirchen



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

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Dekoration für das Hexenhaus (als Dekoration mit. Auf dem Hausdach eignen sich am besten kleine Bonbons, die auch eingepackt sein können, Gummibärchen und Co., Dominosteine, Schokoperlenplättchen und andere Naschsachen je nach Ihrem eigenem Geschmack) mit, wenn vorhanden, eine Schürze für sich und Ihr Kind und eine Platte zum Transport mit ca. 40 cm Durchmesser.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 1 Termin  
So. 26.11.2023 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 40,00 €  
**23H9219NH** **Dirk Wemken**



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

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

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Schürze und eine Dose für die Kekse mit. Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Mi. 06.12.2023 15:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 45,20 €  
**23H9215BR** **Maike Bielert**



**Ein bewegender Service**



PLACKÜTER

**Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter**

Hartwarder Str. 1, 26935 Stadland  
Telefon: 0 47 32 / 3 08, Telefax: 0 47 32 / 83 51 [www.autofit-plackueter.de](http://www.autofit-plackueter.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.

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](http://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:



Gefördert durch:





## 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](http://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](http://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 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 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

### Kreativlabore Nordenham-Brake

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

In den Kreativlaboren im Digitalen Lernort Technik im Technologiezentrum Nordenham, den Räumlichkeiten der Kreisvolkshochschule Wesermarsch sowie im Centraltheater Brake stehen modernste Geräte bereit, an denen Schüler\*innen, Auszubildende, Arbeitnehmer\*innen und technisch Interessierte ihre digitalen Kompetenzen ausbauen können.

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

In Zusammenarbeit mit: Technologiezentrum Nordenham, Stadt Nordenham und dem Centraltheater Brake als assoziiertem Kooperationspartner.

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

### 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.

### MARtA Migrantinnen, Arbeit, Teilhabe, Anerkennung



Das Projekt MARtA richtet sich an Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung, welche aus verschiedenen Gründen einen erschwerten Zugang zum deutschen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt haben. Ziel des Projektes ist es geringqualifizierte oder nach §81 Abs. 2 SGB III (wieder) ungelernete Frauen mit Migrationserfahrung, die arbeitslos oder geringfügig beschäftigt sind bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Gemeinsam mit den Frauen identifizieren wir ihre Stärken, Interessengebiete sowie Unterstützungsbedarfe und begleiten die Frauen innerhalb von 3 Jahren in ihrer beruflichen Entwicklung. Innerhalb des Projektes findet eine Zusammenarbeit mit der Lotsenstelle Kinderbetreuung statt. Dieser unterstützt bei der Suche und Beantragung von Betreuungsplätzen sowie

Auf der Seite [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de) finden Sie zu allen Projekten weitere Informationen. Auch kurzfristige Projekte oder Veranstaltungen werden an dieser Stelle angekündigt.

bei interkulturellen Themen der Kinderbetreuung.

MARtA ist ein Verbundprojekt der kvhs Ammerland gGmbH, 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 angeboten.

Diese Kurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende

Ausländer\*innen (insbesondere auch: Asylbewerber\*innen mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger\*innen und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Kursen ist ein entsprechendes Sprachniveau, das mit einem Sprachzertifikat oder einem Einstufungstest nachgewiesen werden kann. Die Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme erhalten Sie direkt bei der für Sie zuständigen Behörde (Jobcenter, Agentur für Arbeit, BAMF). Nach erfolgreichem Abschluss der allgemeinen 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!

### Teilqualifizierung Hauswirtschaft

Die Qualifizierung bietet Arbeitssuchenden eine Perspektive zum schrittweisen Erwerb eines Berufsabschlusses im Bereich Hauswirtschaft.

