

# vhs

Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH

*Programm  
Frühjahr  
2024*

*Gehen Sie mit  
uns neue Wege!*



**Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH**

Geschäftsstelle Nordenham:  
Marktstraße 8a

26954 Nordenham

Telefon: 04401 7076 110

Geschäftsstelle Brake: KoBi  
Bürgermeister-Müller-Str. 35

26919 Brake

Telefon: 04401 7076 100

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

ÜBER  
**60**  
JAHRE

Ein regionales  
Unternehmen  
Ihres Vertrauens.

INNENEINRICHTUNGEN ZEITLOS UND WOHLNICH.

brühl 



moule



visavis



alba



roro



zeyko



möbel SEIT 1956  
**ostendorf**

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

MÖBEL OSTENDORF · LINDENSTRASSE 18 · 26936 SCHWEI

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

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



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



**Ulrike Michalzik**  
Geschäftsführerin der KVHS

Liebe Leser\*innen, liebe Interessierte,

jetzt liegt es vor, unser Programmheft für das Frühjahrssemester 2024!  
Gehen Sie mit uns neue Wege! Wir freuen uns auf Sie!

Die Volkshochschule ist seit jeher ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs. In unserer schnelllebigen Welt ist es von großer Bedeutung, stets neugierig zu bleiben und den Blick für neue Perspektiven zu schärfen.

Dieses Programm ist eine Einladung an Sie, gemeinsam mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und Ihren Horizont zu erweitern. Der Kompass soll aber auch ein Symbol für die Sprachkompetenz, ebenso wie für die vielfältigen interkulturellen Kompetenzen sein, die tagtäglich in der Volkshochschule geschaffen und gefordert werden. Hier sehen wir Bildung ganz deutlich als Schlüssel für eine erfolgreiche Zukunft. In unseren Kursen bieten wir nicht nur sprachliche Unterstützung an, sondern auch eine Vielzahl von Angeboten, die darauf abzielen, die Teilnehmenden in das gesellschaftliche und berufliche Leben zu integrieren. Sei es die Vermittlung von interkulturellen Kompetenzen, beruflichen Qualifikationen oder die Förderung von kreativen Potenzialen – wir möchten, dass Menschen sich hier nicht nur als Teilnehmer\*innen, sondern als aktive Gestalter\*innen ihres eigenen Weges fühlen.

Für alle gilt, dass unsere Volkshochschule ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders ist. Wir ermutigen Sie, sich aktiv einzubringen, neue Menschen kennenzulernen und sich mit anderen auszutauschen. Durch Bildung entstehen Verbindungen, die über kulturelle Grenzen hinweggehen und eine gemeinsame Basis für eine vielfältige und offene Gesellschaft schaffen.

Gehen Sie mit uns neue Wege und machen Sie sich bereit, Ihr Potenzial zu entfalten. Trauen Sie sich, auch neue Kurse und Angebote wahrzunehmen. Sie finden eine breite Palette neuer Angebote, zu aktuellen Themen wie Künstliche Intelligenz, Rechtliche Grundlagen aber auch Berufliche Weiterbildung und Themen zu dem Megatrend Gesundheit.

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen inspirierende, lehrreiche und bereichernde Erfahrungen.

Es grüßt Sie herzlich Ihr KVHS-Team!

## Ihr Weg zum Kurs

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Kursen!  
Sie können sich persönlich, telefonisch, per Fax oder Brief sowie über unseren Webshop anmelden.

Alle Kontaktdaten finden Sie auf dem Cover dieses Heftes.

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



## Wichtige Hinweise

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

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

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

## Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag	09:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch (Nordenham)	09:00 - 12:00 Uhr
Freitag	09:00 - 12:00 Uhr

Außerhalb des Semesters, in den Ferien:

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

Termine auch nach Vereinbarung für Anmeldung und Beratung!

## Qualitätssicherung

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



## Impressum:

- **Verantwortlich für den Inhalt:** Ulrike Michalzik
- **Auflage:** 10.000
- **Gestaltung:** Tatjana Jarchow, Sylke Bohlen, Mailin Kasemir
- **Herstellung und Druck:** Monika van Büren  
Druckzentrum Nordsee GmbH, Bremerhaven
- **Titelbild:** www.pixabay.com (Creator: kalhh)
- **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, brandaktuell sind und Ihr Interesse an mehr wecken. Das inhaltliche Spektrum umfasst alle Fachbereiche, auch im beruflichen Kontext. Aktuelle Themen an Ihrer KVHS!

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Sylke Bohlen



Monika van Büren



Tatjana Jarchow



### Aktuelle Themen

Nachhaltigkeit und Klimaschutz	8
Garten	8
Aktuelle Themen zum Thema machen	9
Reisen und Exkursionen	12
Verbraucherwissen	12



## Nachhaltigkeit und Klimaschutz

### Die Zukunft des Gartens

#### Warum standortgerechtes Pflanzen wichtig ist

Klimawandel ist allgegenwärtig. Auch im eigenen Garten: Trockenheitskünstler, Trockenhelden, hitzeverträgliche Stauden... Das sind die Schlagworte der Stunde. Aber warum sich der Klimawandel nicht nur auf sommerliche Trockenheit beschränkt und worauf im Garten noch geachtet werden sollte, wird hier vorgestellt.

#### Nordenham

**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Di. 16.04.2024 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 13,30 €  
**24F9805NH Katharina Wittek**

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



Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur\*innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert\*innen aus der Region.

Klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbands Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutz-

initiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Bitte beachten: Die Teilnehmer\*innen benötigen ein internetfähiges Endgerät.

#### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 6 Termine  
ab Di. 09.04.2024 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: je TN 20,00 €  
**24F5600BR Dozent\*innenteam**

### 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.

#### Brake, KoBi

**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Di. 05.03.2024 18:30 bis 20:45 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F5901BR Ulrich Schachtschneider**

#### Nordenham

**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Mi. 17.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F5902NH Ulrich Schachtschneider**

## Garten

### Erlebnis der Magnolienblüte im Arboretum!

Eine der ältesten Blütenpflanze der Welt erfreut uns im Frühling mit ihrer unglaublichen Blütenfülle. Dabei reicht das Farbspektrum von weiß und rosé, über sämtliche Schattierungen in violett bis hin zu dunklem Purpur! Auch gelbe Blüten sind mittlerweile durch Züchtungen entstanden. Bei einer Führung durch das Arboretum Neuenkoop werden um

die 40 Magnolienarten und Sorten vorgestellt und wertvolle Tipps zur Verwendung im Garten gegeben. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die in der Blüte stehenden Bäume an diesem Tag schon vor Kursbeginn auf eigene Faust zu genießen.

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

#### Berne, Arboretum

**Neuenkoopstr. 64** 1 Termin  
Do. 18.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 15,50 €  
**24F5312BE Matthias Rieger**

### Frühling im Arboretum

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

Bitte beachten: Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

#### Berne, Arboretum

**Neuenkoopstr. 64** 1 Termin  
Do. 16.05.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 15,50 €  
**24F5311BE Matthias Rieger**

### 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. 22.03.2024 19:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 15,00 €  
**24F9811BR** **Gerd Schnesche**

## Die Kunst des Mähens mit der Sense

**Wochenendseminar**

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

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

**Rastede**  
**Steenskampsdamm 82** 1 Termin  
 Sa. 04.05.2024 14:00 bis 18:00 Uhr  
 Preis: je TN 21,00 €  
**24F9812BR** **Gerd Schnesche**

## Aktuelle Themen zum Thema machen

### Sterne und Planeten

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

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte**  
**Bahnhofstr. 52** 1 Termin  
 Mo. 19.02.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: je TN 5,00 €  
**24F5301NH** **Uwe Schau,**  
**Hans-Heinrich Berends**

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

### WIR sind mehr als ein Ehrenamt

**WIR sind die Johanniter-Jugend! Ab 10 Jahren**

**Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs**

Zusammen sind WIR eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen die sich gemeinsam für die Stadt Brake und deren Mitbürger\*innen engagiert. Mit vielen tollen Projekten und regelmäßigen Treffen zeigen wir, was es heißt, die ehrenamtliche Arbeit einer Hilfsorganisation zu unterstützen. Ihr Kind, Ihr\*e Enkel\*in oder DU möchtest erfahren, was es heißt, ein Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich aus Überzeugung für andere Menschen einsetzt?

Dann komm doch gerne zu einem unserer Kennlerntermine.

**Brake, Johanniter**  
**Kichenstraße 16** 1 Termin  
 Sa. 25.05.2024 14:00 bis 18:00 Uhr  
 Preis: Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
**24F4200BR** **Thorge Schmidt**

**Brake, Johanniter**  
**Kichenstraße 16** 1 Termin  
 So. 09.06.2024 14:00 bis 18:00 Uhr  
 Preis: Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
**24F4201BR** **Thorge Schmidt**

**Brake, Johanniter**  
**Kichenstraße 16** 1 Termin  
 So. 23.06.2024 14:00 bis 18:00 Uhr  
 Preis: Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
**24F4202BR** **Thorge Schmidt**

### Frauenherzen schlagen anders Aktionspartner Deutsche Herzstiftung



Frauenherzen schlagen anders. Doch wie macht sich das bei Herzinfarkt, Herzschwäche oder Bluthochdruck bemerkbar? Und was sollten Frauen über Diagnose, Therapie und Vorbeugung wissen? Der weibliche Herzinfarkt gibt Medizinern Rätsel auf. Selbst diagnostische Geräte können die typischen Symptome eines Infarkts oft nicht nachweisen. So haben Frauen nach einem Herzinfarkt schlechtere Überlebenschancen als Männer. Wenn Frauenherzen versagen, äußert sich das oft so untypisch, dass selbst erfahrene Ärzte keinen Infarkt vermuten. Selbst die scheinbar unfehlbare Gerätemedizin kapituliert vor dem weiblichen Herzen. Was ist anders beim „weiblichen“ Herzinfarkt? Auf welche Beschwerden muss man achten? Was ist im Notfall zu tun? Wie können Frauen ihr Herzinfarktrisiko einschätzen? Der Kardiologe erklärt, wie Sie die Anzeichen besser deuten können!

Anmeldeschluss: 10.04.2024

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mi. 24.04.2024 16:00 bis 18:15 Uhr  
 Entgeltfrei  
**24F9405BR** **Dr. Andreas Reents**



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

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

**Nordenham**  
**Bahnhofstraße 32** 1 Termin  
*Do. 25.04.2024 09:00 bis 13:00 Uhr*  
Preis: je TN 10,00 €  
**24F9710NH** **Danja Kirschberger,**  
**Kirsten Malle**

### 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? Wel-

che 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. 27.03.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 13,30 €  
ab 7-9 TN 16,60 €  
**24F1505NH** **Bernd Bierfischer**

### Fallstricke im Mietvertrag

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Mi. 15.05.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 13,30 €  
ab 7-9 TN 16,60 €  
**24F1506NH** **Bernd Bierfischer**

### Einführung ins Verkehrsrecht

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Mo. 08.04.2024 18:30 bis 20:45 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 11,50 €  
ab 7-9 TN 15,10 €  
**24F1512NH** **Victor Krippner**

### Verkehrsunfall - was tun?

Sind Sie auf einen Verkehrsunfall vorbereitet? Der Kurs „Verkehrsunfall - was tun?“ gibt Ihnen das nötige Wissen und die Werkzeuge an die Hand, um in einer solchen Situation richtig zu handeln. Egal, ob Sie selbst Autofahrer\*in sind oder einfach nur wissen möchten, wie Sie sich als Zeug\*in oder Ersthelfer\*in verhalten sollten, dieser Kurs bietet Ihnen wichtige Informationen und praktische Tipps. Unter der Anleitung des Dozenten werden wir uns mit den entscheidenden Schritten befassen, die nach einem Verkehrsunfall zu unternehmen sind. Von der Unfallaufnahme über die Erste Hilfe bis hin zur Schadensregulierung werden Sie lernen, wie Sie Ruhe bewahren, angemessen reagieren und rechtlich korrekt handeln können. Durch Fallbeispiele, Gruppendiskussionen und praktische Übungen werden Sie Ihr Wissen vertiefen und die gelernten Strategien direkt anwenden können. Wir werden uns auch mit wichtigen rechtlichen Aspekten befassen, wie beispielsweise der Dokumentation von Unfallschäden, dem Versicherungsrecht und den



Besuchen Sie unsere Ausstellungen!





Haftungsfragen. Dieser Kurs richtet sich an alle Verkehrsteilnehmer\*innen, die sich für ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer im Straßenverkehr engagieren möchten. Sie werden mit dem notwendigen Wissen ausgestattet, um in einer stressigen und herausfordernden Situation angemessen zu reagieren.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mo. 27.05.2024 18:30 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 11,50 €  
 ab 7-9 TN 15,10 €  
**24F1511NH Victor Krippner**

### Kündigung erhalten - was nun?

Wenn Sie mit einer Kündigung konfrontiert werden und sich über Ihre Rechte und Handlungsmöglichkeiten informieren möchten, ist dieser Kurs die richtige Wahl. Der Dozent, wird Ihnen helfen, den Kündigungsprozess besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Gemeinsam werden wir uns mit verschiedenen Aspekten beschäftigen, wie z. B. den rechtlichen Grundlagen von Kündigungen, Kündigungsfristen, Abfindungen und den Möglichkeiten der Klärung von Streitigkeiten. In einer interaktiven Lernumgebung werden wir Fallbeispiele und reale Szenarien analysieren, um Ihnen praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, wie Sie Ihre Rechte schützen und angemessen auf eine Kündigung reagieren können. Egal, ob Sie Arbeitnehmer\*in oder Arbeitgeber\*in sind, dieser Kurs bietet Ihnen wertvolles Wissen und praktische Ratschläge, um sich in einer herausfordernden Situation zu behaupten.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mi. 10.04.2024 18:30 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 11,50 €  
 ab 7-9 TN 15,10 €  
**24F1513NH Leonard Krippner**

### Einführung in das Arbeitsrecht

Entdecken Sie die Grundlagen des Arbeitsrechts in unserem spannenden Abendkurs „Einführung in das Arbeitsrecht“. Egal, ob Sie als Arbeitnehmer\*in Ihre Rechte bes-

ser verstehen möchten oder als Arbeitgeber\*in rechtssichere Entscheidungen treffen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um im Arbeitsalltag sicher zu navigieren. Sie erhalten einen fundierten Überblick über Gesetze, Regelungen und Bestimmungen im Arbeitsverhältnis. Themen wie Arbeitsverträge, Arbeitsbedingungen, Kündigung und Beendigung des Arbeitsverhältnisses.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mi. 06.03.2024 18:30 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 11,50 €  
 ab 7-9 TN 15,10 €  
**24F1514NH Leonard Krippner**

### Betriebsverfassungsrecht und kollektives Arbeitsrecht

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Betriebsverfassungsrechts und des kollektiven Arbeitsrechts. Wenn Sie Interesse daran haben, die rechtlichen Rahmenbedingungen und die Beziehungen zwischen Arbeitgeber\*innen und Arbeitnehmer\*innen auf kollektiver Ebene besser zu verstehen, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir werden uns mit den grundlegenden Konzepten des Betriebsverfassungsrechts befassen, einschließlich der Aufgaben und Rechte von Betriebsräten, der Mitbestimmung in Unternehmen und der Gestaltung von Betriebsvereinbarungen. Darüber hinaus werden wir das kollektive Arbeitsrecht erkunden, das die Beziehungen zwischen Gewerkschaften und Arbeitgeber\*innen regelt.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mi. 15.05.2024 18:30 bis 20:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 11,50 €  
 ab 7-9 TN 15,10 €  
**24F1515NH Leonard Krippner**

### Trennung und Scheidung mit Kindern



Eltern bleiben Eltern: Was ist rechtlich zu beachten - was können und sollten Eltern selbst regeln?

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Di. 06.02.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**24F1503NH Dozent\*innenteam**

### Der Vorsorgeausgleich

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Di. 05.03.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**24F1507NH Dozent\*innenteam**

### Kostenfalle Trennung und Scheidung

Welche Kosten kommen auf mich zu und wie kann ich diese beeinflussen?

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Do. 11.04.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**24F1502NH Dozent\*innenteam**

### Brennpunkt Immobilie bei Trennung und Scheidung

Welche Besonderheiten sind bei Trennung und Scheidung zu beachten?

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Di. 07.05.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**24F1500NH Dozent\*innenteam**

### Friedliche Lösungen bei Trennung und Scheidung

Was mit Liebe begann, sollte auch friedlich enden. Mediation, Eheverträge und Trennungs- und Scheidungsfolgevereinbarungen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Di. 04.06.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**24F1501NH Dozent\*innenteam**

### Schenken, Erben und Vererben

Trennung und Scheidung: Worauf sollte man beim Schenken, Erben und Vererben achten?

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Di. 02.07.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**24F1504NH Dozent\*innenteam**



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

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 06.02.2024 ab 18:30 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft  
Wesermarsch**

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** 1 Termin  
*Di. 12.03.2024 ab 18:30 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft  
Wesermarsch**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Di. 14.05.2024 ab 18:30 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft  
Wesermarsch**

**Berne Schulzentrum**  
**Am Schulplatz 3, Nebeneingang,  
Straße na. rechts folgen** 1 Termin  
*Di. 11.06.2024 ab 18:30 Uhr*  
Entgeltfrei  
**Betreuungsgemeinschaft  
Wesermarsch**



### Reisen und Exkursionen

#### Infoabend curva-biketavel 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 Motorradfahrer\*innenherzen höher schlagen lassen. Weitere Informationen zur Reise finden Sie unter curva-biketavel.com. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 920579.

Bitte beachten: Reisedatum vom 14.09. - 28.09.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 16.04.2024 ab 19:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**24F4231BR Roger Förster**

#### Infoabend curva-biketavel 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-biketavel.com. Für Fragen zur Reise nutzen Sie das Infotelefon 04222 920579.

Bitte beachten: Reisedatum vom 06.07. - 20.07.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Di. 16.04.2024 ab 20:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**24F4230BR Roger Förster**



### Verbraucherwissen

#### Grundlagenwissen Börse

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

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Mi. 08.05.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 10,60 €  
ab 7-9 TN 13,30 €  
**24F6103NH 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 €.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
*Mi. 22.05.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 10,60 €  
ab 7-9 TN 13,30 €  
**24F6101NH Sascha Holst**





## 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	14
Nähen	16
Keramik und Töpfern	17
Fotografie	17



Aktuelles

**So schreiben Sie einen Krimi**  
**Wochenendseminar**

Viele Menschen haben den Wunsch, ein Buch zu schreiben. Doch wo fange ich an? Und wie erzähle ich eine spannende Geschichte, die den Leser packt? Das Wochenendseminar richtet sich an alle, die einen Krimi schreiben möchten, aber noch unsicher sind, wie man mit der Arbeit an einem Roman beginnt. Die Autorin Natascha Manski liefert das „Starterkit“ fürs Buchprojekt und gibt einen Überblick über die wichtigsten Elemente eines guten Krimis. Die Erzählperspektive wird genauso behandelt wie die Figurenentwicklung, der Spannungsaufbau und der Weg zur Veröffentlichung. Zwischen Mordmotiven, geheimnisvollen Schauplätzen und falschen Fährten behält Natascha Manski dabei immer das Wichtigste im Blick: Schreiben soll Spaß machen! In Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen.

Bitte beachten: Schreibzeug und einen Mittagssnack/Getränk.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes Strandallee 61** **2 Termine**  
Sa. 27.04.2024 09:30 bis 15:30 Uhr  
So. 28.04.2024 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 72,30 €  
**24F3100BJ Natascha Manski**

**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 €  
**24F8900NH Constanze Kuschel**

Kino

**Kino und Kulinarisches**  
**„Sonne und Beton“**

Die Gropiusstadt in Berlin-Neukölln ist eine Hochhaussiedlung, in der drei heranwachsende Jungs in einem ultraheißen Sommer in einem Trudel aus sozialer Härte, Hass und Gewalt unterzugehen drohen. Der nach dem autobiografischen Romandebüt von Felix Lobrecht entstandene Film erzählt mit krasser Milieusprache, derbem Witz, Passion und Poesie von einer Jugend inmitten von Drogen, Bandenkriegen und familiären Abgründen. Dass einer von ihnen dabei fast draufgeht, merken die anderen

erst reichlich spät. Spielfilm, 2022, Deutschland, 114 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.

Bitte beachten: Anmeldeschluss ist 02.05.2024 (Nordenham) und der 07.05.2024 (Brake).

**Nordenham Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
Do. 16.05.2024 19:00 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 12,00 €  
**24F3501NH Dozent\*innenteam**

**Brake Jugendwerkstätten in der Wesermarsch Oldenburger Heerstraße 26** **1 Termin**  
Di. 28.05.2024 18:00 bis 20:45 Uhr  
Preis: je TN 15,00 €  
**24F3500BR Dozent\*innenteam**

Malen und Zeichnen

**Porträt zeichnen lernen für Anfänger\*innen**  
**Kleingruppe**

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

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

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
Sa. ab 20.04.2024 18:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 31,00 €  
**24F8100BR Selvete Kelmendi**



## Zeichne dein Haustier!

Porträt, Ganzkörper oder vielleicht doch als Comic?

