BILDUNG GESTALTEN.
Gemeinschaft stärken.
ZUKUNFT ERMÖGLICHEN.

PROGRAMM HERBST 2025

vhs

Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

COMING SOON –
BILDUNGSHAUS NORDENHAM

IMPRESSUM

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:
KVHS Wesermarsch
Geschäftsführerin Ulrike Michalzik
Geschäftsstelle Brake
Bürgermeister-Müller-Strasse 35
26919 Brake

Telefon: 04401 7076100
Fax: 04401 7076101

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

Steuernummer: 63/220/05905

Sitz des Registergerichts ist
Oldenburg/Amtsgericht

Sitz der Gesellschaft –
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake

GESTALTUNG:
Mangoblau, www.mangoblau.de

DRUCK:
MegaDruck.de Produktions-
und Vertriebs GmbH
Am Haferkamp 4
26655 Westerstede

AUFLAGE:
7.000 Stück

Titelbild: Die Abbildung der
Geschäftsstelle in Nordenham
wurde mit der KI generiert.

BILDQUELLEN:
freepik.com | Adobe Stock
KVHS Wesermarsch
Teils mit der KI generiert
(z.B. Adobe Firefly, ChatGPT etc.)

STAND DER DRUCKLEGUNG:
11.07.2025, Änderungen vorbehalten

IHR WEG ZUM KURS

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

Geschäftsstelle Brake (KoBi)
Bgm.-Müller-Str.35 | Brake
04401 7076 100

Geschäftsstelle Nordenham
Marktstr. 8a | Nordenham
04401 7076 110
info@kvhs-wesermarsch.de

Sie finden unser Anmeldeformular am Ende des Hefts.

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.

Ihre Anregungen, Wünsche und auch Kritik sind für uns von großer Bedeutung. Sie bieten uns die Chance, uns weiterzuentwickeln und stetig zu verbessern. Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

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

Trägerzulassung gemäß AZAV
www.dekra-siegel.de
DEKRA geprüft

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

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

ULRIKE MICHALZIK
GESCHÄFTSFÜHRUNG
DER KVHS

DR. CLAUDIA SCHÜTZE
STELLV. KVHS-LEITERIN
ABTEILUNGSLEITUNG
KLASSISCHES VHS-PROGRAMM,
QUALIFIZIERUNG
& INTEGRATION

LIEBE LESER*INNEN & INTERESSIERTE,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das neue Herbstsemesterprogramm der Kreisvolkshochschule Wesermarsch – und dieses Mal in völlig neuem Gewand!

Wir haben unser Programmheft grundlegend überarbeitet und ihm einen frischen, modernen Magazinstil verliehen. Klarer, inspirierender und lesefreundlicher – so möchten wir Ihnen nicht nur unsere Kursangebote näherbringen, sondern auch Lust auf Bildung, Begegnung und persönliche Weiterentwicklung machen.
Trotz aller gestalterischen Neuerungen bleibt eines unverändert: die hohe Qualität unserer Kurse. Ob Sprachen, Gesundheit, berufliche Weiterbildung, Kreativität oder digitale Kompetenzen – unsere Angebote sind so vielfältig wie die Menschen in unserer Region. Und sie alle werden mit viel Engagement, Fachwissen und Herzblut von unseren erfahrenen Dozent*innen durchgeführt.

Besonders stolz sind wir auf die vielen neuen und aktuellen Kurse, die wir laufend in unser Programm aufnehmen – denn Bildung lebt vom Wandel. Damit Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben, lohnt sich ein regelmäßiger Blick in unseren Webshop unter www.kvhs-wesermarsch.de. Dort finden Sie ausführliche Informationen zu allen Kursen, Zusatzangeboten und kurzfristig startende Veranstaltungen – bequem buchbar mit wenigen Klicks.

Und noch ein Ausblick: Anfang 2026 ziehen wir in unser neues Bildungshaus am Nordenhamer Marktplatz. Dort erwartet Sie ein modernes Lernumfeld mit noch besseren Möglichkeiten für Austausch, Begegnung und gemeinsames Lernen. Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie dort willkommen zu heißen!

Wir laden Sie herzlich ein, in unserem neuen Programm zu stöbern, sich inspirieren zu lassen und Neues auszuprobieren. Denn Bildung ist mehr als Wissen – sie verbindet Menschen, eröffnet Perspektiven und macht einfach Freude.

Wir freuen uns auf ein lebendiges Herbstsemester mit Ihnen!

Herzlichst,
Ihr Team der KVHS Wesermarsch

Ihr Weg zu uns

KVHS Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Brake
Kompetenz und Bildung an der Weser (KoBi)
Bürgermeister-Müller-Str. 35
26919 Brake
Tel.: 04401 7076 100

Geschäftsstelle Nordenham
Marktstr. 8a
26954 Nordenham
Tel.: 04401 7076 110

Unterrichtsräume Nordenham
Grundschule Friedrich-August-Hütte
Margaretenstr. 30
26954 Nordenham

Ab Anfang 2026 sind wir in unseren neuen Räumlichkeiten:

Bildungshaus Nordenham
Marktplatz 5
26954 Nordenham

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

WEGWEISER

AKTUELLES 07
39 BERUFLICHE BILDUNG, OFFENE HOCHSCHULE, EHRENAMT
11 KULTURELLES & KREATIVES
COMPUTER & NEUE MEDIEN 51
JUNGE VHS 19
65 SPRACHEN
23 PÄDAGOGIK KOMMUNIKATION PSYCHOLOGIE
GESUNDHEIT 75
GRUNDBILDUNG & SCHULAB-SCHLÜSSE 35
89 KOCHEN & ERNÄHRUNG

DAS VERWALTUNGSTEAM – HINTER DEN KULISSEN: DIE VIELFÄLTIGEN AUFGABEN UNSERER VOLKSHOCHSCHULE

In der Verwaltung einer Volkshochschule sind Selbstorganisation, Teamfähigkeit und eine breite Palette an Kompetenzen gefragt. Die KVHS ist ein lebendiger Ort des Lernens und der Weiterbildung. Damit alles reibungslos läuft, gibt es zahlreiche Aufgaben, die im Hintergrund ablaufen.

Schon bei der Kursplanung müssen Räume koordiniert, Zeiten abgestimmt und Materialien vorbereitet werden. Die Organisation der Kurse erfordert viel Koordination. Dabei werden auch Dozent*innen betreut und Teilnehmer*innen beraten. Die Anmeldung von Teilnehmenden, die Pflege der Daten, die Erstellung von Listen und die Kommunikation mit den Lernenden gehören ebenso dazu, wie die Anwendung von modernen digitalen Systemen, die für eine sichere und effiziente Datenverwaltung sorgen.

Die Arbeit des Verwaltungsteams in der Volkshochschule ist mehr als nur das Erfassen Ihrer Daten. Sie ist der erste Schritt zu einer bereichernden Lernerfahrung, bei der Organisation, Service und persönliche Betreuung Hand in Hand gehen. Das Verwaltungsteam ist maßgeblich an der administrativen Abwicklung beteiligt und stellt eine wichtige Schnittstelle zwischen der klassischen VHS, dem Projektbereich, Kooperationspartnern*innen und Dienstleistenden dar. Die Mitarbeiter*innen begleiten die Planung, Durchführung und Abrechnung klassischer Bildungsangebote sowie projektbezogener Angebote - zuverlässig, strukturiert und kundenorientiert- und sorgen für klare Abläufe und eine effektive Umsetzung.

Ein besonderer Bereich sind geförderte Projekte. Hier müssen die Vorgaben der Fördermittelgeber genau beachtet werden und die Mittelabrufe erfolgen über verschiedene Portale. Qualitätskontrolle und Evaluation sind ebenfalls wichtige Aufgaben: Teilnehmendenfeedback wird systematisch erfasst, Kurse werden evaluiert und kontinuierlich verbessert, damit das Angebot stets aktuell und hochwertig bleibt.

Zudem schreitet die Digitalisierung voran: Moderne Technologien werden genutzt, um Prozesse wie Anmeldung, Kursverwaltung und Kommunikation noch effizienter zu gestalten.

v.l.n.r.: *K. Knupp, K. Halbeck, M. Emmerich, J. Köster-Denker*

AKTUELLE THEMEN

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!

GARTEN 08
AKTUELLE THEMEN 08
VERBRAUCHERWISSEN 09
RECHTLICHE THEMEN 10

GARTEN

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 | Marktstraße 8 a
1 Termin | Di. 04.11.2025
19:30 bis 21:45 Uhr Preis je TN: 14,10 €
25H9800NH | Katharina Wittek

AKTUELLE THEMEN ZUM THEMA MACHEN

LEBENSGESCHICHTEN BEWAHREN
Autobiografisches Schreiben für Senior*innen

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

Bitte beachten: *Die anfallenden Kosten für das Lehrbuch in Höhe von 30,00 € werden mit dem Dozenten vor Ort abgerechnet.*

Nordenham | Mehrgenerationenhaus | Viktoriastr. 16
3 Termine | Di. ab 07.10.2025 14:00 bis 18:00 Uhr
Preis je TN: 52,50 €
25H2305NH | Dr. Ralf Raabe

ANGEWANDTE KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ PRAKTISCH NUTZEN
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Jade-Weser - ein Angebot für Frauen

In diesem praxisnahen Kurs lernen Frauen, wie sie Künstliche Intelligenz gezielt für ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen können – z. B. bei Bewerbungen, Präsentationen oder dem Selbstmarketing. Ziel ist ein alltagstauglicher Einstieg in den sicheren Umgang mit KI-Tools, verständlich und auf die Bedürfnisse von Frauen im Berufsleben zugeschnitten.

Bitte beachten: *Unsere „Angebote für Frauen" sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 € an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 04.11.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Entgeltfrei
FW25H540BR | Dennis Eickermann

FARBE BEKENNEN - OPTISCH DIE RICHTIGE WIRKUNG IM BERUFSLEBEN
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Jade-Weser - ein Angebot für Frauen

In diesem Workshop lernen Frauen, wie sie durch Farbe und Stil ihre berufliche Ausstrahlung gezielt unterstreichen können. Mit praktischen Übungen und professioneller Anleitung erfahren sie, wie Kleidung die Wirkung im Berufsleben beeinflusst – für einen authentischen und souveränen Auftritt..

LEBENSGESCHICHTEN BEWAHREN – AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN FÜR SENIOR*INNEN

*Jeder Mensch trägt einen reichen Schatz an Erinnerungen in sich – kleine Episoden und große Wendepunkte, stille Momente des Glücks und herausfordernde Zeiten. Gerade im Alter wächst oft der Wunsch, das eigene Leben noch einmal Revue passieren zu lassen, es zu ordnen, zu würdigen und weiterzugeben. Der Workshop „Lebensgeschichten bewahren – Autobiografisches Schreiben für Senior*innen" bietet dafür einen geschützten, inspirierenden Raum.*

*In diesem Kurs können Senior*innen ihre persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen zu Papier bringen. Dabei geht es nicht nur um das Schreiben selbst, sondern auch um das Innehalten, das Erinnern und das Reflektieren. Was hat mich geprägt? Welche Menschen waren wichtig? Welche Entscheidungen haben mein Leben gelenkt? Diese und viele andere Fragen werden im Laufe des Workshops aufgegriffen – behutsam, kreativ und mit viel Raum für persönliche Entfaltung. Mit gezielten Schreibimpulsen, liebevoller Anleitung und individueller Rückmeldung werden die Teilnehmer*innen darin unterstützt, ihre Lebensgeschichte klar und lebendig zu erzählen.*

Es spielt keine Rolle, ob man schon Schreiberfahrung mitbringt oder zum ersten Mal Stift und Papier zur Hand nimmt – jede Stimme zählt, jede Geschichte ist einzigartig. Der Kurs zeigt, wie aus Erinnerungen kraftvolle Texte werden können – und wie erfüllend es ist, die eigene Geschichte zu bewahren. Für sich selbst, für Kinder und Enkel, für die nächsten Generationen. Denn das Erzählen des gelebten Lebens ist ein Geschenk – an sich selbst und an andere.
Wer schreibt, bleibt. Machen Sie den ersten Schritt – Ihre Geschichte verdient es, erzählt zu werden. Dr. Ralf Raabe ist ein erfahrener Ghostwriter, Lektor, Dozent und Schreibcoach mit langjähriger Praxis im autobiografischen Schreiben. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen beim Verfassen ihrer Lebensgeschichten. Durch diese Tätigkeit hat er bereits zahlreichen Menschen geholfen, ihre Erinnerungen in lebendige Erzählungen zu verwandeln und für ihre Familien zu bewahren.

Bitte beachten: *Unsere „Angebote für Frauen" sind entgeltfrei. Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 € an. Vielen Dank für Ihr Verständnis!*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Do. 25.09.2025
10:00 bis 16:00 Uhr Entgeltfrei
FW25H672BR | Louise Lorenz

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

MEDIAWESERCHECK: EINFÜHRUNG IN DAS DARKNET

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie eine fundierte Einführung in das Darknet – mit Fokus auf Technik, Sicherheit und verantwortungsvollem Umgang. Neben der Unterscheidung von Surface Web, Deep Web und Darknet lernen Sie legitime Einsatzmöglichkeiten ebenso kennen wie potenzielle Risiken.

Bitte beachten: *Eine Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich.*

Webseminar
1 Termin | Di. 18.11.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Entgeltfrei
W25H5210WE | Andreas Grammlich

VERBRAUCHERWISSEN

RICHTIG INVESTIEREN IN AKTIEN UND ETFS

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

Bitte beachten: *Dieses Seminar ist ein Online-Seminar.*

Webseminar
1 Termin | Mo. 27.10.2025
18:30 bis 21:00 Uhr Preis je TN: 20,00 €
25H5905WEB | Hartmut Nehme

KRYPTOWÄHRUNGEN - BITCOIN UND SEINE ALTERNATIVEN
Investieren in Kryptowährungen

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

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

Webseminar
1 Termin | Mo. 17.11.2025
18:30 bis 21:00 Uhr Preis je TN: 20,00 €
25H5906WEB | Hartmut Nehme

NEUE TRENDS IN DER GELDANLAGE

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

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

Webseminar
1 Termin | Di. 16.09.2025
18:30 bis 21:00 Uhr Preis je TN: 20,00 €
25H5904WEB | Hartmut Nehme

RECHTLICHE THEMEN

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.*

Rodenkirchen | Oberschule
Schulstraße 14- 16
1 Termin | Di. 07.10.2025
18:30 bis 20:45 Uhr Entgeltfrei
25H1500ST | e.V. Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch

Berne Schulzentrum | Am Schulplatz 3
Nebeneingang |Straße na. rechts folgen
1 Termin | Di. 09.12.2025
18:30 bis 20:45 Uhr Entgeltfrei
25H1501BE | e.V. Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 02.09.2025
18:30 bis 20:45 Uhr Entgeltfrei
25H1502BR | e.V. Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch

Nordenham | Marktstr. 8 a
1 Termin | Di. 11.11.2025
18:30 bis 20:45 Uhr Entgeltfrei
25H1503NH | e.V. Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch

„Gebildet ist, wer weiß, wo er findet, was er nicht weiß."

(Georg Simmel)

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.

AKTUELLES 12
HANDARBEITEN 13
TÖPFERN 15
FOTOGRAFIE 16
MUSIK 16

AKTUELLES

BUCHFALTKUNST - JEDER KNICK IST GEWÜNSCHT
Kleingruppe

Mit Hilfe von Schablonen können Buchseiten so gefaltet werden, dass plastische Motive oder Worte entstehen, die das Buch zum Dekorationsobjekt werden lassen. Passend zur Adventszeit können auch ein Stern- oder Tannenbaummotiv gefaltet werden.

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

NH Marktetage | Raum 1.5
1 Termin | Do. 06.11.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H8700NH | Inge Voss

BRUSHLETTERING
in Kooperation mit dem Tourismus Servicebüro Butjadingen

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

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

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
1 Termin | Mi. 08.10.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 30,80 €
25H8705BJ | Silke Grünjes

BULLET JOURNAL WORKSHOP
in Kooperation mit dem Tourismus Servicebüro Butjadingen

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

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

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
1 Termin | Mi. 22.10.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 30,80 €
25H8706BJ | Silke Grünjes

HANDLETTERING - DIE KUNST DES SCHÖNSCHREIBENS
in Kooperation mit dem Tourismus Servicebüro Butjadingen

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

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

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
1 Termin | Mi. 15.10.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 30,80 €
25H8707BJ | Silke Grünjes

KERAMIK GIESSEN - SCHÖNES FÜR ZU HAUSE

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

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

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
1 Termin | Mi. 29.10.2025
18:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 29,30 €
25H8708NH | Silke Grünjes

HANDARBEITEN

TOPFLAPPEN HÄKELN LEICHT GEMACHT - HÄKELN LERNEN FÜR ANFÄNGER*INNEN
Kleingruppe

In diesem Häkelkurs für Anfänger lernst du Schritt für Schritt, wie du das Häkeln von Grund auf beherrschst oder deine Kenntnisse auffrischst. Wir beginnen mit den Grundlagen, also Luftmaschen sowie festen Maschen und häkeln gemeinsam praktische Topflappen, die du stolz zu Hause verwenden kannst. Der Kurs bietet dir viel Raum für Kreativität und ermöglicht es dir, in entspannter Atmosphäre die ersten Erfolge zu feiern. Ganz gleich, ob du das Häkeln neu entdeckst oder wieder einsteigen möchtest- hier wirst du gut betreut und kannst dich Schritt für Schritt steigern.
Bitte mitbringen: *Handarbeitsschere, Stopfnadel, Häkelnadel (Nr. 3,5-4,0), 150-200g Topflappengarn (100% Baumwolle ca. 85m/50g) - Häkelnadel und Garn kann im Kurs erworben werden.*

Nordenham | Marktstr. 8 a
2 Termine | Mo. 03.11.2025 | Mo. 10.11.2025
17:00 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 31,20 €
25H8301NH | Jana Zimmermann

KREATIV MIT KNOTEN: WINDLICHTER & KLEINE KUNSTWERKE AUS MAKRAMEE SELBST GESTALTEN
Anfänger*innen | Kleingruppe

In diesem Makramee-Kurs für Anfänger*innen lernen Sie die Grundknotentechniken auf kreative Weise, indem Sie zunächst einen einfachen Schlüsselanhänger gestalten. Mit diesen erlernten Techniken können Sie anschließend ein eigenes, einzigartiges Windlicht kreieren. Der Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, in der die Teilnehmenden ihre Kreativität entfalten können und erste Makramee-Projekte entstehen.

Bitte mitbringen: *Handarbeitsschere, großes & leeres Einmachglas / Schraubglas | Weißes Makrameegarn kann im Kurs erworben werden.*

Nordenham | Marktstr. 8 a
2 Termine | Mo. 17.11.2025 | Mo. 24.11.2025
17:00 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 31,20 €
25H8302NH | Jana Zimmermann

ZEICHNEN UND MALEN
Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Es werden die Grundlagen des Zeichnens und Malens vermittelt (Proportionen erfassen, Perspektive, Licht und Schatten) oder schon erworbene Kenntnisse vertieft (Farben mischen, Bildaufbau). Wahlweise wird mit Blei- oder Buntstiften, Kreide oder Acryl gearbeitet. Vorlagen stehen zur Verfügung. Außerdem können eigene Ideen umgesetzt oder auch angefangene Arbeiten mitgebracht werden.

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

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
10 Termine | Mi. ab 10.09.2025 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 77,00 € | 7-9 TN 104,00 €
25H8704NH | Hella Krause

FANTASIEVOLLE KUNST MIT ACRYL UND STRUKTURPASTEN

Tauchen Sie ein in die Welt der Acrylkunst und lernen Sie unter meine Anleitung verschiedene Techniken, um lebendige und kreative Werke zu gestalten. In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Anwendung von Strukturpasten eingeführt und erfahren, wie man mit einfachen Methoden beeindruckende 3D-Effekte erzielt.

Bitte beachten: *Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Das Material ist im Kurs erhältlich und im Kursentgelt enthalten. Bitte zwei Leinwände mitbringen: Format 40 x 40 cm & 30 x 30 cm*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
3 Termine
Mi. 05.11.2025 | **Mi. 12.11.2025 | Mi. 19.11.2025**
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 51,00 €
25H8100NH | Elena Hein

SAMSTAGSMALEN - FARBE, STRUKTUR UND FANTASIE - ACRYL
Wochenendseminar

Entdecken Sie Ihren eigenen kreativen Weg in der Kunst! Experimentieren Sie mit Farben und Formen, erlernen Sie wichtige Maltechniken und setzen Sie diese direkt um.

Bitte beachten: *Bitte ein altes Hemd oder Kittel mitbringen. Das Material rechnen Sie je nach Verbrauch mit der Dozentin vor Ort ab. Bitte zwei Leinwände mitbringen: Format 40 x 40 cm & 30 x 30 cm*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 08.11.2025
10:00 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 40,80 €
25H8101BR | Angelika Kung

SAMSTAGSMALEN - KÜCHENBILDER: OBST UND GEMÜSE IN FARBIGER ÜPPIGKEIT - PASTELLMALKURS
Wochenendseminar

Entdecken Sie Ihren eigenen kreativen Weg in der Kunst! Experimentieren Sie mit Farben und Formen, erlernen Sie wichtige Maltechniken und setzen Sie diese direkt um.

Bitte beachten: *Bitte ein altes Hemd oder Kittel mitbringen. Das Material rechnen Sie je nach Verbrauch mit der Dozentin vor Ort ab.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 13.09.2025
10:00 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 40,80 €
25H8102BR | Angelika Kung

SAMSTAGSMALEN - FARBE, STRUKTUR UND FANTASIE - COLLAGE
Wochenendseminar

Entdecken Sie Ihren eigenen kreativen Weg in der Kunst! Experimentieren Sie mit Farben und Formen, erlernen Sie wichtige Maltechniken und setzen Sie diese direkt um. Ob Acryl, Pastell oder andere Stilrichtungen- finden Sie heraus, was zu Ihnen passt, und entfalten Sie Ihre künstlerische Ausdruckskraft.

Bitte beachten: *Bitte ein altes Unterhemd oder Kittel mitbringen, sowie eine Leinwand in Wunschgröße. Das Material rechnen Sie je nach Verbrauch mit der Dozentin vor Ort ab.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 13.12.2025
10:00 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 40,80 €
25H8103BR | Angelika Kung

WES SAMSTAGSMALEN - DIE INDIVIDUALITÄT VON BÄUMEN - ACRYL UND PASTELL
Wochenendseminar

Entdecken Sie Ihren eigenen kreativen Weg in der Kunst! Experimentieren Sie mit Farben und Formen, erlernen Sie wichtige Maltechniken und setzen Sie diese direkt um. Ob Acryl, Pastell oder andere Stilrichtungen- finden Sie heraus, was zu Ihnen passt, und entfalten Sie Ihre künstlerische Ausdruckskraft.

Bitte beachten: *Bitte ein altes Hemd oder Kittel mitbringen, sowie eine Leinwand in Wunschgröße. Das Material rechnen Sie je nach Verbrauch mit der Dozentin vor Ort ab.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 10.01.2026
10:00 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 40,80 €
25H8104BR | Angelika Kung

SAMSTAGSMALEN - KLANG UND KUNST, EIN KREATIVES ABENTEUER - ACRYL
Wochenendseminar

Intuitives Malen als Selbstausdruck. In diesem Kurs steht der emotionale Zugang zur Kunst im Mittelpunkt. Mit Farben, Formen und Musik erkunden wir innere Bilder, fördern Kreativität und Ausdruckskraft. In gemeinsamer Atmosphäre entstehen individuelle Werke- ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Gefühl.

Bitte beachten: *Bitte ein altes Hemd oder Kittel mitbringen, sowie eine Leinwand in Wunschgröße. Das Material rechnen Sie je nach Verbrauch mit der Dozentin vor Ort ab.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 11.10.2025
10:00 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 40,80 €
25H8105BR | Angelika Kung

NÄHKURS FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE
Kleingruppe

Egal, ob Sie noch nie an einer Nähmaschine gesessen haben oder bereits Erfahrung mitbringen - dieser Kurs ist für alle geeignet! Lernen Sie die Grundlagen des Nähens oder vertiefen Sie Ihr Können mit neuen Techniken und kreativen Projekten. „Handmade“ liegt im Trend - warum also nicht selbst aktiv werden? Melden Sie sich an und freuen Sie sich auf inspirierende und kreative Stunden!

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
5 Termine | Di. ab 09.09.2025
19:00 bis 21:15 Uhr Preis: je TN 67,50 €
25H8300BR | Manuela Schomaker

NÄH DIR DEINEN NIKOLAUSSTIEFEL: NÄHEN FÜR ANFÄNGER*INNEN
Kleingruppe

Ob für Sie selbst, Ihre Kinder, Enkel, Familie oder Freunde - In diesem Nähkurs für Anfänger*innen kreieren Sie einen eigenen, persönlichen Nikolausstiefel. Schritt für Schritt zeigt die Dozentin, wie Sie mit einfachen Nähtechniken und kreativen Ideen einen Stiefel gestalten. Sie können einen Lieblingsstoff mitbringen und ihn nach Belieben verzieren. Der Kurs bietet die Möglichkeit, erste Näherfahrungen an der Nähmaschine zu sammeln und ein einzigartiges Weihnachtsgeschenk zu schaffen.

Bitte mitbringen: *Baumwollstoffe, Volumenvlies, Nähzubehör (Stecknadeln / Klammern, Stoffschere / Rollschneider), Garn - entsprechendes Vlies kann im Nähkurs erworben werden*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
2 Termine | Sa. 15.11.2025 | Sa. 22.11.2025
17:00 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 31,20 €
25H8303NH | Jana Zimmermann

TÖPFERN

LANGES TÖPFERWOCHENENDE
Wochenendseminar

Wer gerne mal das Töpfern ausprobieren möchte oder auch Erfahrung mitbringt, ist an diesem Wochenende herzlich willkommen. In entspannter Runde können verschiedene Techniken ausprobiert werden, wie zum Beispiel die Wulst-,Platten-, Überform-oder Aufbautechnik. Am ersten Wochenende wird getöpfert und am dritten Termin werden die fertigen Werkstücke glasiert. Ein Abholtermin wird im Kurs vereinbart. Die entstandenen Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
3 Termine | Fr. ab 07.11.2025
19:00 bis 22:00 Uhr Preis: je TN 60,00 €
25H8213NH | Silvia Gorges

TÖPFERN MAL ANDERS: KLEINE WINDLICHTER
Wochenendseminar

In diesem Kurs werden kleine Windlichthäuschen mit Hilfe von Schablonen oder eigenen Vorstellungen getöpfert. Im zweiten Termin werden die Windlichter glasiert. Ein Termin zur Abholung wird vereinbart und es entstehen Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

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

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
2 Termine | Sa. 15.11.2025 | Sa. 29.11.2025
16:15 bis 18:30 Uhr Preis: je TN 30,00 €
25H8214NH | Silvia Gorges

KURS AUCH AUF SEITE 21

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. 15.11.2025 10:00 bis 14:30 Uhr
Sa. 29.11.2025 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 45,00 € | Das genannte Entgelt bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
25H8212NH | Silvia Gorges

BRAKE
Städtische Jugendarbeit

TÖPFER- UND MODELLIERKURS
Kleingruppe

Modellieren und Töpfern nach Herzenslust! Sie sind eingeladen unter der Anleitung einer versierten Keramikerin und Diplom-Designerin tolle Dinge entstehen zu lassen. Es wird der Werkstoff Ton mit all seinen Möglichkeiten präsentiert. Unterschiedliche Techniken wie die Platten- oder Wulsttechnik werden vorgestellt und gemeinsam erprobt. Wissenswerte Informationen über Keramiken, die wir alle im Alltag nutzen, runden den Kurs ab.

Bitte beachten: *Das Material wird nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet. Kursort: Töpferei, Begu Schulstr. 20, Brake.*

Brake, BEGU | Schulstraße 20
5 Termine | Mi. 10.09.2025
18:30 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 125,00 €
25H8210BR | Julia Gabbert-Kruse

Brake, BEGU | Schulstraße 20
5 Termine | Mi. 29.10.2025
18:30 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 125,00 €
25H8211BR | Julia Gabbert-Kruse

FOTOGRAFIE

FOTOGRAFISCHE PROJEKTE - THEMEN PRAKTISCH UMSETZEN
Kleingruppe

Auf Reisen motiviert uns oft eine neue Umgebung zum Fotografieren. Zuhause ist nichts Spannendes? Wie wäre es, sich ein Thema zu setzen und dann mit der Kamera loszuziehen? „Kreise in der Stadt“, „Alles blau“ oder „Bewegung in der Landschaft“ u.a. führen zu ganz neuen Bildern. In kleiner Runde finden wir unsere Themen, suchen zusammen Motive und setzen diese mit der Kamera in starke Bilder um.

Nach kurzer Besprechung starten wir gleich am ersten Abend zu Aufnahmen in der Umgebung. Wir erzielen unscharfe Hintergründe, setzen Wischeffekte in verschiedener Weise ein und wenden den Goldenen Schnitt an. Warum mal an „Raus aus der Mitte“ denken? Fragen zur Kameratechnik werden direkt am Motiv erklärt und beantwortet. Macht die Vollautomatik immer Sinn? Welche Einstellungen mache ich ggf. selbst an der Kamera, wo überlasse ich das Feld der Automatik?

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

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

Nordenham | Marktstr. 8 a
3 Termine
Mi. 05.11.2025 | Mi. 12.11.2025 | Mi. 19.11.2025
19:30 bis 21:45 Uhr Preis: je TN 63,00 €
25H8709NH | Wilfried Schadock

PORTRAIT-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.

Gleich am ersten Abend haben wir nach kurzer Vorbesprechung ein Model zur praktischen Fotografie zur Verfügung. Wir besprechen mit unserem Model die Körperhaltung, Bewegungen, Blickrichtung uvm. So lernen wir den Umgang mit der Kameratechnik und vor allem dem Setzen und Führen des Lichtes.

Am zweiten Abend besprechen wir eingehend die Ergebnisse unserer Aufnahmesession am mitgebrachten Notebook oder am PC vor Ort. Falls Sie Partner oder Freunde mitbringen möchten, können wir auch weitere Porträts fotografieren.
Ein Handout mit allen Infos ist vorbereitet.