In Zusammenarbeit mit:  
Jobcenter Wesermarsch

## 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](http://www.kvhs-wesermarsch.de)
- **Schriftlich** mit unserem Anmeldeformular auf der letzten Seite
- **Telefonisch** unter 04401 7076 110 und 04401 7076 100
- **Fax** unter 04401 7076 101 und 04401 7076 101

## SERVICE



### 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 100  
Fax: 04401 7076 101

**Geschäftsstelle Brake**

Kompetenz und Bildung an der Weser (KoBi)  
Bürgermeister-Müller-Str. 35  
26919 Brake  
Tel.: 04401 7076100  
Fax: 04401 7076101

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



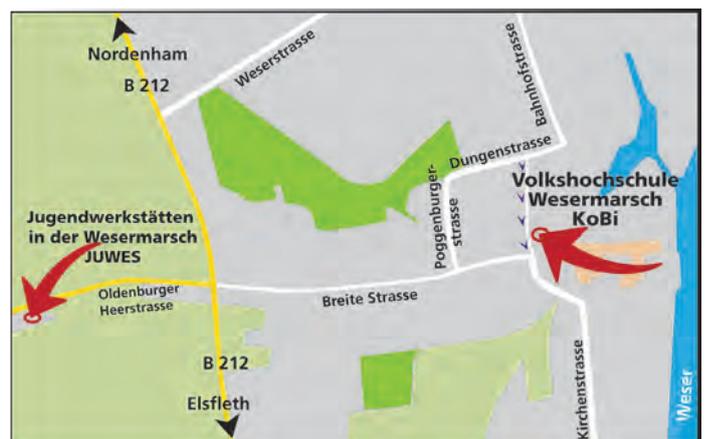
**Unterrichtsräume Nordenham**

Grundschule Friedrich-August-Hütte  
Margaretenstraße 30  
26954 Nordenham

**Jugendwerkstätten in der Wesermarsch (JuWes)**

Oldenburger Heerstraße 26  
26919 Brake  
Tel.: 04401 9386 0  
Fax: 04401 9386 21

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



## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (Stand: Mai 2023)

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch, im Folgenden KVHS, ist eine nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz geförderte öffentliche, nicht gruppenbezogene Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

### 1. Geltungsbereich

1.1. Die Bestimmungen dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für sämtliche Verträge, Rechtsgeschäfte und Angebote der KVHS gegenüber ihren Teilnehmenden, Interessent\*innen, sonstigen Auftraggeber\*innen und Dozent\*innen, unabhängig von Inhalt und Rechtsnatur der angebotenen oder vertraglich übernommenen Leistungen.

1.2. Soweit Verträge oder Angebote der KVHS Regelungen enthalten, die von den AGB abweichen, gehen die individuell angebotenen oder vereinbarten Regeln dieser AGB vor. Die individuellen Regeln bedürfen der Schriftform.

### 2. Werbung / Verkauf

2.1. Jegliche Art der direkten oder indirekten Werbung oder Parteinahme in Räumen oder während Veranstaltungen der KVHS ist untersagt. Es sei denn, es erfolgte eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung seitens der KVHS.

2.2. Werbung stellt in keinem Fall die Meinung oder gar eine Empfehlung der KVHS dar. Jegliche Verantwortung und Haftung wird ausdrücklich ausgeschlossen.

### 3. Anmeldung

...zu Kursen

3.1. Anmeldungen zu den Kursen müssen vor Kursbeginn erfolgen: persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder im Internet sind verbindlich und verpflichten in jedem Fall, bei Zustandekommen des Kurses zur Zahlung der Kursentgelte und sonstiger anfallender Kosten. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

...zu Lehrgängen

Bei Anmeldungen zu den Lehrgängen ist wie unter „Anmeldung zu Kursen“ vorzugehen – soweit keine anderweitige Regelung getroffen ist, zusätzlich wird ein rechtsverbindlicher Lehrgangsvertrag geschlossen. Die Kursentgelte sind mit Beginn des Lehrgangs fällig. In ihnen ist eine Verwaltungspauschale von 15 € enthalten. Es kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Ratenzahlungsvereinbarung wird lehrgangsabhängig festgelegt. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren (SEPA-Lastschriftverfahren).