**Wochenendseminar  
Kleingruppe**

Wir haben sie so gern um uns, lieben sie über alles und verbringen viel Zeit mit ihnen - 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**  
Fr. 05.04.2024      jeweils  
Fr. 12.04.2024      14:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: je TN      19,70 €  
**24F8101BR**      **Selvete Kelmendi**

## 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 14.02.2024 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN      53,00 €  
ab 7-9 TN      69,00 €  
**24F8102NH**      **Hella Krause**

## Urban Sketching

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30**      **5 Termine**  
Mi. ab 15.05.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN      27,00 €  
ab 7-9 TN      35,00 €  
**24F8103NH**      **Hella Krause**

## Acrylic Pouring Fluid Art

**"Technik: Flip Cup & Lip" Workshop**

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

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

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Do. 11.04.2024 16:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: je TN      54,40 €  
**24F8104BR**

**Andrea ChristianeSpring**



Bild: Andrea Christiane Spring

## Einführung in das Intuitive Malen nach Ulrike Hirsch

**Bilder deiner Seele**

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

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

**Brake, KoBi**

**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
Di. 28.05.2024 16:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN      83,00 €  
**24F8106BR**

**Andrea Christiane Spring**



Bild: Andrea Christiane Spring



### Freude am Malen Landschaftsmalerei in Öl nach Bob Ross® „Night Light“ Wochenendseminar

In diesem Ganztagskurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des amerikanischen Malers Bob Ross® kennen, dessen einzigartige Maltechnik durch die Fernsehserie The Joy of Painting® weltweit bekannt wurde. Sie gestalten unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Kursleiterin das für den Malkurs vorgegebene Landschaftsmotiv „Night Light“, dieses wird auf einer schwarzen Leinwand gemalt. Sie erlernen den Umgang mit den verschiedenen Pinseln und dem Malmesser, sowie Tipps und Tricks zum Farbmischen, Bildaufbau und 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 Ölfarben 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 im Kursentgelt enthalten ist. Am Ende des Kurstages geht jede\*r Teilnehmende mit einem selbstgemalten Kunstwerk und mit einer Menge an neuen Erfahrungen nach Hause.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
So. 09.06.2024 09:30 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 83,00 €  
**24F8105BR**  
*Andrea Christiane Spring*



### Bullet Journal Workshop

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

Bitte beachten: Das benötigte Material (Übungsbulletjournal, verschiedenen Stifte und ein Handout) ist im Kursentgelt enthalten.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 2 Termine  
Mi. 24.04.2024 jeweils  
Do. 02.05.2024 17:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: je TN 31,80 €  
**24F8107BJ** *Silke Grünjes*

### Brushlettering und Handlettering Die Kunst des Schönschreibens

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen beider Techniken. werden Sie schnell feststellen, dass alleine mit Ihrer eigenen Handschrift schon viele schöne Letterings möglich sind. Anhand von Übungsblättern werden Sie verschiedene Stifte und Schreibstile ausprobiert und die Anatomie von Buchstaben kennenlernen. Unter Anleitung erstellen Sie Ihre eigenen Letterings und Grusskarten. In Kooperation mit dem Tourismus-Sevice Butjadingen.

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

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 3 Termine  
Mi. 03.04.2024 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: je TN 65,40 €  
**24F8708BJ** *Silke Grünjes*

**Bild: Andrea Christians Spring nach (C)  
Bob Ross® „Night Light“**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
Di. 30.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 39,90 €  
**24F8300BR** *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, Nahtaftrenner und Nähgarn mit. Nähmaschinen stehen zur Verfügung. Sie dürfen aber gern Ihre eigene Maschine mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 3 Termine  
Di. 04.06.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: je TN 39,90 €  
**24F8301BR** *Manuela Schomaker*

Bitte beachten Sie, dass in einigen Kreativ-Kursen Materialkosten vor Ort und nach Verbrauch abgerechnet werden.



**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.

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 5 Termine  
*Di. ab 09.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 86,00 €  
**24F8302JA** *Anke Diegel*

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 5 Termine  
*Mi. ab 07.02.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 86,00 €  
**24F8303JA** *Anke Diegel*

**Keramik und Töpfern**

**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. 10.02.2024 10:00 bis 14:30 Uhr*  
*Sa. 24.02.2024 10:00 bis 12:15 Uhr*  
 Preis: je Eltern-Kind-Paar 42,00 €  
**24F8200NH** *Silvia Gorges*

**Töpfern mal anders!**  
**Sommerliche Blüten für den Garten oder den Balkon**  
**Wochenendseminar**  
**Kleingruppe**

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 2 Termine  
*Sa. 24.02.2024 14:30 bis 17:15 Uhr*  
*Sa. 02.03.2024 10:00 bis 12:15 Uhr*  
 Preis: ab 7 TN 28,30 €  
 ab 5-6 TN 33,70 €  
**24F8201NH** *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, Gar-

tendekorationen, 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 08.02.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 70,20 €  
**24F8202NH** *Silvia Gorges*

**Fotografie**

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

Sie fotografieren täglich mit dem Handy? Wozu dann noch eine „große“ Kamera? Nutzen Sie die zahlreiche 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, Papierausdrucke oder Dateien bitte auf USB-Stick.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 3 Termine  
*Mi. 15.05.2024 19:30 bis 21:45 Uhr*  
 Preis: je TN 56,10 €  
**24F8700NH** *Wilfried Schadock*



## Porträt Shooting

**Kleingruppe**

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

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

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**  
 Mi. 21.02.2024  
 Preis: je TN  
**24F8701NH**

**3 Termine**  
 19:30 bis 21:45 Uhr  
 56,10 €  
**Wilfried Schadock**



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

## Landschaftsfotografie an der Küste

**Fotoexkursion nach Hooksiel**  
**Eine Kooperation mit der kvhs Ammerland**

**Wochenendseminar**

Dünen, Sandstrand und viele andere wunderbare Motive im herrlichen Hooksiel im Wangerland laden zum Fotografieren ein. Kommen Sie mit, damit wir die schönsten Seiten der Küste fotografisch festhalten können, egal ob mit Handy oder Kamera. Natürlich ist die fotografische Hilfestellung inklusive. Wir werden versuchen die herrlichen Landschaftspanoramen des Meeres und des Horizonts rund um Hooksiel zu portraituren. Wir beginnen am Restaurant Brücke in Hooksiel, von dort aus ist alles zu Fuß problemlos zu erreichen. Bitte sorgen Sie an diesem Tag für festes Schuhwerk und geeignete Kleidung. Auch von „unpassendem“ Wetter lassen wir uns in diesem Workshop nicht beeinträchtigen, denn auch „schlechtes“ Wetter kann eine schöne Stimmung in unsere Kameras zaubern. Anmeldung über die kvhs Ammerland: 04488 56-5101, kvhs@kvhs-ammerland.de

Bitte beachten: Aufgeladene Kamera oder Handy/Pad, Snack und Getränk, gemütliche Schuhe zum Laufen und dem Wetter angepasste Kleidung.

**Wangerland, Restaurant Brücke,**  
 An der Schleuse 2, Hooksiel,  
 26434 Wangerland **1 Termin**  
 Sa. 04.05.2024 09:00 bis 16:00 Uhr  
 Preis auf Anfrage bei der vhs Ammerland  
**8403** **Sven Matthes**





# Online für alle!



## SelbstHeilKreis

**Gesundheit**  
**Ilka Wolf**

**vhs Friesland-Wittmund**

Di. 06.02.24 · 6 Termine  
18:30–20:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €  
Kurs-Nr. 2415009

## Lesetraining auf Niveau B2 Deutsch intensiv

**Sprachen**  
**Martina Lambertz**

**kvhs Ammerland**

Mo. 12.02.24 · 15 Termine  
19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 110,00 €  
Kurs-Nr. M7023

## Life/Work-Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

**Online-Impulsworkshop**  
**Berufliche Bildung ·**  
**Christiane Maschetzke**

**VHS Osnabrück Stadt**

Sa./So. 24./25.02.24 · 2 Termine  
09:00–12:30 Uhr

Gebühr: 92,00 €  
Kurs-Nr. 24A4152

## Entspannt und Verbunden Mütter und Kinder gemeinsam stärken

**Gesundheit**  
**Maike Notzon**

**VHS Meppen**

Mi. 28.02.24 · 3 Termine  
19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €  
Kurs-Nr. 24194-043

## Excel-Zaubertricks Vom Anfänger zum Tabellenmeister!

**Berufliche Bildung**  
**Björn Boeke**

**VHS Wilhelmshaven**

Mi. 06.03.24 · 3 Termine  
16:30–18:45 Uhr

Gebühr: 50,00 €  
Kurs-Nr. 2415767

## Online Italienisch B1

**Fremdsprachen**  
**Marilena Pellegrino**

**VHS Papenburg**

Mi. 06.03.24 · 10 Termine  
18:30–20:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €  
Kurs-Nr. 241409020P

## Einführung in klassisches Qi Gong „8 Brokate“ im Stehen

**Gesundheit**  
**Andrew Dabioch**

**VHS Wilhelmshaven**

Fr. 05.04.24 · 4 Termine  
17:30–19:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €  
Kurs-Nr. 2413613

## Business Englisch Online (A2)

**Fremdsprachen**  
**Marilena Pellegrino**

**VHS Papenburg**

Di. 09.04.24 · 10 Termine  
18:30–20:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €  
Kurs-Nr. 241406050P

## Persisch für Anfänger (A1) Ohne Vorkenntnisse

**Fremdsprachen**  
**Maryam Hosseini**

**VHS Osnabrück Stadt**

Fr. 12.04.24 · 10 Termine  
18:15–19:45 Uhr

Gebühr: 114,00 €  
Kurs-Nr. 24A5533

## KI-Tools für den Berufsalltag

**Berufliche Bildung**  
**Dennis Eickermann**

**KVHS Wesermarsch**

Mi. 05.06.24 · 1 Termin  
17:00–19:15 Uhr

Gebühr: 20,50 €  
Kurs-Nr. 24F5410WEB

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)





# 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 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
Sprachen	22
Kreatives	23
Bewegung und Entspannung	23
Kochen und Backen	24



## Aktuelles

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

**Kleingruppe  
Ferienkurs**

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 4 Termine  
*Mo. 18.03.2024* jeweils  
*bis Do. 21.03.2024* 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 50,20 €  
**24F5431NH** Dozent\*innenteam

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 4 Termine  
*Mo. 25.03.2024* jeweils  
*bis Do. 28.03.2024* 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: je TN 50,20 €  
**24F5432BR** Dozent\*innenteam

### 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



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

und Theorien der Astronomie darstellen: Planeten, Monde, Sterne und ferne Galaxien werden den Teilnehmer\*innen näher gebracht. Im Planetarium werden Sternbilder erläutert und wir zeigen, wie man sie am Himmel findet. Zum Abschluss kann man die Teleskope der Sternwarte kennen lernen und bei gutem Wetter auch beobachten. Der Kurs findet in Kooperation mit den Nordenhamer Sternfreunden statt.

**Nordenham, Gymnasium Sternwarte  
Bahnhofstr. 52** 1 Termin  
*Sa. 24.02.2024* 16:30 bis 18:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 10,00 €  
**24F5300NH** Uwe Schau,  
Hans-Heinrich Berends

### WIR sind mehr als ein Ehrenamt WIR sind die Johanniter-Jugend! Ab 10 Jahren Wochenendseminar Eltern-Kind-Kurs

Zusammen sind WIR eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen die sich gemeinsam für die Stadt Brake und deren Mitbürger\*innen engagiert. Mit vielen tollen Projekten und regelmäßigen Treffen zeigen wir, was es heißt, die ehrenamtliche Arbeit einer Hilfsorganisation zu unterstützen. Ihr Kind, Ihr\*e Enkel\*in oder DU möchtest erfahren, was es heißt, ein Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich aus Überzeugung für andere Menschen einsetzt? Dann komm doch gerne zu einem unserer Kennlerntermine.

**Brake, Johanniter  
Kichenstraße 16** 1 Termin  
*Sa. 25.05.2024* 14:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
**24F4200BR** Thorge Schmidt

**Brake, Johanniter  
Kichenstraße 16** 1 Termin  
*So. 09.06.2024* 14:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
**24F4201BR** Thorge Schmidt

**Brake, Johanniter  
Kichenstraße 16** 1 Termin  
*So. 23.06.2024* 14:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 5,00 €  
**24F4202BR** Thorge Schmidt

## Sprachen

### English is great! Schüler\*innen der 3. und 4. Klasse

**Kleingruppe  
Wochenendseminar**

Wenn man eine neue Sprache lernt, kann dies mit vielen Herausforderungen verbunden sein. So kann besonders das aktive Sprechen zu Anfang eine Hürde darstellen. Doch mit einigen Tipps und Tricks macht das Lernen einer neuen Sprache gleich viel mehr Spaß! Daher wollen wir uns in diesem Kurs durch Lese- und Sprechübungen besonders mit der Aussprache von englischen Wörtern beschäftigen, um Hemmungen oder Schüchternheit abzulegen. Durch die Erprobung von Sprechsituationen werden in diesem Kurs weiterhin schon bekannte Grammatikstrukturen wiederholt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 06.04.2024* 10:30 bis 12:00 Uhr  
Preis: je TN 10,00 €  
**24F7201BR** Maite Benn

### Practice makes perfect! Schüler\*innen ab 13 Jahren Kleingruppe Wochenendseminar

Das spontane Sprechen in einer fremden Sprache fällt nicht immer ganz leicht. So können Lernende durchaus Hemmungen oder Schüchternheit aufweisen. Mithilfe einiger Tipps und Tricks wollen wir das spontane Sprechen auf Englisch üben, um dabei sicherer zu werden. Indem spielerisch lockere Sprechübungen durchgeführt werden, wecken wir den Spaß am Lernen der englischen Sprache!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
*Sa. 06.04.2024* 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je TN 14,50 €  
**24F7202BR** Maite Benn



## 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. 10.02.2024 10:00 bis 14:30 Uhr  
Sa. 24.02.2024 10:00 bis 12:15 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 42,00 €  
**24F8200NH Silvia Gorges**



### Osterbastelei für Kinder (zwischen 6 und 10 Jahren)

**Wochenendseminar  
Eltern-Kind-Kurs**

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

Bitte beachten: Das Material ist im Kursentgelt enthalten. Die Kinder sollten bestenfalls Kleidung tragen, die auch mal etwas Farbe abkriegen kann. Wer ausgeblasene Eier bemalen möchte, bringt diese bitte mit.

**Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
Sa. 16.03.2024 14:30 bis 17:30 Uhr  
Preis: je Eltern-Kind-Paar 21,00 €  
**24F8203BR Selvete Kelmendi**



## Bewegung und Entspannung

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

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

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

**Nordenham, Jahnhalle  
Jahnstraße 20 1 Termin**  
Fr. 22.03.2024 09:30 bis 12:30 Uhr  
Preis: je TN 25,00 €  
**24F9680NH Mareike Böker**



### Familienausflug! Kanutour auf der Jade

**Wochenendseminar  
Eltern-Kind-Kurs**

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour beginnt und endet in Wapetersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier aus auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Erlernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit für ein Picknick. Bitte bringen Sie sich bitte etwas Leckeres zu essen und zu trinken mit. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserdichten Behältern. Die Teilnehmer\*innen sollten schwimmen können. Kinder, die nicht schwimmen können bekommen eine Rettungsweste. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an und ob sie eine Rettungsweste benötigen.

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

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapetersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
So. 12.05.2024 09:30 bis 13:00 Uhr  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 Jahre 9,50 €  
**24F9657JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapetersiel  
Bundesstraße 145 1 Termin**  
So. 02.06.2024 09:30 bis 13:00 Uhr  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 Jahre 9,50 €  
**24F9658JA Andrea Rausch**





## Kochen und Backen

### Süße Kleinigkeiten Muffins, Kekse und Co. Für Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren

Ihr mögt gerne Muffins, Kekse und süße Kleinigkeiten - und ihr möchtet gern wissen und ausprobieren wie man sie herstellt? Wie schnell das gehen kann und wie ihr sie auf leichte Art zubereiten könnt ihr hier erfahren.

Bitte beachten: Bitte bringt, wenn vorhanden eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mi. 20.03.2024*      *15:00 bis 17:45 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      16,40 €  
          ab 7-9 TN                     20,40 €  
**24F9205BR**                      **Maika Bielert**



Wenn Sie Kursideen haben oder gerne selbst als Dozent\*in tätig werden möchten melden Sie sich gerne unter [info@kvhs-wesermarsch.de](mailto:info@kvhs-wesermarsch.de)



**TELEFUNKEN**

„Ich habe Ja gesagt ...“

... zu Im-Ohr-Hörsystemen!

Meine neuen Im-Ohr-Hörsysteme sind so klein und unauffällig, dass selbst mein Mann nichts bemerkt hat – außer, dass ich jetzt besser höre!

Weitere Infos unter [www.hoerex.de/telefonen](http://www.hoerex.de/telefonen).

Exklusiv bei Ihrem HÖREXpert!

**Brandes**  
HÖRAKUSTIK  
Marktstraße 8 • 26954 Nordenham  
Telefon 0 47 31 / 61 16

**Kreativlabore**  
NORDENHAM - BRAKE

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



## 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	29
Ernährung	29
Kooperation mit dem deutschen Kinderschutzbund	29
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	31



## 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. 06.02.2024*  
*Mi. 07.02.2024*      *jeweils*  
*Do. 08.02.2024*      *17:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis je TN      85,60 €  
**24F2201BR**      **Olaf Mohrschladt**



### 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. 10.04.2024*      *18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**24F2224BR**      **Stephanie Struck**



### Emotionales Essen

Bei negativen Gefühlen und Stress greifen Sie zum Essen? Seit Jahren halten Sie Diäten, kämpfen mit Ihrer Figur, aber nehmen einfach nicht ab? In diesem Kurs lernen wir, was emotionales Essen bedeutet, welche Auslöser dahinterstecken und wie man dem Teufelskreis entkommen kann.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mi. 15.05.2024*      *18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**24F2223BR**      **Stephanie Struck**



### Mobbing bei Jugendlichen **Kleingruppe**

Du fühlst dich in deiner Klasse nicht wohl? Manchmal sind einige Menschen gemein zu dir und du würdest dich am liebsten unsichtbar machen? Es ansprechen macht es nur noch schlimmer und du brauchst dringend eine gute Lösung? Wir werden klären, wann MOBBING beginnt, was das bedeutet und wie du dich wehren kannst, damit du endlich wieder mit Spaß in die Schule gehen kannst.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Mi. 05.06.2024*      *18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**24F2222BR**      **Stephanie Struck**



**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  
Fr. 08.03.2024 09:00 bis 12:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2119WEB** **Torsten Renken**

**Webseminar** 1 Termin  
Mo. 08.04.2024 19:00 bis 22:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2118WEB** **Torsten Renken**

**Webseminar** 1 Termin  
Do. 16.05.2024 09:00 bis 12:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2121WEB** **Torsten Renken**

**Webseminar** 1 Termin  
Mi. 12.06.2024 19:00 bis 22:00 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2122WEB** **Torsten Renken**

#### **Vom Brei zum Familienessen Wie Kleinkinder Essen lernen**

**Webseminar** 1 Termin  
Di. 09.04.2024 19:00 bis 20:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2115WEB** **Elke Diekmann**

#### **Vom Sollen zum Wollen Wie das Essen mit Vorschulkindern gelingt**

**Webseminar** 1 Termin  
Di. 07.05.2024 19:00 bis 20:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2116WEB** **Elke Diekmann**

#### **Zuckerfreie Ernährung für Kinder notwendig - machbar - unmöglich?**

**Webseminar** 1 Termin  
Di. 30.04.2024 19:00 bis 20:30 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F2117WEB** **Elke Diekmann**

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



## Werdende Eltern

### Die Vorbereitung auf eure Stillzeit

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 15.02.2024 09:00 bis 11:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2140BRE Iris Dobrinski

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 14.03.2024 09:00 bis 11:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2141BRE Iris Dobrinski

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 25.04.2024 09:00 bis 11:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2142BRE Iris Dobrinski

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 06.06.2024 09:00 bis 11:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2143BRE Iris Dobrinski

### Stilltreff

Ovelgönne  
Physiotherapiepraxis Freese  
Lerchenstraße 3 7 Termine  
Fr. 09.02.2024 09:30 bis 11:00 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2144OVE Iris Dobrinski

Ovelgönne  
Physiotherapiepraxis Freese  
Lerchenstraße 3 9 Termine  
Fr. 12.04.2024 9:30 bis 11:00 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2145OVE Iris Dobrinski

### Babys tragen - sicher und geborgen

Butjadingen, Waddens, Raum für uns  
Burhaver Str. 70 1 Termin  
Fr. 16.02.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2106NHE Lena Biller

### Wickeln mit modernen Stoffwindeln

Butjadingen, Waddens, Raum für uns  
Burhaver Str. 70 1 Termin  
Fr. 12.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2108BJE Lena Biller

### Nachhaltiges Leben mit Baby/Kleinkind

Butjadingen, Waddens, Raum für uns  
Burhaver Str. 70 1 Termin  
Fr. 07.06.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2107NHE Lena Biller

### Sicherheit im Alltag mit Kindern

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Do. 23.05.2024 18:45 bis 21:00 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2123NHE Meike Hinrichs

## Rund um die Gesundheit

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

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 28.02.2024 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2103BRE Torsten Renken

Nordenham, Grundschule FAH  
Margaretenstr. 30 1 Termin  
Mi. 24.04.2024 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2114NHE Torsten Renken

Berne, Dorfgemeinschaftshaus Campe  
Glüsinger Helmer 1 1 Termin  
Di. 11.06.2024 09:00 bis 16:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2101BEE Torsten Renken

### Erschöpfte Eltern im Alltag

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 13.03.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2104BRE Stephanie Struck

## Entwicklung unterstützen

### Kreativ im Frühling Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Do. 07.03.2024 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2110NHE Jaqueline Murach

### Experimentieren und Erforschen mit Kindern Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Nordenham  
Marktstr. 8 a 3 Termine  
ab Di. 09.04.2024 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2109NHE Jaqueline Murach

### Kreativ im Sommer Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Do. 30.05.2024 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2112NHE Jaqueline Murach

### Kreativ im Kleinstkindalter Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Di. 11.06.2024 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2111NHE Jaqueline Murach

### Hier spielt die Musik! Musik als pädagogisches Instrument

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Do. 04.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2113BRE Angelika Okrey

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



## Spielen und lernen

Zwei Begriffe, die untrennbar sind

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Do. 11.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2102NHE Angelika Okrey

## Zauberhafte Babyhände

Babyzeichen in Ihrem Alltag  
Für Eltern von Kindern im Alter  
von 0 bis 18 Monaten

Jaderberg, Oberschule Jade  
Schulstraße 14 1 Termin  
Sa. 20.04.2024 10:00 bis 12:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2105JAE Christina von Waaden

## Ein Kind, das Schwierigkeiten hat, macht Schwierigkeiten

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Do. 25.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2131NHE Waltraud Fleischhauer

## Medienkompetenz

### Android-Tablet & Smartphone kindersicher einrichten

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 22.04.2024 19:30 bis 21:45 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2150NHE  
Dr. Sven Müller-Schütze

## Ernährung

### Die Beikost im ersten Lebensjahr

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 17.04.2024 15:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN 5,00 €  
24F2120BRE Birgit Schmidt

## Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund

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

Nordenham,  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 7 Termine  
Di. ab 06.02.2024 09:00 bis 10:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2128NHE Dozent\*innenteam

Brake  
Familien- und Kinderservicebüro  
Breite Straße 41 10 Termine  
Mi. ab 07.02.2024 15:00 bis 16:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2130BRE Sophia Dahm

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

Eltern-Kind-Kurs  
für Familien mit  
Migrationshintergrund

Nordenham, Einswarden  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 15 Termine  
Mo. ab 05.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2126NHE Nimet Cansever

### Hören, Klatschen, Tanzen

Eltern-Kind-Kurs

Nordenham, Einswarden  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 16 Termine  
Do. ab 08.02.2024 09:00 bis 10:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2127NHE Doris Becker



### „Starke Eltern - Starke Kinder“

Kleingruppe  
Eltern-Kind-Kurs

Nordenham, Einswarden  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 10 Termine  
Mi. ab 07.02.2024 09:30 bis 11:00 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2129NHE Carina Hemme

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

Kleingruppe  
Eltern-Kind-Kurs

Nordenham, Einswarden  
Kinderhaus Blauer Elefant  
Zum Slip 1 16 Termine  
Fr. ab 09.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr  
Entgeltfrei  
24F2125NHE Nimet Cansever



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



# Basar für Kinderkleidung, Spielzeug und Bildung

**Samstag, 10. Februar 2024**  
**14:00 bis 18:00 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 oder 04401 7076-100

Bitte geben Sie auch folgende Kursnummer bei Anmeldung an:

**24F2199NHE**

**vhs**  Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

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



### Wenn Kinderbücher klingen und lebendig werden

Wenn wir Großen mit unseren Kindern Bilderbücher betrachten oder ihnen Geschichten vorlesen, verstellen wir oft wie von selbst unsere Stimmen: Wir flüstern und fauchen, wir schnattern und plappern - wir lassen die Figuren lebendig werden.