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

Bildungshaus | NH Marktplatz 5
2 Termine Mi. 14.01.2026 | Mi. 21.01.2026
19:30 bis 21:45 Uhr Preis: je TN 42,00 €
25H8710NH | Wilfried Schadock

MUSIK

GEMEINSAM SINGEN MACHT GLÜCKLICH

Musik steigert das Wohlbefinden. Das wird jeder schon einmal festgestellt haben: Sei es der Lieblingssong, der unverhofft im Radio läuft, der Fangesang im Stadion, das Aufgehen in der Menge eines Musikfestivals. Musik verspricht uns eine kleine Insel in unserer schnelllebigen Welt, auf der wir im hier und jetzt verweilen können. Noch besser ist das Singen in Gemeinschaft. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Sosehr wir in unserer westlich geprägten Kultur Wert auf Individualität legen, verschafft uns das Wirken in Gemeinschaft Erfüllung eines Grundbedürfnisses, das wir zu einem guten Leben brauchen. Das gemeinsame Singen im Chor erfüllt dieses Grundbedürfnis. Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag zum Chor geht, erlebt Gemeinschaft, findet Ruhe und Entspannung. Zum Chorsingen werden weder Notenkenntnisse noch ein absolutes Gehör benötigt. Viel wichtiger ist der Spaß an der Freude, den eigenen Körper zum Klingen zu bringen, sich auf die Menschen neben einem einzulassen und zusammen Harmonien zu schaffen und Dissonanzen aufzulösen. Beim Singen in der Gemeinschaft werden Glücks- und Bindungshormone ausgeschüttet. Im Speichel von Sängern und Sängerinnen wurden in wissenschaftlichen Studien erhöhte Oxytozinwerte gemessen. Das Hormon Oxytozin wirkt stresslindernd und steigert das Wohlbefinden. Mit anderen Worten: Gemeinsam singen macht glücklich.

POP-CHOR

Singen im Pop-Chor für Unter-der-Dusche-Sänger:innen, gesangserfahrene Menschen, mit oder ohne Notenkenntnisse und auch für „Erstsänger:innen“. Wir wollen zusammen aktuelle Songs der Popmusik singen, mal mit und mal ohne Instrumentalbegleitung, mit dem Ziel unsere Stimmen zu verbinden und zusammen zum Klingen zu bringen. Aber vor allem, um jede Woche Spaß am Singen und an Gemeinschaft zu haben.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
8 Termine | Mi. ab 10.09.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 80,00 €
25H8500BR | Nane Bache

DUDELSACK SPIELEN LERNEN
Grundkurs | Kleingruppe

Auf dem Practice Chanter (Übungsflöte) erlernen Sie das traditionell schottische Dudelsackspiel. Der Practice Chanter ist Ihr Begleiter auf dem Weg zum Great Highland Bagpipes-Spieler. Im Kurs lernen Sie die richtige Handhabung des Practice Chanter, sicheres Spielen der Tonleiter und erste Melodien mit Gracenotes. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Je nach Fortschritt der Teilnehmer*innen fließen neue Übungen ein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten: *Ein Practice Chanter kann für die Dauer des Kurses für eine Leihgebühr von 25 Euro bereitgestellt werden. Die Leihgebühr ist am ersten Kurstag direkt an die Dozentin zu bezahlen.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Do. ab 25.09.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 114,60 €
25H8501BR | Heike Büsing

BLUESHARP/ MUNDHARMONIKA - ANFÄNGERKURS SPIELEN(D) LERNEN OHNE NOTEN- UND THEORIEKENNTNISSE
Onlineseminar | Kleingruppe

Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Am ersten Tag lernen Sie wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp und Grundtechniken wie das Halten des Instruments, das „richtige“ Atmen und das Einzeltonspielen kennen. Außerdem wird Ihnen gezeigt wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. Am zweiten Tag wird das „Bending“ erklärt und geübt. Abschließend wird gemeinsam die Tonleiter in der ersten Oktave aufgeschrieben, welche Sie dann bis zum nächsten Termin üben können. Am letzten Tag lernen Sie das Bluesschema und weitere Spieltechniken kennen.

Bitte beachten: *Eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt, ist mitzubringen. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von „Seydel“.*
Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 - 346 443 92 oder per Email an harplernen(@)gmail(.)com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Webseminar
3 Termine | Mi. 03.09.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 45,00 €
25H8506WEB | Kay Steffens

BLUESHARP/ MUNDHARMONIKA - AUFBAUKURS SPIELEN(D) LERNEN OHNE NOTEN- UND THEORIEKENNTNISSE
Onlineseminar | Kleingruppe

Bitte beachten: *Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie Einzeltöne spielen und das „Bending“ anwenden können. Das können Sie z.B. im Anfängerkurs ab 03.09.2025 lernen. Eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt, ist mitzubringen. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von „Seydel“. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 - 346 443 92 oder per Email an harplernen(@)gmail(.)com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.*

Webseminar
2 Termine | Do. 06.11.2025 | Do. 13.11.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 30,00 €
25H8507WEB | Kay Steffens

BLUESHARP/ MUNDHARMONIKA - WEIHNACHTSWORKSHOP SPIELEN(D) LERNEN OHNE NOTEN- UND THEORIEKENNTNISSE
Onlineseminar | Kleingruppe | Wochenendseminar

Bitte beachten: *Eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt, ist mitzubringen. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von „Seydel“. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 - 346 443 92 oder per Email an harplernen(@)gmail(.)com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.*

Webseminar **1 Termin | Sa. 13.12.2025**
12:00 bis 18:00 Uhr Preis: je TN 52,50 €
25H8510WEB | Kay Steffens

UKULELE SPIELEN(D) LERNEN IN JEDEM ALTER - SCHNUPPER-WORKSHOP
Kleingruppe | Wochenendseminar

In Kleingruppen lernen wir das Instrument, erste Akkorde und verschiedene Schlag- und Zupftechniken kennen. Musikalische Vorkenntnisse wie Notenlesen sind nicht erforderlich. In diesem Workshop geht es darum, Ukulele spielend zu lernen. Mit wenigen Akkorden können wir nach kurzer Zeit die ersten Lieder begleiten und haben auch die Möglichkeit, unseren ersten eigenen Blues auf der Ukulele zu spielen und ggf. auch mit (Sprech-)Gesang zu begleiten.

Bitte beachten: *Wer ein eigenes Instrument hat, bringt dies gerne mit. Ansonsten stehen Sopran-Ukulelen mit farbigen Saiten und auch Konzert- oder Tenor-Ukulelen leihweise zur Verfügung.*

Klangzentrum Wesermarsch
1 Termin | Sa. 27.09.2025
10:00 bis 12:30 Uhr Preis: je TN 39,00 €
25H8504BR | Hilla Knipper

Klangzentrum Wesermarsch
1 Termin | Sa. 10.01.2026
14:00 bis 16:30 Uhr Preis: je TN 39,00 €
25H8505BR | Hilla Knipper

KULTURELLE BILDUNG

HANDPAN SCHNUPPER-WORKSHOP
Kleingruppe | Wochenendseminar

Was ist das eigentlich: eine Handpan?- Sieht ja ein bisschen so aus wie ein UFO und unter dem Namen „UFO-Trommel“ wird man online tatsächlich auch fündig. Wir werden verschiedene Handpans kennenlernen und ihnen sowohl melodische Klänge entlocken, als auch harmonische Akkorde und rhythmische Percussion-Elemente. Mit verschiedenen Anschlagtechniken werden wir in ein freies Spiel kommen und zu ersten eigenen Motiven aus Melodie und Rhythmus mit Variationen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dies ist ein Instrument, das ohne Notenkenntnisse erlernt werden und auch zur eigenen Entspannung beitragen kann. Nach dem aktiven Teil des Workshops besteht zum Abschluss die Möglichkeit, auf eine entspannende, meditative Klangreise zu gehen und die Klänge verschiedener Instrumente rezeptiv zu genießen.

Bitte beachten: *Für ein Leih-Instrument sind 7,50 € vor Ort zu entrichten.*

Klangzentrum Wesermarsch
1 Termin | So. 28.09.2025
10:00 bis 12:30 Uhr Preis: je TN 39,00 €
25H8502BR | Hilla Knipper

Klangzentrum Wesermarsch
1 Termin | So. 11.01.2026
14:00 bis 16:30 Uhr Preis: je TN 39,00 €
25H8503BR | Hilla Knipper

KLANG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE - SCHNUPPER-WORKSHOP
Wochenendseminar | Kleingruppe

Erfahrt in Theorie und Praxis, wie Ihr Klang für euch selbst und für andere einsetzen könnt: Zur Förderung der Körperwahrnehmung, zur Aktivierung und zur Entspannung. Wir lernen verschiedene Möglichkeiten des Einsatzes von Klang kennen- mit speziellen Klanginstrumenten, aber auch mit der eigenen Stimme in Verbindung mit dem Material, das wir im Alltag zur Verfügung haben. Wir werden Gelegenheit haben, verschiedene Instrumente wie z.B. Klangschalen und kleine Zungentrommeln, für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind, selbst aktiv auszuprobieren und auch rezeptiv die Resonanz dieser Instrumente zu erfahren. Zum Abschluss gehen wir auf eine entspannende Klangreise, bei der auch Handpan, Rahmentrommel und Ocean Drum zum Einsatz kommen. In diesem Workshop geht es um praxisnahe Anregungen, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen und um wertvolle Techniken, die hilfreich sein können, um für andere und auch für sich selbst entspannte Momente zu schaffen.

Bitte beachten: *Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen*

Klangzentrum Wesermarsch
1 Termin | Sa. 27.09.2025
16:00 bis 18:30 Uhr Preis: je TN 39,00 €
25H8508BR | Hilla Knipper

Klangzentrum Wesermarsch
1 Termin | Sa. 10.01.2026
10:00 bis 12:30 Uhr Preis: je TN 39,00 €
25H8509BR | Hilla Knipper

NEUES BILDUNGSHAUS NORDENHAM – LERNEN IM NEUEN GEWAND

Der Umbau des neuen Bildungshauses in Nordenham läuft auf Hochtouren. Schritt für Schritt entsteht hier ein moderner Lernort, der barrierearm, funktional und offen für vielfältige Bildungsangebote sein wird. Ab Anfang 2026 wird die KVHS Wesermarsch dort ihren neuen Standort beziehen. Bis dahin gewähren wir Ihnen bereits jetzt spannende Einblicke in die laufenden Arbeiten: Unter kvhs-wesermarsch.de/bildungshaus/fotodokumentationen-umbau-bildungshaus finden Sie aktuelle Bilder und ein kurzes Video zum Baufortschritt.

JUNGE VHS

KURSE FÜR KINDER + 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.

AKTUELLES 20
BEWEGUNG 20
KREATIVES 21

AKTUELLES

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

CHAOS COMPUTER KIDS
Ferienkurs für Kids von 10 - 14 Jahren

In diesem Ferienkurs lernen Kinder spielerisch, wie sie sicher im Netz unterwegs sind. Wir zeigen, woran man Fake News erkennt, warum Datenschutz wichtig ist und wie man sich vor fiesen Tricks schützt. Mit spannenden Aufgaben, kleinen Spielen und viel Spaß stärken wir den sicheren Umgang mit digitalen Medien!

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
5 Termine | Mo. 20.10.2025 bis Fr. 24.10.2025
09:00 bis 13:00 Uhr Entgeltfrei
W25H5430BR | Dennis Eickermann

10-FINGER-TASTSCHREIBEN
Kinder ab 10 Jahren | Kleingruppe

Bitte beachten: *Schriftl. Anmeldung d. Erz.-berechtigten notwendig!*

Nordenham | Marktstr. 8 a
4 Termine | Mo. 20.10.2025
10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 52,00 €
25H5431NH | Dozententeam

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35
4 Termine | Mo. 13.10.2025
10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 52,00 €
25H5432BR | Dozententeam

TÜRKISCH FÜR JUGENDLICHE

KURS AUCH AUF SEITE 71

Merhaba. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die bereits türkisch Sprechen. Im Kurs lesen und beschäftigen sie sich mit Geschichten, Gedichten und anderen Texten und lernen die türkische Grammatik besser kennen. Der Kurs findet auf Türkisch statt.

Merhaba
Bu kurs Türkçe konusabilen gençlere yöneliktir. Kurs boyunca Türkçenin zenginligini daha yakindan taniyacagiz. Beraber hikayeler okuyup siirlerle duygulara yolculuk yapacagiz ve farkli metinler üzerinden Türkçenin inceliklerini kesfedecegiz. Böylece Türkçe dilbilgisi kurallarini eglenceli bir sekilde ögrenip Türkçeyle kendimizi ifade edecegiz. Üstelik bu kurs tamamen Türkçe.

Bitte beachten: *Der Kurs richtet sich an zweisprachige Jugendliche. Bu kurs iki dilli yani iki dilinden biri Türkçe olan gençlere yöneliktir.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
13 Termine | Do. ab 04.09.2025 16:00 bis 17:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 78,00 € | ab 7-9 TN 101,40 €
25H7804BR | Mehtap Türkmenoglu

BEWEGUNG

SPASS UND GEMEINSCHAFT BEIM FAMILIENBOSSELN
Werfen, Spaß haben und Gemeinschaft erleben
Wochenendseminar | Eltern-Kind-Kurs

KURS AUCH AUF SEITE 82

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

Butjadingen, Stollhamm
1 Termin | Sa. 06.09.2025
10:00 bis 12:00 Uhr Preis: je TN 18,70 €
25H9605BJ | Siegfried Hodel

SPASS UND GEMEINSCHAFT BEIM FAMILIENBOSSELN
Werfen, Spaß haben und Gemeinschaft erleben
Ferienkurs | Eltern-Kind-Kurs

KURS AUCH AUF SEITE 82

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

Butjadingen, Stollhamm
1 Termin | Do. 16.10.2025
16:00 bis 18:00 Uhr Preis: je TN 18,70 €
25H9606BJ | Siegfried Hodel

FAMILIENAUSFLUG! KANUTOUR AUF DER JADE
Eltern-Kind-Kurs | Wochenendseminar

KURS AUCH AUF SEITE 83

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour beginnt und endet in Wapelersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier aus auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Erlernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit für ein Picknick. Bitte bringen Sie sich 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.

Erwachsene ab 16 Jahre je Teilnehmer*in 14,00 €
Kinder und Jugendliche von 4-15 Jahre 9,50 €

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

Kanuanleger Wapelersiel
1 Termin | So. 07.09.2025 10:30 bis 14:00 Uhr
Preis: ab 16 Jahre 14,00 € | 4-15 Jahre 9,50 €
25H9623JA | Andrea Rausch

KREATIVES

TÖPFERN FÜR KINDER UND ELTERN ODER GROSSELTERN - ELTERN KIND KURS
Wochenendseminar | Eltern-Kind-Kurs

KURS AUCH AUF SEITE 15

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. 15.11.2025 10:00 bis 14:30 Uhr
Sa. 29.11.2025 10:00 bis 12:15 Uhr
Preis: je TN 45,00 € | Das genannte Entgelt bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar.
25H8212NH | Silvia Gorges

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:

ARBEIT & FAMILIE PLUS (AUFPLUS)

FÜR WEN? FÜR FAMILIEN, DIE VON AUSGRENZUNG UND ARMUT BEDROHT SIND.

ARMUT
... ist eine prägende Lebensbedingung, die mit vielen Benachteiligungen und Einschränkungen in fast allen Lebensbereichen einhergeht. Aus Sicht der Betroffenen ist Armut eine Dauerkrise.

Akti(F) Plus – Aktiv für Familien und ihre Kinder

Was sind die Ziele?
- Verbesserung der sozialen und ökonomischen Teilhabe von Familien
- Verbesserung der Unterstützung für Familien durch eine vernetzte Zusammenarbeit der Träger im Hilfesystem

Wie schaffen wir das?
- Beratung und Coaching
- Hilfe bei Beantragung von Leistungen
- Begleitung zu Behörden und Institutionen
- Vermittlung an weiterführende Hilfen
- Workshops zu verschiedenen Themen wie z.B. Umweltbildung oder Sprachpraxis

Wo?
- Das Projektbüro ist im KoBi Brake
- Das Team arbeitet aufsuchend in der ganzen Wesermarsch

Sonst noch gut zu wissen:
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts

Das Projekt AuFplus wird im Rahmen des Programms Akti(F) Plus - Aktiv für Familien und ihre Kinder durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch: Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Kofinanziert von der Europäischen Union

STEP BY STEP IM RAUM 26 (STEP26)

FÜR WEN? JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE VON 14 BIS EINSCHLIESSLICH 26 JAHREN, DIE

- wohnungslos oder von Wohnungslosigkeit bedroht sind,
- sich selbst als nirgendwo zugehörig oder
- ohne festen familiären Zusammenhalt empfinden oder
- ganz konkret aus einer stationären Jugendhilfeeinrichtung oder Pflegefamilie kommen.

Was sind die Ziele?
- Stabilisierung
- Förderung der Eigenständigkeit
- Eigene Stärken entdecken
- Ressourcenerkennung
- Strukturierung des Alltags

Wie schaffen wir das?
- Einzelfallbegleitung
- Begleitung zu Behörden
- Wohnungssuche
- Unterstützung bei Anträgen
- Begleitung zu Behörden oder anderen Institutionen
- Vermittlung an andere Stellen, durch ein landkreisübergreifendes Netzwerk

Wo?
- Das Projektbüro befindet sich im KoBi Brake.
- Außerdem sind die Projektmitarbeiter*innen in der gesamten Wesermarsch aufsuchend tätig.

Sonst noch gut zu wissen:
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts.

„Wir sind der festen Überzeugung, dass Bildung und Bindung die Schlüssel zur Überwindung von sozialen Benachteiligungen sind“, sagt Andrea Südmersen, die sozialpädagogische Mitarbeiterin des Jugendhilfeprojekts.“

Die Beratung ist für alle offen, vertraulich und natürlich kostenfrei.

Das Projekt „Step by Step im Raum 26“ wird im Rahmen des Programms „JUGEND STÄRKEN: Brücken in die Eigenständigkeit“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert

Gefördert durch

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE

WISSEN, DAS BEWEGT – UND WEITERBRINGT.

Pädagogik ist mehr als die Lehre von Erziehung und Bildung. Psychologie mehr als nur „Seelenkunde“. In der Praxis geht es um das, was Menschen wirklich bewegt – ihre Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und wie wir miteinander umgehen.

In diesem Fachbereich öffnen wir die Tür zu spannendem Hintergrundwissen und wertvollen Impulsen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie menschliches Verhalten mit all seinen inneren und äußeren Einflüssen besser verstehen und im Alltag bewusster begleiten können.

Unser kostenfreies Angebot richtet sich besonders an Eltern, Großeltern, Pflegeeltern und alle, die Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren begleiten. Freuen Sie sich auf interessante Vorträge, praxisnahe Tipps und den Austausch mit anderen – für mehr Sicherheit im Alltag und neue Perspektiven im Umgang mit Kindern.

Auch pädagogische Fachkräfte – und alle, die es werden wollen – finden hier zahlreiche Fortbildungsmöglichkeiten. Wer lebenslanges Lernen ernst nimmt, ist bei uns genau richtig. Entdecken Sie die Angebote im Unterkapitel „Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte“ – für neue Impulse, frisches Wissen und mehr Freude am Beruf.

ANGEBOTE FÜR ELTERN 24
KINDLICHE ENTWICKLUNG .. 25
KOOPERATION MIT DEM DT. KINDERSCHUTZBUND 25
GESUNDHEIT 26
ERNÄHRUNG 26
KREATIVES 28
MEDIENNUTZUNG 28
KOMMUNIKATION UND PSYCHOLOGIE..... 28
UNTERSTÜTZUNG BEI ANTRÄGEN 29
FORTBILDUNGEN ZUM THEMA SPRACHFÖRDERUNG 30
FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE..... 32

ANGEBOTE FÜR ELTERN IN KOOPERATION MIT DEM LANDKREIS WESERMARSCH

Elternsein mit Herz und Verstand – Unterstützung für einen starken Start ins Leben

Die ersten Lebensjahre sind eine ganz besondere Zeit – voller Entdeckungen, Herausforderungen und großer Entwicklungsschritte. Viele Eltern fragen sich in dieser Phase: Was ist das Beste für mein Kind? Genau hier setzen unsere Elternfortbildungen an.

In Zusammenarbeit mit dem Landkreis Wesermarsch bieten wir im Rahmen der „Frühen Hilfen“ praxisnahe Kurse rund ums Familienleben an. Ob gesunde Ernährung, ein besseres Verständnis für das kindliche Verhalten oder Strategien zur Konfliktbewältigung – unsere Angebote liefern wertvolle Impulse für den Familienalltag. Auch kreative Beschäftigungsideen und Möglichkeiten zur Entlastung kommen nicht zu kurz.

Das Beste daran: *Dank der Unterstützung des Landkreises Wesermarsch ist die Teilnahme seit 2016 für alle Eltern kostenfrei. Wir bitten lediglich um eine rechtzeitige Abmeldung (spätestens drei Tage vorher), falls Sie einmal verhindert sein sollten – sonst müssen wir leider eine Ausfallgebühr von 15 Euro berechnen.*

Neugierig geworden? Ausführliche Informationen zu den Kursen und Terminen finden Sie auf unserer Website. Wir freuen uns auf Sie!

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

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

Die Elternbroschüre ist in digitaler Form auf unserer Homepage einsehbar. Als analoge Version liegen diese in den KVHS-Haupt- und Außenstellen in der Wesermarsch aus, ebenso bei unseren Partnern (Landkreis Wesermarsch, Deutscher Kinderschutzbund, Fuks-Büros) sowie in allen Arztpraxen und Anlaufstellen für Eltern.

Melden Sie sich jetzt an.

PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE

KINDLICHE ENTWICKLUNG

BABYMASSAGE 1
Eltern-Kind-Kurs

donum vitae
5 Termine | ab Di. 02.09.2025
jeweils von 10:00 bis 11:15 Uhr Entgeltfrei
25H2133BRE | Sarah Maria Jordan

donum vitae
5 Termine | ab Di. 04.11.2025
jeweils von 10:00 bis 11:15 Uhr Entgeltfrei
25H2133BRE | Sarah Maria Jordan

HALLO BABY - KURS FÜR WERDENDE MÜTTER UND VÄTER
Wochenendseminar

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
5 Termine | ab Sa. 13.09.2025
jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr Entgeltfrei
25H2120BRE | Luisa Gialletto

SINGEN IN DER ELTERNZEIT FÜR ELTERN UND SCHWANGERE PERSONEN
Eltern-Kind-Kurs

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
5 Termine | ab Di. 02.09.2025
jeweils von 10:00 bis 11:15 Uhr Entgeltfrei
25H2135BRE | Nane Bache

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
5 Termine | ab Di. 04.11.2025
jeweils von 10:00 bis 11:15 Uhr Entgeltfrei
25H2136BRE | Nane Bache

KOOPERATION MIT DEM DEUTSCHEN KINDERSCHUTZBUND

Der Kinderschutzbund Ortsverband Nordenham

WIND UND WETTER STROLCHE - FÜR ELTERN MIT KINDERN BIS 3 JAHREN
Eltern-Kind-Kurs

Nordenham, Einswarden
Kinder- und Jugendhaus, Zum Slip 1
7 Termine | ab Do. 04.09.2025
jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr Entgeltfrei
25H2130NHE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Jasmin Fischer

Nordenham, Einswarden
Kinder- und Jugendhaus, Zum Slip 1
10 Termine | ab Do. 06.11.2025
jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr Entgeltfrei
25H2129NHE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Jasmin Fischer

Der Kinderschutzbund Ortsverband Nordenham

WACH, NEUGIERIG, KLUG
Kompetente Erwachsene für Kinder unter 3 Jahren
Eltern-Kind-Kurs

Auf Türkisch 01.09.2025

Nordenham, Einswarden
Kinder- und Jugendhaus, Zum Slip 1
16 Termine | ab Mo. 01.09.2025
jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr Entgeltfrei
25H2126NHE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Nimet Cansever

Nordenham
Familien- und Kinderservicebüro, Herbertstraße 3
12 Termine | ab Mi. 03.09.2025
jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr Entgeltfrei
25H2150NHE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Anja Bauch

Der Kinderschutzbund Ortsverband Nordenham

HÖREN, KLATSCHEN, TANZEN
Eltern-Kind-Kurs

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
7 Termine | ab Mi. 03.09.2025
jeweils von 11:00 bis 12:30 Uhr Entgeltfrei
25H2109BRE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Annika Tannert

Nordenham | Herbertstraße 3
Kinder- und Jugendhaus, Zum Slip 1
9 Termine | ab Do. 04.09.2025
jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr Entgeltfrei
25H2132NHE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Doris Becker

Nordenham, Herbertstraße 3
Kinder- und Jugendhaus, Zum Slip 1
8 Termine | ab Do. 20.11.2025
jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr Entgeltfrei
25H2131NHE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Doris Becker

„STARKE ELTERN - STARKE KINDER“® (auf türkisch)
Nordenham Kinder- und Jugendhaus | Zum Slip 1
15 Termine | Fr. ab 05.09.2025 10:00 bis 11:30 Uhr
Entgeltfrei 25H2158NHE Nimet Cansever

GESUNDHEIT

GUT GERÜSTET FÜR KINDERNOTFÄLLE

Nordenham | Ev.-Luth. Kirchengemeinde Abbehausen
1 Termin | Do. 28.08.2025
09:00 bis 12:00 Uhr Entgeltfrei
25H2116NHE | Meike Hinrichs

NOTFALLMASSNAHMEN AM KIND

Webseminar
1 Termin | Do. 09.10.2025
19:00 bis 22:00 Uhr Entgeltfrei
25H2113WEB | Torsten Renken

Webseminar
1 Termin | Mi. 12.11.2025
19:00 bis 22:00 Uhr Entgeltfrei
25H2114WEB | Torsten Renken

Webseminar
1 Termin | Di. 16.12.2025
19:00 bis 22:00 Uhr Entgeltfrei
25H2115WEB | Torsten Renken

NOTFALLMASSNAHMEN AM KIND
mit Defi-Kurs

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 17.09.2025
09:00 bis 16:15 Uhr Entgeltfrei
25H2110BRE | Torsten Renken

Nordenham | Grundschule FAH, Margaretenstr. 30
1 Termin | Do. 06.11.2025
09:00 bis 16:15 Uhr Entgeltfrei
25H2112NHE | Torsten Renken

ERNÄHRUNG

GESUNDE SNACKS FÜR EINE KLEINE ZWISCHENMAHLZEIT ODER ZUM MITNEHMEN
Für Kinder von 4-6 Jahren
Eltern-Kind-Kurs

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 03.09.2025
15:00 bis 17:15 Uhr Entgeltfrei
25H2138BRE | Hille Tiarks

MIT DEN HÄNDEN SPRECHEN:
BABYGEBÄRDEN IM FAMILIENALLTAG

Frau von Waaden und ihre kleine Tochter zeigen es vor: Mit der Gebärde für „Wo?“ beginnt ein spielerischer Dialog. In ihrem Kurs erfahren Eltern, Großeltern und Betreuende, wie sie Baby- und Kindergebärden mit Spaß und Leichtigkeit in den Alltag integrieren können. So entsteht eine liebevolle Kommunikation, lange bevor die ersten Worte gesprochen werden – nachhaltig, stärkend und voller Freude.

Der Kurs wurde bereits mehrfach erfolgreich durchgeführt. Teilnehmende zeigten sich begeistert von den alltagsnahen Inhalten und der spielerischen Vermittlung. Die positiven Rückmeldungen bestätigen: Frühzeitige Kommunikation mit Gebärden bereichert das Miteinander und stärkt die Bindung zu den Kindern nachhaltig.

Hinter diesem Kurs steht das pädagogische Konzept „Die ganzheitlich-intuitive Kommunikation nach Kelly Malottke (Zauberhafte Babyhände)“

AUF WUNSCH KANN EINE FORTBILDUNG ZU DIESEM THEMA GEZIELT FÜR FACHKRÄFTE IN KRIPPEN UND DER KINDERTAGESPFLEGE GEPLANT WERDEN.

PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE

GESUNDES ESSEN MIT FREUDE: SO LIEBEN DEINE KIDS GEMÜSE & CO!
Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Webseminar
1 Termin | Mo. 29.09.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Entgeltfrei
25H2107WEB | Elke Diekmann

NUDELN NICHT NUR MIT TOMATENSOSSE!
Kreative Rezeptideen für eine schnelle Küche
Für Kinder von 4-6 Jahren
Eltern-Kind-Kurs

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 01.10.2025
15:00 bis 17:15 Uhr Entgeltfrei
25H2139BRE | Hille Tiarks

ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG FÜR KINDER: NOTWENDIG - MACHBAR - UNMÖGLICH?
Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

Webseminar
1 Termin | Di. 28.10.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Entgeltfrei
25H2105WEB | Elke Diekmann

PLÄTZCHENBACKSTUBE - KLEINE BÄCKER GANZ GROSS
Kinder von 4-6 Jahren
Eltern-Kind-Kurs

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 19.11.2025
15:00 bis 17:15 Uhr Entgeltfrei
25H2140BRE | Hille Tiarks

VOM BREI ZUM FAMILIENESSEN
Wie kleine Kinder Essen lernen

Webseminar
1 Termin | Do. 20.11.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Entgeltfrei
25H2106WEB | Elke Diekmann

MIT FANTASIE IN BEWEGUNG UND ZUR RUHE KOMMEN

Mit viel Freude, Neugier und kindlicher Begeisterung nahmen kleine Yogis des „Spielkreis 2.0 Eckwarden“ im Mai am Yoga-Kurs von Janka Reiners teil.

In einer Atmosphäre voller Leichtigkeit und Zuwendung erlebten die Mütter mit ihren Kindern wohltuende Momente der Sinneswahrnehmung – spielerisch und achtsam begleitet - eine besondere Zeit voller Sinneseindrücke.

Der Kurs verbindet Bewegung, Wahrnehmung und Entspannung auf kindgerechte Weise. Dabei lernen nicht nur die Kinder, wie man zur Ruhe kommt und den eigenen Körper spürt – auch Eltern nehmen wertvolle Impulse für den Alltag mit. Viele der gezeigten Übungen lassen sich leicht zuhause umsetzen und sorgen für kleine Wohlfühlmomente im Familienleben.

KREATIVES

MIT LIEBE GENÄHT: IHR NÄHKURS FÜR DIE BABY- ERSTAUSSTATTUNG

Für werdende Mütter, frischgebackene Eltern und engagierte Großeltern

Brake
Familien- und Kinderservicebüro, Breite Straße 41
5 Termine | ab Do. 28.08.2025
15:00 bis 17:15 Uhr Entgeltfrei
25H2108BRE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Annika Tannert

KREATIV IM HERBST FÜR KINDER IM ALTER VON 4 BIS 7 JAHREN

Eltern-Kind-Kurs

Nordenham | Marktstraße 8a
1 Termin | Do. 09.10.2025
15:00 bis 16:30 Uhr Entgeltfrei
25H2128NHE | Hille Tiarks

FUKS-BÜROS IN DER WESERMARSCH
NAH DRAN, STARK VERNETZT

*Ob für Familien, Fachkräfte oder engagierte Bürger*innen: Die Fuks-Büros in der Wesermarsch sind verlässliche Ansprechpartner – an gleich neun Standorten: in Lemwerder, Brake, Ovelgönne, Nordenham, Jade, Berne, Butjadingen, Elsfleth und ein weiteres Mal in Brake. Sie sind dort aktiv, wo Menschen leben, arbeiten und sich engagieren.*

*Zwischen der Kreisvolkshochschule Wesermarsch (KVHS) und den Fuks-Büros hat sich eine wertschätzende und erfolgreiche Zusammenarbeit entwickelt. So werden etwa Kurse aus dem entgeltfreien Elternprogramm auf Anfrage direkt vor Ort in den Fuks-Büros durchgeführt – alltagsnah, praxisorientiert und leicht zugänglich. Zudem entstehen immer wieder neue Kursangebote – entwickelt in enger Abstimmung mit den Fuks-Büros und dem Dozent*innenteam der KVHS. So wird Bildung in der Wesermarsch nicht nur angeboten, sondern gemeinsam gestaltet – bedarfsorientiert, flexibel und mit Blick für das Wesentliche.*

Auch im Bereich der Kindertagespflege leisten die Fuks-Büros wertvolle Unterstützung. Eine besondere Rolle spielt dabei Frau Caroline Ludewig vom Fuks-Büro Ovelgönne, die den Unterricht in der Grund- und Aufbauqualifizierung von Kindertagespflegepersonen als Kursbegleitung erfolgreich begleitet. Ihre enge Anbindung an die Teilnehmenden schafft Vertrauen und stärkt die Qualität der Qualifizierungen.