...zu Bildungsurlauben, Elternfortbildungen, DvO und ähnlichen Sonderveranstaltungen.  
Bei Anmeldungen zu Sonderveranstaltungen wie Bildungsurlauben, Elternfortbildungen etc. beachten Sie bitte die gesonderten Anmelde- und Abmeldemodalitäten (Details im Programm und/oder in der Anmeldebestätigung).

3.2. Anmeldungen sind möglich:

a) Persönlich während der Geschäftszeiten in den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

b) Schriftlich mit dem Anmeldeformular (ANMELDUNG) oder per Fax.

c) Per Internet unter [www.kvhs-wesermarsch.de](http://www.kvhs-wesermarsch.de) nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (SEPA-Lastschriftverfahren)

d) Telefonisch nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (SEPA-Lastschriftverfahren) bei den Geschäftsstellen Nordenham und Brake.

e) Per E-Mail nur in Verbindung mit dem Bankeinzugsverfahren möglich (SEPA-Lastschriftverfahren)

f) Interessent\*innen, die ohne Anmeldung zum ersten Kurstermin kommen, müssen vor Ort ein Anmeldeformular vollständig ausfüllen, unterschreiben und dem/der Dozent\*in zur Weitergabe an die KVHS ge-

ben. Jedes Risiko, z.B., dass der Kurs bereits belegt ist oder keine Information bei Verschiebung oder Ausfall erfolgte, trägt die/der Interessent\*in.

3.3. Sie erhalten für jede fristgerechte Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.

3.4. Bei Kursausfall, -verschiebung oder Überbelegung erhalten angemeldete Teilnehmende eine Nachricht grundsätzlich per E-Mail oder per Telefon.

3.5. Bei Überbelegung eines Kurses, wird eine Warteliste eingerichtet.

3.6. Mit der Anmeldung zu einem Angebot der KVHS entsteht in keinem Fall ein Anspruch auf die Durchführung oder Teilnahme.

3.7. Das Risiko einer nicht zugestellten, nicht rechtzeitigen oder fehlerhaften Anmeldung trägt in jedem Fall die/der Interessent\*in.

### 4. Rücktritt und Kündigung durch die KVHS und höhere Gewalt

4.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Kursentgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Die Mindestzahl beträgt in der Regel 7 Personen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die KVHS vom Vertrag zurücktreten.

4.2. Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat die/der Teilnehmende das Kursentgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

4.3. Die KVHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund kündigen.

4.4. Unbeschadet der Möglichkeit der Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben u. ä. gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

4.5. „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

4.6. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

4.7. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (siehe 4.5.), benachrichtigt die betroffene die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

4.8. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

### 5. Abmeldung (Kündigung), Rücktritt und Widerruf durch den Teilnehmenden

5.1. Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen bei der Kursleitung oder der/dem Dozent\*in sind unwirksam. Ein Fernbleiben vom Kurs oder Lehrgang gilt nicht als Abmeldung, Rücktritt oder Widerruf.

5.2. Die genauen Abmeldefristen für Lehrgänge, Bildungsurlaube und Sonderveranstaltungen sind in den jeweiligen Infoblättern benannt, die als Lehrgangsvertragsbestandteil ausgegeben werden.

5.3. Bei allen anderen Kursen oder Lehrgängen gilt:

a) Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Kursentgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

b) Bei späterer Abmeldung wird das volle Kursentgelt erhoben.

5.4. Nimmt die KVHS im Zusammenhang mit einer Bildungsveranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z.B. Übernachtungs-, Verpflegungs-, Bus oder andere Transportmittelkosten) ist die Anmeldung hierfür verbindlich. Eine anderweitige Regelung bedarf der schriftlichen Bestätigung durch die KVHS. Im Falle einer Abmeldung entfällt die Zahlungspflicht für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der KVHS möglich ist. Alle bis dahin entstandenen Kosten sind vom Teilnehmenden zu zahlen.