Doch es steckt oft noch sehr viel mehr in diesen Geschichten: All die Geräusche, die die Figuren umgeben oder die sie machen, können wir - einmal entdeckt zum Klängen bringen.

Genauso können wir die Handlungen der Figuren nutzen, von denen uns in den Bildern und Texten erzählt wird: Wir schlüpfen in die Rollen und spielen eine Szene, oder aber wir bauen vielleicht ein „sinnvolles“ Spiel beim Vorlesen ein. Häufig lassen sich auch kleine passende Lieder mit der Erzählung kombinieren. Die Bilder und Erzählungen bieten uns eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten, um die Geschichten lebendig und erlebbar zu machen. Wenn wir Bilderbücher lebendig werden lassen, gehen wir beim dialogischen Buchbetrachten und Vorlesen einen Schritt weiter: Wir nutzen die Buchsituation einerseits als Anlass, um ins Sprechen zu kommen - andererseits knüpfen wir spielerisch an die Geschichte an und kommen dadurch auch ins Handeln. Wir fördern ganzheitlich die Sinneswahrnehmung der Kinder und ermöglichen ihnen, ihre Sinne zu differenzieren. Neue Wörter werden nicht nur wiederholt gehört und

gesprachen, sondern können in der Spiel-Situation mit Sinneswahrnehmungen verknüpft werden - eine besonders wertvolle Grundlage für den Wortschatzerwerb der Kinder! In dieser Weiterbildung werden Bilderbücher als eine besondere Schatzkiste für den Kita Alltag vorgestellt. Alle Ideen sind spielerisch, einfach umzusetzen und sofort zu erproben. Gerne dürfen die Teilnehmer\*innen Bilderbücher vorschlagen, mit denen wir im Workshop arbeiten. Der Zusammenhang zur alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung wird im Verlauf der Weiterbildung an den praktischen Beispielen ausführlich thematisiert und erläutert.

Bitte beachten: Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die in einer Kindertagesstätte tätig sind.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Do. 23.05.2024*      *jeweils*  
*bis Mi. 05.06.2024 14:30 bis 17:30 Uhr*  
 Entgeltfrei  
**F24F2130BR**      **Katja Grote**



### 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 7076 165

**WESER MARSCH**  
**WESER MALLOW'S**

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



**Kreativlabore**  
NORDENHAM - BRAKE

## Angebot für Schulklassen

**100% KOSTENLOS**

Direkt anfragen:



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

In den Kreativlaboren im Digitalen Lernort Technik im Technologiezentrum Nordenham, 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!



### 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, Problemlösungs-

orientierung 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.



Die Kreativlabore:



Projekträger:



Gefördert durch das Land Niedersachsen:



Unterstützt durch:





## Grundbildung und Schulabschlüsse

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

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

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

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



**Dr. Claudia Schütze**

Zweiter Bildungsweg

04401 7076 120

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



**Tatjana Jarchow**

Lesen und Schreiben

Zweiter Bildungsweg

04401 7076 125

[t.jarchow@kvhs-wesermarsch.de](mailto: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 05.02.2024 um 17:00 Uhr*  
Preis: je TN      60,00 €  
**24F7901NH**    **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 präsentiertes 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!**

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

### Freiwilliges Soziales Jahr FSJ Kultur

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





## Berufliche Bildung, Offene Hochschule und Ehrenamt

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs.

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

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

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Monika van Büren**

Berufliche Bildung

04401 7076 121

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



### Berufliche Bildung und Offene Hochschule

Bildungsurlaube	36
Erfolg im Beruf	37
Ehrenamt	38
Kaufmännische Weiterbildungen	41
Online-Seminare für kaufmännische Abschlüsse	42
Zertifikatslehrgänge Nordwest	44
Digital vor Ort	46
Fortbildung für Dozent*innen	47
Fortbildung für Betreuungskräfte	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. 72  
**24F9508BR Susanne Gerhardt**

.....

#### Word & Excel für den Beruf

**Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine  
Mo. 24.06.2024 bis  
Fr. 28.06.2024 08:00-15:00 Uhr  
Preis: je TN 259,00 €  
Weitere Informationen: S. 54  
**24F5414BR Alice Claussen**

.....

#### Gebärdensprache für Einsteiger\*innen

**Teilzeit-Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 5 Termine  
Mo. 08.04.2024 bis  
Fr. 12.04.2024 09:00-12:30 Uhr  
Preis: je TN 101,00 €  
Weitere Informationen: S. 61  
**24F7802BR Doris Geist**

.....

#### In der Mitte bleiben Stressbewältigung im Beruf und Alltag

**Bildungsurlaub**

Langeoog,  
Haus Bethanien 5 Termine  
Mo. 10.06.2024 bis Fr. 14.06.2024  
Preis: je TN 290,00 €  
Weitere Informationen: S. 72  
**24F9503NH Susanne Gerhardt**

.....

#### Grundlagen der Arbeit mit dem PC

**Bildungsurlaub**

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Mo. 06.05.2024 bis  
Mi. 08.05.2024 08:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 161,60 €  
Weitere Informationen: S. 55  
**24F5413BR Alice Claussen**

.....

Termine und Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage unter:

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

Langeoog,  
Haus Bethanien 5 Termine  
Mo. 21.10.2024 bis Fr. 25.10.2024  
Preis: 290,00 €  
Weitere Informationen: S. 72  
**24H9508NH Susanne Gerhardt**

.....





**MS Teams in der Projektorganisation**  
Anwendungsszenarien zur kollaborativen Projektarbeit  
In Kooperation mit der VHS Stadt Cuxhaven



Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (MS 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie Teams. Es ermöglicht zunächst ein effizientes Management von Arbeitsgruppen und deren zuverlässige Kommunikation. Über die Einbindung geeigneter MS 365- oder auch Apps alternativer Unternehmen lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen jeweils eine professionelle Projektorganisation, bedeutend gerade im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden kann. Je nach zugrunde liegendem Ansatz im Projektmanagement - klassisch, agil oder dual - eröffnen sich zahlreiche „mobile“ Anwendungsoptionen. Das sind die Highlights: Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI), Arbeitsgruppen, Hierarchien und Verantwortlichkeiten, Kommunikationskanäle, diverse Kalender zur Aufgabenplanung, Schlüssige Zuweisung von Rechten in Projektgruppen, Das PLUS: Anwendungsszenarien im PMO. Bitte beachten: Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-

Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

**Webseminar** **2 Termine**  
Fr. 12.04.2024 *jeweils*  
Fr. 19.04.2024 *10:30 bis 12:00 Uhr*  
Preis: je TN *228,00 €*  
**24F6601WEB Dozent\*innenteam**

**MS Project im klassischen Projektmanagement**  
Initiieren, Planen, Durchführen von Projekten  
In Kooperation mit der VHS Stadt Cuxhaven



Unter Project, das sich nahtlos in das Office-Paket von Microsoft bzw. unter MS 365 einfügt, werden sogenannte Vorgänge bearbeitet. Gemeint sind damit unter anderem individuelle oder auf eine Teamarbeit ausgerichtete Aufgaben (Vorhaben). Dabei können sequenzielle und mittlerweile auch iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Basispläne ermöglichen insoweit einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balken- bzw. Gantt-Diagramme stellen sich als Visualisierungs- und Steuerungselemente für ein Monitoring bzw. Controlling dar. Insgesamt gewährleisten zahlreiche Ansichten unter Project eine zuverlässige Einordnung laufender Projektstatus. Cloudbasiert in Workflows eingebunden diese eingebunden ermöglicht Project eine Kollaboration „in Echtzeit“.

Bitte beachten: Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

**Webseminar** **2 Termine**  
Di. 13.02.2024 *jeweils*  
Do. 15.02.2024 *10:30 bis 12:00 Uhr*  
Preis: je TN *152,00 €*  
**24F6600WEB Dozent\*innenteam**



**DÜNGER FÜR DEINE KARRIERE.**

**Dein Platz in unserem Team!**  
Alle Stellenangebote findest du unter **siefken.de/offene-stellen**

Siefken GmbH **Tel. +49 (0) 4731 - 93 04 0**  
Nordseestrasse 2 | 26954 Nordenham **info@siefken.de | www.siefken.de**

**Deine Ausbildung bei Siefken.**

Mehr Infos unter **siefken.de/ausbildung**



**bit.ly/siefken-azubi**



DIE FRISCHE BRISE  
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2024



## Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Mitarbeitenden Motivation im Zeitwandel  
Nachhaltigkeit im eigenen Unternehmen  
ChatGPT und KI-Tools  
Grafik mit Adobe Illustrator  
Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign Bildungsurlaub  
Social Media Storytelling  
Stressbewältigung am Arbeitsplatz  
Veranstaltungsrecht bei Festen, Feiern, Open Airs  
Small Talk  
Social Media und das geltende Recht  
Newsletter-Marketing  
Social-Media-Strategie  
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz  
Layout mit Adobe InDesign CC  
Englisch für Touristik und Hotellerie

Beherbergungsrecht aktuell  
Google im Marketing  
Content-Marketing für Website, Social Media und Co.  
Influencer-Marketing für Tourismus und Gastronomie  
Ich bin gern Gastgeber  
Der erste Eindruck entscheidet  
Veranstaltungsmanagement - Grundlagen  
Tourismus- und Reiserecht  
InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet  
Social Media Marketing - Schritt für Schritt

ChatGPT und KI-Tools  
Suchmaschinenoptimierung  
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus  
Newsletter-Marketing  
Englisch für Touristik und Hotellerie  
Hochwertige Videos für Social Media produzieren Bildungsurlaub

LinkedIn für Einsteigende  
TikTok - Workshop  
Instagram für Einsteigende  
Canva-Workshop  
Instagram 2.0

Facebook-Marketing

05. Februar 2024  
06. Februar 2024  
07. Februar 2024  
14. - 16. Februar 2024  
19. - 23. Februar 2024  
19. - 20. Februar 2024  
20. Februar 2024  
21. Februar 2024  
21. Februar 2024  
22. Februar 2024  
22. Februar 2024  
23. Februar 2024  
27. Februar 2024  
28. Februar – 01. März 2024  
29. Februar 2024

05. März 2024  
05. März 2024  
06. März 2024  
07. März 2024  
08. März 2024  
11. März 2024  
11. - 12. März 2024  
13. März 2024  
15. März 2024  
18. - 22. März 2024

04. April 2024  
10. April 2024  
15. April 2024  
18. April 2024  
18. April 2024  
24. - 26. April 2024

13. Mai 2024  
14. Mai 2024  
15. Mai 2024  
16. Mai 2024  
17. Mai 2024

19. Juni 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

Termine auf Anfrage  
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

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

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



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**  
 Mo. ab 19.02.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6421WEB Michael Menze**

### Kosten- und Leistungsrechnung

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 11.03.2024 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6431WEB Michael Menze**

### Einführung in die Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 12.03.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6405WEB Michael Menze**

### Geschäftsprozesse

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 11.09.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6419WEB Michael Menze**

### Einblick in die Welt des Controllings

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 08.04.2024 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6415WEB Michael Menze**

### Vertiefende Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 09.04.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6407WEB Michael Menze**

### Personenbezogene Aufgaben

Webseminar **3 Termin**  
 Mo. ab 08.04.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6417WEB Michael Menze**

### Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 29.04.2024 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6401WEB Michael Menze**

### Personalsachbearbeitung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 12.03.2024 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6426WEB Michael Menze**

### Auftragssteuerung und -koordination

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 29.04.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6423WEB Michael Menze**

### Vorbereitende Buchführung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 20.02.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6403WEB Michael Menze**

### Personalbeschaffung und -entwicklung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 20.02.2024 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6425WEB Michael Menze**

### Entgeltabrechnung

Webseminar **3 Termine**  
 Di. ab 30.04.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6409WEB Michael Menze**

### Finanzbuchhaltung

Webseminar **3 Termine**  
 Mo. ab 19.02.2024 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 24,00 €  
**24F6411WEB 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			●		● <small>alternativ</small>		● <small>alternativ</small>	●	●
Finanzwirtschaft		●			● <small>alternativ</small>		● <small>alternativ</small>	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

**Was ist ein Online-Seminar?**

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

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

**Xpert Business Online Zertifikatslehrgänge (Webseminare)**

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

**Kursmaterial:**

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





Die Online-Seminare starten ab dem 05.03.2024 (Lohn & Gehalt Datev-Kurse ab dem 19.03.2024) 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 7076 121

oder

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

Monika van Büren

### Finanzbuchführung 1

Online-Seminar

24 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 390,00 €

[24F6502WEB](#)

### Lohn und Gehalt 1

Online-Seminar

24 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 390,00 €

[24F6504WEB](#)

### Einnahmen-Überschussrechnung

Online-Seminar

11 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 225,00 €

[24F6508WEB](#)

### Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[24F6509WEB](#)

### Finanzbuchführung 2

Online-Seminar

22 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 365,00 €

[24F6503WEB](#)

### Lohn und Gehalt 2

Online-Seminar

22 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 365,00 €

[24F6505WEB](#)

### Bilanzierung

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[24F6511WEB](#)

### Controlling

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 340,00 €

[24F6512WEB](#)

### Betriebliche Steuerpraxis

Online-Seminar

22 Termine

Di. ab 05.03.2023 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 330,00 €

[24F6513WEB](#)

### Finanzbuchführung DATEV

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 245,00 €

[24F6506WEB](#)

### Lohn und Gehalt mit DATEV

Online-Seminar

16 Termine

Di. ab 19.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 300,00 €

[24F6507WEB](#)

### Personalwirtschaft

Online-Seminar

20 Termine

Di. ab 05.03.2024 18:30 bis 20:30 Uhr  
dienstags & donnerstags

Preis: je TN 330,00 €

[24F6514WEB](#)

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

Ihre Anmeldung zur Prüfung muss vier Wochen vor Prüfungstermin vorliegen.

Kosten pro Prüfung: 95,00 €

Nordenham

Marktstraße 8 a

1 Termin

Fr. 12.07.2024

09:00 bis 12:00 Uhr

[24F6523NH](#)

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



## Zertifikatslehrgänge Nordwest

### Finanzbuchhalter/in (XB)

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) Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I

dienstags und donnerstags ab 08. Februar 2024,  
18:00-21:00 Uhr, 15-mal, 60 UE

#### Modul Finanzbuchführung (2) Wilhelmshaven, VHS, Projekthaus I

dienstags und donnerstags ab 09. April 2024,  
18.00 - 21.00 Uhr 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 und Supportfirmen.

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

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

Der Lehrgang besteht aus den folgenden vier Modulen:

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

Diese schließen jeweils mit einer Prüfung ab, über die die Teilnehmenden entsprechend ein Zeugnis erhalten.

Nach erfolgreichem Abschluss aller vier Module erhalten die Teilnehmenden das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

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

#### Lehrgang

**0722 | Rastede, kvhs Ammerland**

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024  
36-mal, 172 UE





## 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

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

##### VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Lehrgangsbeginn: April 2024

##### KVHS Wesermarsch, Brake

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

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

##### VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

##### VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Lehrgangsbeginn: Februar 2024

##### KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024  
Interessiertenliste

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

### Ihre Ansprechpersonen:

#### kvhs Ammerland

Jelka Timmer  
0157 34674845  
j.timmer@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

Lehrgangsbeginn: Februar 2024

### Fachkraft Psychomotorik (vhs)

#### kvhs Ammerland, Westerstede

Lehrgangsbeginn: 5. April 2024

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

#### kvhs Ammerland, Westerstede

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024

#### KVHS Wesermarsch, Brake

voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

### Integrative Erziehung und Bildung (vhs)

#### kvhs Ammerland, Westerstede

Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2024

#### VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Interessiertenliste

#### KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: Frühjahr/Sommer 2024



## 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

- **NEU:** Der Weg zum Vereins-Imagefilm
- **NEU:** Newsletter-Marketing
- **NEU:** SEO - Suchmaschinenoptimierung
- Computergrundkenntnisse für das Vereinsleben (Bildungsurlaub)
- Digitale Grundausstattung für den Verein
- Word & Excel für den Verein
- 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

*Jetzt neu!  
Coach für digitales  
Vereinswissen mit  
Zertifikat*

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

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

**Ansprechpartnerin:**

Mailin Kasemir

Tel.: 04401 7076 124

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



Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln der Kreisentwicklung  
des Landkreises Wesermarsch



## Fortbildungen für Dozent\*innen

### Künstliche Intelligenz im Unterricht einsetzen

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
 Mo. 29.04.2024 16:00 bis 18:15 Uhr  
 Entgeltfrei  
**24F6603BR** *Rolf Friebe*



## Fortbildungen Betreuungskräfte

### Musik in der Betreuung Klang für Körper, Geist + Seele Theorie und Praxis Auffrischungsbildung für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43 b, § 53 c 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 so-

genannte 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 spannende 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, etwas zu essen und zu trinken mit.

**Brake, Klangzentrum Wesermarsch**  
**Heinrich-Addicks-Str. 7** 1 Termin  
 Do. 13.06.2024 09:00 bis 15:45 Uhr  
 Preis: je TN 99,00 €  
**24F9400BR** *Hilla Knipper*



### Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung/ Betreuung

#### Wenn die Fragen kommen... Auffrischungsbildung für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43 b, § 53 c SGB XI **Wochenendseminar**

Hier finden Sie Informationen zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und zur rechtlichen Betreuung. Im Umgang mit Betreuten ist es hilfreich, informiert zu sein. Diese Fortbildung ist nicht für eine spätere Beratung in 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 in Zukunft sicherer mit Begriffen und Zusammenhängen der behandelten The-

men um. Seien Sie auf Fragen vorbereitet.

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
 Sa. 04.11.2023 09:00 bis 15:45 Uhr  
 Preis: je TN 83,00 €  
**24H9422NH** *Sonja Fleuch*



## Offene Hochschule

### Vorbereitungskurs Mathematik für angehende Student\*innen

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 8 Termine  
 Preis: je TN 101,00 €  
**24F0505BR** *Interessiertenliste*





## 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**





## Computer und Neue Medien

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

### Ihre Ansprechpartnerin:



**Monika van Büren**

Computer / Neue Medien

04401 7076 121

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



### Computer und Neue Medien

Aktuelles	50
Künstliche Intelligenz	50
Grundlagenwissen	52
MS Office	53
Internet	54
Bildungsurlaube	54
Smartphone und Tablet	55
CEWE Fotobuch	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**  
*Do. 15.02.2024 10:00 bis 11:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**24F5490NH** **Monika van Büren**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 14.02.2024 10:00 bis 11:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**24F5491BR** **Monika van Büren**

## Aktuelles

### Einführung in Inkscape

Mit dem kostenlosen Programm Inkscape lassen sich nicht nur Plakate, Banner, Logos und Druckartikel gestalten, Inkscape lässt sich auch hervorragend bei kreativen Arbeiten mit Schneidplottern, Stickmaschinen, Lasergravierern und im 3D-Druck einsetzen. So ist es beispielsweise möglich, Texte an einem Kreis auszurichten oder eigene Zeichnungen oder Fotos grafisch einzubinden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Mi. 17.04.2024 jeweils*  
*Mi. 24.04.2024 14:00 bis 16:15 Uhr*  
Preis: je TN 34,20 €  
**24F5408BR** **Jürgen Lange**

### GIMP Bildbearbeitungsprogramm Grundlagenkurs

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist ein plattformübergreifender Bildeditor, der 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, bietet sich GIMP als Programm an, das professionelle Optionen bietet, zugleich aber auch

für versierte Laien geeignet ist..