KREATIV IM WINTER FÜR KINDER IM ALTER VON 4 BIS 7 JAHREN

Eltern-Kind-Kurs

Nordenham | Marktstraße 8a
1 Termin | Do. 04.12.2025
15:00 bis 16:30 Uhr Entgeltfrei
25H2127NHE | Hille Tiarks

MEDIENNUTZUNG

MEDIENZEITEN GESTALTEN

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Do. 20.11.2025
17:00 bis 19:15 Uhr Entgeltfrei
25H2101BRE | Mirco Dalos

KOMMUNIKATION UND PSYCHOLOGIE

ELTERNKOMPASS - KINDER VERSTEHEN UND BEGLEITEN

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | ab Mi. 03.09.2025
jeweils von 18:30 bis 20:45 Uhr Entgeltfrei
25H2155BRE | Nadya El Rayes

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | ab Mi. 03.12.2025
jeweils von 18:30 bis 20:45 Uhr Entgeltfrei
25H2156BRE | Nadya El Rayes

TOXISCHES FAMILIENSYSTEM

In welcher Rolle finden Sie sich wieder?

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Fr. 12.09.2025 18:00 bis 20:15 Uhr
Entgeltfrei 25H2100BRE | Wilma Heller

WAS IST SCHON NORMAL?

Brake | Familien- und Kinderservicebüro, Breite Str. 41
1 Termin | Do. 25.09.2025 18:30 bis 20:45 Uhr
Entgeltfrei 25H2137BRE | DKSB OV Nordenham e.V.
Familien- und Kinderservicebüro, Stefanie Meyer

ERSCHÖPFTE ELTERN IM ALLTAG

Webseminar **5 Termine | Mo. 27.10.2025**
20:00 bis 21:30 Uhr Entgeltfrei
25H2121WEB | Luisa Gialletto

PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE

UNTERSTÜTZUNG BEI ANTRÄGEN

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIEN: ANTRÄGE LEICHT GEMACHT

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
3 Termine | ab Do. 25.09.2025
15:00 bis 17:00 Uhr Entgeltfrei
25H2143BRE | Dozent*innenteam

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
3 Termine | ab Mi. 24.09.2025
09:00 bis 11:00 Uhr Entgeltfrei
25H2144BRE | Dozent*innenteam

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
3 Termine | ab Do. 06.11.2025
15:00 bis 17:00 Uhr Entgeltfrei
25H2145BRE | Projektmitarbeiter*innen

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
3 Termine | ab Mi. 05.11.2025
09:00 bis 11:00 Uhr Entgeltfrei
25H2146BRE | Projektmitarbeiter*innen

PSYCHOLOGIE UND KOMMUNIKATION

KOMMUNIKATION UND PERSÖNLICHES WACHSTUM

Nicht nur im Umgang mit Kindern, auch in herausfordernden zwischenmenschlichen Situationen ist Kommunikation der Schlüssel. Deshalb bietet die KVHS auch Kurse zur Stärkung des Mindsets und zum Umgang mit toxischen Situationen an. Hier lernen Teilnehmende, wie sie sich selbst schützen, empathisch handeln und Grenzen setzen – wertvolle Fähigkeiten sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

TOXISCHE DYNAMIKEN AM ARBEITSPLATZ

Schwierige Vorgesetzte und Kolleg*innen können den Arbeitsalltag zur Belastung machen. Manipulation, Verdrehung der Tatsachen und destruktive Kritik sind dabei nur einige der Verhaltensweisen, mit denen man dabei konfrontiert wird - man spricht hierbei oftmals von einem toxischen Arbeitsumfeld. Sie verlassen den Infoabend mit ganz vielen Informationen rund um das Verhalten von toxischen Vorgesetzten/ Kolleg*innen und diesem entgegenzutreten - um Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Do. 23.10.2025
18:00 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 24,90 €
25H2203BR | Wilma Heller

GRENZEN SETZEN – KRAFT ERLEBEN

Wochenendkurs

Grenzen geben an, welches Verhalten wir bei anderen Menschen akzeptieren und welches Verhalten wir als inakzeptabel empfinden. Wenn wir keine gesunden Grenzen setzen, schaden wir uns selbst. Grenzen zu setzen, bedeutet unter anderem: „Nein“ zu sagen- zu Dingen oder in Situationen, die Ihnen nicht guttun, die eigenen Werte zu erkennen und für sie einzustehen, zu wissen, was Sie sind bereit für andere zu tun- und was nicht, sich durch klare Kommunikation davor zu bewahren, dass andere Sie ausnutzen, loslassen lernen, wenn Ihnen ein Mensch nicht guttut (oder Ihnen sogar schadet). In welchen Situationen fällt das Grenzen setzen schwer? Kennen wir unsere eigenen Bedürfnisse? Wir entdecken, welche gesellschaftlich anerzogenen Denkmuster beteiligt sind. Wir erarbeiten gemeinsam Impulse um aus der inneren Kritikerin langfristig eine Freundin zu machen. Das hilft, die eigenen Bedürfnisse besser kennen zu lernen und gesunde Grenzen setzen zu können.
Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Sa. 18.10.2025
10:00 bis 17:00 Uhr Preis: je TN 58,50 €
25H2202BR | Wilma Heller

GEFANGEN IN DER TOXISCHEN BEZIEHUNGSFALLE – WESHALB „WARUM GEHST DU NICHT EINFACH?“ DIE FALSCHE FRAGE IST

Wochenend-Kurs

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum es so schwerfällt, körperlich oder psychisch missbräuchliche Beziehungen zu verlassen. Dabei werden die Mechaniken von Abhängigkeiten und die manipulativen Techniken beleuchtet, die Betroffene in solchen Beziehungen festhalten. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, die Impulse suchen, um ihre Situation besser zu reflektieren und einzuordnen, sowie an Angehörige, die verstehen möchten, warum es Menschen gibt - die in solchen Beziehungen verbleiben. Ziel des Vortrags ist es, toxische und narzisstische Beziehungsmuster zu reflektieren, sie zu erkennen und besser einordnen zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es im Rahmen eines Austausches die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Fr. 14.11.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 16,60 €
25H2201BR | Wilma Heller

Webseminar
1 Termin | Fr. 28.11.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 16,60 €
25H2204WEB | Wilma Heller

TOXISCHE DYNAMIKEN AM ARBEITSPLATZ
Dozent*innenschulung

Schwierige Vorgesetzte und Kolleg*innen können den Arbeitsalltag zur Belastung machen. Manipulation, Verdrehung der Tatsachen und destruktive Kritik sind dabei nur einige der Verhaltensweisen, mit denen man dabei konfrontiert wird- man spricht hierbei oftmals von einem toxischen Arbeitsumfeld. In diesem Vortrag erlernen Sie, die Anzeichen von toxischem Verhalten zu erkennen und effektive Strategien zum Selbstschutz zu entwickeln. Sie verlassen den Infoabend mit ganz vielen Informationen rund um das Verhalten von toxischen Vorgesetzten/ Kolleg*innen und diesem entgegenzutreten- um Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

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

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 07.10.2025
17:30 bis 19:45 Uhr Entgeltfrei
25H2205BR | Wilma Heller

IHRE ROLLE DER/DES DOZENTEN LEBENDIG, SICHER UND ERFOLGREICH GESTALTEN
Dozent*innenschulung

Als Dozent*in «brennen» wir für unsere Themen und wollen andere Menschen mit unseren Erkenntnissen ebenfalls für diese begeistern und motivieren. Damit wir uns in und an dieser Rolle nicht «verbrennen» gibt es auf jeder spannenden Reise mit jedem (neuen) Teilnehmer*innen-Team einige Meilensteine die helfen, das Seminar / die Veranstaltung erfolgreich zu gestalten. In dieser Veranstaltung reflektieren wir unsere Haltung, schauen uns Didaktik-Modelle an und sprechen über den Umgang mit herausfordernden Situationen während der Veranstaltung – über unsere Verantwortungen und Möglichkeiten – und auch über unsere Grenzen.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 08.10.2025
09:00 bis 15:30 Uhr Entgeltfrei
25H2206BR | Mirco Dalos

MOMENT MAL! IRGENDETWAS STIMMT HIER NICHT!
Rhetorische Fallen und Kniffe aufdecken, benennen und dadurch Kommunikation verändern!

Kommunikation und Interaktion bestimmen unseren professionellen und privaten Alltag. Sprachkultur schafft Miteinander und kann vereinzeln, bietet Möglichkeiten und grenzt ab und manchmal aus. Sprache ist jedoch auch voll von Fallstricken und manchmal gehen wir Menschen irritiert aus Situationen heraus und spüren, dass irgendetwas nicht stimmt. Wir können es nicht benennen – doch ein Unwohlsein bestimmt unser Grundgefühl. In dieser Veranstaltung decken wir die psychologischen Effekte von Kommunikation auf und erarbeiten anhand von realen Beispielen, wie diese uns und unsere Beziehungen bestimmen. Und was sie über uns selbst sagen. Wir packen einen rhetorischen Werkzeugkasten für eine Zukunft, in der Kommunikation und Augenhöhe besser gelingen kann.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 16.10.2025
09:00 bis 14:00 Uhr Preis: ab 7 bis 9 TN 63,00 €
25H2207BR | Mirco Dalos

RAUS AUS DER BURN-OUT-FALLE!

Menschen lieben und brauchen Selbstbestimmung, Autonomie und Selbstwirksamkeit. Bestimmte Lebens- und Arbeitssituationen können es mit sich bringen, dass wir uns dauerhaft fremdbestimmt wahrnehmen und nur noch «funktionieren». Permanente Erschöpfungsgefühle verschliessen die Türen zu unseren Resourcen. In diesem Workshop schauen wir uns in geschützten Rahmen reale Beispiele an, die in die Burn-Out-Falle geführt haben und decken Wege und Möglichkeiten auf, diese nicht nur zu verlassen, sondern Resilienzen für die Zukunft zu entwickeln. Wir werfen auch einen psychologisch-kritischen Blick auf den Begriff «Burn Out» und klären auf, was sich eigentlich dahinter verbirgt und wie eine bestimmte (mediale) Lesart in der Gesellschaft das Phänomen verstärkt.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 19.11.2025
09:00 bis 14:00 Uhr Preis: ab 7 bis 9 TN 90,00 €
25H2208BR | Mirco Dalos

Landkreis WESERMARSCH

FORTBILDUNGEN ZUM THEMA SPRACHFÖRDERUNG IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

Sprachbildung und Sprachförderung sind wesentliche Bestandteile der frühkindlichen Bildung und Entwicklung. Sie legen den Grundstein für die kommunikativen Fähigkeiten eines Kindes und fördern dessen soziale Interaktion und Integration.

Sprachförderung ist entscheidend, um Kindern zu helfen, sich klar und effektiv auszudrücken. Sie fördert nicht nur die sprachlichen Fähigkeiten, sondern unterstützt auch die kognitive Entwicklung, die soziale Kompetenz und das Selbstbewusstsein. Eine gut entwickelte Sprache ist die Grundlage für den schulischen Erfolg und die gesellschaftliche Teilhabe. Zwei entscheidende Faktoren einer guten Sprachbildungs- und Sprachförderarbeit werden uns im kommenden Kindergartenjahr intensiv begleiten:

1) STÄRKUNG DER INTERAKTIONSQUALITÄT
Jedes Kind ist einzigartig und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Eine qualitativ hochwertige Interaktion berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kinder. Pädagogische Fachkräfte sollten aufmerksam zuhören und auf die spezifischen Interessen und Fragen der Kinder eingehen, um deren Sprachfähigkeiten gezielt zu fördern. Hierzu wird es eine Fortbildungsreihe geben.

PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE

2) FRÜHE LESEFÖRDERUNG
Je mehr Literacy-Erfahrungen vor der Einschulung gemacht werden, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Bildungsbiographie. Regelmäßige und vielfältige Begegnungen mit Büchern und eine sprach- und sprechfördernde Umgebung, in der erzählt, gesungen und gereimt wird, stellen also die Grundlage dar, von der ausgehend sich Lesefreude, Lernbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit und Text- bzw. Sprachkompetenz entwickeln können (vgl. Lentes/Thiesen 2012; Kain 2006; Neumann 2005).

HIERZU GIBT ES EBENFALLS VERSCHIEDENE ANGEBOTE ZU FORT- UND WEITERBILDUNG.

Die Verbindung der verschiedenen Institutionen (Kreismedienzentrum, Kreisbibliothek, Bildungsbüro, Fachstelle Bildung und Teilhabe u.a.) im Landkreisnetzwerk ‚Frühes Aufwachsen mit Medien' erleichtert die Zugänge zu den verschiedensten Bildungsangeboten (bspw. LEWE-Bollerwagen und Polylino).

Im Rahmen der Fachberatung für Sprachbildung und Sprachförderung möchte ich die pädagogischen Fachkräfte des Landkreises Wesermarsch über Fort- und Weiterbildung unterstützen, Chancengleichheit im Bildungssystem zu fördern und Kindern die bestmöglichen Voraussetzungen für ihren weiteren Bildungsweg zu bieten. Deshalb stehe ich für Rückfragen und Beratung gern zur Verfügung: tanja.fisahn@wesermarsch.de

Melden Sie sich an!

MIT KINDERN IM KONTAKT
Zuhören, verstehen, begleiten

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
5 Termine | ab Fr. 14.11.2025
09:00 bis 14:00 Uhr Entgeltfrei
25H2161BRF | Petra Jäger

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) FÜR PROFIS MIT HERZ
Respektvoll und entspannt im Arbeitsleben

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | Di. 07.10.2025 und Mi. 08.10.2025
17:15 bis 21:00 Uhr Entgeltfrei
25H2148BRF | Christiane Gaefke

DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE SPRACHE UND HALTUNG
Ein Gewinn für die Sprachförderung

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 23.06.2026
09:00 bis 15:30 Uhr Entgeltfrei
26F2160BRF | Mirco Dalos

SPRACHE IN DER NATUR WORKSHOP ZUR SPRACHANREGUNG

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Do. 04.09.2025
09:00 bis 15:30 Uhr Entgeltfrei
25H2195BRF | Dozent*in grün & bunt

BÜCHERWÜRMER DIGITAL UND LEBENDIG

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 28.04.2026 09:00 – 16:00 Uhr
Entgeltfrei 26F21BRF | Katja Grote

GUT GESTIMMT DURCH DEN KITA ALLTAG

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 14.02.2026 09:00 bis 14:00 Uhr
Entgeltfrei 26F21BRF | Katja Grote

FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN UND IN DER KINDERTAGESPFLEGE
STARKE BILDUNG FÜR STARKE KINDER: PÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG BEI DER KVHS WESERMARSCH

Die pädagogische Arbeit mit Kindern ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer Gesellschaft – und sie beginnt schon in den ersten Lebensjahren. Die KVHS Wesermarsch setzt hier gezielt an und bietet hochwertige Aus- und Weiterbildungen für pädagogische Fachkräfte und Betreuungspersonen. Im Zentrum steht dabei immer das Kind – mit seinen Bedürfnissen, seinem Potenzial und seiner Entwicklung.

Melden Sie sich an!

Jeden Tag die Welt ein Stück größer machen - für Kinder da sein.

MARTE MEO AUSBILDUNG PRACTITIONER
Wochenendseminar | Kurstage

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
6 Termine | ab Sa. 13.09.2025
10:00 bis 17:00 Uhr Preis: je TN 850,00 €
25H2173BR | Annette Schneider

BEWEGTER MORGENKREIS
Rhythmisch fit - Mach mit!

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Do. 28.08.2025
09:00 bis 16:00 Uhr Preis: je TN 112,00 €
25H2171BR | Katja Grote

WENN BILDERBÜCHER KLINGEN UND LEBENDIG WERDEN - FACHKRÄFTEFORTBILDUNG KITA UND KINDERTAGESPFLEGEPERSONEN

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Do. 11.09.2025
09:00 bis 16:00 Uhr Preis: je TN 112,00 €
25H2170BR | Katja Grote

DATENSCHUTZ FÜR KITA-FACHPERSONAL

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | Di. 28.10.2025 und Do. 30.10.2025
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr
Preis: je ab 10 TN 112,00 €, ab 7 bis 9 TN 160,00 €
25H2174BR | Andreas Grammlich

SPIELEN UND LERNEN
Zwei Begriffe, die untrennbar sind
Weiterbildung für Kindertagespflegepersonen und Erzieherinnen

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 04.11.2025
19:00 bis 21:15 Uhr Preis: je TN 14,10 €
25H2125BR | Angelika Okrey

BABYZEICHENSPRACHE NACH ZAUBERHAFTE BABYHÄNDE
Workshop für Kindertagespflegepersonen
Wochenendseminar

Brake, KoBi Bgm.-Müller-Str. 35
2 Termine
Sa. 29.11.2025 09:00 bis 17:00 Uhr
Mi. 14.01.2026 17:00 bis 19:15 Uhr
Preis: je TN 182,00 €
25H2172BR | Christina von Waaden

MEDIKAMENTENGABE IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 07.01.2026
18:00 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H2147BR | Angelika Okrey

MUSIKALISCHE SPRACHFÖRDERUNG IN DER KITA UND KINDERTAGESPFLEGE - KLEINE MEISTER DER MUSIK

Brake, KoB | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 21.01.2026
16:00 bis 19:00 Uhr Preis:je TN 34,00 €
25H2149BR | Angelika Okrey

DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE SPRACHE UND HALTUNG - EIN GEWINN FÜR DIE SPRACHFÖRDERUNG

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
3 Termine | Mi. ab 10.09.2025
18:00 bis 2100 Uhr Preis: je TN 120,00 €
25H2157BR | Mirco Dalos

PÄDAGOGIK, KOMMUNIKATION, PSYCHOLOGIE

ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN!

Nach dem erfolgreichen Abschluss von neun engagierten Teilnehmenden im Juni bietet die Kreisvolkshochschule Wesermarsch auch in diesem Jahr wieder die Grund- und Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen an.

Die praxisnahen Kurse bereiten auf eine verantwortungsvolle Tätigkeit in der Kindertagespflege vor und vermitteln umfassendes Wissen zu Themen wie Entwicklungspsychologie, Bildung, Ernährung, rechtlichen Grundlagen und Zusammenarbeit mit Eltern. Grundlage ist das kompetenzorientierte Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB), das mit einem bundesweit anerkannten Zertifikat abschließt.

Dreizehn Teilnehmerinnen haben die Weiterbildung „Pädagogische Mitarbeiter*innen an Grundschulen“ an der KVHS Wesermarsch erfolgreich abgeschlossen.

In den Bereichen Methodik, Didaktik, Kommunikation und rechtliche Grundlagen qualifiziert, sind sie nun bestens auf ihren schulischen Einsatz vorbereitet. Die Inhalte wurden bereits erfolgreich in der Praxis angewendet und stießen bei Lehrkräften und Schulleitungen auf durchweg positive Resonanz.

Mit dem Zertifikat des Landesverbandes niedersächsischer Volkshochschulen eröffnen sich den Absolventinnen neue Perspektiven in der Bildungsarbeit an Grundschulen.

Siebzehn engagierte Teilnehmerinnen haben ihre Qualifizierung in „Integrative Erziehung und Bildung in Kindertageseinrichtungen“ erfolgreich abgeschlossen und stehen nun als heilpädagogische Fachkräfte bereit.

*Mit fachlicher Begleitung und persönlicher Unterstützung durch das Dozent*innenteam der KVHS Wesermarsch wurden sie intensiv auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet.*

Beim Abschlusskolloquium überzeugten sie mit tiefgründigen und kreativen Facharbeiten.

Die Qualifizierung ist ein gelungenes Beispiel für die starke Kooperation in der Wesermarsch zur Förderung inklusiver Bildung und kindlicher Entwicklung.

Mit Herz, Kopf und Hand - Fachkräfte gestalten Zukunft!

START AKTUELLER QUALIFIZIERUNGEN IN DER PÄDAGOGIK

In diesem Semester starten mehrere pädagogische Qualifizierungsreihen, die auf die vielfältigen Anforderungen in der Kinderbetreuung abgestimmt sind.

- ***Integrative Erziehung und Bildung in Kitas*** *– ein Kurs, der pädagogische Fachkräfte gezielt auf die Arbeit mit Kindern mit besonderem Förderbedarf vorbereitet und inklusive Bildungsprozesse vermittelt.* ***Infotermin: 12.08.2025 18:00-20:00 Uhr | KVHS Brake | 25F2195BR***
- ***Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen*** *– für aktive Tagespflegepersonen, die ihr Wissen erweitern und ihre Praxis professionalisieren möchten.* ***Infotermin: 21.08.2025 | 18:00-20:00 Uhr KVHS Brake | 25F2190BR***
- ***Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter*innen an Grundschulen*** *– dient der fachlichen und methodischen Weiterbildung, um sie gezielt auf die unterstützende Arbeit im Unterricht und in der Betreuung von Schüler*Innen vorzubereiten.* ***Lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen | 25F2140B | voraussichtlicher Start Oktober 2025***

Die KVHS Wesermarsch legt bei all diesen Qualifizierungen besonderen Wert auf fachliche Qualität, Praxisnähe und individuelle Förderung.

Bei Interesse melden Sie sich bei unserem Anmeldeteam:
04401 7076 100 info@kvhs-wesermarsch.de

Pro-Akiv-Center (PACE)

FÜR WEN? JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE VON 14 BIS EINSCHLIESSLICH 26 JAHREN MIT MULTIPLEN PROBLEMLAGEN

Was sind die Ziele?
- Stabilisierung
- Förderung der Eigenständigkeit
- Berufsorientierung
- Sozialpädagogische Begleitung
- Eigene Stärken entdecken
- Ressourcenerkennung
- Strukturierung des Alltags

Wie schaffen wir das?
- Einzelfallbegleitung
- Bewerbungstrainings
- Berufsorientierung
- Unterschiedliche Workshops
  - Kreativworkshop
  - Fahrradwerkstatt
  - Fake News
  - Jobcoaching
  - Alltagshelden
  - Kochworkshop
  - Grenzen setzen

Wo?
- Wir haben ein Projektbüro im KoBi Brake und eins in den Räumlichkeiten der Grundschule in FAH in Nordenham.

Sonst noch gut zu wissen:
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts.

Gefördert durch:

Landkreis WESERMARSCH

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

vhs WWW.KVHS-WESERMARSCH.DE

GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE

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

LESEN UND SCHREIBEN 36

ZWEITER BILDUNGSWEG 36

GRUNDBILDUNG UND SCHULABSCHLÜSSE

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.

Bitte beachten: *Kurstage immer montags und mittwochs, auch in den Ferien und an Feiertagen.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
30 Termine | montags & mittwochs Preis:je TN 60,00 €
25F7901NH | Hermann Brüning

ZWEITER BILDUNGSWEG

HAUPT- UND REALSCHULWISSEN

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

VORBEREITUNG AUF DEN HAUPTSCHULABSCHLUSS:

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

VORBEREITUNG AUF DEN REALSCHULABSCHLUSS:

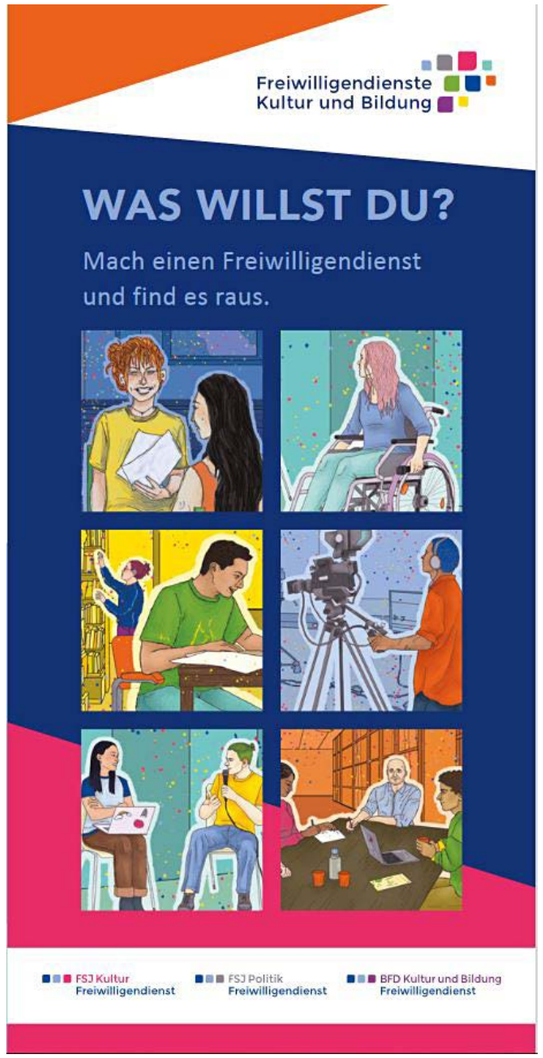
Einstieg nach Beratungsgespräch jederzeit möglich

Hier werden Sie auf den Realschulabschluss vorbereitet und können dann an einer Prüfung teilnehmen. Der Hauptschulabschluss ist keine Voraussetzung für den Erwerb des Realschulabschlusses auf dem zweiten Bildungsweg. Ein präsentes 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 21:30 Uhr in Nordenham statt. Ein Zustieg ist nach Beratung möglich. Deutsche Sprachkenntnisse auf B1-Niveau sollten vorhanden sein. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

FSJ Kultur

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



WeserMarsch-Mallows (WMM)

FÜR WEN? SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER IM ALTER VON 10 BIS 18 JAHREN, DIE DURCH UNENTSCHULDIGTE FEHLZEITEN ODER ANDERE PROBLEMLAGEN IHREN SCHULABSCHLUSS GEFÄHRDEN & ELTERN VON GRUNDSCHULKINDERN

Was sind die Ziele?
- Die Bereitschaft aktiv am Schulunterricht teilzunehmen wiederherstellen
- Stabilisierung
- Förderung der Eigenständigkeit
- Eigene Stärken entdecken
- Ressourcenerkennung
- Strukturierung des Alltags
- Orientierung im Schulsystem schaffen (Migrant*innen, Neuzugewanderte)

Wie schaffen wir das?
- Persönliche Beratung
- Hilfe bei der Planung von Zielen
- Ganzheitliche Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
- Intensive Netzwerkarbeit

Wo?
- Das Projektbüro befindet sich im KoBi Brake. Außerdem sind die Projektmitarbeiter*innen in der gesamten Wesermarsch aufsuchend tätig.

Sonst noch gut zu wissen:
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts. Das Beratungsangebot steht auch Eltern, Lehrkräften und Schulsozialarbeiter*innen zur Verfügung.

Gefördert durch:
Landkreis WESERMARSCH

MÜTTERGRUPPE

FÜR WEN? JUNGE MÜTTER UND SCHWANGERE FRAUEN BIS 27 JAHRE, DIE LEISTUNGEN VOM JOBCENTER ERHALTEN

Was sind die Ziele?
- Alltagskompetenzen vermitteln/verbessern
- Berufsorientierung
- Sozialpädagogische Begleitung
- Gruppenangebote mit anderen Müttern

Wie schaffen wir das?
- Beratung durch erfahrene Fachkräfte
- Gruppenangebote mit anderen Müttern
- Workshops zu unterschiedlichen Themen
- Gemeinsame Ausflüge

Wo?
- Das Projektbüro ist im KoBi Brake

Sonst noch gut zu wissen:
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts.
- Es handelt sich um ein Kooperationsprojekt zwischen der KVHS und Donum Vitae e.V. Kreisverband Wesermarsch

Gefördert durch:
Landkreis WESERMARSCH
jobcenter WESERMARSCH
donum vitae

BERUFSVORBEREITENDE BILDUNGSMAßNAHME (BVB)

FÜR WEN? JUNGE MENSCHEN, DIE DIE SCHULPFLICHT ERFÜLLT HABEN UND NOCH KEINEN AUSBILDUNGSPLATZ HABEN

Was sind die Ziele?
- Gemeinsam eine passende Ausbildungsstelle finden
- Teilnehmende ohne Hauptschulabschluss können diesen während er BvB nachholen

Wie schaffen wir das?
- Beratung durch erfahrene Fachkräfte
- Kompetenzanalyse, Stärken und Schwächen ermitteln
- Passende Ausbildungsberufe ermitteln
- Hilfe bei der Suche nach Praktikums-/Ausbildungsplätzen
- Hilfe beim Bewerbungen schreiben
- Hilfe bei der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche

Wo?
Das Projektbüro ist im KoBi Brake

Sonst noch gut zu wissen:
Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts.
Ob eine Teilnahme möglich ist, entscheidet die Berufsberatung der Agentur für Arbeit oder das Jobcenter.

Gefördert durch:

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Oldenburg-Wilhelmshaven

jobcenter
WESERMARSCH

vhs

WWW.KVHS-WESERMARSCH.DE

BERUFLICHE BILDUNG, OFFENE HOCHSCHULE & 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.

BILDUNGSZEIT 40
OFFENE HOCHSCHULE 40
FORTBILDUNG FÜR DOZENT*INNEN 41
FORTBILDUNG FÜR BETREUUNGSKRÄFTE ... 42
EHRENAMT 42
KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNGEN 43
ONLINE-SEMINARE FÜR KFM. ABSCHLÜSSE 44
MAßGESCHNEIDERTE FIRMENSCHULUNGEN MIT ERFAHRUNG UND PRAXISNÄHE 45

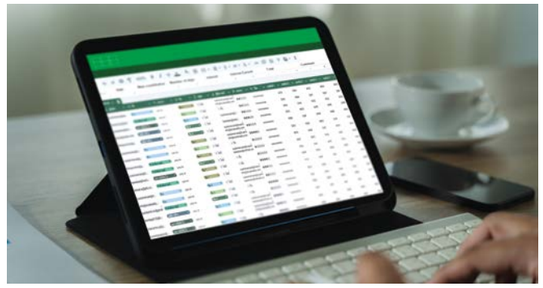
BILDUNGSZEIT

WER KANN BILDUNGSZEIT NEHMEN?

*Befindet sich Ihr Arbeitsplatz in Niedersachsen, haben Sie als Arbeitnehmer*in einen Rechtsanspruch auf Bildungszeit 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 Bildungszeiten, 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 Bildungszeitsveranstaltungen können selbstverständlich auch alle teilnehmen, die das Recht auf Bildungszeit nach dem Gesetz nicht in Anspruch nehmen.