5.5. Ein etwaiges gesetzliches Rücktritts- und Widerrufsrecht bleibt unberührt.

5.6. Die/der Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn ihr/ihm die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat die/der Teilnehmende unverzüglich den Nachweis zu erbringen und die Kursentgelte für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten sowie etwaige weitere entstandene Kosten zu zahlen.

5.7. Die/der angemeldete Teilnehmende ist berechtigt, der KVHS eine Person zu benennen, die anstelle an der Veranstaltung teilnimmt, sofern die Ersatzperson die sachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme erfüllt.

5.8. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs kann nur vor Veranstaltungsbeginn erfolgen.

5.9. Etwaige Erstattungen erfolgen in der Regel bargeldlos.

### 6. Schriftform bei Abmeldungen (Kündigungen), Rücktritte und Widerrufe

6.1. Abmeldungen, sowie Rücktritte und Widerrufe sind nur in Schriftform (Brief, Fax oder E-Mail) an die KVHS unter Beachtung der Fristen (siehe 5 ff.) zu richten. Das Risiko des fristgerechten Eingangs bei der KVHS trägt allein die/der Teilnehmende. Maßgebend für eine rechtzeitige Abmeldung, einen rechtzeitigen Rücktritt oder Widerruf ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel der KVHS abzüglich zweier Werkzeuge angenommen.

6.2. Kursentgelte und sonstige Kosten müssen bis zur wirksamen Abmeldung (Kündigung) gezahlt werden

### 7. Entgelte, Zahlungen

7.1. Zahlungen erfolgen in jedem Fall bargeldlos per SEPA-Lastschriftverfahren oder werden per Rechnung angefordert. Entgelte in Kreativ- oder Kochkursen verstehen sich zzgl. Auslagen für Material bzw. Lebensmittel, sofern nicht anders angegeben.

7.2. Mit der Anmeldung entsteht die Verpflichtung zur Zahlung des vollen Kursentgeltes und evtl. zusätzlicher anfallender Übernachtungs- und Verpflegungskosten sowie ggf. Prüfungsgebühren und Materialkosten.

7.3. In den meisten Fällen wird das Entgelt nach dem zweiten Kurstag fällig. Per SEPA-Lastschrift ziehen wir das Kursentgelt zum 15. oder 30. eines Monats ein.

7.4. Bei Langzeitkursen besteht die Möglichkeit einer Ratenzahlung. Der Lastschrift einzug erfolgt zum 30. eines Monats.

**8. Ermäßigung, Zahlungsbefreiung**  
(Die Ermäßigung greift nur bei ausgewählten Kursen)

8.1. Für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die staatliche Leistungen empfangen, Studenten, Schüler und Au-pairs sowie Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises für Kurse i. d. R. eine Ermäßigung über 20% auf das Kursentgelt. Als Nachweis gilt z. B. der Bewilligungsbescheid der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters (das Ausstellungsdatum darf nicht älter als ein halbes Jahr sein) oder der letzte Kontoauszug, aus dem der Zahlungszeitraum für Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe ersichtlich ist.

8.2. Der Nachweis muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Nachträglich können keine Ermäßigungen gewährt werden.

8.3. Ein Rechtsanspruch auf Ermäßigungen bzw. Zahlungsbefreiungen besteht in keinem Fall.

**9. Teilnahmebescheinigungen**

9.1. Auf Wunsch und nur nach regelmäßigem Kursbesuch (80%).

Für Bescheinigungen, die zurückliegende Semester betreffen gegen eine Gebühr von 3,00 Euro. Die Gebühr ist im Voraus zu entrichten.

9.2. Bescheinigungen mit Angabe der Kursinhalte und ggf. Prüfungsergebnissen werden nur bei beruflich orientierten Kursen bei regelmäßiger Teilnahme (80%) ausgestellt.