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
*Do. 30.05.2024 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 60,60 €  
**24F5409BR** **Rolf Friebe**

### Digitale Resilienz & Digital Detox Bin ich zu viel am Handy?

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 und es fehlt Zeit zur Regeneration. Erfahren Sie in unserem Seminar, mit welchen Tools und Methoden. Sie dem entgegensteuern können.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **1 Termin**  
*Mi. 24.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 22,00 €  
ab 7-9 TN 24,40 €  
**24F5403NH** **Dennis Eickermann**

### Umstieg Microsoft Windows auf Apple iOS

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 Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/ Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen und was Sie bei einem Umzug beachten müssen.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Mi. 17.04.2024 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 29,00 €  
ab 7-9 TN 32,20 €  
**24F5407BR** **Dennis Eickermann**

## Künstliche Intelligenz

### "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 wird 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. 02.05.2024 19:00 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 18,30 €  
 ab 7-9 TN 18,30 €  
**24F5419WEB Rolf Friebe**

**KI**  
**Tools für den Berufsalltag**  
**Online-Seminar**



KI- insbesondere ChatGPT, BARD und Co. ist seit seiner Veröffentlichung aller Munde. Die textbasierten Chatbots nutzen Künstliche Intelligenz um Texte zu verarbeiten und neue Inhalte zu produzieren. Sie ermöglichen durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation zwischen Mensch und Maschine. In diesem Einsteiger\*innen-Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis, Tipps und Tricks, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit KI-Tools zu optimieren. Sie erhalten Anregungen, wie Sie ihn selbst im Beruf anwenden können. Anhand verschiedener Übungen können Sie die Anwendungen direkt im Kurs ausprobieren.

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

**Webseminar** **1 Termin**  
 Mi. 05.06.2024 17:00 bis 19:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 18,70 €  
 ab 7-9 TN 20,50 €  
**24F5410WEB Dennis Eickermann**

**Einführung in die Künstliche Intelligenz (Chat GPT)**  
**Modul 1: Einführung in Künstliche Intelligenz (ChatGPT)**  
**Online-Seminar**



Hier fangen Sie bei Null an. Sie erhalten Informationen über die Entstehung von KI und ChatGPT. Der Dozent stellt kurz das Potenzial von ChatGPT vor und zeigt exemplarisch, welche Unternehmen es bereits verwenden. Im Anschluss wird darauf eingegangen, dass ChatGPT nichts

anderes als ein Wahrscheinlichkeitsmodell ist und jede\*m Teilnehmer\*in, die Möglichkeit hat mit korrekten Eingaben (Prompts) ChatGPTs Output so zu gestalten, dass es zielführend ist. Hier wird auch auf die dahinterstehende Architektur von ChatGPT eingegangen.

Bitte beachten: Sie erhalten nach Kursanmeldung einen Link per Mail. Sorgen Sie für eine stabile Internetverbindung. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

**Webseminar** **1 Termin**  
 Di. 20.02.2024 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**24F5434WEB Gentrif Fazlija**

**Einführung in die Künstliche Intelligenz (Chat GPT)**  
**Modul 2: Prompt Engineering leicht gemacht**  
**Online-Seminar**



Wie bereits der Name sagt, geht es hier um Prompt Engineering (oder: Die Fähigkeit effektive Eingaben einzugeben). ChatGPT ist ein sogenanntes generatives Instruct-Modell - es hat bereits bestimmte Tasks (Aufgaben) in der Übungsphase gesehen. Diese Art des Erfragens ist für ChatGPT und andere Large Language Models das "täglich Brot". In dieser Workshop-Einheit erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt - was weit über das übliche "Verfasse mir eine E-Mail"-Aufgaben hinausgeht. Durch sehr viele Beispiele werden Sie die Möglichkeiten des Prompten kennenlernen, aber noch wichtiger werden wir in dieser Einheit die Limitationen kennenlernen!

Bitte beachten: Sie erhalten nach Kursanmeldung einen Link per Mail.

Sorgen Sie für eine stabile Internetverbindung. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

**Webseminar** **1 Termin**  
 Di. 27.02.2024 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**24F5435WEB Gentrif Fazlija**

**Einführung in die Künstliche Intelligenz (Chat GPT)**  
**Modul 3: Live Prompting**  
**Online-Seminar**



Es gibt eine kurze Zusammenfassung von der letzten Einheiten. In diesem Kurs wird spezifisch auf die Wünsche der Teilnehmenden eingegangen. Es wird gemeinsam ein Arbeitsprozess analysiert und Schritt-für-Schritt die Vorgehensweisen erklärt. Durch die Interaktivität und die realen Probleme der Teilnehmenden erleben Sie die direkte Arbeit von einem Prompt Engineer. Durch strukturiertes und zirkuläres Vorgehen können Sie nach dem Kurs die erstellten Prompt-Templates verwenden und haben die Fähigkeit auch selbst Prompts zu erstellen. Damit dieser Kurs effizient ist, ist ein allgemeines technisches Verständnis von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Bitte beachten: Sie erhalten nach Kursanmeldung einen Link per Mail. Sorgen Sie für eine stabile Internetverbindung. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

**Webseminar** **1 Termin**  
 Di. 05.03.2024 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Preis: je TN 36,00 €  
**24F5436WEB Gentrif Fazlija**



## Grundlagenwissen

**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 Kalenderfunktion

der Terminplanung.  
Bitte beachten: PC-Grundkenntnisse erforderlich!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*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**

### Computergrundlagen Einsteiger\*innen

Sie haben Interesse an Computern, kennen sich aber nicht mit den Grundbegriffen aus? Sie wissen nicht, wie man Maus und Tastatur bedient, und wollen mit diesem Einstieg die Grundfunktionen des Computers kennenlernen? Erfahren Sie neben PC-Grundbegriffen, wie Maus und Tastatur funktionieren, wie Sie Einstellungen vornehmen, etwas schreiben oder Dateien speichern und wiederfinden können. Außerdem lernen Sie auf einer kleinen Exkursion das Internet kennen, was auch sicheres Surfen und z.B. Internetshopping beinhaltet.

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

geringen Vorkenntnissen.

**Butjadingen, Burhave, Grundschule**  
**Zur Grundschule 6**      **2 Termine**  
*Mo. 15.04.2024*                      *jeweils*  
*Di. 16.04.2024*                      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis:    je TN                              47,20 €  
**24F5405BJ**                              **Joachim Wulf**

### Kommunikation per E-Mail Einsteiger\*innen

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

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

**Butjadingen, Burhave, Grundschule**  
**Zur Grundschule 6**      **2 Termine**  
*Mi. 13.12.2023*                      *jeweils*  
*Mi. 20.12.2023*                      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis:    je TN                              47,20 €  
**24F5404BJ**                              **Joachim Wulf**

### 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

**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



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. 08.05.2024 14:00 bis 16:15 Uhr*  
 Preis: je TN 56,10 €  
**24F5419NH Jürgen Lange**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **3 Termine**  
*Mi. 05.06.2024 14:00 bis 16:15 Uhr*  
 Preis: je TN 56,10 €  
**24F5412BR Jürgen Lange**

## 10-Finger Tastschreiben

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

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **8 Termine**  
*Fr. ab 05.04.2024 18:00 bis 19:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 46,70 €  
 ab 7-9 TN 58,50 €  
**24F5402NH Dozent\*innenteam**

## MS Office

### 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 OneNote effektiv im Team arbeiten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Do. 18.04.2024 jeweils*  
*Do. 25.04.2024 18:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: je TN 37,60 €  
**24F5422BR Rolf Friebe**

## Word - der Alleskönner für Alltag und Büro Grundlagen **Wochenendseminar**

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Fr. 24.05.2024 17:30 bis 20:30 Uhr*  
*Sa. 25.05.2024 09:00 bis 16:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 52,20 €  
 ab 7-9 TN 65,40 €  
**24F5417BR Alice Claussen**

## Word - der Alleskönner für Alltag und Büro Aufbauwissen

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: PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **2 Termine**  
*Di. 04.06.2024 jeweils*  
*Di. 11.06.2024 17:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 35,80 €  
 ab 7-9 TN 44,60 €  
**24F5418BR 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 die Entgelt auf 94,40 €. PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **4 Termine**  
*Do. ab 22.02.2024 17:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 169,20 €  
**24F5421BR 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

Internet

**WordPress**  
Erstellen Sie Ihre professionelle Website

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, was WordPress bietet und wie Sie mit WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Sie lernen die Konfiguration und die Administration von WordPress kennen und werden das Anlegen von Inhalten üben. Sie lernen, worauf es bei der Auswahl eines Webdesigns (Themes) ankommt, wie Sie es auswählen und in Ihre Website einbinden sowie es anzupassen.

Bitte beachten: Computergrundkenntnisse erforderlich.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 3 Termine  
Di. 09.04.2024  
Mi. 10.04.2024 jeweils  
Do. 11.04.2024 17:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 79,70 €  
24F5440BR Dennis Eickermann

**Arbeiten und Daten in der Cloud**

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

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

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 03.06.2024 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,30 €  
ab 7-9 TN 16,60 €  
24F5406NH Dr. Sven Müller-Schütze

**Sicher im Internet unterwegs**

Fast täglich berichten die Medien von neuen Viren oder Erpressungsprogrammen, 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 die Kursentgelt auf 17,70 €.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mo. 12.02.2024 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,30 €  
ab 7-9 TN 16,60 €  
24F5420BR Dr. Sven Müller-Schütze

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

**Kleingruppe**

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

Nordenham  
Marktstr. 8 a 1 Termin  
Mo. 19.02.2024 19:30 bis 21:45 Uhr  
Preis: je TN 18,70 €  
24F5411NH Dr. Sven Müller-Schütze

Bildungsurlaube

**Word & Excel für den Beruf  
Bildungsurlaub**

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





stellen 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. 24.06.2024      jeweils  
 bis Fr. 28.06.2024 08:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN      259,00 €  
**24F5414BR**      **Alice Claussen**

**Grundlagen der Arbeit mit dem PC**  
**Bildungsurlaub**

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

**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

und erfahren, wie Sie Gefahren bei der Internetnutzung effektiv minimieren können. Schritt für Schritt werden Sie anhand konkreter Beispiele mit der Arbeit am PC vertraut gemacht.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **3 Termine**  
 Mo. 06.05.2024  
 Di. 07.05.2024      jeweils  
 Mi. 08.05.2024 08:00 bis 15:00 Uhr  
 Preis: je TN      161,60 €  
**24F5413BR**      **Alice Claussen**

**Smartphone und Tablet**

**Offene Smartphone- und Tablet-Sprechstunde (Android und iOS)**  
**Kleingruppe**

Im ganz normalen "User-Alltag" stößt man immer wieder an die Grenzen der eigenen Gerätekapazität oder von Nutzerfunktionen. Oft ist es so, dass das Gerät das Gewünschte eigentlich umsetzen kann, aber der Nutzende die Zugänge nicht anwenden kann oder einzelne Befehle und Einstellungen nicht kennt. Es sind die Kleinigkeiten, einzelne Häkchen - wüsste man sie, könnte es schnell weitergehen - aber wenn nicht, kann es auch zur absoluten Verzweiflung führen. Genau hier setzt das Kursformat ein. Jede\*r Teilnehmer\*in kann sich ein Beratungszeitfenster von 45 Minuten buchen. In dieser Zeit wird der Teilnehmende in Einzelberatung von einem EDV-Spezialist\*innen bedient. In der Anmeldung der KVHS sprechen Sie Ihr Zeitfenster ab und finden sich dann zur gebuchten Zeit im dafür vorgesehenen Raum ein. Dort wird Ihnen geholfen! Zu Fragen

zum Smartphone und Tablet sollte das eigene Gerät mitgebracht werden.

Bitte beachten: Mitzubringen ist ein geladenes Smartphone/Tablet.

**Geschäftsstelle Brake oder Nordenham**      **1 Termin**  
*Die Sprechstunde kann an unseren Standorten Brake und Nordenham genutzt werden. Termin nach Vereinbarung.*  
 Preis: je TN      35,00 €  
**24F5480BR**      **Dozent\*innenteam**



### 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 Onlinzugang wünschen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 26.04.2024*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      31,00 €  
**24F5423HYB**      **Rolf Friebe**



### Smartphone und Tablet für Einsteiger\*innen

(iPhone)

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 Onlinzugang wünschen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Fr. 03.05.2024*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN      31,00 €  
**24F5424HYB**      **Rolf Friebe**



### CEWE - Fotobuch

**CEWE-Fotobuch**  
Ein einzigartiges Geschenk!

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freunden\*innen 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.

**Butjadingen, Burhave, Grundschule**  
**Zur Grundschule 6**      **2 Termine**  
*Di. 27.02.2024*      *jeweils*  
*Di. 05.03.2024*      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
Preis: je TN      47,20 €  
**24F5426BJ**      **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.



**Kreativlabore**  
NORDENHAM - BRAKE

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

Sämtliches Equipment wird gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Erste Schritte: Drohnen**

Wir lernen, eine Drohne richtig zu fliegen

Grundlagen zum sicheren Betrieb von Drohnen – mit vielseitigen Anwendungen wie das Programmieren von autonomen Wegstrecken bis zu unterhaltsamen Drohnenrennen.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1 1 Termin  
Mi, 03.04.2024 16:00 – 20:00 Uhr  
Preis: je TN 5,00€  
K24F5709NH Bill Gutbier

**Drohnen für Kids**

von 8-12 Jahren / Ferienkurse

Nach einer kurzen Einweisung dürfen die Drohnen auf einer für Kinder optimierten Plattform selbstständig geflogen werden.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1 2x 1 Termin  
Osterferien: K24F5707NH  
Mi, 20.03.2024 09:00 – 13:00 Uhr  
Sommerferien: K24F5708NH  
Mi, 26.06.2024 09:00 – 13:00 Uhr  
Preis: je TN 5,00€ Bill Gutbier

**Herstellen eines selbst-fahrenden Leichtbauautos**

mithilfe von Solarenergie und Holz

Kinder und Jugendliche von 10-16 Jahren können in diesem Kurs ein selbstfahrendes Auto herstellen.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1 1 Termin  
Fr, 28.06.2024 09:00 – 15:00 Uhr  
Preis: je TN 8,00€  
K24F5717NH

**Hinter den Kulissen im CTB**

CTB = Centraltheater Brake

Erhalten Sie exklusive Einblicke in ein historisches und denkmalgeschütztes, aber mit modernster Technik ausgestattetes Kino.

Brake, Centraltheater  
Hafenstraße 1 1 Termin  
Sa, 16.03.2024 10:00 – 13:00 Uhr  
Preis: je TN 4,00€  
K24F5714BR Norbert Ostendorf

**Kinotechnik früher und heute**

Wie die Bilder laufen lernten & wie sie heute laufen

Erfahren Sie, wie das bewegte Bild früher auf die große Kino-Leinwand kam – und wie die modernen 3D-Kino-Projektoren heute gesteuert werden.

Brake, Centraltheater  
Hafenstraße 1 1 Termin  
Sa, 13.04.2024 10:00 – 13:00 Uhr  
Preis: je TN 4,00€  
K24F5715BR Norbert Ostendorf

**Ein Tag als Filmvorführer\*in**

Entdecken der Theater-Management-Software

Einweisung in die Geheimnisse der modernen Filmvorführung.

Brake, Centraltheater  
Hafenstraße 1 1 Termin  
Sa, 27.04.2024 10:00 – 13:00 Uhr  
Preis: je TN 4,00€  
K24F5716BR Norbert Ostendorf

**Einführung in die VR-Brille**

Eintauchen in virtuelle Welten

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

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Fr, 05.04.2024 16:00 – 18:15 Uhr  
Preis: je TN 3,00€  
K24F5700BR E. Schulze & S. Nöring

**Arduinos in der Praxis**

Praktische Anwendungen für Mikrocontroller

In diesem Einsteigerkurs geht es um konkrete Anwendungen wie automatische Bewässerungssysteme oder die Steuerung von LED-Streifen.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1 2 Termine  
Do, 13.06.2024 jeweils  
Do, 20.06.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 6,00€  
K24F5712NH Jürgen Lange

**3D-Druck-Grundlagen und CAD-Konstruktion**

In diesem Kurs lernen Sie die Benutzung eines 3D-Druckers von Grund auf kennen. Am Ende dieses Kurses können Sie Ihre eigenen 3D-gedruckten Teile mitnehmen.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1 2 Termine  
Do, 29.02.2024 jeweils  
Do, 07.03.2024 18:00 bis 20:15 Uhr  
Preis: je TN 6,00€  
K24F5711NH Jürgen Lange

Weitere Infos / Kurse / Anmeldung:



Umblättern für noch mehr spannende Kurse →



**Kreativlabore**  
NORDENHAM - BRAKE  
DIGITALER LERNORT TECHNIK  
KVHS WESERMARSCH  
CENTRALTHEATER BRAKE

### VR-Playground

Einführung in die VR-Brille für 12- bis 16-Jährige

Mit VR-Brillen kann in völlig neue virtuelle Welten eingetaucht werden. Wie die ersten Schritte mit einer solchen Brille funktionieren und wie Videospiele aus dieser neuen Perspektive aussehen, wird in diesem Kurs mit der Meta Quest 2 gezeigt.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35                      2 Termine  
Fr, 22.03.2024                                      jeweils  
Do, 28.03.2024                                      16:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: je TN    5,00€  
K24F5701BR                      E. Schulze & S. Nöring

### Spaß mit 3D-Druckern

für kleine Konstrukteur\*innen (8-14 J.) / Ferienkurse

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

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1                                      2x 1 Termin  
Osterferien:    K24F5705NH  
Mi, 27.03.2024                                      09:00 - 13:30 Uhr  
Sommerferien:    K24F5706NH  
Mi, 24.07.2024                                      09:00 - 13:30 Uhr  
Preis: je TN 6,00€                                      Irina Dischke

Projekträger:



Gefördert durch das  
Land Niedersachsen:



### Fotografieren mit Drohnen

Drohnen-Aufbaukurs "Fotografie"

Was muss ich beachten, um qualitative Foto- und Videoaufnahmen mit meiner Drohne zu machen? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Drohnen-Aufbaukurs geklärt.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1                                      1 Termin  
Mi, 24.04.2024                                      16:00 - 20:00 Uhr  
Preis: je TN    5,00€  
K24F5710NH                                      Bill Gutbier

### Veranstaltungstechnik-Grundlagen

im Centraltheater Brake

Lernen Sie, was Sie benötigen, um ein Konzert technisch auszustatten. Neben der Ton- und Lichtenanlage geht es auch um die richtige Verkabelung und Mikrofonierung.

Brake, Centraltheater  
Hafenstraße 1                                      3 Termine  
Sa, 18.05.2024  
Sa, 25.05.2024                                      jeweils  
Sa, 01.06.2024                                      10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je TN    12,00€  
K24F5713BR                      Lukas Tycho Mendelsohn

Unterstützt durch:



Die Kreativlabore:



### Programmieren für Senior\*innen

mit LEGO Education

Die Generation 60+ erhält in diesem Kurs mit Hilfe der bekannten LEGO Bausteine Einblicke in die ersten Schritte der Programmierung. Am Ende können eigene Programme für die selbst gebauten LEGO Roboter geschrieben und ausprobiert werden.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1                                      1 Termin  
Mo, 25.03.2024                                      15:00 - 17:30 Uhr  
Preis: je TN    3,50€  
K24F5702NH                                      Irina Dischke

### Roboter bauen und programmieren

mit LEGO Education / Ferienkurse

Kinder von 8-12 Jahren erhalten in diesem Kurs mit Hilfe von LEGO Einblicke in die Programmierung.

Nordenham, Innovationszentrum  
Werftstraße 1                                      2x 1 Termin  
Osterferien:    K24F5703NH  
Mo, 25.03.2024                                      09:00 - 13:30 Uhr  
Sommerferien:    K24F5704NH  
Mo, 22.07.2024                                      09:00 - 13:30 Uhr  
Preis: je TN 6,00€                                      Irina Dischke



Weitere Infos /  
Kurse /  
Anmeldung:





## 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
Alanisch	61
Dänisch	61
Englisch	62
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

### Gebärdensprache für Einsteiger\*innen Teilzeit-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.

Bitte beachten: Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. An- und Abmeldeschluss 11.03.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **5 Termine**  
*Mo. 08.04.2024*      *jeweils*  
*bis Fr. 12.04.2024* *09:00 bis 12:00 Uhr*  
Preis: je TN      101,00 €  
**24F7802BR**      **Doris Geist**

### 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 vollwer-

tige 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. 03.05.2024*      *17:00 bis 20:00 Uhr*  
*Sa. 04.05.2024*      *09:00 bis 14:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      32,70 €  
ab 7-9 TN      44,80 €  
**24F7801BR**      **Doris Geist**

### Plattdeutsch für Interessierte Wochenendseminar

Sie verstehen Plattdeutsch, haben aber Hemmungen es selbst zu sprechen? Wir versuchen gemeinsam diese Hürde zu überwinden.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **1 Termin**  
*Sa. 08.06.2024*      *10:00 bis 16:00 Uhr*  
Preis: je TN      17,50 €  
**24F7810NH**      **Dozent\*innenteam**

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

## Albanisch

### Albanien und Albanisch Wochenendseminar

Albanien an der Adriaküste hat eine wechselvolle, spannende Geschichte und wird langsam von Tourismus entdeckt. Wunderschöne Strände, eine urwüchsige Landschaft und die lebhafteste Hauptstadt Tirana sind ein wahrer Geheimtipp. Zudem ist Albanisch eine interessante Sprache der indogermanischen Sprachfamilie. Sie möchten Albanien kennenlernen und die Grundzüge dieser Sprache erlernen? Muttersprachlerin Selvete Kelmendi wird Ihnen, angefangen beim Alphabet, über Grußformeln, Wochentage und Gesprächssituationen des täglichen Sprachgebrauchs in lockerer Atmosphäre die Grundlagen dieser mehr als 1000 Jahre alten Sprache vermitteln. Zudem wird Ihnen ein Einblick in die Geschichte und Geographie Albanien gegeben. Einblicke in die albanischen Ess- und Trinktraditionen runden das Wochenendseminar ab. Proben gibt es vor Ort!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **2 Termine**  
*Sa. 01.06.2024*      *jeweils*  
*So. 02.06.2024*      *15:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: je TN      45,00 €  
**24F7607BR**      **Selvete Kelmendi**

## Dänisch

### Dänisch zum Kennenlernen Niveau A1 Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger\*innen und an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten erste Erfahrungen mit dieser interessanten Sprache sammeln und einiges Wissenswertes über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in dieser Tagesveranstaltung genau richtig!