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



BILDUNGSZEIT: WORD & EXCEL FÜR DEN BERUF

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

ALLGEMEINE INFO BILDUNGSZEIT:

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
5 Termine | ab Mo. 12.01.2026 bis Fr. 16.01.2026
jeweils 08:00 bis 15:00 Uhr Preis: je TN 260,00 €
25H5435BR | Alice Claussen

GESUNDHEITSORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT FÜR ALLTAG UND BERUF

Teilzeit | Bildungszeit

Immer mehr Menschen erkennen den hohen Wert ihrer Gesundheit. Im Alltag, beruflich oder privat, begegnen uns ständig Stress und Überforderung. Diese zunehmenden Herausforderungen können oft zu Frustration und Erschöpfung führen. Deshalb ist es wichtiger denn je, sich über Gesundheitsthemen zu informieren und aktiv zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens beizutragen. Sie lernen, die individuellen Frühwarnsignale für Stress frühzeitig zu erkennen. Wir richten den Fokus auf Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen, um in stressigen Situationen besser reagieren zu können. Gemeinsam entwickeln wir praktische Übungsprogramme. Moderne Ansätze der Gesundheitsförderung wie Autogenes Training, Meditation und insbesondere Yoga sind feste Bestandteile unseres Programms. Diese Techniken unterstützen Sie dabei, eine entspannte mentale und körperliche Haltung einzunehmen, um Herausforderungen gelassener begegnen zu können.

ALLGEMEINE INFO:

Für Beschäftigte im Land Bremen ist diese Bildungszeit eine Vollzeitbildungszeit. Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Bitte beachten: Bitte Decke, warme Socken, Getränk, Schreibutensilien mitbringen. Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).Für Beschäftigte im Land Bremen ist diese Bildungszeit eine Vollzeitbildungszeit. Montag Anreisetag 9:00 - 14:00 Uhr, Dienstag - Freitag nach Absprache.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
5 Termine | montag - freitag Preis: je TN 222,00 €
25H9500BR | Romila Wendelken

OFFENE HOCHSCHULE

VORTRAG STUDIEREN OHNE ABITUR - WEGE INS STUDIUM FÜR BERUFSERFAHRENE - IN KOOPERATION MIT DER JADE HOCHSCHULE

Der Vortrag informiert über die verschiedenen Möglichkeiten, auch ohne Abitur ein Studium in Niedersachsen aufzunehmen. Dabei werden die Zugangsvoraussetzungen und die rechtlichen Grundlagen erklärt. Ein besonderer Fokus liegt auf den Wegen für beruflich Qualifizierte - etwa über eine abgeschlossene Ausbildung und Berufserfahrung oder den Meister*in bzw. Techniker*in Titel. Ergänzend gibt es Tipps zur Studienwahl, zur Bewerbung und zur Studienfinanzierung.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mo. 06.10.2025
17:00 bis 19:00 Uhr Entgeltfrei
25H0500BR | Ingrida Budininkaite

FORTBILDUNG FÜR DOZIERENDE

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

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

KVHS Wesermarsch 04401 7076 100
kvhs Ammerland 04488 56 5100
VHS Wilhelmshaven 04421 16 4000

FORTBILDUNG FÜR DOZIERENDE

GUTE HYGIENEPRAXIS IM UMGANG MIT LEBENSMITTELN HYGIENESCHULUNG FÜR MITARBEITER*INNEN IN KITAS UND SCHULEN UND FÜR DOZENT*INNEN IN KURSEN MIT KOCHPRAXIS

Wiederholungsbelehrung gemäß IFSG §§ 42/43

Jedes Haus und jede Einrichtung hat unterschiedliche Bedürfnisse und trotzdem ist die Basis bei allen dieselbe. Wir wollen die große Bandbreite der Maßnahmen unter die Lupe nehmen und auf das Nötige runter brechen. Bereits kleine Nachlässigkeiten bei der Zubereitung von Speisen können ernste gesundheitsschädigende Folgen haben. Wenn Kitas und Schulen eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, gelten sie als Lebensmittelunternehmen und tragen die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften wie Infektionsschutzgesetz und Lebensmittelhygieneverordnung muss gewährleistet sein. Aber auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern oder Erwachsenen ist strikte Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magenverstimmungen oder Vergiftungen kommt. Einsteiger*innen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen. Dieses Seminar ersetzt nicht die Erstschulung in einem Gesundheitsamt, gilt aber als gesetzlich vorgeschriebene Nachschulung (inklusive Zertifikat).

*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 5,00 € berechnet.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 08.11.2025
10:00 bis 14:00 Uhr Preis: je TN 294,20 €
25H9250BR | Wiebke von Atens-Kahlenberg

„KI“ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ: WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Online-Seminar

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

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

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

TOXISCHE DYNAMIKEN AM ARBEITSPLATZ

Schwierige Vorgesetzte und Kolleg*innen können den Arbeitsalltag zur Belastung machen. Manipulation, Verdrehung der Tatsachen und destruktive Kritik sind da- bei nur einige der Verhaltensweisen, mit denen man dabei konfrontiert wird- man spricht hierbei oftmals von einem toxischen Arbeitsumfeld. In diesem Vortrag erlernen Sie, die Anzeichen von toxischem Verhalten zu erkennen und effektive Strategien zum Selbstschutz zu entwickeln. Sie verlassen den Infoabend mit ganz vielen Informationen rund um das Verhalten von toxischen Vorgesetz- ten/ Kolleg*innen und diesem entgegenzutreten - um Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

***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 | Di. 07.10.2025
17:30 bis 19:45 Uhr Entgeltfrei
25H2205BR | Wilma Heller

IHRE ROLLE DER DOZENT*INNEN LEBENDIG, SICHER UND ERFOLGREICH GESTALTEN

Als Dozent*in «brennen» wir für unsere Themen und wollen andere Menschen mit unseren Erkenntnissen ebenfalls für diese begeistern und motivieren. Damit wir uns in und an dieser Rolle nicht «verbrennen» gibt es auf jeder spannenden Reise mit jedem (neuen) Teilnehmer*innen-Team einige Meilensteine die helfen, das Seminar / die Veranstaltung erfolgreich zu gestalten. In dieser Veranstaltung reflektieren wir unsere Haltung, schauen uns Didaktik-Modelle an und sprechen über den Umgang mit herausfordernden Situationen während der Veranstaltung – über unsere Verantwortungen und Möglichkeiten – und auch über unsere Grenzen.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 08.10.2025
09:00 bis 15:30 Uhr Entgeltfrei
25H2206BR | Mirco Dalos

FORTBILDUNG FÜR BETREUUNGSKRÄFTE

SUPERVISION DER PFLEGETÄTIGKEIT - FORTBILDUNG FÜR BETREUUNGSKRÄFTE NACH &43B, § 53C SGB XI

In der anspruchsvollen Pflegetätigkeit treten immer Fragen, Herausforderungen und Grenzerfahrungen auf. Sowohl mit den Bewohner*innen oder Patient*innen, als auch mit den Teams oder der Einrichtung. Diese können im Rahmen dieses Tagesseminars in einer Gruppe mit Kolleg*innen ausgetauscht werden. Mithilfe von bewährten Supervisionstechniken unter der Anleitung einer erfahrenen Supervisorin können hier gemeinsam gute Anregungen und Lösungen gefunden werden. Die Supervisionsarbeit schult dabei die eigene Reflexionsfähigkeit der Teilnehmer*innen und hilft ihnen, neue Motivation und Freude an ihrem Beruf zu finden.

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 12.11.2025
09:00 bis 15:45 Uhr Preis: je TN 100,00
25H9400BR | Elisabeth Windhoff

EHRENAMT

Digital vor Ort

DVO LERNNUGGETS

MANCHMAL BRAUCHT ES NUR WENIGE MINUTEN, UM DIGITAL EINEN GROSSEN SCHRITT WEITERZUKOMMEN.

In dieser Übersicht finden Sie eine Auswahl kostenloser deutschsprachiger Videos und Anleitungen, die kompakt zeigen, wie Sie digitale Tools im Ehrenamt nutzen können – einfach erklärt, praxisnah und (fast immer) unter 10 Minuten lang. Diese sogenannten Lern-Nuggets ergänzen unser Kursangebot und stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

DUO EHRENAMTLICHE SENIORENBEGLEITUNG IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENSTÜTZPUNKT NORD DES CARITASVERBANDES IM LANDKREIS WESERMARSCH

caritas Seniorenstützpunkt im Landkreis Wesermarsch
DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Nordenham, Mehrgenerationenhaus | Viktoriastraße 16
1 Termin | Di. 07.10.2025
14:30 bis 15:30 Uhr Entgeltfrei
25H9700BR | Dozent*innenteam

In dieser Qualifizierung lernen Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte die besondere Situation älterer Menschen und die spezifischen Themen des Alters kennen und verstehen. Folgende Themen werden behandelt: Warum engagiere ich mich? Wie ist die gesellschaftliche und persönliche Situation älterer Menschen und die Entwicklung des Menschen in der 2. Lebenshälfte? Auch die Bewältigung von Alterserkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Wundversorgung und Stürzen wird praxisnah vermittelt. Ein Kochkurs zeigt, wie Ernährung im Alter Freude bereiten kann. Der Umgang mit Sterben und Trauer, aber auch die positiven Seiten psychischer und physischer Veränderungen im Alter werden einfühlsam behandelt. Wir beleuchten den Umgang mit Demenz und Depressionen und geben präventive Tipps. Abgerundet wird das Programm durch kreative Beschäftigungsmöglichkeiten in der Seniorenarbeit, Bewegungsübungen, Gedächtnistraining und viele Ideen zur Freizeitgestaltung. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und inspirierendes Kursangebot, das Sie optimal auf Ihre Rolle in der ehrenamtlichen Seniorenbegleitung vorbereitet! Der Kurs umfasst 50 Unterrichtsstunden. Die Teilnahme ist kostenfrei und an ein späteres zeitlich begrenztes freiwilliges Engagement für den Senioren- und Pflegestützpunkt gebunden. Weitere Informationen erhalten Sie im Senioren- und Pflegestützpunkt Nord unter 04731-942814.

Nordenham, Mehrgenerationenhaus | Viktoriastraße 16
7 Termine | Di. ab 28.10.2025
14:30 bis 17:30 Uhr Entgeltfrei
25H9701BR | Dozent*innenteam

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNGEN

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 teil- weise Selbstlernmodule zur Verfügung. Lernen Sie zeitunabhängig in Ruhe, tauschen Sie sich im Forum mit dem Kursleiter und Kursteilnehmer*innen aus und erwerben Sie digitale Lernabzeichen (Badges), die Sie zum Erwerb eines ausführlichen Zertifikats oder im Bewerbungsverfahren nutzen können. Unser individuelles VHS Zertifikat erhalten Sie bei Buchung von mindestens drei Modulen. Alle Kurse finden an einem Abend pro Woche über drei Wochen statt und kosten 24,00 € pro Kurs.

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

DIGITALE INFOABENDE UND TECHNIKCHECK

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

Termine auf Anfrage
alle Termine jeweils von 17:00-17:45 Uhr Entgeltfrei
Michael Menze

VERTIEFENDE BUCHFÜHRUNG

Webseminar
3 Termine | Mo. ab 03.11.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6420WEB | Michael Menze

ENTGELTABRECHNUNG

Webseminar
3 **Termine | Di. ab 09.09.2025**
20:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6427WEB | Michael Menze

FINANZBUCHHALTUNG

Webseminar
3 Termine | Mo. ab 03.11.2025
20:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6421WEB | Michael Menze

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Webseminar
3 Termine | Mo. ab 08.09.2025
20:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6422WEB | Michael Menze

UNTERNEHMERISCHE ABLÄUFE GEWINNBRINGEND OPTIMIEREN

Webseminar
3 Termine | Mo. ab 04.11.2025
20:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6423WEB | Michael Menze

VORBEREITENDE BUCHFÜHRUNG

Webseminar **3 Termine | Di. ab 09.09.2025**
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6424WEB | Michael Menze

Webseminar **3 Termine | Di. ab 04.11.2025**
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6426WEB | Michael Menze

PERSONALSACHBEARBEITUNG

Webseminar
3 Termine | Di. ab 08.09.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6428WEB | Michael Menze

KUNDENBETREUUNG IM ONLINEHANDEL

Webseminar
3 Termine | Do. ab 30.10.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6430WEB | Michael Menze

E-COMMERCE BASICS

Webseminar
3 Termine | Do. ab 09.10.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6429WEB | Michael Menze

EINFÜHRUNG IN DIE BUCHFÜHRUNG

Webseminar
3 Termine | Di. ab 07.10.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 24,00 €
25H6425WEB | Michael Menze

ONLINE-SEMINARE FÜR KAUFMÄNNISCHE ABSCHLÜSSE

BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN XPERT BUSINESS ONLINE-ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

XPERT Business

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- 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 Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (KB)				Buchhalterin (KB)			Managerin (KB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalterin	Personal- und Lohnbuchhalterin	Finanz- und Lohnbuchhalterin	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● (Bilanzen)		● (Bilanzen)	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vorträgen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

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 ha- ben, während des Live-Seminars Fragen über eine Chatfunktion an den Dozierenden zu richten. Der Dozierende wird von einem/r Moderator*in unterstützt, der/die während des gesamten Webseminars den Chat betreut. Alle Webseminare werden aufgezeichnet und können erneut angesehen werden.

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

FINANZBUCHFÜHRUNG 1

Online-Seminar
24 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 390,00 €
25H6502WEB

LOHN UND GEHALT 1

Online-Seminar
24 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 390,00 €
25H6504WEB

BILANZIERUNG

Online-Seminar
20 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 340,00 €
25H6511WEB

CONTROLLING

Online-Seminar
20 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 340,00 €
25H6512WEB

FINANZBUCHFÜHRUNG 2

Online-Seminar
22 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 365,00 €
25H6503WEB

MAßGESCHNEIDERTE FIRMENSCHULUNGEN MIT ERFAHRUNG UND PRAXISNÄHE

Die Kreisvolkshochschule (KVHS) Wesermarsch bietet praxisnahe Firmenschulungen mit langjähriger Erfahrung – individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse kleiner und mittlerer Unternehmen (KMU). Unser Angebot deckt alle relevanten Fachbereiche ab: von IT-Schulungen (z. B. Microsoft 365) über Business English und Fachkräftefortbildungen bis hin zu Führungskräftetrainings, Teambuilding-Maßnahmen und Gesundheitsprävention.

*Besonders aktuell: Schulungen zum EU AI Act – verpflichtend für viele Unternehmen im Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Unsere Dozent*innen bringen nicht nur Fachwissen, sondern auch didaktisches Know-how und Branchenkenntnis mit. Ob vor Ort, online oder hybrid – wir gestalten Ihre Weiterbildung flexibel und effizient. Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens – mit der KVHS Wesermarsch als starkem Weiterbildungspartner an Ihrer Seite.*

LOHN UND GEHALT 2

Online-Seminar
22 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 365,00 €
25H6505WEB

FINANZBUCHFÜHRUNG DATEV

Online-Seminar
16 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 300,00 €
25H6506WEB

BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS

Online-Seminar
22 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 330,00 €
25H6513WEB

PERSONALWIRTSCHAFT

Online-Seminar
20 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 340,00 €
25H6514WEB

LOHN UND GEHALT MIT DATEV

Online-Seminar
16 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 300,00 €
25H6507WEB

EINNAHMEN- ÜBERSCHUSSRECHNUNG

Online-Seminar
11 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 225,00 €
25H6508WEB

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Online-Seminar
20 Termine | Di. ab 04.11.2025 | dienstags & donnerstags
18:30 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 340,00 €
25H6509WEB

PRÜFUNG FÜR ALLE XPERT-BUSINESSKURSE XPERT BUSINESS-LERNNETZ IHRE ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG MUSS VIER WOCHEN VOR PRÜFUNGSTERMIN VORLIEGEN.

Nordenham | Marktstraße 8 a
1 Termin | Fr. 27.02.2026
09:00 bis 12:00 Uhr Kosten pro Prüfung: 95,00 €
25H6524NH

VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest

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

Ihre Wunschqualifikation ist noch nicht dabei?
Kontaktieren Sie bitte einen der angegebenen Ansprechpersonen!

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs)

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

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

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

Der Lehrgang besteht aus den folgenden vier Modulen:
PC-Technik und -Konfiguration,
PC-Systemsupport,
Netzwerk- und Internettechnik sowie
Windows Server

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

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

Lehrgang
0722 | kvhs Ammerland, Rastede
Interessiertenliste
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Februar 2026

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns gerne an!

vhs Landesverband Niedersachsen

BERUFLICHE BILDUNG, EHRENAMT

Bildung, Soziales und Gesundheit

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

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

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

Angebote aus dem Bereich Bildung

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund
Interessiertenliste

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2026

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

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: September 2025

Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag) (vhs)

kvhs Ammerland, Rastede
Informationstermin: 14. Januar 2026
Lehrgangsbeginn: 11. Februar 2026

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund
Lehrgangsbeginn: 15. August 2025

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: Oktober 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I
Informationstermin Präsenz: 3. September 2025
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Oktober 2025

Pädagogische Mitarbeitende für Sek I (vhs)

VHS Friesland-Wittmund
Interessiertenliste

Angebote aus dem Bereich Soziales

Systemische Beratung (vhs)

kvhs Ammerland, Rastede
Lehrgangsbeginn: 29. August 2025

Qualifizierung zur Schulbegleitung (vhs)

VHS Friesland-Wittmund
Lehrgangsbeginn: 19. August 2025

KVHS Wesermarsch, Brake
Lehrgangsbeginn: Herbst 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I
Informationstermin Präsenz: 3. September 2025
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Oktober 2025

Angebote aus dem Bereich Gesundheit

Fachkraft Psychomotorik (vhs)

kvhs Ammerland, vhs Leer
Lehrgangsbeginn: 15. August 2025

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

Ihre Ansprechpersonen:

kvhs Ammerland
Lena Höfs
0157 34674845
l.hoefs@kvhs-ammerland.de

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

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

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

Wir holen dich da ab, wo du stehst und arbeiten ganz individuell an deinen Themen.

JUGENDWERKSTATT BRAKE & JUGENDWERKSTATT NORDENHAM

FÜR WEN? JUNGE MENSCHEN ZWISCHEN 14 UND 26 JAHREN, DIE AUFGRUND IHRER SCHULISCHEN, PERSÖNLICHEN ODER SOZIALEN SITUATION BESONDERE UNTERSTÜTZUNG IM ÜBERGANG VON DER SCHULE IN DEN BERUF BZW. BEI DER INTEGRATION IN ARBEIT ODER AUSBILDUNG BENÖTIGEN.

Was sind die Ziele?
- Berufliche und soziale Integration benachteiligter Jugendlicher
- Entwicklung von Schlüsselkompetenzen und Alltagsfähigkeiten
- Vorbereitung auf Ausbildung oder Arbeit

Wie schaffen wir das?
- Praktische Arbeit in den Fachzweigen Gastronomie und Touristik & Handwerk (Brake) und Pflege & Schönheitsdienstleistungen sowie Wirtschaft & IT (Nordenham)
- Individuelle Unterstützung durch Sozialpädagog*innen.
- Integrationscoaching für Praktikums-/Ausbildungsplatzsuche sowie für Bewerbungstraining und Betriebsbesichtigungen
- Training von Alltagskompetenzen In Basismodulen
- Exkursionen stärken das Wir-Gefühl und erweitern den Horizont

Wo? Es gibt eine Jugendwerkstatt im KoBi Brake und eine Jugendwerkstatt in der Grundschule FAH

Sonst noch gut zu wissen: Auch Eltern, Großeltern oder gute Freunde können den Kontakt zum Projekt aufnehmen, um Hilfe oder Beratung auf den Weg zu bringen!

Wir unterstützen dich dabei, herauszufinden, was dir Freude macht und wo deine Stärken liegen. Probiere dich aus!

Spannende Workshops und Module sorgen für einen abwechslungsreichen Tag!

JUGENDWERKSTATT BRAKE - NORDENHAM

Gefördert durch und/oder in Zusammenarbeit mit

jobcenter WESERMARSCH

Landkreis WESERMARSCH

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

MArTA

FÜR WEN? FÜR FRAUEN MIT EIGENER MIGRATIONS- ODER FLUCHTERFAHRUNG, DIE EINEN ERSCHWERTEN ZUGANG ZUM DEUTSCHEN ARBEITSMARKT HABEN

MY TURN

Das Projekt „MArTA (Migrantinnen – Arbeit – Teilhabe – Anerkennung)" 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.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Kofinanziert von der Europäischen Union

Was sind die Ziele?
- Förderung der Arbeitsmarktintegration von Frauen mit Migrationshintergrund, insbesondere durch Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebote.
- Stärkung der individuellen Selbstbestimmung und Teilhabe
- Abbau von Zugangshürden zu Bildung und Beschäftigung durch unterstützende Maßnahmen wie Kinderbetreuung, Sprachförderung und sozialpädagogische Begleitung

Wie schaffen wir das?
- **Beratung und Coaching zu den Themen:** Vereinbarkeit von Familie und Beruf, das Verständnis des deutschen Kinderbetreuungssystems und Möglichkeiten zur Integration in den Arbeitsmarkt, einschließlich Praktika, Weiterbildungen und Ausbildungen.
- **Empowerment:** Im Rahmen des Projekts finden Workshops statt zu den Themen: Bewerbungstraining, berufliche Kommunikation, digitale Skills u.a.
- **Vernetzung:** Das Projekt organisiert regelmäßig in mehreren Gemeinden Frauentreffs in denen Deutsch geübt wird und die Frauen einander unterstützen
- **Vereinbarkeit Familie und Beruf:** Das Projekt arbeitet mit der Lotsenstelle Kinderbetreuung zusammen, um bei der Suche und Beantragung von Betreuungsplätzen sowie bei interkulturellen Themen der Kinderbetreuung zu unterstützen.

Wo?
- Das Projektbüro ist im KoBi Brake
- Das Team arbeitet aufsuchend in der ganzen Wesermarsch

Sonst noch gut zu wissen:
- MArTA ist ein Verbundprojekt der KVHS Ammerland gGmbH zusammen mit der VHS Friesland-Wittmund und der KVHS Wesermarsch GmbH.
- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT JADE -WESER

FÜR WEN? FÜR FRAUEN, DIE NACH EINER FAMILIENPAUSE ZURÜCK IN DEN JOB WOLLEN ODER SICH BERUFLICH NEU AUSRICHTEN MÖCHTEN

BESONDERS BERÜCKSICHTIGT WERDEN ALLEINERZIEHENDE, EXISTENZGRÜNDERINNEN SOWIE GEFLÜCHTETE UND ZUGEWANDERTE FRAUEN

Was sind die Ziele?

- Frauen darin bestärken sich ihren Fähigkeiten entsprechend auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren.
- Die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen am Arbeitsmarkt erreichen
- Durch die Geschäftsführung des Verbunds familienfreundlicher Unternehmen sollen die beruflichen Rahmenbedingungen von Frauen verbessert und eine familienorientierten Unternehmenskultur gefördert werden

Wie schaffen wir das?

- Beratung und Coaching zu den Themen: beruflicher Neuorientierung und Entscheidungsfindung, aktueller Arbeitsmarktsituation, passgenauen Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit
- Workshops, Veranstaltungen und Seminare zu den Themen: Bewerbung, digitalen Skills, beruflicher Weiterentwicklung und Vereinbarkeit von Familie & Beruf
- Aktive Netzwerkarbeit

Wo?

- Das Projektbüro ist im KoBi Brake.
- Das Team berät Frauen aus der gesamten Wesermarsch und im Landkreis Friesland auf Wunsch auch digital

Sonst noch gut zu wissen:

- Die Teilnahme ist freiwillig und kostet dich nichts

Frauen & Wirtschaft
Koordinierungsstelle Jade-Weser

„Ich setze mich für die Vielfalt von Frauen ein und unterstütze sie auf ihrem beruflichen Weg. **Warum ich das liebe?** *Weil ich als Quereinsteigerin die Chancen und Herausforderungen neuer Karrieren selbst erlebt habe.“*

Petra Coners Projektleiterin der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Jade-Weser

Gefördert durch:

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

vhs

WWW.KVHS-WESERMARSCH.DE

COMPUTER & 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.

AKTUELLES 53
SOCIAL MEDIA & MARKETING..... 54
KÜNSTLICHE INTELLIGENZ ... 55
GRUNDLAGEN 60
MICROSOFT OFFICE 61

vhs
Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

Deine Zukunft.
Dein Weg...

Beratung, Coaching & Netzwerke für Frauen in der Wesermarsch & Friesland

Frauen & Wirtschaft
Koordinierungsstelle
Jade-Weser

Die **Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Jade-Weser** unterstützt Frauen in den Landkreisen Wesermarsch und Friesland bei der **beruflichen (Neu-)Orientierung, dem Wiedereinstieg und der Karriereplanung.**

Wir bieten individuelle **Beratung, Workshops und Coaching** an und fördern die **Vernetzung mit regionalen Unternehmen**.

Beratung & Unterstützung:
Individuelle, vertrauliche und kostenfreie Beratung zu Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf, berufliche Weiterentwicklung und Bewerbungsstrategien.

Workshops & Coaching:
Praxisnahe Workshops und Coachings zu Bewerbung, digitalen Kompetenzen und Karriereplanung.

Netzwerke & Kooperationen:
Vernetzung mit regionalen Unternehmen und anderen Frauen zur gegenseitigen Unterstützung und Erfahrungsaustausch.

Verbund familienfreundlicher Unternehmen:
Wir unterstützen Unternehmen dabei, eine familienfreundliche Unternehmenskultur zu etablieren und somit Fachkräfte zu gewinnen und zu binden.

Angebote für Betriebe:
Beratung zu familienorientierter Personalpolitik, Organisation von Informationsveranstaltungen und Förderung des Austauschs zwischen Unternehmen.

Kontakt und Terminvereinbarung

@frauen_wirtschaft_jade_weser
Telefon 04401 7076 143
frauen-und-wirtschaft@kvhs-wesermarsch.de

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN WESERMARSCH / FRIESLAND E.V.

Landkreis WESERMARSCH

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

AKTUELLES

IT SICHERHEIT FÜR KLEINE UND MITTELSTÄNDIGE UNTERNEHMEN

Schützen Sie Ihr Unternehmen vor digitalen Gefahren! In diesem praxisnahen Kurs erfahren kleine und mittelständische Betriebe, wie sie sich vor Phishing, Ransomware und Datenverlust schützen können. Lernen Sie, Netzwerke abzusichern, sichere Passwörter zu erstellen und Ihre Daten effektiv zu sichern. Praxisübungen und konkrete Tipps helfen Ihnen, Cyberrisiken im Alltag zu minimieren.

Bitte beachten: Zielgruppe: *Inhaber*innen und Geschäftsführer*innen kleiner und mittelständischer Betriebe. IT-Beauftragte und Mitarbeitende aus Handwerk, Handel und Dienstleistung.*

Webseminar | **Auch als Inhouse Semnar buchbar!**
1 Termin | Sa. 11.10.2025
10:00 bis 16:00 Uhr Preis je TN: 140,00 €
25H5442WEB | Andreas Grammlich

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

EINFÜHRUNG IN DAS DARKNET

Das Darknet wird häufig mit kriminellen Aktivitäten assoziiert, bietet jedoch auch legitime Anwendungen im Bereich Datenschutz und Anonymität. In diesem Kurs erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Welt des Darknets, lernen dessen technische Grundlagen kennen und erfahren, wie Sie es sicher und verantwortungsvoll nutzen können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der klaren Unterscheidung der Begriffe Surface Web, Deep Web und Darknet.

Darüber hinaus wird die grundlegende Funktionsweise des „Onion Routers“ (Tor) erklärt, der den anonymen Zugriff auf das Darknet ermöglicht. Sie werden potenzielle Risiken und Bedrohungen im Darknet identifizieren, wie etwa Malware, Überwachung oder illegale Inhalte, und gleichzeitig die legitimen Anwendungen des Darknets verstehen, beispielsweise für den Schutz der Privatsphäre, die Arbeit von Whistleblowern und die Recherche von Journalisten.

Bitte beachten: *Eine Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich.*

Webseminar
1 Termin | Di. 18.11.2025
18:00 bis 21:00 Uhr
Entgeltfrei
W25H5210WE | Andreas Grammlich

ADOBE INDESIGN - DER UMFASSENDE PROFI-KURS DESIGN, LAYOUT UND SATZ DER MASTER CLASS

Kooperation mit der vhs der Stadt Cuxhaven

Innerhalb der Adobe Creative Cloud nimmt InDesign (ID) die Position der entscheidenden Plattform zur grafischen Gestaltung von Dokumenten ein. Abhängig vom jeweiligen Zielmedium ermöglichen benutzerdefinierte Arbeitsbereiche sowie individuelle Bibliotheken flexible Workflows. Im Detail optimierte Voreinstellungen bzw. bedarfsgerechte Anpassungen - besonders von Werkzeugen - stellen sich als Voraussetzung für eine produktive Anwendung InDesigns dar.

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. 17.10.2025, Sa. 18.10.2025
Fr.: 18:30 bis 21:30 Uhr, Sa.: 09:30 bis 17:00 Uhr
Preis je TN: 114,00 €
25H5444WEB

MEDIAWESERCHECK KLARER DURCHBLICK IM INFORMATIONSDSCHUNGEL

In der digitalen Welt von heute ist politische Medienkompetenz wichtiger denn je. Täglich begegnen uns unzählige Informationen – doch nicht alle stammen aus verlässlichen Quellen. Fake News und Verschwörungstheorien verbreiten sich rasant über soziale Medien und prägen unser Verständnis von Gesellschaft und Politik.

Hinzu kommt die wachsende Rolle künstlicher Intelligenz (KI) bei der Verbreitung von Inhalten, was die Einordnung noch schwieriger macht. In unseren Kursen lernen Sie, wie KI in diesem Zusammenhang eingesetzt wird und wie Sie Informationen kritisch hinterfragen. Auch komplexere Themen wie das Darknet werden behandelt.