Ist der Kurs bereits länger als ein Jahr beendet, so wird für die nachträgliche Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung oder nachträgliche Bescheinigung des zweiten Bildungsweges eine Gebühr in Höhe von 5,00 Euro erhoben.

**10. Leistungshindernis, Verzug, Unmöglichkeit**

10.1. Die KVHS kommt mit ihren Leistungen nur in Verzug, wenn sie die Verzögerung unmittelbar zu vertreten hat.

10.2. Nicht zu vertreten hat die KVHS den unvorhersehbaren Ausfall eines für den Kurs, Lehrgang etc. eingeplanten Dozierenden oder Leitenden (z.B. durch Krankheit).

10.3. Ebenso hat die KVHS höhere Gewalt oder andere Ereignisse, die bei der Planung nicht vorhersehbar waren, nicht zu vertreten.

10.4. Bei Ausfall von Kursen steht es der KVHS frei, einen Ausweichtermin anzubieten oder das anteilige Kursentgelt zu erstatten. Die bis zu diesem Zeitpunkt durchgeführten Stunden bleiben kostenpflichtig.

10.5. Die namentliche Nennung von Dozent\*innen oder Lehrgangsleitungen stellt nur den jeweiligen Planungsstand dar und ist nicht verbindlich. Die KVHS ist berechtigt, die Einsatzplanung jederzeit anzupassen

**11. Haftung**

11.1. Die KVHS haftet nicht für Schäden, insbesondere nicht für Unfälle und Diebstähle, die auf dem Hin- und Rückweg sowie während der Dauer von Veranstaltungen entstehen.

11.2. Die jeweiligen Dozent\*innen werden von der KVHS sorgfältig ausgewählt und über ihre Aufgaben und Pflichten belehrt. Dennoch haftet die KVHS nicht für die Qualität oder Richtigkeit der Kurse oder Inhalte. Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen oder Schäden, die durch die Verwendung von Kursinhalten, Ratschlägen oder Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, wird weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernommen.

11.3. Die KVHS haftet nicht für unerlaubte Handlungen von Dozent\*innen, Lehrgangsleiter\*innen oder Teilnehmenden.

11.4. Wenn die KVHS Aufgaben an oder mit EDV-Geräten der Teilnehmenden übernimmt, müssen die Teilnehmenden vor Beginn der Tätigkeit sicherstellen, dass Daten im Fall einer Vernichtung oder Verfälschung mit vertretbarem Aufwand rekonstruiert werden können.

11.5. Die Haftungsausschlüsse gelten nicht, soweit in Fällen des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit oder bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten durch einfache Fahrlässigkeit für vertragstypisch vorhersehbare Schäden aus rechtlichen Gründen zwingend gehaftet wird.

11.6. Soweit die Schadensersatzhaftung gegenüber der KVHS ausgeschlossen oder eingeschränkt ist, gilt dies auch im Hinblick auf die persönliche Schadensersatzhaftung der Angestellten, Arbeitnehmer\*innen, Mitarbeiter\*innen, Vertreter\*innen und Erfüllungsgehilfen der KVHS.

**12. Schutz des geistigen Eigentums**

12.1. Die/der Teilnehmende steht dafür ein, dass die ihr/ihm übergebenen Unter-

richtsunterlagen nur für die vereinbarten Zwecke verwendet werden und nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung im Einzelfall vervielfältigt, übersetzt, nachgedruckt, kopiert oder durch ein anderes Verfahren verarbeitet, weitergegeben oder verbreitet werden.

12.2. Soweit Unterlagen urheberrechtlich sind, ist und bleibt die KVHS oder die/der jeweilige Autor\*in Urheber.

**13. Datenschutz**

13.1. Die Teilnehmerangaben bei Kursanmeldung werden bei der KVHS elektronisch gespeichert und ausschließlich für KVHS-Zwecke zur organisatorischen Abwicklung, Programmheftzustellung und zur statistischen Bewertung verwendet.