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **1 Termin**  
*Sa. 17.02.2024*      *10:00 bis 16:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      21,90 €  
ab 7-9 TN      29,60 €  
**24F7800NH**      **Dorthe Arens**



## Englisch



### English is great! Schüler\*innen der 3. und 4. Klasse Wochenendseminar Kleingruppe

Wenn man eine neue Sprache lernt, kann dies mit vielen Herausforderungen verbunden sein. So kann besonders das aktive Sprechen zu Anfang eine Hürde darstellen. Doch mit einigen Tipps und Tricks macht das Lernen einer neuen Sprache gleich viel mehr Spaß! Daher wollen wir uns in diesem Kurs durch Lese- und Sprechübungen besonders mit der Aussprache von englischen Wörtern beschäftigen, um Hemmungen oder Schüchternheit abzulegen. Durch die Erprobung von Sprechsituationen werden in diesem Kurs weiterhin schon bekannte Grammatikstrukturen wiederholt.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 06.04.2024 10:30 bis 12:00 Uhr  
Preis: je TN 10,00 €  
**24F7201BR** **Maite Benn**

### Practice makes perfect! Schüler\*innen ab 13 Jahren Wochenendseminar Kleingruppe

Das spontane Sprechen in einer fremden Sprache fällt nicht immer ganz leicht. So können Lernende durchaus Hemmungen oder Schüchternheit aufweisen. Mithilfe einiger Tipps und Tricks wollen wir das spontane Sprechen auf Englisch üben, um dabei sicherer zu werden. Indem spielerisch lockere Sprechübungen durchgeführt werden, wecken wir den Spaß am Lernen der englischen Sprache!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 06.04.2024 15:00 bis 17:15 Uhr  
Preis: je TN 14,50 €  
**24F7202BR** **Maite Benn**

### Kommunikation auf Englisch im Büro Telefon und E-Mail Niveau A2

#### Wochenendseminar

Ihr Englisch ist nicht perfekt, aber Sie müssen dennoch mit Englisch-sprachigen Klient\*innen interagieren, Telefonate führen und E-Mails verschicken? In diesem Kurs trainieren wir den Umgang mit der englischen Sprache in diesen Bürokontexten. Wir üben das Telefonieren in der Fremdsprache und das Formulieren von E-Mails. Hierfür eignen Sie sich in praktischen Übungen eine Vielzahl passender Formulierungen an, die sie bei der Kommunikation im beruflichen Alltag unterstützen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Sa. 06.04.2024 10:00 bis 16:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 19,80 €  
ab 7-9 TN 25,40 €  
**24F7203NH** **Malin Schmidt**

### Englisch lernen vom Sofa aus Niveau A1



#### Online-Seminar

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits in einfachen Sätzen über ihre Familie, andere Menschen, ihre Wohnsituation und berufliche Tätigkeiten sprechen können. In diesem Konversationskurs lernen Sie ganz bequem von zu Hause aus, flüssig Englisch zu sprechen, Redehemmungen abzubauen und in Alltagssituationen am Arbeitsplatz, in der Freizeit und auf Reisen zurechtzukommen.

Bitte beachten: 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** 10 Termine  
Do. ab 07.03.2024 18:30 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**24F7204WEB** **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** 12 Termine  
Di. ab 06.02.2024 18:00 bis 19:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7207BR** **Charles Caldwell**

### Englisch am Vormittag für Anfänger\*innen Niveau A1

Englisch ist eine Weltsprache, mit der man (fast) überall kommunizieren kann. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die keine oder nur geringe Englischkenntnisse haben und die Sprache erlernen möchten, um sich z. B. auf Reisen verständigen zu können. In einer lockeren Atmosphäre ohne Leistungsdruck wird das Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben geübt. Das Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 12 Termine  
Do. ab 22.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7206NH** **Udo Landwehrt**

### 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 03.04.2024 18:30 bis 20:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 59,00 €  
 ab 7-9 TN 81,00 €  
**24F7205NH Malin Schmidt**

### 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 05.02.2024 10:45 bis 12:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 91,40 €  
 ab 7-9 TN 126,60 €  
**24F7212BR Cynthia Kossoff**

### Englisch für Fortgeschrittene Niveau A2

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

Bitte beachten: Dieser Kurs läuft seit 3 Semestern. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **12 Termine**  
*Mi. ab 07.02.2024 18:00 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,80 €  
 ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7209BR Charles Caldwell**

### 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 klei-

nen Schritten voran. Inhaltlich bietet das Lehrbuch authentische lebensnahe Themen und lebendige Einblicke in die englischsprachige Welt, insbesondere Englands und der USA.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **17 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 09:45 bis 11:15 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 97,80 €  
 ab 7-9 TN 135,20 €  
**24F7208NH Graziella van Norden**

### 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 meeting you!

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **12 Termine**  
*Mi. ab 07.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,80 €  
 ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7211NH 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** **17 Termine**  
*Mi. ab 07.02.2024 09:30 bis 11:00 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 97,80 €  
 ab 7-9 TN 135,20 €  
**24F7210NH 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 05.02.2024 09:00 bis 10:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 91,40 €  
 ab 7-9 TN 126,60 €  
**24F7213BR 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.

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

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** **10 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 54,00 €  
 ab 7-9 TN 76,00 €  
**24F7301ST**

**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 täglich gesprochen und gilt neben Englisch als die Sprache der Diplomatie. In diesem Kurs können Sie die klangvolle Sprache unseres Nachbarlandes von Grund auf lernen. Mit gar keinen oder nur geringen Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs richtig!

Bitte beachten: Lehrmittel werden am ersten Kurstag besprochen.

**Nordenham Marktstr. 8 a** **12 Termine**  
*Di. ab 05.03.2024 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7302NH Jasmina Mlivic**

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **12 Termine**  
*Do. ab 07.03.2024 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7303BR Jasmina Mlivic**

## Italienisch



## Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Kleingruppe

Sie kennen die Zahlen bis 100 auf italienisch, können sich selbst vorstellen, regelmäßige Verben auf -are wenden Sie schon an und schrecken vor essere/avere nicht zurück. Einfache Fragen können Sie bilden, kennen sich ein wenig in Italien aus, können sogar in Bar oder Restaurant etwas bestellen ... und haben vor allem Lust auf mehr - dann sind Sie bei uns richtig. Wir freuen uns über Verstärkung! Mit dem Lehrwerk Con Piacere Nuovo A1 arbeiten wir weiter und entdecken mehr Italien auf italienisch.

Bitte beachten: Bitte kaufen Sie das Lehrwerk nicht vor Kursbeginn.

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **11 Termine**  
*Di. 06.02.2024 17:00 bis 18:30 Uhr*  
Preis: je TN 93,00 €  
**24F7401BR Maïke 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 08.02.2024 19:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 69,80 €  
ab 7-9 TN 96,20 €  
**24F7803NH 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.

**Nordenham Marktstr. 8 a** **6 Termine**  
*Mo. ab 06.05.2024 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,40 €  
ab 7-9 TN 48,60 €  
**24F7804NH Jasmina Mlivic**

**Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35** **6 Termine**  
*Mi. ab 08.05.2024 17:00 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,40 €  
ab 7-9 TN 48,60 €  
**24F7805BR Jasmina Mlivic**

## 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** **10 Termine**  
*Di. ab 02.04.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 54,00 €  
ab 7-9 TN 76,00 €  
**24F7606WEB Nina Steggewentz**

## 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.



Beachten Sie auch unsere Kurse zum Thema „Trendküche International“ im Kapitel „Kochen - Essen - Ernährung“.

### 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

### Spanisch für Einsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Bitte beachten: Lehrmittel werden am ersten Kurstag besprochen. Dieser Kurs läuft seit einem Semester. Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie gerne auch unser Kennlernticket zum Einstieg.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **17 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 16:30 bis 18:00 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      96,80 €  
             ab 7-9 TN                      134,20 €  
**24F7601BR**                      **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. Bitte nutzen Sie unser Kennlernticket.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **16 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 16:00 bis 17:30 Uhr*  
Preis:    je TN                      134,00 €  
**24F7602BR**                      **Eva Mateo Marco**

### Spanisch für Fortgeschrittene Niveau A2

**Kleingruppe**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **16 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 17:30 bis 19:00 Uhr*  
Preis:    je TN                      134,00 €  
**24F7603BR**                      **Eva Mateo Marco**

### 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!

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **17 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis:    je TN                      142,00 €  
**24F7604BR**                      **Eva Mateo Marco**



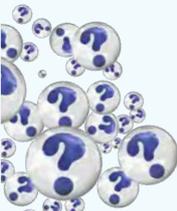
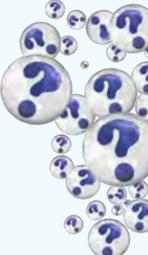
# Ticket zum Kennenlernen




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. 06.02.2024*                      *10:00 bis 11:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**24F7121BR**

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Mi. 22.05.2024*                      *17:00 bis 19:00 Uhr*  
Entgeltfrei  
**24F7127BR**

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. 06.03.2024 18:00 bis 19:30 Uhr*  
Preis: je TN                                      104,00 €  
**24F7140WEB**                                      **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.

### 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.

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-





## 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 15.05.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 15.06.2024 09:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 90,00 €  
**24F7119BR 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 06.05.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 08.06.2024 09:00 bis 15:00 Uhr  
Preis: je TN 100,00 €  
**24F7118BR 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.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** 1 Termin  
Mi. 12.06.2024 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 25,00 €  
**24F7108NH Zhanna Tadevosyan**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Di. 05.03.2024 17:30 bis 18:30 Uhr  
Preis: je TN 25,00 €  
**24F7109BR 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 22.05.2024.

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>

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 22.06.2024 09:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 150,00 €  
**24F7124BR**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 16.03.2024 09:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 150,00 €  
**24F7125BR**

## 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 30.04.2024.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 01.06.2024 09:00 bis 17:00 Uhr  
Preis: je TN 170,00 €  
**24F7126BR Zhanna Tadevosyan**



## Einbürgerungstest

### Einbürgerungstest

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

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

Achtung: Bitte Ihren Ausweis zum Testtermin mitbringen!  
Anmeldeschluss ist am 04.03.2024 und am 17.05.2024

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 18.06.2024 10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**24F7123BR**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
*Di. 02.04.2024 10:00 bis 11:00 Uhr*  
Preis: je TN      25,00 €  
**24F7122BR**

## Spracheinstufung

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

- Ihren Ausweis
- Berechtigung oder Verpflichtung

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

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

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

- Di. 20.02.2024 um 10:00 Uhr*
- Di. 12.03.2024 um 10:00 Uhr*
- Di. 02.04.2024 um 10:00 Uhr*
- Di. 23.04.2024 um 10:00 Uhr*
- Di. 14.05.2024 um 10:00 Uhr*
- Di. 04.06.2024 um 10:00 Uhr*
- Di. 25.06.2024 um 10:00 Uhr*

### Termine in Nordenham Marktstr. 8a

- Do. 15.02.2024 um 10:00 Uhr*
- Do. 07.03.2024 um 10:00 Uhr*
- Do. 04.04.2024 um 10:00 Uhr*
- Do. 25.04.2024 um 10:00 Uhr*
- Do. 16.05.2024 um 10:00 Uhr*
- Do. 06.06.2024 um 10:00 Uhr*
- Do. 27.06.2024 um 10:00 Uhr*

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

Bitte den jeweiligen Anmeldeschluss beachten!

KVHS Wesermarsch,  
Bürgermeister-Müller-Str. 35, Brake  
Telefon: 04401 7076 100  
Einbürgerungstest am: 02.04.2024 und 18.06.2024, 10:00 Uhr

VHS Oldenburg,  
Karlstr. 25  
Telefon: 0441 92391 39  
Einbürgerungstest am: 06.02.2024 und 05.03.2024, 14:00 Uhr  
30.04.2024 und 04.06.2024, 14:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst,  
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)  
Telefon: 04221 98180 0  
Einbürgerungstest am: 08.03.2024 und 14.06.2024, 14:30 Uhr

VHS Wildeshausen,  
Wittekindstr. 9  
Telefon: 04431 71622  
Einbürgerungstest am: 14.05.2024, 15:30 Uhr

Regio VHS  
Im alten Rathaus, Rathausstraße 24  
27777 Ganderkesee  
Einbürgerungstest am: 28.02.2024, 13:00 Uhr



## Gesundheit

## „VHS macht gesünder“

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

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

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

### Ihre Ansprechpartnerin:



**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

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

Die Begleitung von Menschen mit Demenz stellt hohe Anforderungen an die Angehörigen im Alltag. Und zwar sowohl psychisch als auch körperlich. Nicht nur die neue Lebenssituation, die oft mit Veränderungen einhergeht, sondern auch die emotionale Belastung durch die Unerfahrenheit im Umgang mit dieser Krankheit spielt plötzlich eine enorme Rolle. Der geistige Verlust eines geliebten Menschen stellt oft alles auf den Kopf. Der Vortrag richtet sich an Angehörige und Personen des nahen Umfeldes von Demenzkranken und versucht, Möglichkeiten zur Entlastung im Alltag aufzuzeigen.

**Nordenham**  
Marktstr. 8 a **1 Termin**  
Mo. 22.04.2024 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 23,40 €  
ab 7-9 TN 27,00 €  
**24F9401NH** **Sonja Fleuch**

#### Erholsam schlafen

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

Bitte beachten: Bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Brake, KoBi**  
Bgm.-Müller-Str. 35 **1 Termin**  
Do. 13.06.2024 17:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 16,20 €  
ab 7-9 TN 19,80 €  
**24F9404BR** **Ulrike Fuchs**

#### Verbessern Sie Ihre Atmung bei Asthma, COPD oder Long-Covid-Symptomen

Forschungsergebnisse haben eindrucksvoll gezeigt, dass Lungentraining auch für Personen ohne Vorerfahrung erhebliche Vorteile für die Gesundheit bietet. In unserem Kurs erlernen Sie mühelos einfache Atem- und Entspannungstechniken, die nicht nur Ihre Sauerstoffaufnahme verbessern, sondern auch Ihr emotionales Wohlbefinden durch gezielte Übungen zur Körperhaltung steigern. Dieser Kurs wurde speziell für Anfänger\*innen konzipiert, die keinerlei Vorkenntnisse mitbringen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen statt.

Bitte beachten: Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
Strandallee 61 **1 Termin**  
Di. 04.06.2024 17:00 bis 19:15 Uhr  
Preis: je TN 14,50 €  
**24F9403BJ** **Ulrike Fuchs**



**Frauenherzen schlagen anders**  
Aktionspartner Deutsche Herzstiftung

Frauenherzen schlagen anders. Doch wie macht sich das bei Herzinfarkt, Herzschwäche oder Bluthochdruck bemerkbar? Und was sollten Frauen über Diagnose, Therapie und Vorbeugung wissen? Der weibliche Herzinfarkt gibt Medizinern Rätsel auf. Selbst diagnostische Geräte können die typischen Symptome eines Infarkts oft nicht nachweisen. So haben Frauen nach einem Herzinfarkt schlechtere Überlebenschancen als Männer. Wenn Frauenherzen versagen, äußert sich das oft so untypisch, dass selbst erfahrene Ärzte keinen Infarkt vermuten. Selbst die scheinbar unfehlbare Gerätemedizin kapituliert vor dem weiblichen Herzen. Was ist anders beim "weiblichen" Herzinfarkt? Auf welche Beschwerden muss man achten? Was ist im Notfall zu tun? Wie können Frauen ihr Herzinfarktrisiko einschätzen? Der Kardiologe erklärt, wie Sie die Anzeichen besser deuten können!

Anmeldeschluss: 10.04.2024

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Mi. 24.04.2024      16:00 bis 18:15 Uhr  
Entgeltfrei  
**24F9405BR**      **Dr. Andreas Reents**

Auf unserer Homepage finden Sie auch kurzfristig neue Kursangebote.

**Sehkraft stärken und Augenermüdung vorbeugen**  
Augentraining bei Bildschirmarbeit

Unsere Augen werden im heutigen Alltag stark beansprucht und nicht selten überanstrengt. Bildschirmarbeit und Stress machen es unseren Augen nicht leicht. Falsche Sehgewohnheiten oder ein falscher Standort und Blickwinkel belasten zusätzlich. In diesem Kurs werden wir die Funktion des Auges verstehen und durch Entspannung, Ernährung und Training der Fehlsichtigkeit entgegenwirken. Das Auge wird als Teil des Körpers 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 durchgeführt werden können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

Bitte beachten: Schreibzeug mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **1 Termin**  
Di. 16.04.2024      19:00 bis 21:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN      12,40 €  
ab 7-9 TN      15,10 €  
**24F9406BR**      **Ulrike Fuchs**



Bild: Katrin Albers

**Kopfschmerzen und Migräne**  
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 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: Schreibzeug mitbringen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a**      **1 Termin**  
Fr. 19.04.2024      16:00 bis 19:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN      15,40 €  
ab 7-9 TN      19,00 €  
**24F9402NH**      **Ulrike Fuchs**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an.



## Bildungsurlaube

### 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. Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie bei sich erkennen können, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit. Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und zugleich das Wohlbefinden zu verbessern. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen diesen Gesundheitsprozess und steigern zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden. 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 (nur per Mail oder Telefon). Die genauen Kosten für die Unterkunft im Hotel lagen bei Planung noch nicht vor. Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33, 26465 Langeoog, Email: [langeoog@diakonie-bethanien.de](mailto:langeoog@diakonie-bethanien.de), Tel: 04972 6910

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

**Langeoog**  
**Haus Bethanien** 5 Termine  
 Mo. 10.06.2024  
 bis Fr. 14.06.2024  
 Preis: je TN 290,00 €  
**24F9503NH** *Susanne Gerhardt*

**Langeoog**  
**Haus Bethanien** 5 Termine  
 Mo. 21.10.2024  
 bis Fr. 25.10.2024  
 Preis: je TN 290,00 €  
**24H9508NH** *Susanne Gerhardt*



Auf unserer Homepage finden Sie auch kurzfristig neue Kursangebote.

### Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

#### Bildungsurlaub

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-) Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach "innen" öffnet neue Blicke nach "außen": In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie bei sich erkennen können, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit. Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und zugleich das Wohlbefinden zu verbessern. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen diesen Gesundheitsprozess und steigern zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte beachten: Denken Sie an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Die Uhrzeiten können sich im Nachmittagsbereich noch ändern. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

**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*





## 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. 8 a** **6 Termine**  
*Mo. ab 05.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 53,40 €  
ab 4-6 TN 64,20 €  
**24F9516NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Mo. ab 08.04.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 45,00 €  
ab 4-6 TN 54,00 €  
**24F9517NH** **Brigitte Oeff**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Mo. ab 13.05.2024 10:15 bis 11:45 Uhr*  
Preis: ab 7 TN 45,00 €  
ab 4-6 TN 54,00 €  
**24F9518NH** **Brigitte Oeff**

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

Ein gutes Gedächtnis ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. In diesem Kurs lernen Sie, Gedächtnislücken zu erkennen, zu verstehen und zu vermeiden. Sie erhalten praktische Tipps und Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit und Konzentration sowie zur Förderung kreativen Denkens. So können Sie Ihre geistige und körperliche Gesundheit verbessern und erhalten.

Bitte beachten: Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Do. ab 07.03.2024 15:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**24F9542NH** **Renate Klingenberg**

**Nordenham**  
**Marktstr. 8 a** **5 Termine**  
*Do. ab 16.05.2024 15:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 35,00 €  
ab 7-9 TN 44,00 €  
**24F9543NH** **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 (per Mail oder Telefon). Die Kosten für Unterkunft und Frühstück betragen ca. 238,00 €. Hotel Bethanien, Barkhausenstr.31-33, 26465 Langeoog, Email: langeoog@diakoniebethanien.de, Tel: 04972 6910.

An- und Abmeldeschluss: 09.02.2024.