Das gesamte Kursangebot, Anmeldemöglichkeiten und weitere Informationen finden Sie unter: www.kvhs-wesermarsch.de/ mediaweserscheck

SOCIAL MEDIA & MARKETING

DVO: MEHR SICHTBARKEIT FÜR MEINEN VEREIN MIT DEM RICHTIGEN MARKETING

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

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 23.09.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 26,00 €
D25H5445BR | Dennis Eickermann

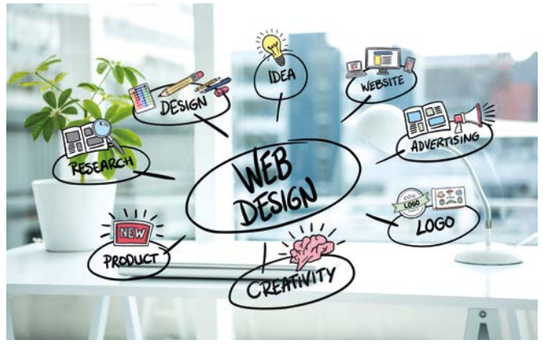
DVO: GRAFIKDESIGN FÜR VEREINE
Professionelle Inhalte leicht erstellt

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

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 28.10.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis ab 10 TN: 26,00 €
D25H5441BR | Dennis Eickermann

INFORMATION FÜR DIE DVO-KURSE

Bitte beachten: *Diese Angebote richten sich vorrangig an Vereine, Verbände oder Menschen, die sich in gemeinnützigen Institutionen engagieren.* ***Für Ehrenamtliche ist dieser Kurs entgeltfrei.*** *Falls Sie nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens vier Tage vor Kursbeginn abzumelden. Andernfalls fällt eine Ausfallgebühr von 15,00 € an. Vielen Dank für Ihr Verständnis! Nicht-Ehrenamtliche zahlen für eine Teilnahme das genannte Kursentgelt.*



DVO: WORDPRESS FÜR VEREINE
Professionelle Websites einfach erstellen

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

Bitte beachten: *Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit und einen USB-Stick für die Unterlagen.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
3 Termine | Do. 15.01.2026, Di. 20.01.2026, Do. 22.01.2026
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 78,00 €
D25H5447BR | Dennis Eickermann

DVO: SOCIAL MEDIA
Instagram für Vereine

In der heutigen digitalen Welt ist eine starke Online-Präsenz für Vereine entscheidend, um neue Mitglieder*innen zu gewinnen, das Engagement zu erhöhen und die Sichtbarkeit zu verbessern. Instagram hat sich als eine der führenden Plattformen für visuelle Inhalte etabliert und bietet Vereinen eine hervorragende Möglichkeit, ihre Botschaft zu verbreiten und ihre Community zu erreichen. Dieser Kurs richtet sich an Vereinsmitglieder*innen, die lernen möchten, Instagram gezielt für ihre Vereinsziele zu nutzen. Von der Erstellung eines attraktiven Profils bis hin zur Entwicklung einer effektiven Content-Strategie bietet der Kurs praktische Tipps und bewährte Methoden, um Instagram optimal zu nutzen.

Bitte beachten: *Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Instagram-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 25.11.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 26,00 €
D25H5443BR | Dennis Eickermann

DVO: VEREINSARBEIT GOES VIRAL
TikTok & CapCut für Einsteiger*innen

TikTok ist längst mehr als eine Plattform für Tanzvideos - es ist eine der einflussreichsten Apps unserer Zeit, besonders wenn es um Reichweite, Sichtbarkeit und junge Zielgruppen geht. Auch für Vereine bietet TikTok großes Potenzial: Aktionen, Veranstaltungen oder Engagement lassen sich hier kreativ, authentisch und niedrigschwellig vermitteln. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen und Formate von TikTok kennen - von Trends bis Hashtags - und erhalten eine praxisnahe Einführung in die kostenfreie App CapCut, mit der sich kurze Videos einfach schneiden, gestalten und direkt veröffentlichen lassen. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen, kreative Ideen zu entwickeln und TikTok als modernes Kommunikationsmittel im Verein strategisch zu nutzen.

Bitte beachten: *Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die TikTok- und CapCut-Apps bereits vorinstalliert sind, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mo. 06.10.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis ab 7 bis 9 TN: 26,00 €
D25H5449BR | Julie Rausch

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

„KI“ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ: WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?
Dozierendenschulung

Digitale Medien erobern erst seit drei Jahrzehnten unsere Welt im Eiltempo. Von Intels Watson über Google DeepMind bis hin zu Mindjourney und ChatGPT. KI ist in aller Munde. Aber was bedeutet das alles? Millionen User*innen tummeln sich täglich auf der Website von Chat GPT. Die Themen Lernen und Wissen werden sich in kürzester Zeit einschlägig verändern. Als Lehrende*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.*

Webseminar, Dozierendenschulung
1 Termin | Mi. 03.12.2025
16:00 bis 18:15 Uhr Entgeltfrei
25H5430WEB | Rolf Friebe

DVO: CANVA FÜR FORTGESCHRITTENE
Durch KI und mehr Funktionen zu noch besseren Vereinsgrafiken

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

Bitte beachten: *Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit, auf denen die Canva-App bereits vorinstalliert ist, sowie bereits vorhandene Zugangsdaten, und einen USB-Stick für die Unterlagen.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | Do. 06.11.2025, Do. 13.11.2025
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 52,00 €
D25H5440BR | Dennis Eickermann

DVO: KI-GRUNDLAGEN
ChatGPT & Co. für Vereine nutzen

KI-Tools wie ChatGPT, Bing oder BARD sind in aller Munde. Die textbasierten Chatbots nutzen Künstliche Intelligenz (KI), um Texte zu verarbeiten und neue Inhalte zu produzieren. Er ermöglicht durch menschenähnliche Gespräche eine völlig neue Form der Kommunikation zwischen Mensch und Maschine. In diesem Einsteiger*innen-Kurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis, Tipps und Tricks wie Sie präzise Fragen und Aufgaben stellen und auch einen Exkurs zu KI-Bildertools. Sie erhalten Anregungen, wie Sie ihn für Ihren Verein, z.Bsp. für Pressetexte, anwenden können. Anhand verschiedener Übungen können Sie die Anwendung von ChatGPT direkt im Kurs anwenden.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Di. 30.09.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 26,00 €
D25H5444BR | Dennis Eickermann

Digital vor Ort
Ehrenamtliche lernen KI

„Digital vor Ort - Ehrenamtliche lernen KI“ unterstützt Vereine, Künstliche Intelligenz (KI) zur Vereinfachung von Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Alltagsprozessen zu nutzen. Durch Workshops und flexible Lernangebote wird der Umgang mit digitalen Tools erleichtert und das Ehrenamt zukunftsfähig gemacht.

Seien Sie dabei – machen sie ihr Engagement fit für die Zukunft!

Unsere Themen:

Grafikdesign

Marketing

WordPress

Social Media – Instagram / TikTok

Texterstellung mit KI

KI-Grundlagen

Passwortmanagement

Noch mehr Wissen in 10 Minuten? Entdecken Sie unsere Lern-Nuggets online!

Weitere Informationen zu den Kursen und zum Projekt erhalten Sie hier:
www.kvhs-wesermarsch.de/digital-vor-ort

Ansprechpartnerin:
Katharina Wittek
Tel.: 04401 7076 124
E-Mail: dvo@kvhs-wesermarsch.de

Landkreis WESERMARSCH

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln der Kreisentwicklung des Landkreises Wesermarsch

DVO: TEXTERSTELLUNG MIT KI
Einfache und effektive Vereinskommunikation

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

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Do. 20.11.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 26,00 €
D25H5446BR | Dennis Eickermann

EINFÜHRUNG IN KI & LLMS

An diesem Abend lernst du die Grundlagen von Künstlicher Intelligenz und großen Sprachmodellen (LLMs) kennen. Was steckt hinter ChatGPT, Gemini & Co? Sie erfahren, wie KI-Tools wie DALL·E, Midjourney und Stable Diffusion beeindruckende Bilder erzeugen- kreativ, praxisnah und ohne Vorkenntnisse!

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie Ihr Endgerät mit (Tablet oder Smartphone oder Laptop).*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | Di. 11.11.2025, Di. 18.11.2025
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 52,00 €
D25H5440BR | Dennis Eickermann

Webseminar
1 Termin | Di. 02.12.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 26,00 €
25H5441WEB | Dennis Eickermann

MANGOBLAU/AI – DER KI-PODCAST MIT KVHS-DOZENT AXEL BERGER

WAS KANN KÜNSTLICHE INTELLIGENZ WIRKLICH – UND WAS IST NUR HYPE?

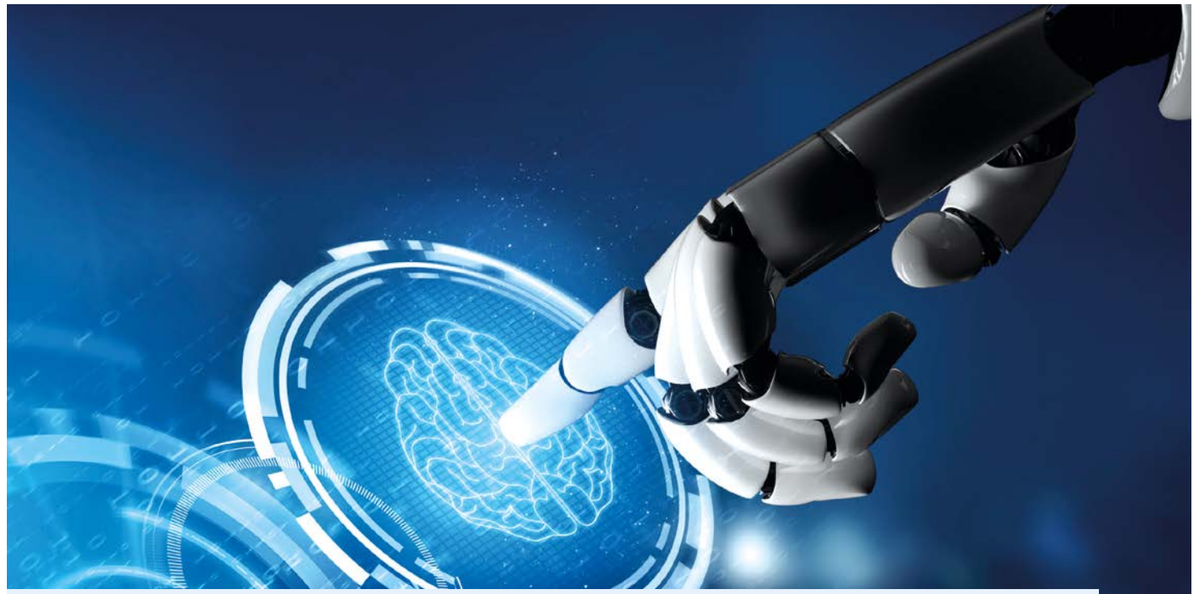
WELCHE CHANCEN UND RISIKEN BRINGT KI FÜR BERUF, BILDUNG UND GESELLSCHAFT? UND WIE KÖNNEN WIR ALLE GANZ KONKRET DAVON PROFITIEREN?

*Antworten auf diese Fragen gibt’s im Podcast „MANGOBLAU/AI“, dem wöchentlichen Format von Axel Berger und Dennis Westermann. Die beiden sprechen fundiert, locker und gut verständlich über aktuelle Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz – von neuen Tools wie ChatGPT oder Midjourney über ethische Fragen bis hin zu praktischen Anwendungen im Alltag. Der Podcast ist kostenlos auf Spotify verfügbar und richtet sich an Neugierige, Einsteiger*innen, Profis und alle, die KI besser verstehen möchten – ohne Fachchinesisch, dafür mit vielen Aha-Momenten.*

Der Podcast ist die ideale Ergänzung zu den beliebten KI-Kursen an der KVHS Brake, die Axel Berger als Dozent regelmäßig vor Ort durchführt. In seinen Veranstaltungen lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert – und vor allem, wie man sie sinnvoll nutzt: zum Beispiel zur Ideenfindung, bei der Texterstellung, im Büroalltag, im Unterricht oder im Ehrenamt.

Ob im Podcast oder im Kurs: Ziel ist es, Menschen zu befähigen, mit KI souverän umzugehen – nicht aus Angst, sondern mit Neugier und Gestaltungslust.

Hören Sie rein – und machen Sie mit!
» *Podcast „MANGOBLAU/AI“ – kostenlos auf Spotify*
» *KI-Kurse an der KVHS Wesermarsch GmbH– jetzt anmelden!*



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ VERSTEHEN UND NUTZEN

MIT DER KVHS WESERMARSCH IN DIE DIGITALE ZUKUNFT

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie ist Teil unseres Alltags. Ob in der Industrie, im Büro, im Gesundheitswesen oder im Bildungsbereich: KI verändert, wie wir arbeiten, kommunizieren und Entscheidungen treffen. Doch mit dieser rasanten Entwicklung wachsen auch Unsicherheiten. Was bedeutet KI für meinen Beruf? Wie kann ich sie sinnvoll nutzen? Und: Muss ich Angst haben, ersetzt zu werden?

*Die KVHS Wesermarsch begegnet diesen Fragen mit einem klaren Bildungsauftrag: Wir machen Künstliche Intelligenz verständlich, greifbar und anwendbar – für Einsteiger*innen, Fortgeschrittene und Profis. Unser vielfältiges Schulungsangebot richtet sich an alle, die den digitalen Wandel aktiv mitgestalten wollen.*

WARUM KI-KOMPETENZ HEUTE UNVERZICHTBAR IST

KI ist mehr als nur ein technischer Trend – sie ist ein Werkzeug, das Prozesse optimieren, Entscheidungen unterstützen und Innovationen ermöglichen kann. Wer heute KI versteht und anwenden kann, verschafft sich einen klaren Wettbewerbsvorteil. Unternehmen profitieren von effizienteren Abläufen, Mitarbeitende von neuen beruflichen Perspektiven.

Gleichzeitig ist der verantwortungsvolle Umgang mit KI entscheidend. Der neue EU AI Act macht deutlich: Der Einsatz von KI-Systemen muss transparent, sicher und ethisch vertretbar sein. Genau hier setzen unsere Schulungen an- mit fundiertem Wissen, praktischen Anwendungen und einem kritischen Blick auf Chancen und Grenzen.

SCHULUNGEN FÜR JEDES NIVEAU – VOM WORKSHOP BIS ZUM FACHVORTRAG

Ob als interaktiver Workshop, praxisorientiertes Seminar oder inspirierender Vortrag – wir gestalten unsere Formate flexibel und bedarfsgerecht. Auch Inhouse-Schulungen für Unternehmen sind möglich.

ÄNGSTE ERNST NEHMEN – UND DURCH WISSEN ABBAUEN

Viele Menschen begegnen KI mit Skepsis oder Sorge. Wird mein Job überflüssig? Kann ich mit der Technik überhaupt mithalten? Diese Ängste sind verständlich – und sie verdienen eine sachliche, empathische Auseinandersetzung. In unseren Kursen schaffen wir Raum für Fragen, Diskussionen und individuelle Perspektiven. Denn: Wer versteht, wie KI funktioniert, verliert die Angst – und gewinnt neue Handlungsspielräume.

BILDUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR DIGITALEN SOUVERÄNITÄT

Als KVHS Wesermarsch sehen wir uns als Brücke zwischen Technologie und Gesellschaft. Unser Ziel ist es, Menschen zu befähigen, KI nicht nur zu nutzen, sondern auch kritisch zu hinterfragen und mitzugestalten. Denn nur wer informiert ist, kann souverän entscheiden – im Beruf, im Unternehmen und im Alltag.

***Fazit:** Künstliche Intelligenz ist gekommen, um zu bleiben. Doch sie ist kein Selbstläufer – sie braucht Menschen, die sie verstehen, gestalten und verantwortungsvoll einsetzen. Mit unseren Schulungen bieten wir genau das: Wissen, Orientierung und praktische Kompetenz. Für eine Zukunft, in der Mensch und Maschine gemeinsam mehr erreichen.*

WORKSHOP: ZUKUNFTSWERKSTATT

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

***Bitte beachten:** Sie können gerne einen Laptop oder Tablet mitbringen.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 15.10.2025
09:00 bis 13:00 Uhr Preis je TN: 53,30 €
25H5401BR | Axel Berger

WORKSHOP: ZUKUNFTSWERKSTATT
Fortgeschrittene

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

***Bitte beachten:** Sie können ein Tablet oder Laptop mitbringen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Einstiegskurs ist keine zwingende Voraussetzung für diesen Kurs.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 12.11.2025
9:00 bis 13:00 Uhr Preis ab 7 bis 9 TN: 53,30 €
25H5402BR | Axel Berger

TIPPS MIT CHATGPT: MEINE LIEBLINGS-PROMPTS FÜR DEN GANZ NORMALEN ALLTAG!

Von Axel Berger (rechts), KI-Dozent bei der KVHS

Künstliche Intelligenz klingt oft nach Zukunft, Silicon Valley oder Raketenwissenschaft. Aber in Wirklichkeit hilft sie uns schon heute –im ganz normalen Alltag. Zwischen Job, Haushalt, Familie und den kleinen Versuchen, auch mal wieder was für sich selbst zu tun.

Ich zeige dir hier zwei ChatGPT-Prompts, die ich besonders gerne nutze. Nicht als „KI-Experte", sondern als Mensch, der auch mal zu müde ist zum Nachdenken, der nicht weiß, was er kochen soll – oder der abends einfach Klarheit im Kopf braucht.

1. Mein Feierabend-Helfer: „Sag mir, was ich heute kochen kann – schnell, einfach und lecker."
Prompt: „Ich komme gerade von der Arbeit, hab noch [Zutaten eintragen, z. B. ‚3 Möhren, Tiefkühlerbsen und Hähnchenfilet'] im Haus. Mach mir bitte ein schnelles, gesundes Abendessen daraus, das in 20–30 Minuten fertig ist."
Warum ich diesen Prompt liebe: Nach einem langen Arbeitstag ist der Kopf voll – aber der Kühlschrank oft leer.

2. Mein Ordnung-im-Kopf-Prompt: „Fass meinen Tag zusammen – kurz und freundlich."
Prompt: „Ich schreibe dir im Anschluss, was mich heute beschäftigt hat. Vielleicht ist es durcheinander, vielleicht auch frustrierend oder chaotisch. Bitte fass es für mich in 3 Sätzen zusammen – ruhig, wertschätzend und so, dass ich den Tag besser abschließen kann."
Warum ich diesen Prompt liebe: Weil er mir hilft, Abstand zu gewinnen. ChatGPT bringt mit wenigen Worten Ordnung ins Gedankenchaos.

Meine Botschaft für dich: KI ist nicht nur etwas für Technikfreaks. Sie ist für dich, für mich, für alle, die nach der Arbeit müde aufs Sofa sinken – und trotzdem noch irgendwas erledigen oder besser verstehen wollen. In meinen Kursen zeige ich dir ganz praktisch, wie das geht. Ohne Fachchinesisch. Dafür mit echten Beispielen, viel Austausch – und einer ordentlichen Portion Neugier.

GRUNDLAGEN

COMPUTERGRUNDLAGEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

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

Nordenham | Marktstr. 8a
3 Termine | Mi. 05.11.2025, Mi. 12.11.2025, Mi. 19.11.2025
jeweils von 14:00 bis 16:15 Uhr Preis : je TN 58,50 €
25H5434NH | Jürgen Lange

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
3 Termine | Di. 07.01.2026, Di. 14.01.2026, Di. 21.01.2026
jeweils von 14:00 bis 16:15 Uhr Preis je TN: 58,50 €
25H5433BR | Jürgen Lange

FIT FÜRS INTERNET

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

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

Bildungshaus NH, Marktplatz 5
4 Termine | Mo. 17.02.2025, Mo. 24.02.2025
Mo. 08.09.2025, Mo. 15.09.2025
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr Preis je TN: 52,00 €
25H5404BR | Joachim Wulf

KOMMUNIKATION PER E-MAIL
Einsteiger*innen

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

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

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
2 Termine | Mo. 10.11.2025, Mo. 17.11.2025
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr Preis je TN: 52,00 €
25H5403BR | Joachim Wulf

Digital vor Ort

DVO: EIN PASSWORT WERDE ICH MIR DOCH MERKEN KÖNNEN!

In diesem Kurs erfahren Sie, warum starke Passwörter heute wichtiger denn je sind- und wie leicht unsichere Passwörter geknackt werden können. Sie lernen den sicheren Umgang mit Passwortmanagern, den Nutzen der Zwei-Faktor-Authentifizierung und erhalten praktische Tipps für mehr Sicherheit im Netz. Verständlich und direkt umsetzbar!

Bitte beachten: *Bringen Sie nach Möglichkeit mobile Geräte mit und einen USB-Stick für die Unterlagen.*

Bildungshaus NH, Marktplatz 5
1 Termin | Di. 13.01.2026
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 26,00 €
D25H5448NH | Dennis Eickermann

SMARTPHONE UND TABLET FÜR EINSTEIGER*INNEN - APPLE (IPHONE)

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

Bitte beachten: *Sie benötigen ein geladenes, vollständig installiertes IPhone.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mo. 08.12.2025 | Do. 11.12.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis je TN: 30,00 €
25H5423BR | Rolf Friebe

MICROSOFT OFFICE

BU WORD & EXCEL FÜR DEN BERUF

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

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

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
5 Termine | Mo. 12.01.2026, Di. 13.01.2026, Mi. 14.01.2026,
Do. 15.01.2026, Fr. 16.01.2026
jeweils von 08:00 bis 15:00 Uhr Preis je TN: 260,00 €
25H5435BR | Alice Claussen

GRUNDLAGEN MS WORD
Der Alleskönner für Alltag und Büro

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: *Bitte Getränk und Mittagssnack mitbringen.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mo. 06.10.2025
09:00 bis 17:15 Uhr Preis je TN: 67,10 €
25H5439BR | Alice Claussen

AUFBAUSCHULUNG MS WORD
der Alleskönner für Alltag und Büro

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: *Bitte Getränk und Mittagssnack mitbringen.*

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mi. 29.10.2025
09:00 bis 17:15 Uhr Preis je TN: 67,10 €
25H5438BR | 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: Bitte Getränk und Mittagssnack mitbringen. Computergrundkenntnisse sind zwingend erforderlich.

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mo. 24.11.2025
09:00 bis 17:15 Uhr Preis je TN: 67,10 €
25H5437BR | 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 Verweis-Funktionen einsetzt, und steigen ein in komplexe und verschachtelte Funktionen. Erfahren Sie mehr über die bedingte Formatierung, das Sortieren und Filtern von Daten, die erweiterte Fehlersuche,-Behandlung und-vermeidung, sowie über das Rechnen mit Datum und Zeit. Lernen Sie viele Tipps und Tricks kennen, mit denen Sie Ihre tägliche Arbeit einfacher, schneller und sicherer gestalten. Je nach Kenntnisstand und Interessen der Teilnehmer*innen können zeitweise auch weitere Themen behandelt werden.
Bitte beachten: Erforderlich sind sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, relative und absolute Bezüge).

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
1 Termin | Mo. 19.01.2026
09:00 bis 17:15 Uhr Preis je TN: 71,50 €
25H5436BR | Alice Claussen

Kreativlabore
NORDENHAM-BRAKE

Zur Anmeldung:
vhs.link/Kreativlabore

In den Kreativlaboren
„Digitaler Lernort Technik“ im **Innovationszentrum für Nachhaltigkeit und Produktionstechnologie** in Nordenham, der **Kreisvolkshochschule Wesermarsch** sowie dem **Centraltheater Brake** stehen modernste Geräte bereit, an denen Schüler*innen 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.

Entdecken Sie die Möglichkeiten von ChatGPT und Künstlicher Intelligenz

Workshop / ab 18 Jahre

KI ist längst kein Trend mehr - sie ist Teil unseres Lebens. Axel Berger behandelt in diesem Workshop Chancen & Risiken und erklärt leicht verständlich, wie Sie durch KI sofort einen Mehrwert schaffen.

Nordenham, Innovationszentrum
Werftstraße 1 — 1 Termin
Di, 09.12.2025 — 16:00-19:00 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5712NH — Axel Berger

Veranstaltungtechnik-Grundlagen

im Centraltheater Brake

In einem historischen und denkmalgeschützten, aber mit modernster Technik ausgestatteten Kino, lernen Sie Tipps & Tricks für die technische Ausstattung von Veranstaltungen.

Brake, Centraltheater Brake (CTB)
Hafenstr. 1a — 2 Termine
Sa, 18.10.2025 — jeweils
Sa, 25.10.2025 — 10:00-14:00 Uhr
Preis: je TN für beide Termine — 5,00€
K25H5713BR — Lukas Tycho Mendelsohn

3D-Druck-Grundwissen

ab 16 Jahre

In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf, wie ein 3D-Drucker funktioniert, wie Sie 3D-Modelle vorbereiten und erfolgreich ausdrucken. Die gedruckten Teile dürfen nach dem Kurs mitgenommen werden.

Nordenham, Innovationszentrum
Werftstraße 1 — 1 Termin
Mi, 05.11.2025 — 17:00-20:00 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5710NH — Jürgen Lange

VR-Playground - Dein Einstieg in die virtuelle Welt

12-16 Jahre / Herbstferien

Wie die ersten Schritte mit einer VR-Brille funktionieren, was VR überhaupt ist und wie Videospiele aus dieser neuen Perspektive aussehen, wird am Beispiel der Meta Quest 2+3 gezeigt.

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 — 1 Termin
Mo, 13.10.2025 — 16:00-18:15 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5700BR — Jonas Koopmann

Roboter bauen und programmieren - mit LEGO Education

8-12 Jahre / Herbstferien

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

Nordenham, Innovationszentrum
Werftstraße 1 — 1 Termin
Mi, 22.10.2025 — 09:00-12:45 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5704NH — Peer Baumgardt

3D-Druck für Kids

8-15 Jahre / Herbstferien

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 — 1 Termin
Mi, 15.10.2025 — 10:00-13:00 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5701NH — Peer Baumgardt

Flugschule für Kids - Werde Drohnenpilot

8-15 Jahre / Herbstferien

Nach einer kurzen Einweisung dürfen die Drohnen mit einer für Kinder optimierten Oberfläche selbstständig geflogen werden

Nordenham, Innovationszentrum
Werftstraße 1 — 1 Termin
Do, 16.10.2025 — 10:00-13:00 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5702NH — Peer Baumgardt

Einführung in die VR-Brille

ab 16 Jahre

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

Brake, KoBi
Bgm.-Müller-Str. 35 — 1 Termin
Mi, 03.12.2025 — 17:00 - 19:15 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5711BR — Etienne Schröder

Minecraft Education

Bau dir Wissen / Herbstferien

Ihr werdet blockige Welten erkunden und habt dabei die Möglichkeit, verschiedene Themen und Herausforderungen zu bewältigen. 8-16 Jahre.

Nordenham, Innovationszentrum
Werftstraße 1 — 1 Termin
Sa, 25.10.2025 — 10:00-13:00 Uhr
Preis: je TN — 5,00€
K25H5705NH — Jonas Koopmann

MS POWERPOINT - BUSINESS-PRÄSENTATIONEN

Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling

Als De-Facto-Standard bietet MS PowerPoint führende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die gezielt für unterschiedliche Medien optimiert bzw. über alternativen Plattformen veröffentlicht werden können. Präsentationen „im Business“ bedingen eine durchdachte Konzeption. Bei ihrer technischen Umsetzung kommt dem Folienmaster eine grundlegende Bedeutung zu - gerade unter Berücksichtigung eines verbindlichen Corporate Designs (CD).

Dynamische Effekte bewirken eine Nachhaltigkeit der präsentierten Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über diese Aspekte hinaus - etwa das Format oder die Auflösung - zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: „Erzählen statt Aufzählen!“

Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Webseminar
1 Termin | Mo. 01.12.2025
18:30 bis 21:30 Uhr — Preis: je TN 85,50 €
25H5445WEB

WES MS TEAMS - KOMMUNIKATION UND KOLLABORATION

„Teams“ und Kanäle zur agilen Zusammenarbeit

Das gegenwärtige Umfeld von Organisationen wird als BANI-Welt beschrieben. Deren Bedingungen sind eben b:rittle (brüchig), a:nxious (ängstlich), n:on-linear (nicht-linear) und schließlich i:ncomprehensible (unbegreiflich). Der daraus resultierende hohe Anpassungsdruck erfordert auf der Ebene sämtlicher Mitarbeiter die Fähigkeit sowie den Willen, strukturiert, aber dennoch äußerst flexibel nach innen und außen zu interagieren.

Innerhalb von MS 365, der Produktivitätscloud, bietet MS Teams zahlreiche Ansätze zur Umsetzung einer solchen agilen Zusammenarbeit. Dazu lassen sich durch „Teams“ und Kanäle grundlegende Strukturen schaffen. Diese können mittels MS-Apps wie Loop und Lists oder Power Automate und Power Apps, aber auch solcher von Drittanbietern (Jira, Trello usw.) sowie durch eine gezielte Nutzung vorgefertigter bzw. benutzerdefinierter Konnektoren konsequent „verfeinert“ werden.

Zur Durchführung der Veranstaltung wird eine mit der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konforme Version der Konferenzsoftware ZOOM eingesetzt.

Webseminar
1 Termin | Sa. 15.11.2025
09:30 bis 17:00 Uhr — Preis: je TN 85,50 €
25H5446WEB

10-FINGER-TASTSCHREIBEN

Kinder ab 10 Jahren

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.

Bitte beachten: *Schriftl. Anmeldung d. Erz.-berechtigten notwendig!*

Nordenham | Marktstr. 8a
4 Termine | Mo. 20.10.2025, Di. 21.10.2025, Mi. 22.10.2025, Do. 23.10.2025
jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis je TN: 52,00 €
25H5431NH | Dozent*innnementeam

Brake | KoBi, Bgm.-Müller-Straße 35
4 Termine | Mo. 13.10.2025, Di. 14.10.2025, Mi. 15.10.2025, Do. 16.10.2025
jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis ab 10 TN: 52,00 €
25H5432BR | Dozent*innnementeam

WIR GESTALTEN EIN FOTOBUCH

Ein schönes Geschenk und eine tolle Erinnerung

Sie fotografieren gerne und möchten Ihre Bilder Freund*innen zeigen? Sie brauchen noch ein einzigartiges Geschenk? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt Ihr eigenes Fotobuch mit dem Programm CEWE FOTOBUCH erstellen. Sie lernen Bilder mit Texten und verschiedenen Rahmenstilen zu kombinieren und themenorientierte Grafiken aus dem Fundus des Programms einzusetzen. Sie probieren aus, wie Sie verschiedene Schriften verwenden können und wie Sie Ihre Fotos für den Buchdruck optimieren. Bitte beachten: Mitzubringen sind eigene Bilder für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick. PC-Grundkenntnisse erforderlich! Die verwendete Software ist kostenlos verfügbar und Sie erhalten während des Kurses einen Fotobuchgutschein im Wert von 21,95€, mit dem Sie Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können.

Burhave | Grundschule, Zur Grundschule 6
2 Termine | Mo. 29.09.2025, Mo. 06.10.2025
jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr — Preis je TN: 52,00 €
25H5426BJ | Joachim Wulf

Mehr Infos zum Projekt:

Direkt Termin vereinbaren:

Kreativlabore
NORDENHAM-BRAKE

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

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

100% KOSTENLOS

Angebot für Schulklassen

Alle Schulen im Landkreis Wesermarsch sind herzlich eingeladen, mit Schulklassen aller Jahrgänge die Kreativlabore Nordenham-Brake zu besuchen und damit ihren Schüler*innen mit einem der spannenden Kurse die Bereiche der Digitalität und Technik näherzubringen.
Unsere geschulten Dozent*innen vermitteln diese wichtigen Themen in interaktiven Kursen, bei denen die Schüler*innen mit viel Spaß wie nebenbei ihre Medienkompetenz erweitern.
Aufgrund der Kostenübernahme durch das Land Niedersachsen mit dem Programm "Zukunftsräume Niedersachsen" sowie die Übernahme des Schülertransfers durch den Landkreis Wesermarsch fallen für die Schule keinerlei Kosten an.

Kitas (Schulanfänger*innen) und Grundschulen

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

Weiterführende Schulen

Klassen 5-10

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

Klassen 11-13

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

Die Kreativlabore:

Projektträger:

Gefördert durch das Land Niedersachsen:

Unterstützt durch:

SPRACHEN - IN DER WELT ZUHAUSE

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 sprachenpolitische 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 kommunikationsund handlungsorientierten Sprachunterricht.