13.2. Regelmäßig werden folgende Daten bei der Anmeldung erfasst: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Adresse, Alter, Geschlecht, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, und Kursentgelt. Im Falle einer Einzugsermächtigung wird auch die Bankverbindung der Kursteilnehmenden erfasst, wobei Name, Vorname, Kontonummer und Bankverbindung, sowie die für die Veranstaltung zu zahlende Kursentgelt an die Hausbank der KVHS übermittelt werden. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

**14. Sonstiges**

14.1. Gefährden Teilnehmende die ordnungsgemäße Durchführung einer Veranstaltung oder halten sich nicht an die Hausordnung, können sie mit sofortiger Wirkung von dieser Veranstaltung ausgeschlossen werden. In diesem Fall bleibt die Pflicht zur Zahlung des vollen Entgelts erhalten.

14.2. Soweit rechtlich zulässig, ist Gerichtsstand der Sitz der KVHS.

14.3. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

14.4. Änderungen oder Ergänzungen dieser Bedingungen bedürfen der Schriftform und müssen als solche gekennzeichnet werden.

14.5. Sind oder werden Punkte dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, so werden die übrigen Punkte hierdurch nicht berührt. Die Parteien verpflichten sich, die unwirksamen Punkte unverzüglich durch wirksame zu ersetzen. Solange gelten Regelungen, die den beabsichtigten am nächsten kommen.

Die Geschäftsbedingungen können Sie auch hier aufrufen:



**Widerrufsbelehrung**

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z.B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, E-Mails, sowie Tele- und Mediendiensten abgeschlossen wird, gilt Folgendes:

Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der KVHS grundsätzlich innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt der Kursanmeldung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

[KVHS Wesermarsch GmbH, Bgm-Müller-Str. 35, 26919 Brake oder Marktstr. 8a, 26954 Nordenham; Fax: 04401 7076101; info@kvhs-wesermarsch.de](mailto:info@kvhs-wesermarsch.de)

Erlöschen des Widerrufsrechts

Bitte beachten Sie, dass nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) Ihr Widerrufsrecht jedoch auch vor Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist erlischt, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen hat und der erste Termin tatsächlich angeboten wurde. Auf eine tatsächliche Teilnahme Ihrerseits am ersten Termin der Veranstaltung kommt es hingegen nicht an.

**Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beidseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Für den Fall, dass die von Ihnen gebuchte Veranstaltung noch nicht begonnen hat und Sie innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen haben, entstehen Ihnen weder Stornogebühren noch sonstige Widerrufskosten oder Gebühren und bereits entrichtete Kursentgelte werden zurückgezahlt. Liegt kein wirksamer Widerruf vor, ist ggf. das volle Kursentgelt zu entrichten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie nach einem unwirksamen Widerruf an den weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen.

**Besonderer Hinweis**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden.

Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, ggfs. an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. An TELC werden folgende Daten übermittelt: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache, Teilnehmernummer. Für IHK oder VHS Prüfungen werden: Name, Vorname, Adresse und Geburtsdatum übermittelt.

Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden im Rahmen des Sepa-Zahlungsverkehrs zur Kursabrechnung ge-

nutzt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

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

Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auch unter diesem QR-Code nachlesen:









eL.4  
eLearning und  
lebenslanges Lernen

digital campus  
niedersachsen

# Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot  
unserer Online-Veranstaltungen:

[www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online](http://www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online)



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.



Warum Sie mit uns sorglos in  
die Zukunft sehen können?



# Weil wir schützen, was Ihnen wichtig ist

Mit Sicherheit eine gute Wahl: Unser  
S-Privat-Schutz bietet Ihnen eine  
Unfall-, Haftpflicht-, Hausrat- und  
Rechtsschutzversicherung im  
günstigen, individuellen Paket.  
Weil's um mehr als Geld geht.



Jetzt Termin vereinbaren:  
[lzo.com/privatschutz](https://lzo.com/privatschutz)

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**

meine Sparkasse