Bitte beachten: 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**



Breite Straße 118, Brake  
TEL 04401/6382  
Atenser Allee 50, Nordenham  
TEL 04731/3903021  
Oberrege 17, Elsfleth  
TEL 04404/9598746  
Berliner Platz 5, Rodenkirchen

Ihr Ansprechpartner Nummer 1 in Sachen:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Fachheilpraktiker\* Physiotherapie
- Fitnessstraining
- EMS- Personal Training
- Rehasport
- Yoga



## Qigong

### 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** 6 Termine  
*Mo. ab 05.02.2024 18:30 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 28,60 €  
 ab 7-9 TN 35,80 €  
**24F9510NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 8 Termine  
*Mo. ab 08.04.2024 18:30 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 37,10 €  
 ab 7-9 TN 46,70 €  
**24F9511NH** *Brigitte Oeff*

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

### Qigong für Fortgeschrittene Das Gesundheitsschützende Qigong

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

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 15 Termine  
*Di. ab 06.02.2024 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,00 €  
 ab 7-9 TN 87,00 €  
**24F9512NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 15 Termine  
*Di. ab 06.02.2024 18:30 bis 19:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,00 €  
 ab 7-9 TN 87,00 €  
**24F9513NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 15 Termine  
*Di. ab 06.02.2024 19:30 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,00 €  
 ab 7-9 TN 87,00 €  
**24F9514NH** *Brigitte Oeff*

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 15 Termine  
*Mi. ab 07.02.2024 17:30 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 69,00 €  
 ab 7-9 TN 87,00 €  
**24F9515NH** *Brigitte Oeff*

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

Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Stärkung unserer Lebensenergie Qi. Die ruhigen, konzentrierten Bewegungen führen zur körperlichen und geistigen Entspannung, dadurch zu einer Verbesserung des Energieflusses, und fördern somit unsere Gesundheit. Bei den Übungen wird gezielt die Atmung reguliert und vertieft und die Aufmerksamkeit durch den Körper gelenkt, um Blockaden zu lösen. Qigong wirkt stressabbauend und ausgleichend auf der körperlichen ebenso wie

auf der emotional-geistigen Ebene. Nach der traditionellen chinesischen Medizin sind unseren Organen fünf Elemente zugeordnet. Im "Qigong nach den fünf Elementen" werden wir die entsprechenden Organe mit gezielten Übungen harmonisieren und stärken. So können mit einfachen, sehr wirkungsvollen Übungen bestimmten Beschwerden oder Schwächen entgegengewirkt und die Abwehrkraft gestärkt werden.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 6 Termine  
*Mi. ab 07.02.2024 09:30 bis 10:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 35,00 €  
 ab 7-9 TN 44,00 €  
**24F9534BR** *Julia Bödeker-Dornblüth*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 6 Termine  
*Mi. ab 17.04.2024 09:30 bis 10:45 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 35,00 €  
 ab 7-9 TN 44,00 €  
**24F9535BR** *Julia Bödeker-Dornblüth*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 6 Termine  
*Mi. ab 07.02.2024 17:15 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 35,00 €  
 ab 7-9 TN 44,00 €  
**24F9536BR** *Julia Bödeker-Dornblüth*

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 6 Termine  
*Mi. ab 17.04.2024 17:15 bis 18:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 35,00 €  
 ab 7-9 TN 44,00 €  
**24F9537BR** *Julia Bödeker-Dornblüth*

### Qigong trifft Yin Yoga Yin Yoga trifft Qigong

Die sanften, langsam ausgeführten, fließenden Bewegungen des Qigong lassen uns entspannen und zur Ruhe kommen. Wir beobachten achtsam unsere Atmung, beruhigen dadurch 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 - Hilfsmittel wie



Yogablöcke, Yogabolster, Decken helfen dabei. Die Übungen werden dabei dem eigenen Körper angepasst, so dass man in den Positionen gut hinein entspannen kann. Die längeren Dehnungsimpulse wirken vor allem auf das Bindegewebe (Faszien), das dadurch sanft gelockert und geschmeidiger wird, 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. 26.04.2024 15:45 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 17,80 €  
**24F9551BR Susanne Gerhardt**

## Qigong am Strand von Burhave

Ferienkurs

Gemeinsam genießen wir die wunderbare Atmosphäre der Nordsee und lassen uns von ihr 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 erfordern keine besonderen Vorkenntnisse oder Beweglichkeit - sie können wunderbar dem persönlichen Gesundheits- und Kräftezustand angepasst werden. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen statt.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an dem Wetter angepasste Kleidung.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Mi. 27.03.2024 16:00 bis 17:45 Uhr*  
 Preis: je TN 11,60 €  
**24F9552BJ Susanne Gerhardt**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** 1 Termin  
*Mi. 01.08.2024 17:00 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 11,60 €  
**24F9553BJ Susanne Gerhardt**

## Candle Light Qigong

Die sanften, langsam ausgeführten, fließenden Bewegungen des Qigong lassen uns entspannen und zur Ruhe kommen. Im Qigong üben wir eine natürliche Körperhaltung, eine entspannte Geisteshaltung und eine mühelose Atmung - es entsteht eine neue Achtsamkeit für unser Fühlen, Denken und Handeln. Unterstützt von sanftem Kerzenschein und leiser Hintergrundmusik vertieft sich dieses Eintauchen in die eigene Mitte und kann so auf allen Ebenen beruhigend und ausgleichend wirken.

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  
*Fr. 19.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 13,60 €  
**24F9557BR Susanne Gerhardt**

## Qigong unter Bäumen im Arboretum

Zum Ausprobieren und für Kenner\*innen. Bei frischer Luft in einer wunderschönen Umgebung werden wir Qigong genießen und dem Alltag entfliehen. Der Eintrittspreis des Arboretums ist bereits im Kursentgelt enthalten.

Dadurch haben Sie die Möglichkeit, das Arboretum und die dort stehenden Bäume 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. 06.06.2024 18:00 bis 20:15 Uhr*  
 Preis: je TN 19,80 €  
**24F9532BE Gisela Wandschneider**

## Yoga

### Hatha-Yoga

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

**Stadland, Rodenkirchen**  
**ev. Gemeindehaus**  
**Schulstraße 5** 10 Termine  
*Mi. ab 21.02.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 85,00 €  
**24F9531ST Ingrid Schau**

**Jaderberg, Oberschule Jade**  
**Schulstraße 14** 10 Termine  
*Mi. ab 06.03.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 71,00 €  
 ab 7-9 TN 89,00 €  
**24F9538JA Gudrun Küper**

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
*Mi. ab 07.02.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 52,20 €  
**24F9527NH Julia Sander**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
*Mi. ab 03.04.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 52,20 €  
**24F9528NH Julia Sander**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
*Mi. ab 22.05.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
 Preis: je TN 44,00 €  
**24F9529NH 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 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 05.02.2024 09:00 bis 10:30 Uhr*  
Preis: je TN      89,00 €  
**24F9539BR**      **Heike Lorenz**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **10 Termine**  
*Mo. ab 05.02.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      89,00 €  
**24F9540BR**      **Heike Lorenz**



### Hatha-Yoga Mittelstufe

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

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **4 Termine**  
*Mo. ab 03.06.2024 19:00 bis 20:30 Uhr*  
Preis: je TN      37,40 €  
**24F9541BR**      **Heike Lorenz**

### Hatha-Yoga und Entspannungstechniken Anfänger\*innen und Ungeübte

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

Bitte beachten: Der Kurs findet in den Ferien statt.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes  
Strandallee 61**      **11 Termine**  
*Fr. ab 02.02.2024 16:05 bis 17:35 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      77,80 €  
ab 7-9 TN      99,80 €  
**24F9544BJ**      **Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes  
Strandallee 61**      **10 Termine**  
*Fr. ab 19.04.2024 16:05 bis 17:35 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      71,00 €  
ab 7-9 TN      91,00 €  
**24F9545BJ**      **Uschi Kahler**

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

Im Hatha Yoga lernen wir durch verschiedene Körperübungen, Atemtechniken und Meditation unseren Körper und Geist wieder wahrzunehmen und zu spüren. Die Körperübungen werden in Verbindung mit der Atmung kraftvoll gehalten. Muskeln, Sehnen und Bänder werden sanft gekräftigt und gedehnt. Verspannungen können sich lösen, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert. Außerdem kann durch Entspannungsübungen Stress abgebaut und durch spezielle Augenübungen die Augenmuskulatur gestärkt werden.

Bitte beachten: Benötigt wird bequeme Kleidung und eine Wolldecke. Matten und Meditationkissen sind vorhanden, es können aber auch die eigenen mitgebracht werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 16:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN      57,70 €  
**24F9547BR**      **Stefanie Nienaber**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 17:30 bis 18:45 Uhr*  
Preis: je TN      57,70 €  
**24F9549BR**      **Stefanie Nienaber**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **9 Termine**  
*Di. ab 16.04.2024 16:00 bis 17:15 Uhr*  
Preis: je TN      64,50 €  
**24F9548BR**      **Stefanie Nienaber**

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



## 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 06.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: je TN 76,80 €  
**24F9519BR** **Carola Böner**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **8 Termine**  
*Di. ab 23.04.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
 Preis: je TN 68,60 €  
**24F9520BR** **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. Wir beobachten achtsam unsere Atmung, beruhigen dadurch 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 - Hilfsmittel wie Yogablöcke, Yogabolster, Decken helfen dabei. Die Übungen werden dabei dem eigenen Körper angepasst, so dass man in den Positionen gut hinein entspannen kann. Die längeren Dehnungsimpulse wirken vor

allem auf das Bindegewebe (Faszien), das dadurch sanft gelockert und geschmeidiger wird, 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. 26.04.2024 15:45 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 17,80 €  
**24F9551BR** **Susanne Gerhardt**

## Candle Light Yin Yoga

Die besonders sanfte und tiefgehende Praxis des Yin Yoga berührt gleichermaßen die körperliche, emotionale und psychische Ebene. Ziel ist es, sich in länger gehaltenen Positionen zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. So können auch tiefer liegende Gewebe und Körperbereiche angesprochen werden. Es lädt dazu ein, alle Empfindungen und Emotionen, die im Moment erlebt werden, zu spüren und sich dadurch seiner selbst bewusster zu werden. Unterstützt von sanftem Kerzenschein und leiser Hintergrundmusik vertieft sich dieses Eintauchen in die eigene Mitte und kann so auf allen Ebenen beruhigend und ausgleichend wirken.

Bitte beachten: Bitte denken Sie an bequeme Kleidung. Bringen Sie bitte ein kleines Kissen, eine Decke, warme Socken und etwas zum Trinken mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Fr. 26.04.2024 19:00 bis 21:15 Uhr*  
 Preis: je TN 13,60 €  
**24F9556BR** **Susanne Gerhardt**

## Yin Yoga mit Klangschalen

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und meditativer Yogastil. Die Positionen werden länger gehalten, um die tiefer liegenden Faszien und das Bindegewebe zu erreichen. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke oder Bolster helfen, den Körper in eine tiefe Dehnung und Entspannung zu bringen. Während der Übungen werden Klangschalen auf den Körper gelegt. Die Schwingungen der Klangschalen helfen dem Körper, Verspannungen loszulassen und tiefe Entspannung zu erfahren.

Bitte beachten: Benötigt wird bequeme Kleidung und eine Wolldecke. Matten und Meditationkissen sind vorhanden, es können aber auch die eigenen mitgebracht werden.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **9 Termine**  
*Di. ab 16.04.2024 17:30 bis 18:45 Uhr*  
 Preis: je TN 64,50 €  
**24F9550BR** **Stefanie Nienaber**

## Lachyoga Wie Lachen entspannter und glücklicher machen kann Wochenendseminar

Lachen macht nicht nur Spaß, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile. Lachyoga ist eine Kombination aus Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Unser Körper wird optimal mit Sauerstoff versorgt, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone durchfluten unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress deutlich reduziert werden. Wir fühlen uns wohler, glücklicher und gesünder.

Bitte beachten: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
*Sa. 01.06.2024 14:30 bis 17:30 Uhr*  
 Preis: ab 10 TN 16,20 €  
 ab 7-9 TN 20,20 €  
**24F9559BR** **Katharina Herz**



### 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 (per Mail oder Telefon). 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: 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  
bis So. 17.03.2024 gegen Mittag  
Preis: je 99,50 €  
**24F9501NH** **Susanne Gerhardt**

### Meditation Eine kleine Auszeit für dich Wochenendseminar

Regelmäßiges Meditieren kann für Ruhe und Gelassenheit sorgen. Lernen Sie in diesem Workshop verschiedene Meditationen kennen. Tauchen Sie ein in die Stille und vergessen Sie einmal Ihren Alltag und Ihre Probleme. Bei den Meditationen, die

### Wege zur Entspannung

im Sitzen praktiziert werden, lernen Sie Ihren Körper wahrzunehmen und den Atem zu beobachten. Sie werden auf Fantasiereisen geführt und können vollkommen entspannen. Außerdem üben wir das achtsame Gehen.

Bitte beachten: Denken Sie an bequeme Kleidung, an ein Getränk und einen Snack.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 13.04.2024 10:00 bis 13:00 Uhr  
Preis: je TN 17,40 €  
**24F9530BR** **Carola Böner**

### Innere Ruhe finden in unruhigen Zeiten Tibetische Meditation Kleingruppe

Sie erhalten einen Einblick in die positiven Wirkungen der Meditation und üben, wie Sie Gelassenheit stabil in Ihren Alltag integrieren können. Diese altorientalische Meditation kann jeder erlernen. Erleben Sie tiefe Entspannung. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die buddhistische Philosophie, Meditation und Praxis.

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
Mi. ab 06.03.2024 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 54,60 €  
ab 7-9 TN 67,80 €  
**24F9558NH** **Dian Spreng**

### Autogenes Training

In diesem Kurs werden die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings nach Johannes Heinrich Schultz vermittelt. Zum Erlernen dieser Übungen werden Ziele (sogenannte Formeln) verwendet, die mit entspannungsfördernden Bildern und bestimmten angenehmen Vorstellungen verknüpft werden. Dadurch kann ein Zustand tiefer Ruhe, Entspannung und Erholung erreicht

werden. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt so, dass Sie anschließend in der Lage sind, Autogenes Training nahezu überall selbständig 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  
Fr. 19.04.2024 15:45 bis 18:45 Uhr  
Preis: je TN 15,00 €  
**24F9554BR** **Susanne Gerhardt**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Wochenendseminar

In diesem Kurs erlernen Sie die systematisch aufeinander aufbauende Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson. Durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird die eigene Körperwahrnehmung geschult, die es ermöglicht, kleinste Verspannungen aufzuspüren und zu lösen. Die Folge ist eine Lockerung der Muskulatur, die mit einem tiefen Gefühl innerer Ruhe und mentaler Entspannung einhergeht. Die Inhalte werden so vermittelt, dass Sie anschließend in der Lage sind, die Progressive Muskelentspannung nahezu überall selbständig 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 etwas zum Trinken mit.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 20.04.2024 10:00 bis 14:15 Uhr  
Preis: je TN 22,00 €  
**24F9555BR** **Susanne Gerhardt**



## TriloChi®

**Bewegt in die Entspannung -  
Entspannt in die Bewegung**

Die TriloChi®-Methode ist ein modernes Work-Out-Konzept mit verschiedenen Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen. Es verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Biomechanik mit bewährten Elementen aus Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Group-Fitness und Übungen aus Pilates und Rückentraining. Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. TriloChi® ist - mit wenigen Ausnahmen - von jedermann durchführbar. Die Dozentin ist zertifizierte Kursleiterin Bodymind "TriloChi®".

### Kleingruppe

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
Di. ab 13.02.2024 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 7 TN 34,30 €  
ab 5-6 TN 40,40 €

**24F9523NH Susanne Sprekelmann**

### Kleingruppe

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30** 5 Termine  
Di. ab 02.04.2024 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 7 TN 34,30 €  
ab 5-6 TN 40,40 €

**24F9525NH Susanne Sprekelmann**

### Kleingruppe

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
Di. ab 07.05.2024 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 7 TN 40,60 €  
ab 5-6 TN 47,80 €

**24F9526NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30** 10 Termine  
Mi. ab 07.02.2024 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 45,70 €  
ab 7-9 TN 57,70 €

**24F9521NH Susanne Sprekelmann**

**Nordenham, Grundschule FAH**

**Margaretenstr. 30** 7 Termine  
Mi. ab 08.05.2024 19:15 bis 20:15 Uhr  
Preis: ab 10 TN 32,90 €  
ab 7-9 TN 41,30 €

**24F9522NH Susanne Sprekelmann**



## Einklang - Ausklang

**Ein Entspannungsabend für Frauen  
Frauenkurs**

Willkommen zu einem entspannten Abend mit Klangschalen. Nachdem Sie in Ruhe angekommen sind, reisen wir gemeinsam in ein Land Ihrer Fantasie. Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasiereise und unterstützen ihre Wirkung. Nach der Reise entspannen Sie weiter bei einer gemütlichen Tasse Tee und können die Eindrücke und Erlebnisse auf sich wirken lassen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, Näheres über die einzelnen Klangschalen zu erfahren und selbst zu experimentieren.

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

**Stadland, Seefelder Mühle**

**Hauptstr. 1** 1 Termin  
Mo. 04.03.2024 18:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 17,60 €

**24F9546ST Ina Lohmüller**



## 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. 08.03.2024 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 11,80 €

**24F9560NH Dian Spreng**



## Klangschalen im Atrium in Burhave

**Wenn die Seele schwingt  
Genießen und entspannen  
In Kooperation mit dem  
Tourismus-Service Butjadingen**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes  
Strandallee 61** 1 Termin

Fr. 22.03.2024 19:00 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 11,80 €

**24F9564BJ Dian Spreng**



### Gesundheitskurse

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



## Pilates

### 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** **10 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 07:30 bis 08:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,00 €  
ab 7-9 TN 63,00 €  
**24F9644ST Silke Menslage**

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** **7 Termine**  
*Di. ab 30.04.2024 07:30 bis 08:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 36,60 €  
ab 7-9 TN 45,00 €  
**24F9645ST Silke Menslage**

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** **10 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 08:40 bis 09:40 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,00 €  
ab 7-9 TN 63,00 €  
**24F9646ST Silke Menslage**

**Stadland, Seefeld**  
**Turnhalle** **7 Termine**  
*Di. ab 30.04.2024 08:40 bis 09:40 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 36,60 €  
ab 7-9 TN 45,00 €  
**24F9647ST Silke Menslage**

### Pilates

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

ins Gleichgewicht und in seine korrekte Ausrichtung. Die Muskulatur wird ausgleichend verlängert und verstärkt, die Gelenkbeweglichkeit gefördert, Spannungen im Körper werden reduziert. Ein straffer, geschmeidiger Körper, ein straffer und fester Bauch, eine aufrechte Haltung und eine positive Ausstrahlung sind die Folge.

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **11 Termine**  
*Mo. ab 05.02.2024 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 51,90 €  
ab 7-9 TN 65,10 €  
**24F9624NH Kurt Brüggemann**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **12 Termine**  
*Di. ab 06.02.2024 17:30 bis 18:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 56,20 €  
ab 7-9 TN 70,60 €  
**24F9625NH Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **11 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 09:00 bis 10:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 49,90 €  
ab 7-9 TN 63,10 €  
**24F9626BR Kurt Brüggemann**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **11 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 10:15 bis 11:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 49,90 €  
ab 7-9 TN 63,10 €  
**24F9627BR Kurt Brüggemann**

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** **11 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 49,90 €  
ab 7-9 TN 63,10 €  
**24F9628ST Kurt Brüggemann**

**Stadland, Rodenkirchen, Oberschule**  
**Schulstraße 14 - 16** **11 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 18:15 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 49,90 €  
ab 7-9 TN 63,10 €  
**24F9629ST Kurt Brüggemann**

### Pilates

#### Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **11 Termine**  
*Fr. ab 02.02.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 77,80 €  
ab 7-9 TN 99,80 €  
**24F9664NH Uschi Kahler**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30** **10 Termine**  
*Fr. ab 19.04.2024 10:00 bis 11:30 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 71,00 €  
ab 7-9 TN 91,00 €  
**24F9665NH Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** **11 Termine**  
*Fr. ab 02.02.2024 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 77,80 €  
ab 7-9 TN 99,80 €  
**24F9666BJ Uschi Kahler**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes**  
**Strandallee 61** **10 Termine**  
*Fr. ab 19.04.2024 17:45 bis 19:15 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 71,00 €  
ab 7-9 TN 91,00 €  
**24F9667BJ Uschi Kahler**

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



## Bewegung und Fitness

### Fit für den Alltag Starke Mitte

#### Frauenkurs

Kräftigungstraining für Frauen. Wer bis ins hohe Alter mit Freude leistungsfähig sein will, sollte rechtzeitig etwas dafür tun. Neben funktionellen, rücken- und gelenkschonenden Kraftübungen erwarten Sie verschiedene Formen des Herz-Kreislauf- und Beckenbodentrainings. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden das Programm ab.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Nordenham, Grundschule FAH

**Margaretenstr. 30** 6 Termine  
Do. 16.05.2024 17:30 bis 19:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 41,40 €  
ab 7-9 TN 52,20 €  
**24F9678NH Petra Loeppke**

### Fit für den Alltag Starke Mitte

#### Wochenendseminar Frauenkurs

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 2 Termine  
Sa. 27.04.2024 16:30 bis 18:00 Uhr  
So. 28.04.2024 10:00 bis 11:30 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,80 €  
ab 7-9 TN 17,40 €  
**24F9677BR Petra Loeppke**

### 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, Pezzi-

ball 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** 8 Termine  
Di. ab 06.02.2024 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,20 €  
ab 7-9 TN 46,70 €  
**24F9653BR Cindy Drywa**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 8 Termine  
Di. ab 16.04.2024 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 38,20 €  
ab 7-9 TN 46,70 €  
**24F9654BR 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, Kindergarten Coldewei**  
**Kinnerpad 1** 14 Termine  
Mo. ab 05.02.2024 19:00 bis 20:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 70,30 €  
ab 7-9 TN 87,10 €  
**24F9648BE Carmen Bergmann**

### Aktiv gegen Schulter- und Nackenprobleme Wochenendseminar

Beschwerden in Schulter, Nacken, Halswirbelsäule müssen kein Schreckgespenst sein. Gezielte Bewegung, regelmäßig und gut dosiert, kann

Problemen im Schulter- und Nackenbereich wirksam vorbeugen. Der Dozent stellt einfache Körperübungen vor, die Muskeln und Gelenke stärken oder entspannen und die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Dabei bleibt auch Raum für individuelle Beratung für gezielte Übungen zuhause.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** 1 Termin  
Sa. 25.05.2024 14:00 bis 16:30 Uhr  
Preis: je TN 14,70 €  
**24F9675BR Martin Ax**

### Tennis für Einsteiger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen Kleingruppe

Wollten Sie schon immer einmal ausprobieren, ob Ihnen der Tennissport liegt? Oder haben Sie früher bereits Tennis trainiert und möchten wieder einsteigen? Trainieren Sie acht Wochen lang Tennis in einer Gruppe. Dieses Angebot ist für Anfänger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen gedacht. Die Tennishalle ist mit einem besonders gelenkschonenden Bodenbelag ausgestattet und eignet sich für einen Einstieg in jedem Alter. Für die Teilnahme am Kurs ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich. Das Equipment, wie Tennisschläger und Bälle, wird gestellt. Vorhandene Tennisschläger können gern mitgebracht werden. In der Gruppe macht Tennis am meisten Spaß, und der Spaß steht an diesen Abenden im Vordergrund.