Mit jeder Sprache mehr, die du erlernst, befreist
Du einen bisdaher in dir gebundnen Geist,

Der jetzo thätig wird mit eigner Denkverbindung,
Dir aufschließt unbekannt gewesne Weltempfindung,

Empfindung, wie ein Volk sich in der Welt empfunden;
Nun diese Menschheitsform hast du in dir gefunden.

Ein alter Dichter, der nur dreier Sprachen Gaben
Besessen, rühmte sich, der Seelen drei zu haben.

Und wirklich hätt' in sich nur alle Menschengeister
Der Geist vereint, der recht wär' aller Sprachen Meister.

Rückert, Friedrich: Die Weisheit des Brahmanen. Bd. 2. Leipzig, 1837, S. 181. In: Deutsches Textarchiv <https://www.deutschestextarchiv.de/rueckert_brahmane02_1837/191>, abgerufen am 05.06.2025.

EUROP. REFERENZRAHMEN .. 67
FACHBEREICHSTREFFEN 68
PLATTDEUTSCH 68
GEBÄRDENSPRACHE 68
ENGLISCH 68
SPANISCH 69
FRANZÖSISCH..... 70
ITALIENISCH 70
KROATISCH 70
TÜRKISCH 71
JAPANISCH 71
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE 71
EINBÜRGERUNGSTEST 72
INTEGRATIONSKURS 73
SPRACHEINSTUFUNG 74

wir suchen Sie!

DOZENT*IN FÜR SPRACHKURSE

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

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

Melden Sie sich gerne bei uns!

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

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Telefon: 04401 7076 110

Geschäftsstelle Brake:
Bgm.-Müller-Str. 35
26919 Brake
Telefon: 04401 7076 100

E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de

vhs Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

DIE NIVEAUSTUFEN DES EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMENS

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten Kursteilnehmende in der jeweiligen Stufe erwerben. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen, wie auch in unseren Kursen, ist die Kommunikationsfähigkeit.

A1 Am Ende der Stufe A1 können Sie:
- **Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- **Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- **Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- **Schreiben** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

A2 Am Ende der Stufe A2 können Sie:
- **Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- **Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- **Lesen** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- **Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B1 Am Ende der Stufe B1 können Sie:
- **Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- **Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschrieben und Meinungen wiedergeben
- **Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- **Schreiben** persönliche Briefe schreiben

B2 Am Ende der Stufe B2 können Sie:
- **Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- **Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- **Lesen** Artikel, Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- **Schreiben** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

C1 Am Ende der Stufe C1 können Sie:
- **Hören** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- **Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- **Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- **Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

C2 Am Ende der Stufe C2 können Sie:
- **Hören** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- **Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- **Lesen** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- **Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

FREMDSPRACHEN ÖFFNEN TÜREN – PERSÖNLICH, KULTURELL UND BERUFLICH

Trotz moderner KI-gestützter Übersetzungstools bleibt das Erlernen von Fremdsprachen ein lohnendes Unterfangen – und das aus vielen guten Gründen. Wer eine neue Sprache lernt, schult nicht nur seine Kommunikationsfähigkeit, sondern stärkt auch kognitive Kompetenzen: Konzentration, Gedächtnis und Problemlösungsvermögen profitieren davon – und das bis ins hohe Alter. Ob mit 20, 40 oder 70 Jahren: Es ist nie zu spät, um eine Sprache neu zu lernen oder verschüttete Kenntnisse wieder aufzufrischen.

Vielleicht planen Sie einen Winterurlaub auf Mallorca oder an der kroatischen Adriaküste? In unseren Sprachkursen finden Sie das passende Angebot zur Vorbereitung – damit Sie im Urlaub nicht nur entspannen, sondern sich auch mit den Einheimischen austauschen und authentische Begegnungen erleben können. Denn wer sich in der Landessprache verständigt, gewinnt schneller Zugang zur Kultur und knüpft leichter neue Kontakte. Unsere Sprachkurse bieten weit mehr als Vokabeltraining: Sie tauchen ein in die Kultur und Denkweise anderer Länder – und erweitern so Ihren persönlichen Horizont.

Auch beruflich eröffnen Sprachkenntnisse neue Perspektiven. Englisch gilt in der globalisierten Arbeitswelt als Schlüsselqualifikation und ist in vielen internationalen Unternehmen unerlässlich. Deshalb freuen wir uns besonders, wieder einen Kurs in Business English anbieten zu können.

Aber auch andere Sprachen wie Spanisch und Französisch gewinnen zunehmend an Bedeutung – etwa im Handel oder in der Logistikbranche, gerade in Hafenstädten. Hier können Sprachkenntnisse einen echten Wettbewerbsvorteil darstellen. Für Unternehmen bietet die KVHS Wesermarsch daher auch individuelle Firmenschulungen im Bereich Fremdsprachen an. Ein besonderes Highlight im neuen Kursprogramm: Unsere Italienischkurse, die online stattfinden und somit bequem aus allen Teilen der Wesermarsch besucht werden können. Ebenfalls neu im Angebot ist ein Türkischkurs für Anfänger – perfekt zur Vorbereitung auf Ihren nächsten Urlaub an der türkischen Riviera. Fremdsprachenkenntnisse erweitern nicht nur den Wortschatz, sondern auch den Blick auf die Welt.

FACHBEREICHSTREFFEN

FACHBEREICHSTREFFEN SPRACHEN

Das Treffen bietet die Gelegenheit, neue und bestehende Dozent*innen des Fachbereichs kennenzulernen und gegenseitig Informationen- und Erfahrungen auszutauschen. Das Treffen richtet sich an alle Dozierende des Fachbereichs Sprachen, die an der KVHS Wesermarsch tätig sind oder in der Wesermarsch wohnen.

Bitte beachten: *Es wird um Anmeldung gebeten.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mo. 06.10.2025
16:00 bis 18:00 Uhr Entgeltfrei
25H0800BR | Fabian Krahe

PLATTDEUTSCH

PLATTDEUTSCH - SO BELIEBT WIE NIE ZUVOR

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

Nordenham | Marktstr. 8 a
10 Termine | Mo. ab 01.09.2025 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 60,00 € | ab 7-9 TN 78,00 €
25H8000NH | Jürgen Reiners

In Kooperation mit dem Tourismus-Service Butjadingen

Burhave, Rathaus | Butjadinger Straße 59
8 Termine | Fr. ab 05.09.2025 10:00 bis 11:30 Uh
Preis: ab 10 TN 48,00 € | ab 7-9 TN 62,40 €
25H8001BJ | Jürgen Reiners

GEBÄRDENSPRACHE

GEBÄRDENSPRACHE FÜR EINSTEIGER*INNEN

Wochenendseminar

Gebärdensprache ist die Sprache, die Gehörlose im Alltag benutzen. Typisch für diese Sprache sind zum Beispiel abstrakte Gebärdenzeichen, Mimik, Richtungs- und Zeitgebärden sowie der Gebrauch des Fingeralphabets. Der Kurs richtet sich an alle, die im beruflichen oder privaten Alltag mit Gehörlosen in Berührung kommen oder einfach nur interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unsere Dozentin ist 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. 05.09.2025 17:00 bis 20:00 Uhr
Sa. 06.09.2025 09:00 bis 14:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,50 € | ab 7-9 TN 52,00 €
25H7800BR | Doris Geist

ENGLISCH

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN

Niveau A1-A2 | Kleingruppe

Bitte beachten: *Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern. Quereinsteiger*innen sind herzlich Willkommen!*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
17 Termine | Do. ab 04.09.2025
18:30 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 204,00 €
25H7200BR | Charles Caldwell

ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER*INNEN

Niveau A2

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

Nordenham | Marktstr. 8 a
10 Termine | Mi. ab 01.10.2025 18:30 bis 20:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 60,00 € | ab 7-9 TN 78,00 €
25H7204NH | Malin Schmidt

ENGLISCH LERNEN HÄLT FIT

Niveau A2/B1

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
17 Termine | Mo. ab 01.09.2025 10:45 bis 12:15 Uhr
Preis: ab 10 TN 102,00 € | ab 7-9 TN 132,60 €
25H7202BR | Cynthia Kossoff

ENGLISH CONVERSATION READING & LISTENING

Niveau B1/B2

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

Nordenham | Marktstr. 8 a
15 Termine | Mi. ab 10.09.2025 09:30 bis 11:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 90,00 € | ab 7-9 TN 117,00 €
25H7205NH | Graziella van Norden

ENGLISH CONVERSATION

Niveau B1/B2

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
12 Termine | Mi. ab 03.09.2025 10:00 bis 11:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 72,00 € | ab 7-9 TN 93,60 €
25H7203NH | Kathy Landwehrt

BUSINESS ENGLISH

Niveau B1 | Kleingruppe

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
16 Termine | Mi. ab 10.09.2025
18:30 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 192,00 €
25H7206BR | Charles Caldwell

ENGLISH IN THE MORNING

Niveau B2

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
17 Termine | Mo. ab 01.09.2025 09:00 bis 10:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 102,00 € | ab 7-9 TN 132,00 €
25H7201BR | Cynthia Kossoff

SPANISCH

SPANISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN A1.1

Niveau A1 | Kleingruppe

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
17 Termine | Mi. ab 03.09.2025
17:30 bis 19:00 Uhr Preis: je TN 204,00 €
25H7600BR | Eva Mateo Marco

SPANISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER*INNEN A1.2

Niveau A1 | Kleingruppe

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
17 Termine | Di. ab 02.09.2025
17:45 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 204,00 €
25H7601BR | Eva Mateo Marco

SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Niveau A1 | Wochenendseminar

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
2 Termine
Fr. 21.11.2025 16:00 bis 20:00 Uhr
Sa. 22.11.2025 14:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 30,00 € | ab 7-9 TN 39,00 €
25H7602BR | Eva Mateo Marco

SPANISCH LEICHT GEMACHT

Niveau A1

Nordenham | Marktstr. 8 a
10 Termine | Di. ab 09.09.2025 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 60,00 € | ab 7-9 TN 74,00 €
25H7603NH | Andrés Hernández

SPANISCH FÜR TEILNEHMENDE*INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Niveau A2 | Kleingruppe

Bitte beachten: *Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern. Quereinsteiger*innen sind herzlich Willkommen!*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
17 Termine | Di. ab 02.09.2025
16:00 bis 17:30 Uhr Preis: je TN 204,00 €
25H7605BR | Eva Mateo Marco

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE
Niveau A2/B1

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

Nordenham | Marktstr. 8 a
17 Termine | Do. ab 04.09.2025 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 102,00 € | ab 7-9 TN 132,60 €
25H7604NH | Andrés Hernández

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER*INNEN
Niveau A1 | Kleingruppe

Nordenham | Marktstr. 8 a
10 Termine | Di. ab 02.09.2025
18:00 bis 19:30 Uhr Preis: je TN 120,00 €
25H7300NH | Jasmina Mlivic

FRANZÖSISCH FÜR TEILNEHMENDE*INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN
Niveau A2

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

Rodenkirchen, Oberschule | Schulstraße 14- 16
10 Termine | Di. ab 09.09.2025 19:00 bis 20:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 60,00 € | ab 7-9 TN 78,00 €
25H7301ST | Edith Zurhold-Duvieuxbourg

ITALIENISCH

ITALIENISCH A1.1 OHNE VORKENNTNISSE
Niveau A1.1 | Onlineseminar

Webseminar
13 Termine | Do. ab 11.09.2025 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 100,10 € | ab 7-9 TN 135,20 €
25H7403WEB | Paolo Tegaccia Detto Battistelli

ITALIENISCH A1.2 MIT VORKENNTNISSEN
Niveau A1.2 | Onlineseminar

Webseminar
13 Termine | Fr. ab 12.09.2025 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 100,10 € | ab 7-9 TN 135,20 €
25H7402WEB | Paolo Tegaccia Detto Battistelli

ITALIENISCH IM GESPRÄCH - LEICHTE KONVERSATION AB A2
Niveau A2 | Onlineseminar

Webseminar
13 Termine | Fr. ab 12.09.2025 16:30 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 100,10 € | ab 7-9 TN 135,20 €
25H7401WEB | Paolo Tegaccia Detto Battistelli

ITALIENISCH IM GESPRÄCH VERTIEFTE KONVERSATION MIT LANDESKUNDLICHEM SCHWERPUNKT
Niveau B1+/B2/C1 | Onlineseminar

Webseminar
13 Termine | Do. ab 11.09.2025 16:30 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 100,10 € | ab 7-9 TN 135,20 €
25H7400WEB | Paolo Tegaccia Detto Battistelli

KROATISCH

KROATISCH LERNEN
Crashkurs | Niveau A1 | Kleingruppe

Nordenham | Marktstr. 8 a
6 Termine | Do. ab 06.11.2025 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: je TN 72,00 €
25H7802NH | Jasmina Mlivic

TÜRKISCH

TÜRKISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN
Niveau A1

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
13 Termine | Do. ab 04.09.2025 18:00 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 78,00 € | ab 7-9 TN 101,40 €
25H7803BR | Mehtap Türkmenoglu

TÜRKISCH FÜR JUGENDLICHE
Junge VHS

KURS AUCH AUF SEITE 20

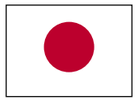
Merhaba! Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die bereits türkisch Sprechen. Im Kurs lesen und beschäftigen sie sich mit Geschichten, Gedichten und anderen Texten und lernen die türkische Grammatik besser kennen. Der Kurs findet auf Türkisch statt.

Merhaba
Bu kurs Türkçe konuşabilen gençlere yöneliktir. Kurs boyunca Türkçenin zenginliğini daha yakından tanıyacağız. Beraber hikayeler okuyup şiirlerle duygulara yolculuk yapacağız ve farklı metinler üzerinden Türkçenin inceliklerini keşfedeceğiz. Böylece Türkçe dilbilgisi kurallarını eğlenceli bir şekilde öğrenip Türkçeyle kendimizi ifade edeceğiz. Üstelik bu kurs tamamen Türkçe.

Bitte beachten: *Der Kurs richtet sich an zweisprachige Jugendliche.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
13 Termine | Do. ab 04.09.2025 16:00 bis 17:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 78,00 € | ab 7-9 TN 101,40 €
25H7804BR | Mehtap Türkmenoglu

JAPANISCH



JAPANISCH
Niveau A1/A2/N5

Bitte beachten: *Dieser Kurs läuft seit mehreren Semestern. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen. Das Kana-Trainingsbuch, falls noch benötigt, wird von der Kursleiterin besorgt. Die Kosten hierfür (22,00 €) sind mit der Dozentin direkt abzurechnen.*

Nordenham | Marktstr. 8 a
12 Termine | Do. ab 04.09.2025 19:30 bis 21:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 72,00 € | ab 7-9 TN 93,60 €
25H7801NH | Akemi Friedl-Matsuzaki

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

FACHBEREICHSTREFFEN DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE
Ein Angebot für Dozent*innen

Das Treffen bietet die Gelegenheit, neue und langjährige Dozent*innen des Fachbereichs aus dem Landkreis Wesermarsch kennenzulernen. Im ersten Teil geht es um aktuelle Entwicklungen im Fachbereich. Der zweite Teil dient dem gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch. Das Angebot richtet sich an alle DaZ/DaF-Dozent*innen der Wesermarsch.

Bitte beachten: *Das Fachbereichstreffen findet hybrid vor Ort und online statt.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 04.11.2025 17:00 bis 19:00 Uhr
Entgeltfrei 25H7100BR | Fabian Krahe

telc LANGUAGE TESTS

PRÜFUNGSTEILNAHME – DIE RICHTIGE VORBEREITUNG IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Die KVHS Wesermarsch bietet Zertifikatsprüfungen in Deutsch auf unterschiedlichen Niveaustufen an: A1, A2 und B1. Anders als in den vorigen Jahren bieten wir nicht mehr die Prüfung telc B1 an, stattdessen die skalierende Prüfung A2-B1 von telc. Über diese Zertifikatsprüfung können Sie ein Sprachniveau von A2 als auch B1 nachweisen. Um erfolgreich eine der Zertifikatsprüfungen zu bestehen, sind nicht nur Grammatik und Wortschatz wichtig, zudem auch Kenntnisse des Prüfungsformats. Machen Sie sich rechtzeitig mit dem Format vertraut, damit Sie während der Prüfung keine Überraschungen erleben. Die telc GmbH stellt Ihnen auf ihrer Internetseite für jede Prüfung einen Modelltest inklusive Audiodateien zur Verfügung, den wir Ihnen zur intensiven Vorbereitung empfehlen.

TELC ZERTIFIKATSPRÜFUNG DEUTSCH A1 SCHRIFTLICH UND MÜNDLICH

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil. Das Zertifikat wird von den Behörden (z.B. Ausländerbehörde, Jobcenter) anerkannt.

Bitte beachten: *Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen! Anmeldeschluss ist am 29.08.2025.*

Informationen zur Zertifikatsprüfung telc Deutsch A1

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 27.09.2025
09:00 bis 15:00 Uhr Preis: je TN 100,00 €
25H7180BR

TELC ZERTIFIKATSPRÜFUNG DEUTSCH A2 SCHRIFTLICH UND MÜNDLICH

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen (hören, lesen, schreiben) und einem mündlichen Teil. Das Zertifikat wird von den Behörden (z.B. Ausländerbehörde, Jobcenter) anerkannt.

Bitte beachten: *Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen! Anmeldeschluss ist am 07.11.2025.*

Informationen zur Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 06.12.2025
09:30 bis 17:00 Uhr Preis: je TN 120,00 €
25H7181BR

ZERTIFIKATSPRÜFUNG TELC DEUTSCH A2-B1 SCHRIFTLICH UND MÜNDLICH

Diese Zertifikatsprüfung ist eine skalierte Prüfung. Eine skalierte Prüfung bewertet Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Deswegen gibt es in allen vier Teilbereichen der Prüfung Aufgaben auf den GER-Niveaustufen A2 und B1. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere (A2) oder das höhere GER-Niveau (B1). Teilnehmende erhalten mit dieser Prüfung kein Zertifikat über das GER-Niveau A1. Für die Einbürgerung in Deutschland ist das B1-Zertifikat ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse.

Bitte beachten: *Bitte Ausweis zur Anmeldung und zur Prüfung mitbringen! Anmeldeschluss ist der 10.10.2025 und der 12.12.2025.*

Informationen zur Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 08.11.2025
09:30 bis 17:00 Uhr Preis: je TN 170,00 €
25H7182BR

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 17.01.2026
09:30 bis 17:00 Uhr Preis: je TN 170,00 €
25H7183BR

EINBÜRGERUNGSTESTS IN DER WESERMARSCH, OLDENBURG, DELMENHORST, WILDESHAUSEN UND GANDERKESEE

Bitte den jeweiligen Anmeldeschluss erfragen!

KVHS Wesermarsch
Bürgermeister-Müller-Str. 35 | 26919 Brake
Telefon: 04401 7076 100
Einbürgerungstest am: 24.09.2025 und 03.12.2025
jeweils 10:00 Uhr

VHS Oldenburg | Karlstr. 25 | 26123 Oldenburg
Telefon: 0441 92391 39
Einbürgerungstest am: 19.08.2025, 19.11.2025 16.12.2025, 27.01.2025 jeweils 14:00 Uhr
19.09.2025 um 10:00 Uhr

VHS Delmenhorst
Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle) | 27749 Delmenhorst
Telefon: 04221 98180 0
Einbürgerungstest am: 19.09.2025 und 05.12.2025
jeweils 14:30 Uhr

VHS Wildeshausen | Wittekindstr. 9 | 27793 Wildeshausen
Telefon: 04431 71622
Einbürgerungstest am: 26.08.2025 und 25.11.2025
Prüfungen in Wildeshausen sind um 15:00 Uhr

regioVHS Ganderkesee-Hude
Im alten Rathaus | Rathausstraße 24 | 27777 Ganderkesee
Tel: 04222 44-444
Einbürgerungstest am: 20.08.2025 und 08.10.2025
jeweils 13:00 Uhr

EINBÜRGERUNGSTEST

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

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

Bitte beachten: *Zum Test ist ein gültiger Ausweis mit Lichtbild mitzubringen! Anmeldeschluss: 27.08.2025 und 05.11.2025.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 24.09.2025
10:00 bis 11:00 Uhr Preis: je TN 25,00 €
25H7110BR

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 03.12.2025
10:00 bis 11:00 Uhr Preis: je TN 25,00 €
25H7111BR

INTEGRATIONSKURSE

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

INTEGRATIONSKURSE NACH INTEGRATIONSKURSVERORDNUNG

Seit 2005 gibt es Integrationskurse. Sie haben als Ziel Ausländern Grundlegendes zu Sprache, Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands zu vermitteln. Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprach- und einem Orientierungskurs. Es gibt unterschiedliche Kursformate, damit Teilnehmende bedarfsgerecht Deutsch lernen können: Allgemeine Integrationskurse haben insgesamt 700 Unterrichtseinheiten (UE) und bereiten auf das Leben in Deutschland vor. Sie sind in sechs Kursabschnitte à 100 UE zum Spracherwerb und dem Orientierungskurs mit weiteren 100 UE aufgeteilt.

Für Teilnehmende, die lernungeübt sind und weder lesen noch schreiben können, umfassen die sogenannten Alphabetisierungskurse 1300 UE (inkl. 100 UE Orientierungskurs). Abweichend vom Allgemeinen Integrationskurs ist das Zielsprachniveau des Kurses A2. Stärkere Teilnehmende haben die Möglichkeit, das Zielniveau B1 zu erreichen. Für Teilnehmende, die bereits lateinisch alphabetisiert, jedoch schriftungewohnt sind, steht das Kursformat für gering Literalisierte zur Verfügung, welches ebenfalls insgesamt 1300 UE umfasst, jedoch als Ziel den Spracherwerb auf dem Niveau B1 vorsieht. Mit dem Zweitschriftlernerkurs steht ein Kursformat für Teilnehmende zur Verfügung, die bereits in Ihrer Muttersprache ausreichend literalisiert sind, jedoch noch nicht das lateinische Alphabet beherrschen. Die Teilnehmenden sollen nach 900 UE das Sprachniveau B1 erreichen. Zusätzlich gibt es ein Kursformat für Schnelllerner. Die sogenannten Intensivkurse umfassen 400 UE Sprachkurs und 100 UE Orientierungskurs.

Vor der Teilnahme an einem Integrationskurs muss ein Einstufungstest abgelegt werden. Das Testergebnis legt fest, in welchem Kursabschnitt die Teilnehmenden beginnen. Während des Orientierungskurses legen sie die Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“(DTZ) ab. Im Anschluss an den Orientierungskurs schreiben die Teilnehmenden den Test „Leben in Deutschland“, der inhaltlich dem Einbürgerungstest entspricht.

BERATUNG UND ANMELDUNG ZU DEUTSCHKURSEN

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

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

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

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

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch unter der Telefonnummer 04401 7076 123 oder per E-Mail an daf@kvhs-wesermarsch.de. In den Schulferien findet keine Deutschberatung statt. Neue Teilnehmende sind in allen unseren Sprachkursen immer herzlich willkommen.

SPRACHEINSTUFUNG

Zur Teilnahme an einem Integrationskurs nach IntV ist eine Spracheinstufung verpflichtend. Wenn Sie einen Integrationskurs belegen möchten, melden Sie sich bitte vorher bei der KVHS an und gehen Sie nicht ohne Anmeldung zum Kurs.

Für die Anmeldung zum Integrationskurs bzw. der Spracheinstufung bringen Sie bitte mit: - Ihren Ausweis - die Berechtigung oder Verpflichtung (die Berechtigungen/Verpflichtungen werden von der Ausländerbehörde, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, dem Jobcenter oder dem Bundesversorgungsamt ausgestellt)

Die Teilnahme an der Spracheinstufung ist nur entgeltfrei, wenn eine gültige Zulassung vorliegt, ansonsten kostet die Einstufung 45,00 €.

Termine in Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
Di. 02.09.2025 | Di. 23.09.2025
Di. 28.10.2025 | Di. 18.11.2025
Di. 09.12.2025 | Di. 13.01.2025
jeweils um 09:30 Uhr

Termine in Nordenham | Marktstr. 8a
Do. 04.09.2025 | Do. 25.09.2025
Do. 30.10.2025 | Do. 20.11.2025
Do. 11.12.2025 | Do. 15.01.2025
jeweils um 09:30 Uhr

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHKURSE NACH DEUTSCHFÖRDERVERORDNUNG

Die Berufssprachkurse (BSK) bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Neben den allgemeinen Berufssprachkursen mit den Sprachzielniveaus B2 und C1, werden auch sogenannte Spezialberufssprachkurse mit den Zielsprachniveaus A2 und B1 angeboten.
Diese Kurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer (insbesondere auch Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive), an EU-Bürger und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Kursen ist ein entsprechendes Sprachniveau, das mit einem Sprachzertifikat (nicht älter als sechs Monate) oder einem Einstufungstest nachgewiesen werden kann. Die Berechtigung zur Teilnahme erhalten Teilnehmende direkt beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte können auf Antrag beim BAMF eine Teilnahmeberechtigung erhalten.

Die allgemein berufsbezogenen Kurse A2, B1, B2, C1 schließen mit einer Zertifikatsprüfung, dem „Deutsch-Test für den Beruf“, ab, mit dem das Zielsprachniveau nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) für Sprachen sicher nachgewiesen werden kann.

Zusätzlich stehen mit dem Job-BSK und dem Azubi-BSK zwei arbeitsplatznahe Kursformate für sozialversicherungspflichtige Beschäftigte resp. Azubis zur Verfügung. Die Teilnahmeanfrage für arbeitsplatznahe Kurse ist direkt an das BAMF in Hamburg unter bsk.hamburg@bamf.bund.de zu richten.

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.

**Einfach ausfüllen, abschneiden,
falten und abschicken!**

AUF SEITE 96!

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.

GESUNDHEIT AKTUELL 76
BILDUNGSZEIT 77
GEDÄCHTNISTRAINING 78
QIGONG 78
YOGA 79
WEGE ZUR ENTSPANNUNG .. 80
PILATES 81
BEWEGUNG IM FREIEN 82
BEWEGUNG UND FITNESS ... 83
ZUMBA 83
SCHWIMMKURSE 83

GESUNDHEIT AKTUELL

BOWTECH
DIE DYNAMISCHE MUSKEL- UND FASZIENTECHNIK AUS AUSTRALIEN, SANFT UND EFFEKTIV
Wochenendseminar | Kleingruppe

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

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

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
1 Termin | Sa. 25.10.2025
10:00 bis 14:30 Uhr Preis: je TN 34,60 €
25H9405NH | Petra von Münster

STILLE ENTZÜNDUNGEN
DER UNSICHTBARE FEIND IN DEINEM KÖRPER
Kleingruppe

Fühlst du dich oft müde, erschöpft oder kämpfst mit chronischen Beschwerden wie Rheuma, Gicht, Arthritis, Endometriose oder Reizdarm? Möglicherweise sind stille Entzündungen die Ursache - unbemerkte Prozesse im Körper, die dein Wohlbefinden langfristig beeinflussen können. In diesem Kurs erfährst du, welchen Einfluss Fettsäuren auf deinen Körper haben und welche Faktoren Entzündungen begünstigen oder hemmen - basierend auf aktuellen Erkenntnissen, alltagstauglich und praxisnah.

Nordenham | Marktstr. 8 a
1 Termin | Mo. 08.09.2025
19:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 13,90 €
25H9429NH | Petra von Münster

HERZKRANK? Schütze Dich vor dem HERZSTILLSTAND!

KORONARE HERZKRANKHEIT (KHK) UND DER HERZINFARKT IM MITTELPUNKT
Aktionspartner Deutsche Herzstifung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nach wie vor einen dominierenden Einfluss auf die Sterblichkeit in Deutschland, und nach den Zahlen des aktuellen Deutschen Herzberichts sind Durchblutungsstörungen durch Herzkranzgefäßverengungen noch immer die häufigste Todesursache. Daher stehen unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ. Den Herzinfarkt vermeiden." die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November. Leider wird das hohe Schadenspotenzial der KHK häufig nicht oder zu spät ernst genommen – oft erst, wenn es zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Viele Betroffene denken zudem nach einer erfolgreichen Behandlung, sie seien wieder gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Es fehlt häufig an dem Bewusstsein, dass eine KHK eine chronische Herzerkrankung ist und dass sie deshalb ihren Lebensstil ändern sowie dauerhaft ihre Medikamente einnehmen müssen. Unser Ziel ist daher, möglichst viele Menschen für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie für die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.

Bitte beachten: *Die Veranstaltung wird live übertragen.Sie können sie entweder direkt in Brake besuchen oder per Live-Übertragung im Mehrgenerationenhaus in Nordenham (Adresse) verfolgen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort in Brake oder im Mehrgenerationenhaus Nordenham teilnehmen möchten.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 25.11.2025
18:00 bis 20:15 Uhr Entgeltfrei
25H9403BR | Dr. Andreas Reents

PATIENTENAKTE UND E-REZEPT
VORTRAG FÜR SENIOR*INNEN
Aktiv in jedem Alter

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die elektronische Patientenakte (ePA) und das E-Rezept auf dem Smartphone. Es wird erläutert, wie beide Anwendungen funktionieren und welchen Nutzen sie im medizinischen Alltag bieten. Eine Krankenkassen-App dient dabei zur praktischen Veranschaulichung.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 22.10.2025
10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 10,40 €
25H9401BR | Annemarie Aumüller

SMARTWATCH, FITNESSTRACKER UND GESUNDHEITSAPPS
Vortrag für Senior*innen | Aktiv in jedem Alter

Der Vortrag bietet eine Einführung in die Nutzung von Smartwatches, Fitnesstrackern und Gesundheits-Apps. Es werden grundlegende Funktionen wie Schrittzählung, Pulsmessung oder Schlafüberwachung sowie deren Anwendung im Alltag vermittelt. Auch Fragen zu Datenschutz und Datensicherheit werden behandelt. Der Vortrag richtet sich an ältere Menschen, die einen verständlichen Einstieg in diese Technik suchen.Erfahren Sie, wie sie Smartwatch und Fitnesstracker anwenden können.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mo. 12.01.2026
10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 10,40 €
25H9402BR | Annemarie Aumüller

SCHMERZFREI IM BERUF 1 - SCHULTER, NACKEN, HALS
Wochenendseminar

Nackenschmerzen von zu starrer Haltung am Schreibtisch. Rückenschmerzen von zu viel Sitzen oder zu schwerem Heben. Bandscheiben-Probleme nach häufiger Überbelastung bei unorganischen Bewegungen: Viel zu viele Menschen leiden unter Beschwerden, die von den Arbeitsbedingungen in ihrem Job verschlimmert, wenn nicht sogar verursacht werden - und die auch typisch sind in ihrem Berufsfeld. Was kann ich als Arbeitnehmer tun zur Linderung solcher Beschwerden - und vor allem zur Vorbeugung? Grundlegende Orientierung dazu vermittelt diese neue Veranstaltungsreihe. Aufklärung über Ursachen und Zusammenhänge; Hinweise zum ergonomischen Arbeiten; und Tipps für gezielte Körperübungen zur Stärkung der betroffenen Regionen stehen im Mittelpunkt. Daneben ist Raum für individuelle Beratung. Die drei Seminare sind einzeln buchbar und bauen NICHT aufeinander auf!