Bitte beachten: Mitzubringen sind Sportkleidung und Turnschuhe. Der Kurs findet in den Ferien statt.

**Nordenham, Turnhalle Schweewarden, Burhaver Straße 255** 8 Termine  
Mi. ab 06.03.2024 19:30 bis 20:30 Uhr  
Preis: je TN 67,00 €  
**24F9610NH Hans-Dieter Schierloh**



## Bewegung im Freien

### Boßeln für Jedermann Friesensport

Boßeln ist ein Heimatsport für Jung und Alt. Boßeln ist für jedermann leicht zu erlernen und kann ohne große spezielle Anforderungen an die Sportkleidung ausgeübt werden. Das Wurfgerät besteht wahlweise aus Hartgummi oder Kunststoff. Ziel ist es, die Kugel durch eine gezielte Bewegung und mit Technik möglichst weit auf der Straße entlang zu werfen. Im Wettkampfmodus wird dies als Streckenwerfen mit vorher festgelegtem Ziel durchgeführt. Die Länge der Strecke wird je nach Teilnehmerzahl und der Konstitution der Teilnehmer\*innen vorgegeben. Durch die Bildung von zwei Mannschaften wird das Durchlaufen der vorgegebenen Strecke als Wettkampf dargestellt. Die Wettkampfausrüstung ist vorhanden und wird gestellt.

Bitte beachten: Bitte wettergerechte Kleidung anziehen.

**Butjadingen, Stollhamm**  
**Ulmenstraße/Ecke Iffens 3 Termine**  
*Mo. 08.04.2024 17:00 bis 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 32,80 €  
**24F9671BJ Siegfried Hodel**



### 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. ab 10.04.2024 18:00 - 19:00 Uhr*  
Preis: je TN 37,50 €  
**24F9623OV Imke Witte**



### Qigong unter Bäumen im Arboretum

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

Bitte beachten: Bitte auf bequeme Kleidung achten.

**Berne, Arboretum**  
**Neuenkooperstr. 64 1 Termin**  
*Do. 06.06.2024 18:00 bis 20:15 Uhr*  
Preis: je TN 19,80 €  
**24F9532BE Gisela Wandschneider**



### Laufen bei jedem Wetter für Einsteiger\*innen

Trainieren Sie auch als Einsteiger\*in gezielt und erfolgreich. Wir machen Sie mit einem gesunden Laufstil und

individueller Trainingssteuerung fit und bereiten Sie methodisch auf das Laufen vor. Dazu gehören sowohl Ausdauer- und Koordinationsübungen als auch effiziente Aufwärmtechniken. Dieser Kurs richtet sich an Laufeinsteiger\*innen, die über keine oder nur geringe Lauferfahrung verfügen. Ein mögliches Ziel ist die Teilnahme am Nordsee-Firmenlauf am Donnerstag, den 06.06.2024.

Bitte beachten: Bitte achten Sie auf wetter- und laufgerechte Kleidung sowie bequeme Laufschuhe. Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Nordenham, Parkplatz**  
**hinter dem Rathaus 5 Termine**  
*Mi. ab 06.03.2024 18:00 bis 18:45 Uhr*  
Preis: je TN 22,50 €  
**24F9617NH Jörg Brunkhorst**



### Nordic-Walking-Training für den Nordsee Firmenlauf Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Denken Sie schon länger darüber nach, mit Nordic-Walking am Firmenlauf teilzunehmen oder haben Sie in den letzten Jahren schon damit begonnen? Trainieren Sie unter fachkundlicher Anleitung und tun Sie dabei etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauer. In kleinen Schritten wird die richtige Technik des Nordic-Walking erlernt und vertieft! Termin Nordsee Firmenlauf: 06.06.2024.

Bitte beachten: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Treffpunkt Parkplatz der Grundschule Blexen.

**Nordenham, Grundschule Blexen**  
**Fährstraße 31 6 Termine**  
*Di. ab 23.04.2024 17:00 bis 18:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN 28,00 €  
ab 7-9 TN 35,20 €  
**24F9649NH André Burkert**



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



## Rucksack, Fitness und Natur

Wir bieten ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm an der Nordseeküste an. Auf einer 6-7 Kilometer langen Wanderstrecke erleben Teilnehmer\*innen die Küstenlandschaft. Wir integrieren Gymnastikübungen am Strand und stellen dafür kleine Handgeräte zur Verfügung, die zu Beginn des Kurses ausgeliehen werden. Eine ideale Gelegenheit, Natur und Fitness zu verbinden. Die Kurse in Butjadingen finden in Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen statt.

Bitte beachten: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Sie sollten an bequeme Sportkleidung/Schuhe, kleinen Rucksack und ein Getränk denken. Bei Bedarf, können Nordic-Walking-Stöcke gestellt werden. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Treffpunkt vor dem Haus des Gastes in Burhave.

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes Strandallee 61** **1 Termin**  
 Mi. 27.03.2024 17:00 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 18,70 €  
**24F9650BJ André Burkert**

**Nordenham, Deichsportplatz Blexen Deichstr.** **1 Termin**  
 Di. 18.06.2024 17:00 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 18,70 €  
**24F9652NH André Burkert**

**Butjadingen, Burhave, Haus des Gastes Strandallee 61** **1 Termin**  
 Mi. 03.07.2024 17:00 bis 19:45 Uhr  
 Preis: je TN 18,70 €  
**24F9651BJ André Burkert**



## Sonnenaufgangs-KanuTour auf der Jade

**Für Frühaufsteher\*innen und Genießer\*innen!**  
**Wochenendseminar**

Wenn die Sonne aufgeht und der Nebel sich lichtet, starten wir zu einer geführten Kanutour, um die wunderschöne Landschaft der Wesermarsch vom Wasser aus zu erkunden. Die Kanutour ist für jeden geeignet, der die Ruhe der ersten Stunden des Tages genießen möchte. Einfach mal abschalten und raus in die Natur! Hier geht es nicht darum, Meter zu machen, sondern um entspannt zu paddeln - einfach mal da zu sein - so bleibt viel Zeit, um die Natur, die Umgebung und die frische klare Luft richtig zu genießen. Nach einer kurzen Einweisung nehmen wir die Kanadier und machen uns auf den Weg.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Bitte denkt an geeignete wetterangepasste Kleidung (evtl. Wechselkleidung), sowie Sonnencreme und Kopfbedeckung. Getränke und Lunchpaket für das erste bzw. zweite Frühstück.

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapellersiel Bundesstraße 145** **1 Termin**  
 Sa. 04.05.2024 06:00 bis 09:30 Uhr  
 Preis: Erwachsene ab 16 J. 20,00 €  
**24F9659JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapellersiel Bundesstraße 145** **1 Termin**  
 Sa. 25.05.2024 06:00 bis 09:30 Uhr  
 Preis: Erwachsene ab 16 J. 20,00 €  
**24F9660JA Andrea Rausch**

## After Work - KanuTour auf der Jade

Endlich Feierabend! Und was jetzt? Einfach mal rausgehen und abschalten oder aktiv sein. Eine Kanutour auf der Jade ist eine gute Gelegenheit, die Vielfalt und den Zauber der Natur ungestört zu erleben, die Stille zu genießen und gemächlich durch die Landschaft zu gleiten und gleichzeitig nach einem langen Arbeitstag aktiv und sportlich eine interessante

Flussstrecke von ca. 8 km zurückzulegen. Nach einer kurzen Einweisung nehmen wir die Kanadier und machen uns auf den Weg.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Treffpunkt ist Kanu-Verleih Jade, Bundesstraße 145, 26349 Jade-Wapellersiel. Bitte denkt an geeignete, wetterangepasste Kleidung (evtl. Wechselkleidung), evtl. Kopfbedeckung. Getränke und etwas Proviant. Mindestalter der Teilnehmer\*innen 16 Jahre.

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapellersiel Bundesstraße 145** **1 Termin**  
 Fr. 14.06.2024 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: Erwachsene ab 16 J. 20,00 €  
**24F9662JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapellersiel Bundesstraße 145** **1 Termin**  
 Mi. 29.05.2024 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: Erwachsene ab 16 J. 20,00 €  
**24F9661JA Andrea Rausch**





**Familienausflug!**  
**Kanoutour auf der Jader**  
**Wochenendseminar**  
**Eltern-Kind-Kurs**

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour beginnt und endet in Wapellersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier aus auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Erlernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit für ein Picknick. Bitte bringen Sie sich bitte etwas Leckers zu essen und zu trinken mit. Alle Boote sind ausgerüstet mit Steckpaddeln, Schwimmwesten und wasserdichten Behältern. Die Teilnehmer\*innen sollten schwimmen können. Kinder, die nicht schwimmen können bekommen eine Rettungsweste. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter Ihrer Kinder an und ob sie eine Rettungsweste benötigen.

Bitte beachten: Die komplette Ausrüstung (Boote inkl. Schwimmwesten und Paddel) wird gestellt. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Wechselkleidung. Bringen Sie sich ausreichend Getränke und

Verpflegung mit. Bei gutem Wetter denken Sie bitte an Sonnencreme.

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapellersiel**  
**Bundesstraße 145 1 Termin**  
*So. 12.05.2024 09:30 bis 13:00 Uhr*  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 J. 9,50 €  
**24F9657JA Andrea Rausch**

**Jade, Kanu-Verleih Jade Wapellersiel**  
**Bundesstraße 145 1 Termin**  
*So. 02.06.2024 09:30 bis 13:00 Uhr*  
Preis: Erwachsene ab 16 J. 14,00 €  
Kinder 4-15 J. 9,50 €  
**24F9658JA Andrea Rausch**

**SUP in der Nordsee lagune**  
**Stand Up Paddling für**  
**Einsteiger\*innen**

Stand up Paddling ist eine neue Trendsportart, bei der man sich stehend auf einem Surfbrett mit Hilfe eines Paddels fortbewegt. Sie hat einen hohen Fitness- und Freizeitwert, ist sehr einfach zu erlernen und zeichnet sich durch ein geringes Verletzungsrisiko aus. Im Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einweisung sowie Tipps und Tricks für die ersten selbstständigen Fahrten auf der Nordsee lagune. Das Training be-

anspruch den Gleichgewichtssinn, viele Muskeln und bringt jede Menge Spaß!

Bitte beachten: Schwimmfähigkeiten sind Voraussetzung. Material wird gestellt. Bitte ein Handtuch und Badebekleidung mitbringen. Mindestalter 8 Jahre.

**Butjadingen, Burhave, Nordsee-Lagune**  
**Am Deich 21 a 1 Termin**  
*Do. 16.05.2024 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 17,00 €  
**24F9672BJ Jens Bode**

**Butjadingen, Burhave, Nordsee-Lagune**  
**Am Deich 21 a 1 Termin**  
*Do. 06.06.2024 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 17,00 €  
**24F9673BJ Jens Bode**

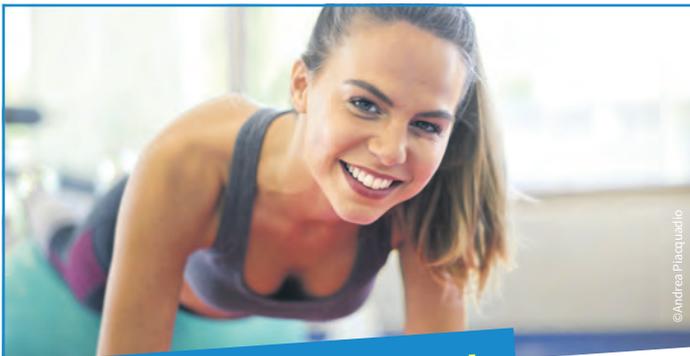
**Butjadingen, Burhave, Nordsee-Lagune**  
**Am Deich 21 a 1 Termin**  
*Do. 27.06.2024 17:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: je TN 17,00 €  
**24F9674BJ Jens Bode**

**E-Bike Sicherheitstraining**  
**Wochenendseminar**

Bei diesem Fahrtraining üben wir auf einem abgesperrten Gelände abseits des Straßenverkehrs alles, was mit dem E-Bike ungewohnt oder schwierig sein könnte: Auf- und Absteigen, schnelles und langsames Fahren, weite und enge Kurven, sanftes und hartes Bremsen und das Verhalten in typischen Gefahrensituationen. Am Ende können Sie sich sicher in den Alltagsverkehr einfädeln und merken: E-Biken macht Spaß und ist eine tolle Sache - wenn man ein paar einfache Tricks und Tipps beherrscht.

Bitte beachten: Der Kurs richtet sich ausschließlich an zulassungsfreie E-Bikes mit Motorunterstützung bis 25 km/h. Bringen Sie bitte Ihr eigenes E-Bike und zum Wetter passende Kleidung mit. Wer kein E-Bike besitzt und gern mal schnuppern möchte, gibt das bitte bei der Anmeldung an.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin**  
*Sa. 01.06.2024 14:00 bis 16:30 Uhr*  
Preis: je TN 18,60 €  
**24F9676BR Martin Ax**



**Jetzt Mitglied werden!**

Anmelden und einen individuellen **Trainingplan + Shirt** im Wert von **60 € gratis** erhalten.

Weitere Informationen auf [atrodenkirchen.de](http://atrodenkirchen.de)





## Zumba und Tanz

### 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 steigerst deine Kondition und deine Energie zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du erlernst Grundschnitte 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**      **8 Termine**  
*Do. ab 08.02.2024 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      38,20 €  
ab 7-9 TN      46,70 €  
**24F9655BR**      **Cindy Drywa**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**      **8 Termine**  
*Do. ab 18.04.2024 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      38,20 €  
ab 7-9 TN      46,70 €  
**24F9656BR**      **Cindy Drywa**

### 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**      **8 Termine**  
*Mo. ab 05.02.2024 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      37,10 €  
ab 7-9 TN      46,70 €  
**24F9668NH**      **Christina Schött**

**Nordenham, Grundschule FAH**  
**Margaretenstr. 30**      **8 Termine**  
*Mo. ab 22.04.2024 19:00 bis 20:00 Uhr*  
Preis: ab 10 TN      37,10 €  
ab 7-9 TN      46,70 €  
**24F9669NH**      **Christina Schött**

schonend und dabei äußerst effektiv. Alle Kurse werden im **Hallenbad Nord** in Nordenham durchgeführt.

### Bewegung im und am Wasser für Damen und Herren

*Martin Hinrichs*

#### Aqua Jogging

**Montag**      20:15 - 21:00 Uhr  
**Dienstag**      20:15 - 21:00 Uhr  
**Samstag**      08:00 - 08:45 Uhr  
**Samstag**      08:45 - 09:30 Uhr

*Michaela Onken*

### Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren

**Freitag**      15:00 - 15:45 Uhr  
**Freitag**      15:45 - 16:30 Uhr

*Dozent\*innenteam*

### Bronzekurs

**Freitag**      14:15 - 15:00 Uhr

*Dozent\*innenteam*

## 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 gelenk-

Für Informationen zu freien Kursplätzen oder Teilnahmekosten kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter:  
04401 7076 110



Weitere Sportangebote finden Sie direkt bei den Sport- und Turnvereinen in der Wesermarsch. Für mehr Informationen und Adressen wenden Sie sich bitte direkt an den Kreissportbund unter folgender Adresse:

Kreissportbund Wesermarsch e.V.  
Breite Straße 31  
26919 Brake

www.ksb-wesermarsch.de  
kreissportbund.wesermarsch@ewetel.net



## Kennen Sie schon unsere kostenfreien Ferienangebote?



Der talentCAMPus ist ein  
Bildungskonzept des Deutschen  
Volkshochschule-Verbandes (DVV) im  
Programm "Kultur macht stark.  
Bündnisse für Bildung".



Da die Projekte von  
Bundesministerium für Bildung und  
Forschung (BMBF) gefördert werden,  
sind die Ferienangebot kostenfrei.  
Wir beraten Sie gerne!



**Kultur  
macht STARK**  
Bündnisse für Bildung



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Wesermarsch GmbH



## 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 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 Grundlagenschulung, 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. 01.06.2024 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: je TN 51,00 €  
**24F9200BR**  
Wiebke von Atens-Kahlenberg

**Ernährung heute**  
Mythen und Fakten  
Vortrag



**Online-Seminar**

Wenn es um Ernährung geht, hat jede\*r seine eigenen Überzeugungen - und doch gibt es kaum einen Lebensbereich, in dem so viel Unsicherheit herrscht. An einem Tag darf man keinen Kaffee trinken, am nächsten auf das Frühstücksei verzichten und am übernächsten auf das Feierabendbier. Ernährungsmythen sind allgegenwärtig, manche erscheinen unglaublich und doch stellen wir uns oft die Frage: Stimmt's oder stimmt's nicht? Wir beleuchten das aktuelle Lebensmittelangebot und schauen, für welche gängigen Ernährungsempfehlungen es wissenschaftlich fundierte Erklärungen gibt.

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**  
Mi. 15.05.2024 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 13,50 €  
**24F9221WEB** **Elke Diekmann**

**„Wechsel“-Jahre**  
Zeit für Veränderungen  
in der Ernährung



**Online-Seminar**  
Frauenkurs

Wie jeder Lebensabschnitt stellt auch die Zeit der Wechseljahre besondere Anforderungen an die Ernährung. Je früher in dieser Lebensphase dem Essen und Trinken besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird, desto größer sind die Chancen für einen problemlosen Verlauf - vielleicht schon deshalb, weil es schwieriger wird, das Gewicht zu halten, obwohl sich die Ernährungsgewohnheiten nicht ändern. Die hormonelle Umstellung führt nicht nur zu Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Schwindel und Stimmungsschwankungen. Auch das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. 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.

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**  
Di. 23.04.2024 ab 19:00 Uhr  
Preis: je TN 13,50 €  
**24F9222WEB** **Elke Diekmann**

## Trendküche

**Erlebnisträuchern am**  
Wochenende in  
Fedderwardsiel  
Forelle und Lachsträuchern mit  
Micha

**Wochenendseminar**  
Kleingruppe

Ein Erlebniskurs in Fedderwardsiel rund ums Räuchern! An diesem Tag steht das gemeinsame Räuchern von Forellen und Lachsforellen im Vordergrund. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgenommen und für das Räuchern vorbereitet. Dabei lernen Sie die Handhabung und den richtigen Umgang mit den Spezialwerkzeugen, den Einsatz von Spezialsalzen, die Sie auch zu Hause verwenden können, sowie deren Herstellung. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, bei dem der Fisch geräuchert und anschließend in gemütlicher Runde gemeinsam verzehrt wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Kurses alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischarten, Werkzeuge, Fischzubereitung, Salzen, Kalt- und Heißräuchern wissen, erhalten Sie Michas Räucherdiplom für Forelle und Lachsforelle. Genießen Sie mit diesem Erlebniskurs einen lehrreichen und urigen Tag in Fedderwardsiel, bei dem sicher ein Stück selbst geräucherter Fisch für zu Hause übrig bleibt.

Bitte beachten: Es entstehen zusätzlich Kosten für Forelle und Lachsforelle, Brot und Getränke von ca. 20,00 €, die direkt vor Ort mit dem



Dozenten abgerechnet werden. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.

**Butjadingen, Fedderwardersiel**  
**Micha's Fischbude**  
**Im Hafen 6** **1 Termin**  
 Sa. 20.04.2024 12:00 bis 16:00 Uhr  
 Preis: je TN 44,00 €  
**24F9209BJ Michael Schiller**

### Schnelle Rezepte für Singles

Kochen nur für eine Person macht keinen Spaß und lohnt sich nicht? Von wegen! Auch für Singles gibt es leckere und einfache Gerichte. Wir lernen viele Rezeptideen für eine Person kennen, die auch für Kochanfänger\*innen geeignet sind!

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. 24.04.2024 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 24,20 €  
 ab 7-9 TN 27,80 €  
**24F9218BR Hille Tiarks**

### Veggie und alltagstauglich

Vegetarische Rezeptideen für schnelle, einfache und leckere Mahlzeiten. So kommen Sie auch ohne Fleisch ausgewogen durch den Tag. Vom Frühstück bis zum Abendessen, von warmen Mahlzeiten bis zu Snacks ist alles dabei. Die Rezepte unterscheiden sich von denen aus früheren Kursen.

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. 09.04.2024 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 13,80 €  
 ab 7-9 TN 17,40 €  
**24F9223NH Inka Büsing**

### Vitalstoffreiche Vollwertkost bei Arthrose und Co.

Auf dem Speiseplan stehen vegetarische Gerichte aus Vollkorngetreide, Gemüse, Obst und gesunden Fetten. Wir kochen und bereiten Suppen, Salate, warme Gerichte und Desserts zu. Lernen Sie Rezepte aus der vitalstoffreichen Vollwert-Ernährung kennen, um die Symptome von Arthrose und anderen Zivilisationskrankheiten auch über die tägliche Ernährung lindern zu können. Eine Gewichtsreduktion ohne Diät und Kalorienzählen kann ein Nebeneffekt sein.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste. mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Do. 06.06.2024 18:00 bis 21:30 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 30,90 €  
 ab 7-9 TN 35,10 €  
**24F9227BR Inge Teuchert**



### Innereien Verkannte Delikatessen

Innereien sollten nicht einfach weggeworfen, sondern sinnvoll verwertet werden, denn sie sind eine reiche Quelle an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie aus tierischen Innereien wahre Delikatessen zaubern, die nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker sind. Gerichte, deren Zubereitung an diesem Abend zu zeitaufwendig ist, werden als Fertigprodukt probiert werden.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsmesser, Restebehälter und eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Do. 18.04.2024 18:30 bis 21:30 Uhr  
 Preis: je TN 29,80 €  
**24F9202BR Gesine Cubasch**

### Zwiebeln & Knoblauch Die heimlichen Stars der Küche

Hmmm, Mango Salsa mit Gremolata an Lachs, Feta mit Honig-Walnüssen & Cracker, gefüllt mit Sizilien-Parmesan, Zwiebel-Bacon-Salat oder als crunchy Topping - es duftet durch das ganze Haus. Diese und weitere köstliche Gerichte werden Sie begeistern. Denn ob sanft geschmort, raffiniert gefüllt, karamellisiert oder eingelegt - die Vielseitigkeit dieser natürlichen Geschmacksträger ist grenzenlos. Dazu gibt es vielfältige Informationen rund um Zwiebel & Knoblauch. Nicht umsonst gehören sie zu den gesündesten Lebensmitteln und sollten möglichst täglich auf dem Speiseplan stehen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste. mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35** **1 Termin**  
 Mi. 03.04.2024 17:30 bis 21:15 Uhr  
 Preis: ab 10 TN 33,50 €  
 ab 7-9 TN 38,00 €  
**24F9215BR Anja Hauerken**



## Trendküche International

### Englisch mal anders: Try to say it in English Apple pie, shortbread, scones and a cup of tea

Ein etwas anderer Abend in der VHS-Küche! Es werden Ausdrücke und Vokabeln vermittelt, die für die Verständigung in der Küche notwendig sind. Die Rezepte sind auf Englisch, werden aber vor dem Kochen erklärt. Es wird gebacken und anschließend wird über ein Küchenthema anhand eines Textes auf Englisch gesprochen (so gut es geht) ... und eine Tasse Tee darf nicht fehlen. Grundkenntnisse der Sprache und die Bereitschaft, sich in englischer Konversation auszuprobieren, sind Voraussetzung für einen gelungenen Abend.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Mi. 13.03.2024*    *17:30 bis 21:00 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      23,50 €  
            ab 7-9 TN                      28,60 €  
**24F9207BR**                      **Maike Bielert**

### Italienisch mal anders: Mangiar Bene Italienisch kochen und dabei die Sprache anwenden

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

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhandtücher,

Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Mi. 10.04.2024*    *17:30 bis 21:30 Uhr*  
Preis:    je TN                              33,40 €  
**24F9204BR**                      **Maike Bielert**

### Wikinger-Küche II Frühjahrsküche aus dem hohen Norden Wochenendseminar

Und wieder heißt es: lecker, einfach und rustikal! Denn das sind die Gerichte unserer nordischen Nachbarn. Und im Frühjahr werden Rezepte rund um die Mittsommerwende vorgestellt. Freuen Sie sich unter anderem auf überbackene Krabben-Smörgas, dänische Frikandel mit Petersiliensoße und Lakritzwölkchen. Die leckeren Rezepte werden Sie sicher gerne zu Hause nachkochen!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*So. 09.06.2024*    *10:30 bis 14:15 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      32,50 €  
            ab 7-9 TN                      37,00 €  
**24F9217BR**                      **Anja Hauerken**



### Murat kocht Original türkische Küche kennenzulernen und genießen

Murat Sentürkler hat das Kochen und Backen zu seinem Hobby gemacht. Sein Wissen und seine Erfahrung gibt er gerne in Kochkursen weiter. An diesem Abend möchte er mit Ihnen einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige besondere Köstlichkeiten zaubern. Nach der Vorbereitung der Zutaten und dem gemeinsamen Kochen beantwortet Murat Ihre Fragen rund um die türkische Küche und die Verwendung von Gewürzen und traditionellen Zutaten. Verbringen Sie einen genussvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren. Es werden andere Rezepte als in den vorherigen Kursen gekocht.

Bitte beachten: Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht eine Kochschürze mitbringen. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Fr. 15.03.2024*    *18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      30,40 €  
            ab 7-9 TN                      34,60 €  
**24F9212BR**                      **Murat Sentürkler**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Fr. 19.04.2024*    *18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      30,40 €  
            ab 7-9 TN                      34,60 €  
**24F9213BR**                      **Murat Sentürkler**

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Fr. 03.05.2024*    *18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      30,40 €  
            ab 7-9 TN                      34,60 €  
**24F9214BR**                      **Murat Sentürkler**



## Türkische Küche

Bei der türkischen Küche denken viele zuerst an Döner und türkische Pizza, aber dieses kultureiche Land hat viel mehr zu bieten als das. An diesem Abend möchte die Dozentin mit Ihnen Gerichte zubereiten, von denen sie weiß, dass die meisten Zutaten zu Hause zu finden sind. Dieser Kurs bietet einen einfachen aber abwechslungsreichen Einblick in die türkische Küche. Die Dozentin hat für diesen Kurs neue Rezepte zusammengestellt. Lassen Sie sich überraschen.

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. 21.05.2024*                      *18:00 bis 21:30 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                              29,90 €  
           ab 7-9 TN                              34,10 €  
**24F9208BR**                      **Nermin Basyigit**

## Ein portugiesisches Menü Bom Apetite

Die portugiesische Küche ist so vielfältig und aufregend wie die Landschaft. Wir werden gemeinsam ein portugiesisches Menü zubereiten und anschließend gemeinsam essen. Wir werden Bacalhau probieren, eine Suppe kochen, die Cataplana ausprobieren und zum Abschluss Pastei de Nata genießen.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsmesser, Restebehälter und eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Do. 14.03.2024*                      *18:30 bis 21:30 Uhr*  
 Preis:    je TN                                      29,80 €  
**24F9201BR**                      **Gesine Cubasch**

## Asiatische Küche Fernöstlicher Genuss von Indien bis Indonesien Wochenendseminar

Asiatische Gerichte sind leicht, bekömmlich und treffen jeden Geschmack. Außerdem sind sie schnell und einfach zubereitet. Und mit einem Hauch Exotik ist die Vielfalt asiatischer Gerichte fast grenzenlos. Probieren Sie sich aus u. a. bei einer erfrischenden Lemon-Kokos-Suppe, Hähnchen an Erdnuss-Soße, einem sommerlichen Curry und mehr. Schon Appetit bekommen?

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schreibutensilien und eine Schürze sowie kleine Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelumlage ist im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Do. 16.05.2024*                      *17:30 bis 21:15 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                              32,50 €  
           ab 7-9 TN                              37,00 €  
**24F9216BR**                      **Anja Hauerken**

## Saisonale Küche

### Willkommen in der Frühlingsküche Die besten Rezepte für Spargel, Rhabarber und Co.

Lange haben wir darauf gewartet, jetzt ist es endlich wieder soweit - Spargel, Rhabarber, Mangold und Radieschen sind bald frisch aus der Region zu haben. Lust auf einen Streifzug durch den Gemüsegarten? Diese leckeren und einfachen Rezepte gehören auf den Speiseplan.

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

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Mi. 15.05.2024*                      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                              26,20 €  
           ab 7-9 TN                              29,80 €  
**24F9219BR**                      **Hille Tiarks**

## Raffinierte Sommergerichte für Gäste

Die Rezeptideen für Vorspeisen und Hauptgerichte beziehen erntefrische Zutaten ein und begeistern durch ihre Vielfalt. Ob Melone mit Mozzarella als Vorspeise, zartes Fleisch mit Gemüse oder Fisch - die Gäste werden begeistert sein.

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. 05.06.2024*                      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                              26,20 €  
           ab 7-9 TN                              29,80 €  
**24F9220BR**                      **Hille Tiarks**

## Grillbeilagen die dem Fleisch die Show stehlen II

Vegetarische Beilagen für einen gemütlichen Grillabend. Beim Grillen dreht sich alles um das saftige Stück Fleisch und den zartesten Fisch? Von wegen! Mit raffinierten Gemüsebeilagen und Salaten, gefülltem Brot und selbstgemachten Soßen kann man auch beim Grillgut glänzen. Es werden teilweise andere Rezepte zubereitet als im Vorjahr.

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. 23.04.2024*                      *18:00 bis 21:00 Uhr*  
 Preis:    ab 10 TN                              13,80 €  
           ab 7-9 TN                              17,40 €  
**24F9224NH**                      **Inka Büsing**



### Der Thermomix® eröffnet die Grillsaison

Beliebte Grillbeilagen schnell zubereitet

Wochenendseminar

Für die Grillsaison mit dem Thermomix® können Sie hier leckere Rezepte ausprobieren. Marinaden, Salate, Dips, gefüllte Brote, super leckere Soßen, coole Cocktails und natürlich darf der Nachtschicht nicht fehlen. Die Rezepte sind für den Thermomix® 6 gedacht. Mit kleinen Änderungen können Sie auch für andere Thermomixvarianten angewendet werden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits einen Thermomix® besitzen.

Bitte beachten: Bringen Sie Restbehälter, Schürze, Geschirrhandtuch, sowie Ihren Thermomix® mit dem Zubehör mit. Die anfallenden Lebensmittelkosten von ca. 15,00 € werden mit der Dozenten vor Ort abgerechnet. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Sa. 01.06.2024 10:00 bis 14:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 18,10 €  
ab 7-9 TN 22,90 €  
24F9225BR Frauke Renken

## Backen

### Frühlingshafte Cupcakes und Cake Pops

Kleine Köstlichkeiten am Stiel, zum Verschenken oder selber naschen - das sind Cake Pops. Sie erinnern an einen Lolli, sind mit bunter Glasur oder Schokolade überzogen und fantasievoll verziert. Egal für welche Variante man sich entscheidet, sie begeistern Groß und Klein und sind eine abwechslungsreiche Idee für die nächste Feier. Aber auch Cupcakes bereichern die Kaffeetafel oder das Buffet zu jeder Gelegenheit. Die kleinen Muffins mit der „Cremehaube“ lassen sich in unzähligen Varianten und Geschmacksrichtungen herstellen. Ob zur Konfirmation, zum Geburtstag, zur Hochzeit, zur Babyparty oder zu Feiertagen. In jeder Größe sind sie

auf jeden Fall ein echter Hingucker.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schürze, Einmalhandschuhe, Transportbox und ein Handtuch mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € 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. 12.04.2024 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,80 €  
ab 7-9 TN 18,60 €  
24F9210BR Anke Diegel

### Leckere Minis für den Osterbrunch Süß und herzhaft

Leckere Minis, das sind Mini-Muffins, Mini-Gugelhupf oder auch Mini-Cupcakes. Diese kleinen Leckereien lassen sich sowohl süß als auch pikant zubereiten und nach Herzenslust dekorieren, so dass garantiert für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir backen jeweils zwei verschiedene Sorten, aber Vorsicht, es besteht Suchtgefahr!

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Schürze, Einmalhandschuhe, Transportbox und ein Handtuch mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € 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  
Di. 05.03.2024 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 13,80 €  
ab 7-9 TN 18,60 €  
24F9211BR Anke Diegel



### Süße Kleinigkeiten Muffins, Kekse und Co. Kinder im Alter von 7-12 Jahren

Junge VHS

Ihr mögt gerne Muffins, Kekse und süße Kleinigkeiten - und ihr möchtet gern wissen und ausprobieren wie man sie herstellt? Wie schnell das gehen kann und wie ihr sie auf leichte Art zubereiten könnt ihr hier erfahren.

Bitte beachten: Bitte bringt, wenn vorhanden eine Schürze mit. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 20.03.2024 15:00 bis 17:45 Uhr  
Preis: ab 10 TN 16,40 €  
ab 7-9 TN 20,40 €  
24F9205BR Maika Bielert

### Landfrauen backen "Schnelles Blech 2" Sommerkuchen vom Blech

An diesem Abend backen wir saftige Blechkuchen für viele Gäste. Und wenn doch nicht so viele kommen, lassen sich die meisten der Blechkuchen gut einfrieren. Ob als Becherkuchen oder mit Abwiegen hergestellt: Die Anzahl der Grundzutaten hält sich in Grenzen, aber mit oder ohne Obst, mit knackigem Belag oder zarten Cremes sind den köstlichen Varianten am Ende keine Grenzen gesetzt. Tipps und Tricks gibt es, wie immer dazu. Lassen Sie sich überraschen! Es werden die gleichen Rezepte wie im Vorjahr vorgestellt.

Bitte beachten: Mitzubringen sind eine Schürze, Geschirrhändtücher, Lieblingsmesser. Die Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Brake, KoBi  
Bgm.-Müller-Str. 35 1 Termin  
Mi. 12.06.2024 18:00 bis 21:00 Uhr  
Preis: ab 10 TN 22,40 €  
ab 7-9 TN 26,80 €  
24F9206BR Maika Bielert



### Kühlschranktorten Torten und Teilchen, bei denen der Ofen kalt bleibt

Cremig, luftig und eiskalt, mit Frucht oder Schokolade kommen diese Tortenkunststückchen direkt aus der Kälte und ganz ohne Backen aus. Nicht nur bei sommerlichen Hitzerekorden erfrischt kühl-schrankkühles Backwerk aufs Angenehmste. Auch Ungeübte und Backmuffel können so vollendete Meisterstücke zaubern. Egal ob kleine Teilchen oder große Torten - mit den Tipps zu knusprigen Böden, standfesten Cremes und effektvoller Verzierung gelingt alles spielend leicht und schmeckt noch mal so gut! Für diese Köstlichkeiten braucht man nur einen Kühl- oder Gefrierschrank und schon kann es los gehen. Der Ofen bleibt kalt.

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. 29.05.2024*                      *18:00 bis 21:15 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      23,40 €  
          ab 7-9 TN                      28,20 €  
**24F9203BR**                      **Maike Bielert**



### Drunter und drüber Schnelle Brote und Brötchen aus vollem Getreide und leckere Brottaufstriche

Wir backen unsere Brote und Brötchen aus dem vollen Korn. Das heißt, wir mahlen das Korn erst kurz vor dem Backen in der Getreidemühle. So stehen uns alle Vitalstoffe aus dem ganzen, unbehandelten Getreidekorn zur Verfügung. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker und einfach Brote und Brötchen gelingen. Dazu gibt es pikante und süße vegetarische Brottaufstriche und einen sommerlichen Salat.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie Restbehälter, Schürze, Geschirrhandtuch, sowie Ihren Thermomix® mit dem Zubehör mit. Die anfallenden Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten.

**Brake, KoBi**  
**Bgm.-Müller-Str. 35**                      **1 Termin**  
*Di. 07.05.2024*                      *18:00 bis 21:30 Uhr*  
Preis:    ab 10 TN                      25,90 €  
          ab 7-9 TN                      30,10 €  
**24F9226BR**                      **Inge Teuchert**



**Ein bewegender Service**

PLACKÜTER

**Kfz-Meister-Fachbetrieb Sven Placküter**  
 Hartwarde 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)



# 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)



## 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 112  
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 und 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

#### 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

#### 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.

#### Wir arbeiten zusammen mit:





## Projekte der KVHS Wesermarsch

### 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

Multiplikator\*innen, Betroffene, sowie alle Interessierten können sich gerne bei uns melden und erhalten weitere Informationen über die Projekte und zur Teilnahme.

### 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.

### 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

Kooperation für Schüler\*in-nen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

In Zusammenarbeit mit:  
Landkreis Wesermarsch,  
OBS Rodenkirchen

### 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

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.



## Projekte der KVHS Wesermarsch

### **MARtA** Migrantinnen, Arbeit, Teilhabe, Anerkennung



Das Projekt MARtA richtet sich an Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung, welche aus verschiedenen Gründen einen erschwerten Zugang zum deutschen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt haben.

Ziel des Projektes ist es geringqualifizierte oder nach §81 Abs. 2 SGB III (wieder) ungelernete Frauen mit Migrationserfahrung, die arbeitslos oder geringfügig beschäftigt sind bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Gemeinsam mit den Frauen identifizieren wir ihre Stärken, Interessengebiete sowie Unterstützungsbedarfe und begleiten die Frauen innerhalb von 3 Jahren in ihrer beruflichen Entwicklung.

Innerhalb des Projektes findet eine Zusammenarbeit mit der Lotsenstelle Kinderbetreuung statt. Dieser unterstützt bei der Suche und Beantragung von Betreuungsplätzen sowie bei interkulturellen Themen der Kinderbetreuung.

MARtA ist ein Verbundprojekt der kvhs Ammerland gGmbH, der VHS Friesland -Wittmund und der KVHS Wesermarsch

Das Projekt „MARtA“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

### **Arbeit und Familie plus (AuFplus)**



Das Projekt Arbeit und Familie Plus (AuFplus) richtet sich an Familien, die von Ausgrenzung und Armut be-

droht sind. Ziel des Projekts ist, die Situation betroffener Familien nicht nur durch Coaching zu verbessern, sondern auch den Zugang zu sozialen Leistungen zu erleichtern. Dazu trägt ein großer Kooperationsverbund bei, der dazu dient, Barrieren bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten und Sozialleistungen aufzuzeigen und abzubauen. Das Projekt richtet sich an Familien, die Leistungen nach dem SGB II oder nach dem SGB XII (auch ergänzende oder aufstockende Leistungen) beziehen. Neben der Inanspruchnahme von Hilfen und Leistungen steht im Fokus des Projekts die Aufnahme bzw. Ausweitung einer Erwerbstätigkeit der Eltern. Im Hinblick auf die Kinder geht es darum, die Bedingungen des Aufwachsens zu verbessern durch Beantragung oder Vermittlung von Leistungen und Hilfen, auf die Anspruch besteht. Das Projekt bietet Beratungs- und Coachingangebote für Familien im Kooperationsverbund.

In Zusammenarbeit mit: Europäischer Sozialfonds, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Landkreis Wesermarsch und weiteren Kooperationspartner\*innen

### **Integrationskurse**

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

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

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

Am Ende des Kurses findet eine Abschlussprüfung „Deutsch-Test für

Zuwanderer“ (DTZ) statt. Kursziel ist das Erreichen des Sprachniveaus B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) für Sprachen.

### **Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)**

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

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

### **Teilqualifizierung Hauswirtschaft**

Die Qualifizierung bietet Arbeitssuchen 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

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)



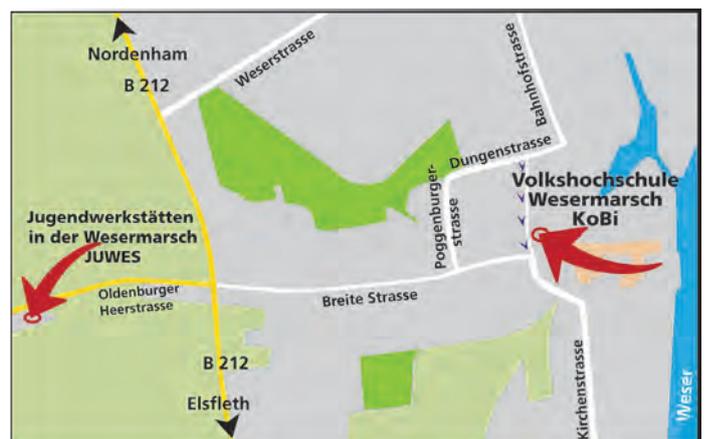
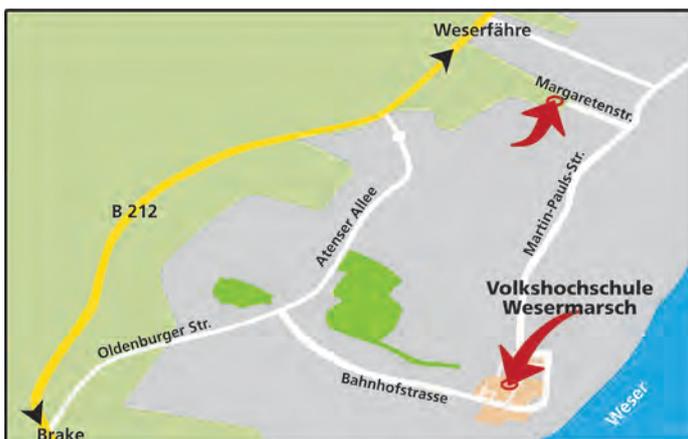
## Unterrichtsräume Nordenham

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 Werkstage 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 unterrichtete 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.



**50**  
JAHRE

**WOHNCENTER**  
NORDENHAM

**Moderne Küchen**  
Kochen mit Flair

## ZUKUNFT WOHNEN

Zuhause ist ein gutes Gefühl

Entdecken Sie **einzigartige Möbel und Küchen** und profitieren Sie von unserem **umfassenden Service**.



**Gemütliche Polster**  
Entspannung pur

Das sagen unsere Kunden:

★★★★★ Oktober 2023, Markus Pecksem

„Was soll man sagen, durch Profis beraten und von Profis montiert. Ein super Gesamtpaket, flexibel und qualitativ nahezu perfekt – und dann noch zu einem guten Preis..... Wirklich empfehlenswert!“

★★★★★ Juli 2023, i.b.

„Vom 1. Gespräch, über die weitere Planung bis zum Aufbau, der absolut zufriedenstellend war, kann das Wohncenter Nordenham jederzeit weiter empfohlen werden!“

Wohncenter Nordenham GmbH  
Atenser Allee 140, 26954 Nordenham  
Tel. 04731-6064 | [www.wohncenter-nordenham.de](http://www.wohncenter-nordenham.de)

Unsere Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag 9 – 18 Uhr  
und Samstag 10 – 14 Uhr