Bitte beachten: *Mitbringen sollten Sie Sportschuhe, bequeme Kleidung, genug zu trinken und eventuell einen Snack für die Mittagspause.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | So. 21.09.2025
11:00 bis 15:00 Uhr Preis: je TN 26,00 €
25H9729BR | Martin Ax

SCHMERZFREI IM BERUF 2 - WIRBELSÄULE UND UNTERER RÜCKEN
Wochenendseminar

Bitte beachten: *Mitbringen sollten Sie Sportschuhe, bequeme Kleidung, genug zu trinken und eventuell einen Snack für die Mittagspause.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | So. 16.11.2025
11:00 bis 15:00 Uhr Preis: je TN 26,00 €
25H9730BR | Martin Ax

SCHMERZFREI IM BERUF 3 - KNIE, BEINE, HÜFTGELENKE
Wochenendseminar

Bitte beachten: *Mitbringen sollten Sie Sportschuhe, bequeme Kleidung, genug zu trinken und eventuell einen Snack für die Mittagspause.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 17.01.2025
11:00 bis 15:00 Uhr Preis: je TN 26,00 €
25H9731BR | Martin Ax

BEFREIT DURCH KLOPFEN

Lassen sich Ängste, Sorgen und Schmerzen einfach weg klopfen? Die Grundlage ist das Modell, dass z.B. Ängste, Schlafstörungen, Phobien und unerwünschte Verhaltensmuster durch Blockaden ausgelöst werden können. Durch eine leicht erlernbare Form der „Klopf-Akupressur" (auch bekannt unter EFT) haben Sie die Möglichkeit, in kurzer Zeit Blockaden aufzulösen. Sie lernen die Methode Schritt für Schritt kennen und anwenden. Dabei werden auch die Grenzen der Methode aufgezeigt.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mit.*

Bildungshaus | NH Marktplatz 5
1 Termin | Fr. 17.01.2025
10:00 bis 14:30 Uhr Preis: je TN 27,70 €
25H9404NH | Lutz Doblies

BILDUNGSZEIT

GESUNDHEITSORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT FÜR ALLTAG UND BERUF
Teilzeit | Bildungszeit

Immer mehr Menschen erkennen den hohen Wert ihrer Gesundheit. Im Alltag, beruflich oder privat, begegnen uns ständig Stress und Überforderung. Diese zunehmenden Herausforderungen können oft zu Frustration und Erschöpfung führen. Deshalb ist es wichtiger denn je, sich über Gesundheitsthemen zu informieren und aktiv zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens beizutragen. Sie lernen, die individuellen Frühwarnsignale für Stress frühzeitig zu erkennen. Wir richten den Fokus auf Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen, um in stressigen Situationen besser reagieren zu können. Gemeinsam entwickeln wir praktische Übungsprogramme. Moderne Ansätze der Gesundheitsförderung wie Autogenes Training, Meditation und insbesondere Yoga sind feste Bestandteile unseres Programms. Diese Techniken unterstützen Sie dabei, eine entspannte mentale und körperliche Haltung einzunehmen, um Herausforderungen gelassener begegnen zu können. Für Beschäftigte im Land Bremen ist diese Bildungszeit eine Vollzeitbildungszeit. Diese Anerkennung gilt nur für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Bitte beachten: *Bitte Decke, warme Socken, Getränk, Schreibutensilien mitbringen. Die Bildungszeit kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. Das Kursentgelt wird 4 Wochen vor Beginn der Bildungszeit abgebucht. Montag Anreisetag 9:00 - 14:00 Uhr, Dienstag - Freitag nach Absprache.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
5 Termine | Montag - Freitag
Preis: je TN 222,00 €
25H9500BR | Romila Wendelken

GEDÄCHTNISTRAINING

KNOTEN IM TASCHENTUCH
GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING
Kleingruppe | Aktiv in jedem Alter

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

Bitte beachten: *Bitte Schreibmaterial mitbringen.*

NH Marktetage | Raum 1.5
6 Termine | Mo. 01.09.2025
10:15 bis 11:45 Uhr Preis: je TN 72,00 €
25H9521NH | Brigitte Oeff

NH Marktetage | Raum 1.5
6 Termine | Mo. 27.10.2025
10:15 bis 11:45 Uhr Preis: je TN 72,00 €
25H9522NH | Brigitte Oeff

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING
Kleingruppe

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen liegt im Trend. Leider vergessen wir irgendwann auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Die Wissenschaft sagt heute, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Wesentlichen vom Training der kognitiven Fähigkeiten abhängt. Aus diesem Grunde ist es ratsam und wichtig das Gehirn fit zu halten. Der Kursinhalt ist auch für Personen interessant, die dieses Wissen an ihre Eltern oder Angehörige weitergeben möchten.

Bitte beachten: *Bitte Schreibzeug mitbringen*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
5 Termine | Di. ab 09.09.2025
15:00 bis 16:30 Uhr Preis: je TN 60,00 €
25H9513BR | Renate Klingenberg

QIGONG

QIGONG FÜR ANFÄNGER*INNEN

Der Ursprung dieses Trainings liegt - wie auch beim Yoga - im Fernen Osten. Was aber bedeutet Qigong? 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. 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. 01.09.2025 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 30,80 € | ab 7-9 TN 41,60 €
25H9516NH | Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
6 Termine | Mo. 27.10.2025 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 30,80 € | ab 7-9 TN 41,60 €
25H9517NH | Brigitte Oeff

QIGONG AM MORGEN
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bitte beachten: *Bitte bequeme Kleidung mitbringen.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Mi. 27.08.2025 09:30 bis 10:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,50 € | ab 7-9 TN 52,00 €
25H9503BR | Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Mi. 05.11.2025 09:30 bis 10:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,50 € | ab 7-9 TN 52,00 €
25H9504BR | Julia Bödeker-Dornblüth

QIGONG FÜR FORTGESCHRITTENE
Das Gesundheitsschützende Qigong

Bitte beachten: *Bitte bequeme Kleidung mitbringen.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
10 Termine | Di. 02.09.2025 17:30 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,30 € | ab 7-9 TN 69,30 €
25H9519NH | Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
10 Termine | Di. 02.09.2025 18:30 bis 19:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,30 € | ab 7-9 TN 69,30 €
25H9520NH | Brigitte Oeff

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
10 Termine | Mi. 03.09.2025 17:00 bis 18:00 Uhr
Preis: ab 10 TN 51,30 € | ab 7-9 TN 69,30 €
25H9518NH | 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 27.08.2025 17:15 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,50 € | ab 7-9 TN 52,00 €
25H9501BR | Julia Bödeker-Dornblüth

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Mi. ab 05.11.2025 17:15 bis 18:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 38,50 € | ab 7-9 TN 52,00 €
25H9502BR | Julia Bödeker-Dornblüth

YOGA

YOGA
Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bitte beachten: *Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt. Kein Unterricht am 01.10.2025*

Rodenkirchen, ev. Gemeindehaus | Schulstraße 5
10 Termine | Mi. ab 10.09.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 104,00 €
25H9529ST | Ingrid Schau

HATHA-YOGA UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
Anfänger*innen und Ungeübte

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

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
7 Termine | Fr. ab 05.09.2025
16:05 bis 17:35 Uhr Preis: je TN 72,80 €
25H9506BJ | Uschi Kahler

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
9 Termine | Fr. ab 14.11.2025
16:05 bis 17:35 Uhr Preis: je TN 93,60 €
25H9507BJ | Uschi Kahler

HATHA-YOGA AM MORGEN
Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
10 Termine | Mo. ab 01.09.2025
09:00 bis 10:30 Uhr Preis: je TN 104,00 €
25H9515BR | Heike Lorenz

HATHA-YOGA AM ABEND
Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
10 Termine | Mo. ab 01.09.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 104,00 €
25H9514BR | Heike Lorenz

HATHA-YOGA
Mittelstufe

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 24.11.2025
09:00 bis 10:30 Uhr Preis: je TN 41,60 €
25H9505BR | Heike Lorenz

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
4 Termine | Mo. ab 24.11.2025
19:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 41,60 €
25H9509BR | Heike Lorenz

YOGA SANFT

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Di. ab 02.09.2025
09:30 bis 11:00 Uhr Preis: je TN 62,40 €
25H9510BR | Carola Böner

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
7 Termine | Di. ab 04.11.2025
10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 72,80 €
25H9511BR | Carola Böner

WEGE ZUR ENTSPANNUNG

MEDITATION
Einsteigerkurs für Anfänger*innen

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Di. ab 02.09.2025
11:45 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 52,00 €
25H9533BR | Carola Böner

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
7 Termine | Di. ab 04.11.2025
11:45 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 60,70 €
25H9534BR | Carola Böner

MEDITATION
EINE KLEINE AUSZEIT FÜR DICH
Wochenendseminar

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 08.11.2025
10:00 bis 13:00 Uhr Preis: je TN 20,80 €
25H9508BR | Carola Böner

TRILOCHI®
BEWEGT IN DIE ENTSPANNUNG - ENTSPANNT IN DIE BEWEGUNG

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

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie rutschfeste Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
6 Termine | Di. ab 02.09.2025
19:15 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 41,60 €
25H9523NH | Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
6 Termine | Mi. 03.09.2025
19:15 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 41,60 €
25H9530NH | Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
8 Termine | Di. ab 28.10.2025
19:15 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9524NH | Susanne Sprekelmann

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
8 Termine | Mi. 29.10.2025
19:15 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9531NH | Susanne Sprekelmann

Bildungshaus | NH Marktplatz 5
10 Termine | Di. ab 06.01.2026
19:15 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 69,30 €
25H9525NH | Susanne Sprekelmann

Bildungshaus | NH Marktplatz 5
10 Termine | Mi. 07.01.2026
19:15 bis 20:15 Uhr Preis: je TN 69,30 €
25H9532NH | Susanne Sprekelmann

STRESS DICH DOCH NICHT!
EIN PRAKTISCHER LEITFADEN
Onlineseminar

Wir betrachten das Thema Stress von vielen Seiten und gönnen uns Einblicke in die zahlreichen Möglichkeiten der Stressreduzierung. Wie kann ich mir eine weniger stressige Arbeitsatmosphäre schaffen? Wir werden verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Quigong, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeitsübungen) einfach mal ausprobieren - und dadurch vielleicht deine vorhandene Skepsis demgegenüber abbauen? Welche Kräuter oder Pflanzen kann ich zum Entspannen oder Beruhigen meiner Nerven nutzen? Wir werden unsere Ernährung in Stressphasen unter die Lupe nehmen und eine Menge über das eigene Stressmuster lernen. Natürlich wird viel Platz und eine angenehme Atmosphäre dafür sein, Erfahrungen auszutauschen und den Ideenmix damit gehaltvoll anzureichern.

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

Webseminar
10 Termine | Mo. ab 01.09.2025
18:05 bis 18:50 Uhr Preis: je TN 52,00 €
25H9528WEB | Karoline Mätzig

EINKLANG - AUSKLANG
EIN ENTSPANNUNGSABEND FÜR FRAUEN
Frauenkurs

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

Bitte beachten: *Der Kurs kann emotionale Prozesse auslösen. Bei diagnostizierten psychischen Erkrankungen empfehlen wir vorab Rücksprache mit einer Fachperson. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines Kopfkissen, eine Decke, Tee oder Wasser. Der Kurs findet im Müllerhaus statt.*

Stadland, Seefelder Mühle | Hauptstr. 1
1 Termin | Mo. 03.11.2025
18:00 bis 20:30 Uhr Preis: je TN 20,30 €
25H9527ST | Ina Lohmüller

INNERE STÄRKE FINDEN IN TURBULENTEN ZEITEN
Wochenendseminar

Wir erleben turbulente Zeiten auf ganz unterschiedliche Weise. Sie können uns fordern, aber auch fördern. Gewohnheiten, Glaubenssätze und Gedankenkarussell hindern uns oft auf unsere inneren Ressourcen zuzugreifen. Aber du bist mehr als du denkst. Kursinhalte: Gemeinsam innere Ressourcen entdecken, Gewohnheitsmuster erkennen und daraus heraustreten, Achtsamkeit, Atmen, Dankbarkeit. Wie der Dalai Lama schon sagte: „Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln."

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 20.09.2025
10:00 bis 14:30 Uhr Preis: je TN 27,70 €
25H9512BR | Lutz Doblies

PILATES

PILATES
Statt nur über die Gesundheit zu reden, sollte man selbst etwas für sie tun! Pilates verbindet ein Ganzkörpertraining mit fließender Atmung und verbessert Körperhaltung, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit.

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

Seefeld, Turnhalle
8 Termine | Di. ab 02.09.2025
07:30 bis 08:30 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9613ST | Silke Menslage

Seefeld, Turnhalle
8 Termine | Di. ab 02.09.2025
08:40 bis 09:40 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9615ST | Silke Menslage

Seefeld, Turnhalle
9 Termine | Di. ab 18.11.2025
07:30 bis 08:30 Uhr Preis: je TN 62,40 €
25H9614ST | Silke Menslage

Seefeld, Turnhalle
9 Termine | Di. ab 18.11.2025
08:40 bis 09:40 Uhr Preis: je TN 62,40 €
25H9616ST | Silke Menslage

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
13 Termine | Mo. ab 01.09.2025
17:30 bis 18:30 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9607NH | Kurt Brüggemann

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
13 Termine | Di. ab 02.09.2025
17:30 bis 18:30 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9608NH | Kurt Brüggemann

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
13 Termine | Do. ab 04.09.2025
09:00 bis 10:00 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9609BR | Kurt Brüggemann

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
13 Termine | Do. ab 04.09.2025
10:15 bis 11:15 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9610BR | Kurt Brüggemann

Rodenkirchen, Oberschule | Schulstraße 14- 16
13 Termine | Do. ab 04.09.2025
17:00 bis 18:00 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9611ST | Kurt Brüggemann

Rodenkirchen, Oberschule | Schulstraße 14- 16
13 Termine | Do. ab 04.09.2025
18:15 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9612ST | Kurt Brüggemann

PILATES
Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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
7 Termine | Fr. ab 05.09.2025
10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 72,80 €
25H9617NH | Uschi Kahler

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
7 Termine | Fr. ab 05.09.2025
17:45 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 72,80 €
25H9619BJ | Uschi Kahler
Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
9 Termine | Fr. ab 14.11.2025

10:00 bis 11:30 Uhr Preis: je TN 93,60 €
25H9618NH | Uschi Kahler

Burhave, Haus des Gastes | Strandallee 61
9 Termine | Fr. ab 14.11.2025
17:45 bis 19:15 Uhr Preis: je TN 93,60 €
25H9620BJ | Uschi Kahler

BEWEGUNG IM FREIEN

ARBEITEN MIT DEM PFERD UND AUF DEM PFERD
Anfänger*innen und Wiederaufsteiger*innen
Kleingruppe

Im Kurs wird der Kontakt zum Pferd von A-Z aufgebaut, dazu gehört auch das Putzen, Satteln und Führen. In einer kleinen Gruppe können Sie das Reiten ausprobieren, denn das Glück dieser Erde liegt bekanntlich auf dem Rücken der Pferde. Wenn Sie dieses Gefühl zum ersten Mal oder nach langer Pause wieder einmal erleben wollen und Ihnen bisher der Mut dazu fehlte, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte beachten: *Bitte beachten Sie, dass die Pferde maximal 90 kg tragen können.*

Ovelgönne, Colmar | Anton-Hullmann-Weg 2
3 Termine | Mi. 03.09.2025
18:00 bis 19:00 Uhr Preis: je TN 52,50 €
25H9640OV | Imke Witte

LAUFEN BEI JEDEM WETTER FÜR EINSTEIGER*INNEN

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

Nordenham, Parkplatz | hinter dem Rathaus
8 Termine | Mo. ab 03.11.2025 18:00 bis 18:45 Uhr
Preis: ab 10 TN 30,80 € | ab 7-9 TN 41,60 €
25H9621NH | Jörg Brunkhorst

SPASS UND GEMEINSCHAFT BEIM FAMILIENBOSSELN WERFEN, SPASS HABEN UND GEMEINSCHAFT ERLEBEN
Wochenendseminar | Eltern-Kind-Kurs

KURS AUCH AUF SEITE 20

Bitte beachten: Bitte wettergerechte Kleidung anziehen
Treffpunkt: Butjadingen, Stollhamm, Ulmenstraße / Ecke Iffens
Butjadingen, Stollhamm
1 Termin | Sa. 06.09.2025
15:00 bis 17:00 Uhr Preis: je TN 18,70 €
25H9605BJ | Siegfried Hodel

SPASS UND GEMEINSCHAFT BEIM FAMILIENBOSSELN WERFEN, SPASS HABEN UND GEMEINSCHAFT ERLEBEN
Ferienkurs |Eltern-Kind-Kurs

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

Butjadingen, Stollhamm
1 Termin | Do. 16.10.2025
16:00 bis 18:00 Uhr Preis: je TN 18,70 €
25H9606BJ | Siegfried Hodel

KURS AUCH AUF SEITE 20

AFTER WORK KANUTOUR AUF DER JADE
Wochenendseminar

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-Wapelersiel. Bitte denken Sie an geeignete, wetterangepasste Kleidung (evtl. Wechselkleidung), evtl. Kopfbedeckung. Getränke und etwas Proviant. Mindestalter der Teilnehmer*innen 16 Jahre.*

Kanuanleger Wapelersiel
1 Termin | Fr. 05.09.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 20,00 €
25H9624JA | Andrea Rausch

SONNENAUFGANGS-KANUTOUR AUF DER JADE FÜR FRÜHAUFSTEHER*INNEN UND GENIESSER*INNEN!
Wochenendseminar

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

Kanuanleger Wapelersiel
1 Termin | Sa. 06.09.2025
06:00 bis 09:30 Uhr Preis: je TN 20,00 €
25H9622JA | Andrea Rausch

KURS AUCH AUF SEITE 20

FAMILIENAUSFLUG! KANUTOUR AUF DER JADE
Eltern-Kind-Kurs | Wochenendseminar

Ein Spaß für die ganze Familie. Die geführte Paddeltour beginnt und endet in Wapelersiel. Mit einem Kanadierboot geht es von hier aus auf die Jade zu einem tollen Paddelerlebnis. Erlernen Sie die Grundlagen der Fahrtechnik und erleben Sie die Landschaft entlang der Jade aus einer neuen Perspektive. Unterwegs ist Zeit für ein Picknick. Bitte bringen Sie sich 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. Erwachsene ab 16 Jahre je Teilnehmer*in 14,00 € | Kinder und Jugendliche von 4-15 Jahre 9,50 €

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

Kanuanleger Wapelersiel
1 Termin | So. 07.09.2025 10:30 bis 14:00 Uhr
Preis: ab 16 Jahre 14,00 € | 4-15 Jahre 9,50 €
25H9623JA | Andrea Rausch

BEWEGUNG UND FITNESS

TENNIS FÜR EINSTEIGER*INNEN ODER WIEDEREINSTEIGER*INNEN
Kleingruppe

Bitte beachten: *Die Tennishalle ist mit einem besonders gelenkschonenden Bodenbelag ausgestattet und eignet sich für einen Einstieg in jedem Alter. Das Equipment, wie Tennisschläger und Bälle, wird gestellt. Vorhandene Tennisschläger können gern mitgebracht werden. Mitzubringen sind Sportkleidung und Turnschuhe. Der Kurs findet in den Ferien statt.*

Nordenham, TV Schweewarden | Burhaver Str. 255
8 Termine | Mi. ab 01.10.2025
19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 67,00 €
25H9627NH | Hans-Dieter Schierloh

FIT-MIX

Körperliche Fitness erlangen und zugleich die Muskulatur kräftigen - wer möchte das nicht? Im zweiwöchentlichen Wechsel kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren durch kurze Ausdauerintervalle kombiniert mit Kräftigungsübungen zu moderner Musik unsere Fitness. Zur höheren Effektivität setzen wir Hanteln und Physioband mit ein.
Bitte beachten: *Bitte bringen Sie Hanteln (nicht mehr als 1 kg pro Hand), Physioband, bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.*

Berne, Kindergarten Coldewei | Kinnerpad 1
13 Termine | Mo. ab 15.09.2025
19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 90,10 €
25H9604BE | Carmen Bergmann

BAUCH-BEINE-PO+

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 02.09.2025
19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9600BR | Cindy Drywa

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
9 Termine | Di. ab 18.11.2025
19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 62,40 €
25H9601BR | Cindy Drywa

ZUMBA

ZUMBA®-FITNESS

Bitte beachten: *Bitte bringe Sportbekleidung, ein kleines Handtuch und etwas zum Trinken mit.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
6 Termine | Mi. ab 03.09.2025
18:00 bis 19:00 Uhr Preis: je TN 41,60 €
25H9625NH | Alexandra Schmidt

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
8 Termine | Do. ab 04.09.2025
19:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9602BR | Cindy Drywa

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
8 Termine | Mi. ab 29.10.2025
18:00 bis 19:00 Uhr Preis: je TN 55,50 €
25H9626NH | Alexandra Schmidt

SCHWIMMKURSE

BRONZE - SCHWIMMEN LERNEN
Junge VHS | Dozent*innen bringen den Kindern das Schwimmen bei.

Nordenham, Hallenbad Nord | Am Luisenhof
10 Termine | Fr. ab 05.09.2025
14:15 bis 15:00 Uhr Preis: je TN 75,00 €
25H9628NH | Meike Köpke, Carina Köpke, Tim Köpke, Martina Möhlmann

WEITERE SCHWIMMKURSE ERSCHEINEN LAUFEND ONLINE.

Kennen Sie schon unsere kostenfreien Ferienangebote?

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

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

In 2025 bieten wir vorbehaltlich einer Förderzusage in den Oster-, Sommer-, und Herbstferien ein Angebot an. Seien Sie gespannt!

Kultur macht STARK
Bündnisse für Bildung

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

vhs Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

vhs Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE WESERMARSCH ALS ATTRAKTIVE ARBEITGEBERIN

ARBEITSKLIMA & TEAMWORK

- Wertschätzung von Diversität
- (intergenerationale) Teamarbeit
- Positive und unterstützende Arbeitsumgebung
- Möglichkeiten eigene Ideen einzubringen, Arbeiten auf Augenhöhe
- Regelmäßige Teamevents, Sommerfest und Weihnachtsfeiern

MODERN UND MOBIL

- Möglichkeiten des mobilen Arbeitens, Bereitstellung moderner Arbeitsmittel (Laptop, Diensthandy in vielen Bereichen)
- Moderne Arbeitsumgebungen
- Nutzung von verschiedenen Dienstfahrzeugen

WEITERBILDUNG

- Sehr gute Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung
- betriebliche Gesundheitsbildung
- Arbeitsplatz in der Zukunftsbranche Weiterbildung
- Aufstiegs- und Entwicklungschancen in vielfältigen Einsatzfeldern

WORK-LIFE-BALANCE UND UNTERSTÜTZUNG

- Gleitzeit und Arbeitszeitkonten, u.a. zur Ermöglichung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie und Work-Life-Balance
- Unterstützung bei der Suche nach Wohnraum, Kinderbetreuung, Mitfahrmöglichkeiten
- Urlaubsanspruch von 30 Tagen im Jahr

WOHLBEFINDEN & GESUNDHEIT

- Betriebliche Gesundheitsvorsorge
- Betriebliche Altersvorsorge
- Bereitstellung von Kaffee/Tee/Wasser während des Arbeitstages

ARBEITEN MIT GUTEM HINTERGEDANKEN

- Sinnstiftende Arbeit, Engagement für die Gesellschaft
- Nachhaltiges Arbeiten, z. B. Dienstfahrräder an den Geschäftsstellen

IHRE PERSÖNLICHE vhs-BUCKETLIST

DIESE SEITE IST FÜR SIE!

Unsere Bucketlist unterstützt Sie dabei, das Programmheft aktiv zu entdecken und Ihre persönlichen Interessen, Wünsche und Ziele festzuhalten. Was möchten Sie ausprobieren? Was interessiert Sie schon lange?
Kreuzen Sie an, was Sie anspricht, ergänzen Sie eigene Ideen – und gestalten Sie so Ihren ganz individuellen Weg durch unser vielfältiges Kursangebot.

Die Bucketlist ist kein Muss, sondern eine Einladung: Zum Stöbern. Zum Planen. Zum Durchstarten.

Denn Bildung beginnt oft mit einem einfachen Gedanken: „Das möchte ich machen!“

MEIN HIGHLIGHT

NOTIZEN

BUCKETLIST

KURSE, DIE ICH UNBEDINGT MACHEN MÖCHTE

- DIESEN KURS MÖCHTE ICH BESUCHEN _____
- EIN KREATIVKURS (Z. B. MALEN, TÖPFERN, SCHREIBEN)
- EIN KURS, BEI DEM ICH ETWAS NEUES AUSPROBIERE
- EIN KURS, DER MIR IM BERUF WEITERHILFT

MEINE INTERESSEN

- DAS SPRICHT MICH AN _____
- ICH INTERESSIERE MICH FÜR SPRACHEN
- ICH MÖCHTE MEHR ÜBER GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG ERFAHREN
- TECHNIK UND DIGITALISIERUNG REIZEN MICH

PERSÖNLICHE ZIELE

- ICH MÖCHTE MEINE KOMFORTZONE VERLASSEN
- ICH WILL REGELMÄSSIG ETWAS FÜR MICH TUN
- ICH WILL NEUE LEUTE KENNENLERNEN
- ICH WILL ETWAS FÜR MEINE MENTALE/ PHYSISCHE GESUNDHEIT TUN

WAS ICH AUSPROBIEREN MÖCHTE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Von der wbw für ihre Mieter*innen geförderte Kurse:

Zeichnen und Malen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - in Nordenham
25H8704NH - 10 Termine ab dem 10.09.2025
Ab 10 TN 77,00 Euro, ab 7 TN 104,00 Euro

Computergrundlagen für Einsteiger*innen - in Brake
25H5433BR - 3 Termine ab dem 21.01.2026
Je TN 58,50 Euro

Zumba® - in Brake
25H9602BR- 8 Termine ab dem 04.09.2025
Je TN 52,00 Euro

Grenzen setzen - Kraft erleben- in Brake
25H2202BR - am 27.09.2025
Je TN 58,80 Euro

Neue Trends in der Geldanlage - Online-Seminar
25H5904WEB - am 16.09.2025
Je TN 20,00 Euro

Workshop: Zukunftswerkstatt - in Brake
25H5402BR - am 12.11.2025
Je TN 53,30 Euro

Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene - in Nordenham
25H9517NH - 7 Termine ab dem 05.09.2025
Je TN 72,80 Euro

Die Mieter*innen bekommen von der KVHS Wesermarsch GmbH eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.
Damit erhalten sie bei der wbw einen Zuschuss für bis zu drei Kurse, dessen Höhe sie direkt bei der wbw erfragen können.

Wohnungsbaugesellschaft Wesermarsch mbH | Braker Wohnbau GmbH | Poggenburger Str. 9 | 26919 Brake | 04401-1005-0 | info@die-wbw.de

KOCHEN & ERNÄHRUNG

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.

„GESUNDHEIT IST NICHT DAS EINZIGE, WAS ZÄHLT: FREUNDSCHAFT, GASTFREUNDSCHAFT UND DIE GEHOBENE STIMMUNG UND VERÄNDERTE SICHTWEISE, DIE MAN DURCH ESSEN UND TRINKEN IN GUTER GESELLSCHAFT BEKOMMT, SIND EBENFALLS WERTVOLL.“

George Orwell, In praise of Christmas, Tribune, 20.12.1946

ERNÄHRUNGSFRAGEN 90
SAISONALE KÜCHE 90
TRENDKÜCHE 91
INTERNATIONALE KÜCHE 93
FÜR DOZENT*INNEN 94

ERNÄHRUNGSFRAGEN

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. Es werden andere Rezepte als in den vorherigen Kursen gekocht.

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

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Do. 20.11.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 35,80 €
25H9227BR | Inge Teuchert

ERNÄHRUNG IM ALTER - TOPFIT HOCH HINAUS

Mit zunehmendem Alter verändern sich nicht nur unsere Bedürfnisse, sondern auch unser Geschmack und unser Körper. In diesem praxisnahen Kochkurs zeige ich, wie Sie mit frischen Zutaten, cleveren Zubereitungsmethoden und einer Prise Kreativität den Teller bunt, ausgewogen und köstlich gestalten - ganz ohne Verzicht! Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie viel Freude gesunde Ernährung machen kann - gerade im Alter!

Bitte beachten: *Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze und ein Geschirrhandtuch.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
1 Termin | Do. 04.09.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 20,80 €
25H9222NH | Sophia Willms

SAISONALE KÜCHE

DREI GÄNGE VOLLER KÜRBIS

Genießen Sie ein leckeres Drei-Gänge-Menü, wo der Kürbis die Hauptrolle spielt. Zubereitet wird ein Kürbis-Kokos-Süppchen mit Kürbisbrot gefolgt von gebratenem Schweinefilet im Speckmantel, Salbeisauce, mediterranem Kürbis-Gemüse, Kräuterrisotto sowie Kürbis-Käse-Kuchen mit Kirschkompott.

Bitte beachten: Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 28.10.2025 18:00 bis 21:30 Uhr
Preis: ab 10 TN 46,20 € | ab 7-9 TN 62,40 €
25H9207BR | Fabian Klug

WURZELGEMÜSE IM HERBST GESCHMACKLICH GENIAL UND REGIONAL!

Lust auf Gemüse, das heimatlich verwurzelt ist und im Herbst sowie Frühwinter Saison hat? Dann greifen wir an diesem Kochabend zur Steckrübe, Pastinake, Roten Bete, Karotte & Co. - Curry von Pastinaken, Rote Bete mit Süßkartoffelplätzchen, Graupen-Rüben-Risotto oder Wild-Wurzelgemüse-Eintopf werden unseren Gaumen überraschen.

Bitte beachten: *Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 05.11.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 28,80 €
25H9214BR | Hille Tiarks

ÄPFEL UND BIRNEN - SÜSSE HERBSTFREUDEN

Im Herbst tragen die Obstbäume reichlich Früchte - jetzt ist die perfekte Zeit, Äpfel und Birnen zu ernten. Neue, kreative Rezeptideen - süß wie herzhaft - bringen frischen Schwung in die herbstliche Küche. Freuen Sie sich auf eine aromatische Kürbis-Birnen-Suppe, zartes Schweinefilet mit Apfel-Calvados-Soße, einen knackigen Apfel-Rettich-Salat oder das klassische Dessert Birne Helene. Diese Köstlichkeiten werden gemeinsam zubereitet und genussvoll verköstigt!

Bitte beachten: *Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 18.11.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 28,80 €
25H9215BR | Hille Tiarks

FESTLICHE GERICHTE EIN ZAUBERHAFTES WEIHNACHTSMENÜ

Lust auf ein unvergessliches Festmahl, das nicht nur köstlich schmeckt, sondern auch verzaubert? In diesem besonderen Kochkurs entführe ich Sie in die kulinarische Welt der Weihnachtszeit - mit klassischen Aromen, modernen Ideen und einer großen Portion Genuss. Ob für das große Familienessen oder das romantische Dinner zu zweit - dieses Menü wird zum Highlight Ihres Weihnachtsfestes! Ein Kurs für alle, die festliche Küche lieben - oder lernen wollen, wie man sie zaubert.

Bitte beachten: *Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze und ein Geschirrhandtuch.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
1 Termin | Do. 06.11.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 20,80 €
25H9221NH | Sophia Willms

KÖSTLICHES WEIHNACHTSMENÜ

Nun ist es nicht mehr lang und Weihnachten steht vor der Tür. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich großartige Ideen für das diesjährige Weihnachtsessen. Zubereitet wird ein weihnachtliches 3-Gänge-Menü.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

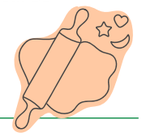
Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 25.11.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 47,30 €
25H9208BR | Fabian Klug

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI NASCHEN OHNE REUE

Zimtduft liegt in der Luft, der Ofen ist vorgeheizt - und schon beginnt das große Backen! In diesem genussvollen Kurs zeigen ich Ihnen, wie Sie köstliche Weihnachtsleckereien zaubern, die nicht nur himmlisch schmecken, sondern auch Ihrer Gesundheit guttun. Ob für den Adventsteller, als Geschenk aus der Küche oder zum ganz persönlichen Naschmoment: Hier wird aus Genuss kein schlechtes Gewissen - sondern pure Vorfreude auf Weihnachten! Ein Kurs für alle, die die süße Seite der Feiertage lieben - bewusst und mit ganz viel Herz.

Bitte beachten: *Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze und ein Geschirrhandtuch.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
1 Termin | Mi. 03.12.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 20,80 €
25H9223NH | Sophia Willms



KÖSTLICHE REZEPTE FÜR DIE ADVENTSZEIT

In der Vorweihnachtszeit lassen wir uns gerne etwas Süßes mit Nüssen und tollen Gewürzen schmecken oder bereiten besondere Fleischgerichte zu. Wir stellen zwei weihnachtliche Menüs her und eine kleine, feine Gebäckauswahl für den gemütlichen Adventskaffeeklatsch.

Bitte beachten: *Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 03.12.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 30,80 €
25H9216BR | Hille Tiarks

TRENDKÜCHE

OSTFRIESISCHES SUSHI - SUSHI MAL ANDERS!

Probieren Sie eine neue Kreation von Sushi aus. Anstatt Fernost eher Nah-ostfriesisch! Weil eins haben wir gemeinsam, eine exzellente Auswahl sehr guter Fische direkt an der Nordseeküste. Mit regionalen Produkten wie Matjes, Krabben, Queller, Aal und Räucherlachs werden die Sushi zu einem besonderen Erlebnis für jeden Sushi-Liebhaber*innen.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 23.09.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 47,30 €
25H9202BR | Fabian Klug

MEAL - PREP VORKOCHEN IST IM TREND

Meal-Prep ist angesagt! Die Idee ist, für mehrere Tage zu kochen, wenn man ohnehin schon dabei ist. Das Essen wird in Dosen oder Gläser abgefüllt und bevorratet. In diesem Kurs werden einige Anregungen vorgestellt, die einen Meal-Prep-Einstieg erleichtern können. Es geht um die Planung, den Einkauf, das Kochen und Aufbewahren - auch um geeignete Basic-Zutaten. Drei Meal-Prep-Rezepte werden wir gemeinsam kochen: Spitzkohl mit Kürbis und Reis, Hackfleischgerichte und Pfannkuchenvariationen.

Bitte beachten: *Mitzubringen sind, falls vorhanden, eine Kochschürze sowie Schreibutensilien.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 08.10.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 28,80 €
25H9217BR | Hille Tiarks

ERLEBNISRÄUCHERN AM WOCHENENDE IN FEDDERWARDERSIEL

Räuchern von Forelle und Aal mit Micha | Wochenendseminar

Ein Erlebniskurs in Fedderwardersiel rund um das Räuchern! Im Vordergrund steht an diesem Tag das gemeinsame Räuchern von Forelle und Aal. Der frische Fisch wird gemeinsam ausgenommen und für das Räuchern vorbereitet. Genießen Sie dann den gemütlichen Teil des Tages, in dem der Fisch geräuchert und anschließend gemeinsam in entspannter Runde probiert wird. Micha wird Ihnen im Laufe des Tages alle Fragen beantworten, die Sie schon immer über das Räuchern stellen wollten. Wenn Sie am Ende des Tages alles über Fischsorten, Werkzeugeinsatz, Fischvorbereitung, Salzen und kalt oder heiß Räuchern wissen, bekommen Sie Michas Räucherdiplom für Forelle und Aal. Genießen Sie mit diesem Erlebniskurs einen informativen und rustikalen Tag in Fedderwardersiel, an dem sicher auch für zu Hause ein Stück von der selbst geräucherten Forelle und dem Aal übrigbleiben wird.

Bitte beachten: *Es entstehen zusätzlich Kosten für Forelle und Aal, Brot und Getränke von ca. 20,00 €, die direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet werden. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung.*

Fedderwardersiel, Micha´s Fischbude
1 Termin | Sa. 13.09.2025
12:00 bis 16:00 Uhr Preis: je TN 44,00 €
25H9225BJ | Michael Schiller

PRALINEN, TRÜFFEL & KONFEKT

Schokolade macht Dich glücklich? Dann ist die hohe Schokoladenkunst genau das Richtige. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam verschiedene Pralinen, Trüffel & Konfekte her. Neben den Grundlagen der Pralinenherstellung erfahren Sie auch das richtige Temperieren sowie die Auswahl der richtigen Zutaten zum Herstellen der Pralinen.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Kochschürze mit. Manche Pralinen, Trüffel & Konfekte enthalten Alkohol.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 09.12.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 50,30 €
25H9205BR | Fabian Klug

PETERSILIE, SCHNITTLAUCH & CO. KÜCHENKRÄUTER NEU GEDACHT UND EINFACH GEMACHT

Wochenendseminar

Die klassischen Küchenkräuter sind so viel mehr wert als sie als traurige Dekoration neben Wurst und Käse zu platzieren oder sie in kaum schmeckbaren Minimengen in Suppen oder über Gemüse zu streuen. Wir haben einfach nur vergessen, wie vielfältig wir sie verwenden können. Nicht ohne Grund stehen unter anderem Salbei, Thymian oder Melisse in Bauerngärten, Klostergärten oder in unseren Gärten, auf unseren Balkonen. Sie sind pflegeleicht und einfach zu verwenden. Lasst uns gemeinsam das alte Wissen um die kostbaren Küchenkräuter auffrischen und dabei auch das Geheimnis lüften, wie Küchenkräuter mit Honig & Essig, Zucker, Salz und Co. ganz einfach kombiniert werden können. Einen Blick auf die passende Pflanzordnung gönnen wir uns auch, damit sie bei uns gut gedeihen und sich entfalten können.

Bitte beachten: *Bitte Schreibzeug mitbringen. Anfallende Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin direkt vor Ort abgerechnet.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
6 Termine | Sa. ab 13.09.2025
09:30 bis 11:00 Uhr Preis: je TN 46,20 €
25H9220BR | Karoline Mätzig

BACKEN MIT VOLLEM KORN KÖSTLICHE KUCHEN UND BROTE

Entdecken Sie die Kunst des Backens mit vollem Korn! Wir backen unsere Kuchen und Brote aus vor Ort frisch gemahlenem Getreide, um alle Vitalstoffe zu bewahren. Erleben Sie, wie einfach und schnell die Zubereitung von köstlichen, gesunden Backwaren sein kann. Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen und der Qualität des unbehandelten Getreidekorns überraschen. Gemeinsam zaubern wir leckere Kuchen und Brote nach saisonalen Rezepten, die Ihren Gaumen verwöhnen werden.

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

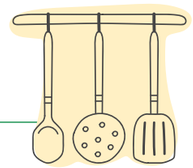
Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mi. 29.10.2025
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 32,80 €
25H9226BR | Inge Teuchert

RAVIOLI, TORTELLINI & CO.

Gefüllte Nudeln gibt es in vielen Varianten, in Dosen, getrocknet, oder aus dem Frischeregal oder auch ganz frisch vom Markt. Aber wer weiß, was da drinnen steckt? Wir werden einige Varianten des Themas selber zubereiten. Vom Nudelteig über die Füllung bis hin zur Soße.

Bitte beachten: *Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht, eine Kochschürze mitbringen.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Do. 27.11.2025
18:30 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 32,80 €
25H9219BR | Gesine Cubasch



VEGAN KOCHEN

Haben auch Sie Lust auf frische, gesunde und nachhaltige Gerichte oder sind Sie einfach neugierig auf ein kulinarisches Abenteuer? Dann entdecken Sie mit uns die leckere Welt der veganen Küche. Wir kochen nicht nur rein pflanzlich, sondern auch voller Geschmack und Kreativität. Vegane Ernährung bedeutet nicht nur, auf tierische Produkte zu verzichten. Es ist eine Lebenseinstellung, das Wohlbefinden der Tiere zu schützen und mit einer rein pflanzlichen Ernährung die gesundheitlichen Vorteile voll auszuschöpfen.

Bitte beachten: *Es entstehen Lebensmittelkosten von ca. 11,00 €, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden. Bei Nichterscheinen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursentgelt eingezogen. Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze und ein Geschirrhandtuch.*

Nordenham, Grundschule FAH | Margaretenstr. 30
1 Termin | Mi. 08.10.2025
17:00 bis 20:00 Uhr Preis: je TN 20,80 €
25H9224NH | Sophia Willms

NEUJAHRSVORSÄTZE? SO EINFACH GEHT GESÜNDER ESSEN!

Ohne viel Aufwand in kleinen Schritten gesünder essen - das ist möglich! Kleine Veränderungen in der Ernährung lassen sich gut in den Alltag integrieren: Herkömmliche Pasta austauschen, Low-Carb-Rezepte anwenden oder auf pflanzliche Proteine statt auf Tierische setzen. Ofengemüse mit Dip, Chili sin Carne, Schüttelpizza oder Bandnudeln mit Lachs werden wir gemeinsam zubereiten.

Bitte beachten: *Mitzubringen ist, falls vorhanden, eine Kochschürze.*

Bildungshaus | NH Marktplatz 5
1 Termin | Mi. 14.01.2026
18:00 bis 21:00 Uhr Preis: je TN 28,80 €
25H9218BR | Hille Tiarks

INTERNATIONALE KÜCHE

INTERNATIONALES STREET FOOD

Von Japan bis Amerika, von Mexiko bis Vietnam - das Beste aus aller Herren Ländern heißt es beim Internationalen Street Food-Kochkurs. Gemeinsam werden die beliebtesten kulinarischen Klassiker der Street Food-Szene zubereitet.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mo. 15.09.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 41,30 €
25H9203BR | Fabian Klug

MURAT KOCHT

Original türkische Küche kennenlernen und genießen

Murat Sentürkler hat das Kochen und Backen zu seinem Hobby gemacht. Sein Wissen und seine Erfahrung gibt er gerne in Kochkursen weiter. An diesem Abend möchte er mit Ihnen einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige besondere Köstlichkeiten zaubern. Nach der Vorbereitung der Zutaten und dem gemeinsamen Kochen beantwortet Murat Ihre Fragen rund um die türkische Küche und die Verwendung von Gewürzen und traditionellen Zutaten. Verbringen Sie einen genussvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren. Es werden andere Rezepte als in den vorherigen Kursen gekocht.

Bitte beachten: *Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht, eine Kochschürze mitbringen.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 12.09.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 39,30 €
25H9211BR | Murat Sentürkler

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 10.10.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 39,30 €
25H9212BR | Murat Sentürkler

In Kooperation mit dem Tourismus Service Butjadingen
BJ Spielscheune Butjadingen
1 Termin | Fr. 07.11.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 39,30 €
25H9228BJ | Murat Sentürkler

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 05.12.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 39,30 €
25H9209BR | Murat Sentürkler

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 09.01.2026
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 39,30 €
25H9213BR | Murat Sentürkler

MURAT BACKT HERZHAFT

Original türkische Küche kennenlernen und genießen

Murat Sentürkler möchte an diesem Abend mit Ihnen gemeinsam einen Blick hinter die Geheimnisse der orientalischen Küche werfen und einige spezielle Köstlichkeiten zaubern. Nachdem Sie die benötigten Zutaten vorbereitet und gemeinsam gebacken haben, sitzen Sie in einer gemütlichen Runde beisammen und genießen Ihre selbstgebackenen Leckereien bei einem türkischen Çay. Murat wird dann Ihre Fragen rund um die türkische Küche und den Einsatz von Gewürzen und traditionellen Zutaten beantworten. Verbringen Sie einen geschmackvollen Abend und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte beachten: *Bitte Ihr Lieblingsmesser und, wenn gewünscht, eine Kochschürze mitbringen.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 21.11.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 39,30 €
25H9210BR | Murat Sentürkler

TAPPAS & FRIENDS

Im Kochkurs Tapas & Friends beginntdas Vergnügen schon bei der Zubereitung. Es werden verschiedene warme und kalte Tapas wie die traditionellen Papas Arrugadas, Pimentos und viele, viele weitere Köstlichkeiten hergestellt. Anschließend werden die kleinen Appetithäppchen in gemütlicher Runde gemeinsam verzehrt.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 20.01.2026
18:00 bis 21:30 Uhr Preis:je TN 46,30 €
25H9206BR | Fabian Klug

MEXIKANISCHE KÜCHE
ERST DIE ARBEIT, DANN DIE SIESTA!

Erfahren Sie mehr über die Küche Mexikos und tauchen sie ein in ein Land voller bunter, frischer und abwechslungsreicher Gerichte. Neben Tortillas, Tacos, Ceviche, Chili Con Carne und Churros werden weitere Speisen wie Guacamole, Salsa und Enchiladas zubereitet.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Fr. 07.11.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 46,30 €
25H9204BR | Fabian Klug

KARIBISCHE KÜCHE

Eine kulinarische Reise und jede Menge Urlaubsfeeling erwartet Sie entlang der exotischen und Gewürzreichen Speisen der Karibik. Kochen Sie ein Drei-Gänge-Menü, was nach Sonne und Urlaub schmeckt und ganz sicher Fernweh-Gefühle bei Ihnen auslöst. Gekocht wird eine Süßkartoffelsuppe mit gebratener Banane im Speckmantel, Jamaika-Hähnchen, Rumschaum, gegrilltem Mais, Karibischem Reis und zum Abschluss Passionsfrucht Mousse mit Ananasragout.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Di. 06.01.2026
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 46,30 €
25H9200BR | Fabian Klug

SUSHI

Seien Sie dabei und haben Sie anschließend den Dreh raus! Lernen Sie unter Anleitung das Herstellen von verschiedenen Arten von Sushi wie Maki, California Roll inside-out oder Crunchy Rolls in Tempura Teig. Auch die Herstellung von vegetarischem Sushi wird berücksichtigt. Außerdem werden Sie Informationen über die Herkunft und die Entstehung rund um das Thema Sushi erhalten.

Bitte beachten: *Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein scharfes Messer und eine Kochschürze mit.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Mo. 22.09.2025
18:00 bis 21:30 Uhr Preis: je TN 48,30 €
25H9201BR | Fabian Klug

FÜR DOZENT*INNEN

GUTE HYGIENEPRAXIS IM UMGANG MIT LEBENSMITTELN

HYGIENESCHULUNG FÜR MITARBEITER*INNEN IN KITAS UND SCHULEN UND FÜR DOZENT*INNEN IN KURSEN MIT KOCHPRAXIS

Wiederholungsbelehrung gemäß IFSG §§ 42/43
Dozent*innenfortbildung | Wochenendseminar

KURS AUCH AUF SEITE 41

Jedes Haus und jede Einrichtung hat unterschiedliche Bedürfnisse und trotzdem ist die Basis bei allen dieselbe. Wir wollen die große Bandbreite der Maßnahmen unter die Lupe nehmen und auf das Nötige runter brechen. Bereits kleine Nachlässigkeiten bei der Zubereitung von Speisen können ernste gesundheitsschädigende Folgen haben. Wenn Kitas und Schulen eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, gelten sie als Lebensmittelunternehmen und tragen die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften wie Infektionsschutzgesetz und Lebensmittelhygieneverordnung muss gewährleistet sein. Aber auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern oder Erwachsenen ist strikte Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magenverstimmungen oder Vergiftungen kommt. Einsteiger*innen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen. Dieses Seminar ersetzt nicht die Erstschulung in einem Gesundheitsamt, gilt aber als gesetzlich vorgeschriebene Nachschulung (inklusive Zertifikat).

Inhalte:
- Aktuelle gesetzliche Grundlagen zur Lebensmittelhygiene;
- Mikrobiologische Grundlagen und mikrobiologisch kritische Lebensmittel;
- HACCP- was bedeutet das eigentlich?
- Personalhygiene;
- Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot nach §§42/43 IfSG (mit Bescheinigung über Wiederholungsbelehrung).

Bitte beachten: *Der Kurs selbst ist für aktive Dozent*innen kostenlos. Geben Sie bitte bei der Anmeldung zum Kurs an, wenn Sie die Bescheinigung für die Wiederbelehrung ausgestellt haben möchten. Dafür werden von uns 5,00 € berechnet. Anmeldungen nur telefonisch oder über das Anmeldeformular.*

Brake, KoBi | Bgm.-Müller-Str. 35
1 Termin | Sa. 08.11.2025
10:00 bis 14:00 Uhr Preis: je TN 294,20 €
25H9250BR | Wiebke von Atens-Kahlenberg

Entdecken Sie unsere Angebote für Firmen

Weiterbildung – praxisnah & zukunftssicher

Wir bieten passgenaue Schulungen für kleine und mittelständische Unternehmen: von Microsoft 365 und Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook) über Cyber-Sicherheit und den AI Act bis hin zu Business Englisch, Führungskräfte- und Fachkräftetrainings. Ergänzt wird unser Angebot durch Teamevents, Gesundheitskurse und individuell abgestimmte Weiterbildungsformate – vor Ort, online oder hybrid.

Für weitere Informationen melden Sie sich bei Monika van Büren
04401 7076121
oder
m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

vhs Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

MEIN vhs WUNSCHZETTEL

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

Einfach abschneiden, falten und abschicken!

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham
Marktstraße 8a | 26954 Nordenham
04401 7076 110

Geschäftsstelle Brake: KoBi
Bürgermeister-Müller-Str. 35 | 26919 Brake
04401 7076 100

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

vhs | eL.4 eLearning und lebenslanges Lernen

Online für alle!

Bluesharp/Mundharmonika
Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse (Anfängerkurs)

Kay Steffens
KVHS Wesermarsch
Mi. 03.09.25 · 3 Termine
18:00–19:30 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Kurs-Nr. 25H8506WEB

Italienisch im Gespräch
Vertiefte Konversation mit landeskundlichem Schwerpunkt

Paolo Tegaccia Detto Battistelli
KVHS Wesermarsch
Do. 11.09.25 · 13 Termine
16:30–18:00 Uhr
Gebühr: 135,20 €
Kurs-Nr. 25H7400WEB

Hitzeschutz im/am eigenen Gebäude
Hybridvortrag
In Kooperation mit Landkreis Wittmund

Markus Felix
vhs Friesland–Wittmund
Do. 11.09.25 · 1 Termin
17:00–19:15 Uhr
Gebühr: kostenlos
Kurs-Nr. 2522331

Grammatik Deutsch B2
Online

Martina Lambertz
KVHS Ammerland
Mo. 15.09.25 · 15 Termine
19:00–20:30 Uhr
Gebühr: 110,00 €
Kurs-Nr. P7025

Canva-Workshop
Grundkurs

Robin Weniger
VHS Meppen
Do. 25.09.25 · 1 Termin
17:30–20:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Kurs-Nr. 25254-027

Der Darm macht Karriere
Wie Ernährung, Bewegung und Bewusstsein deine Verdauung stärken

Henning Doyen
vhs Papenburg
Mi. 08.10.25 · 1 Termin
19:00–20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr. 252300010P

Angst vor der Schule
Mein Kind will nicht zur Schule

Katrin Jörling
VHS Meppen
Di. 04.11.25 · 1 Termin
19:00–20:30 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr. 25221-006

Einführung in KI & LLMs
Online

Dennis Eickermann
KVHS Wesermarsch
Di. 02.12.25 · 1 Termin
17:00–20:00 Uhr
Gebühr: 26,00 €
Kurs-Nr. 25H5441WEB

Garten im Wandel – Hybridvortrag
Boden, Pflanzen und Wasser clever nutzen
In Kooperation mit Landkreis Wittmund

Nadja Krause
vhs Friesland–Wittmund
Do. 11.12.25 · 1 Termin
17:00–19:15 Uhr
Gebühr: kostenlos
Kurs-Nr. 2522334

Schotter adé? – Hybridvortrag
Vorgärten clever umgestalten
In Kooperation mit Landkreis Wittmund

Ursel Kruse
vhs Friesland–Wittmund
Do. 15.01.25 · 1 Termin
17:00–19:15 Uhr
Gebühr: kostenlos
Kurs-Nr. 2522335

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die fünf Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Papenburg, Meppen und Wesermarsch 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 Winterprogramm 2025.

Jetzt online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de/el4-topten

Titel:	Vorname*:	Name*:	
Straße*:		Hausnummer*:	Telefon:
PLZ*:	Ort*:		Geb. Datum*:
E-Mail:			* = Pflichtfeld

KVHS Wesermarsch GmbH (KVHS)
Bgm.-Müller-Str. 35
26919 Brake

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Tel.: 04401 7076- 110
Fax: 04401 7076- 101

Geschäftsstelle Brake:
Bgm.-Müller-Str. 35
26919 Brake
Tel.: 04401 7076- 100
Fax: 04401 7076- 101

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de
Internet: www.kvhs-wesermarsch.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr
In den Ferien: Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an und verpflichte mich zur Zahlung.

Nr.:		**Titel:**
Nr.:		**Titel:**
Nr.:		**Titel:**
Nr.:		**Titel:**

Antrag auf Ermäßigung:
O ALG-Empf. O Hartz IV-Empf. O anerkannte(r) Freiwillige(r) / Ehrenamtskarte Bitte Nachweis (Fotokopie) beifügen!

Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS (s. Programmheft).

Nur bei Bildungsurlauben:

Beschäftigung in dem Bundesland: ☐ Niedersachsen ☐ Bremen

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Einzugsermächtigung bitte ausfüllen:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die KVHS Wesermarsch GmbH, die **GEBÜHR** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto **GEZOGENE LASTSCHRIFT** einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Evtl. durch Rücklastschriften entstehende Gebühren gehen zu meinen Lasten.

Kreditinstitut	
IBAN:	**D E**
Kontoinhaber/in:	
Unterschrift Kontoinhaber/in:	

Die AGB und Datenschutzbestimmungen der KVHS Wesermarsch GmbH erkenne ich mit der Unterschrift an. Ich bin mit der Aufbewahrung meiner Daten für künftige Kurse einverstanden. Ich kann jederzeit diese Einwilligung mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer/in
(ggf. des Erziehungsberechtigten)

Geschäftsführung:
Ulrike Michalzik

HRB 201008
Steuer-Nr.: 63/220/05905
DE07VHS00000320331

Kind:	Vorname*:	Name*:	
Erziehungsberechtigte*r:	Vorname*:	Name*:	
Straße*:		Hausnummer*:	Telefon für den Notfall*:
PLZ*:	Ort*:		Geburtsdatum Kind*:
E-Mail*:			* = Pflichtfeld

KVHS Wesermarsch GmbH (KVHS)
Bgm.-Müller-Str. 35
26919 Brake

Geschäftsstelle Nordenham:
Marktstraße 8a
26954 Nordenham
Tel.: 04401 7076- 110
Fax: 04401 7076- 101

Geschäftsstelle Brake:
Bgm.-Müller-Str. 35
26919 Brake
Tel.: 04401 7076- 100
Fax: 04401 7076- 101

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

E-Mail: info@kvhs-wesermarsch.de
Internet: www.kvhs-wesermarsch.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr
In den Ferien: Mo. bis Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an und verpflichte mich zur Zahlung.

Nr.:		**Titel:**
Nr.:		**Titel:**
Nr.:		**Titel:**

Antrag auf Ermäßigung:
O ALG-Empf. O Hartz IV-Empf. O anerkannte(r) Freiwillige(r) / Ehrenamtskarte Bitte Nachweis (Fotokopie) beifügen!

Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der KVHS (s. Programmheft).

Zahlung:

Einzugsermächtigung bitte ausfüllen:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die KVHS Wesermarsch GmbH, die **GEBÜHR** von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto **GEZOGENE LASTSCHRIFT** einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Evtl. durch Rücklastschriften entstehende Gebühren gehen zu meinen Lasten.

Kreditinstitut	
IBAN:	**DE**
Kontoinhaber/in:	
Unterschrift Kontoinhaber/in:	

Die AGB und Datenschutzbestimmungen der KVHS Wesermarsch GmbH erkenne ich mit der Unterschrift an. Ich bin mit der Aufbewahrung meiner Daten für künftige Kurse einverstanden. Ich kann jederzeit diese Einwilligung mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte*r

Geschäftsführung:
Ulrike Michalzik

HRB 201008
Steuer-Nr.: 63/220/05905
DE07VHS00000320331

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 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 geben. Jedes Risiko, z.B., dass der Kurs bereits belegt ist oder keine Information bei Verschiebung oder Ausfall erfolgte, trägt die/der Interessent*in.*

3.3. Sie erhalten für jede fristgerechte Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.

3.4. Bei Kursausfall, -verschiebung oder Überbelegung erhalten angemeldete 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 Ans ruch 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) ei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Kursentgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

b) Bei späterer Abmeldung wird das volle Kursentgelt erhoben.

5.4. Nimmt die KVHS im Zusammenhang mit einer Bildungsveranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z.B. Übernachtungs-, Verpflegungs-, Bus oder andere Transportmittelkosten) ist die Anmeldung hierfür verbindlich. Eine anderweitige Regelung bedarf der schriftlichen Bestätigung durch die KVHS. Im Falle einer Abmeldung entfällt die Zahlungspflicht für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der KVHS möglich ist. Alle bis dahin entstandenen Kosten sind vom Teilnehmenden zu zahlen.

5.5. Ein etwaiges gesetzliches Rücktritts- und Widerrufsrecht bleibt unberührt.

5.6. Die/der Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn ihr/ihm die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat die/der Teilnehmende unverzüglich den Nachweis zu erbringen und die Kursentgelte für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten sowie etwaige weitere entstandene Kosten zu zahlen.

5.7. Die/der angemeldete Teilnehmende ist berechtigt, der KVHS eine Person zu benennen, die anstelle an der Veranstaltung teilnimmt, sofern die Ersatzperson die sachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine Kursteilnahme erfüllt.

5.8. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs kann nur vor Veranstaltungsbeginn erfolgen.

5.9. Etwaige Erstattungen erfolgen in der Regel bargeldlos.

6. Schriftform bei Abmeldungen (Kündigungen), Rücktritte und Widerrufe

6.1 Abmeldungen, sowie Rücktritte und Widerrufe sind nur in Schriftform (Brief, Fax oder E-Mail) an die KVHS unter Beachtung der Fristen (siehe 5 ff.) zu richten. Das Risiko des fristgerechten Eingangs bei der KVHS trägt allein die/der Teilnehmende. Maßgebend für eine rechtzeitige Abmeldung, einen rechtzeitigen Rücktritt oder Widerruf ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel der KVHS abzüglich zweier Werktage angenommen.

6.2. Kursentgelte und sonstige Kosten müssen bis zur wirksamen Abmeldung (Kündigung) gezahlt werden

7. Entgelte, Zahlungen

7.1. ahlungen 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 Lastschrifteinzug hier 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 Unterrichtsunterlagen nur für die vereinbarten Zwecke verwendet werden und nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung im Einzelfall vervielfältigt, übersetzt, nachgedruckt, kopiert oder durch ein anderes Verfahren verarbeitet, weitergegeben oder verbreitet werden.

*12.2. Soweit Unterlagen urheberrechtsfähig sind, ist und bleibt die KVHS oder die/der jeweilige Autor*in Urheber.*

13. Datenschutz

13.1. Die Teilnehmerangaben bei Kursanmeldung werden bei der KVHS elektronisch gespeichert und ausschließlich für KVHS-Zwecke zur organisatorischen Abwicklung, 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 Allgemeinen Geschäftsbedingungen können Sie auch hier aufrufen:

Widerrufsbelehrung

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z.B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, E-Mails, sowie Tele- und Mediendiensten abgeschlossen wird, gilt Folgendes: Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der KVHS grundsätzlich innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angaben von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt der Kursanmeldung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:
KVHS Wesermarsch GmbH, Bgm-Müller-Str. 35, 26919 Brake oder Marktstr. 8a, 26954 Nordenham; info@kvhs-wesermarsch.de

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.

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 genutzt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. ***Ihre Rechte***
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
E-Mail: datenschutz@kvhs-wesermarsch.de

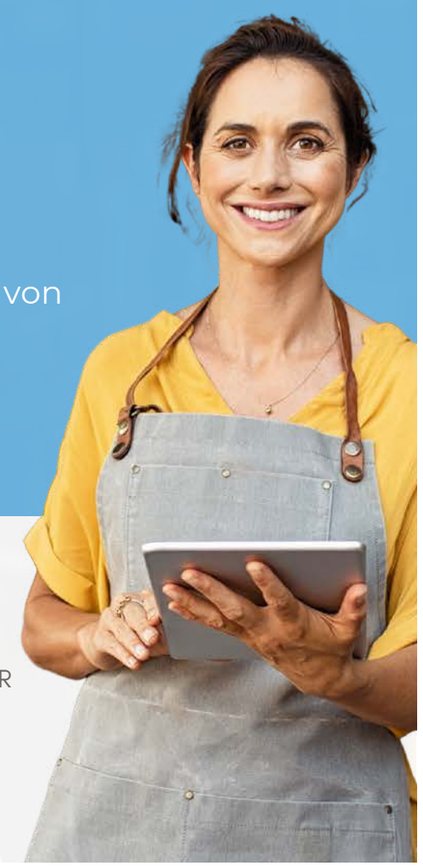
Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auch unter diesem QR-Code nachlesen:

TOURiSMUS-AKADEMiE
Nordwest

DIE FRISCHE BRISE FÜR DEIN KNOW-HOW

WEITERBILDUNGEN FÜR HOTELLERIE, GASTRONOMIE, TOURISTIK UND ALLE, DIE NEUES LERNEN MÖCHTEN.

- Management
- Marketing
- Recht
- Social Media
- Fachkräfte Training
- Vermietende/Inhabende von Ferienimmobilien
- Inhouse-Schulungen



AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZUR TOURISMUS-AKADEMIE NORDWEST

#TOURISMUS.AKADEMIE_NORDWEST

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

Geschäftsstelle Nordenham
Marktstraße 8a | 26954 Nordenham
04401 7076 110

Geschäftsstelle Brake: KoBi
Bürgermeister-Müller-Str. 35 | 26919 Brake
04401 7076 100

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

WWW.KVHS-WESERMARSCH.DE