

Bildungsprogramm Januar - Herbst 2024

Hoya

Bücken

Eystrup

Marklohe

Heemsen

Nienburg

Liebenau

Steimbke

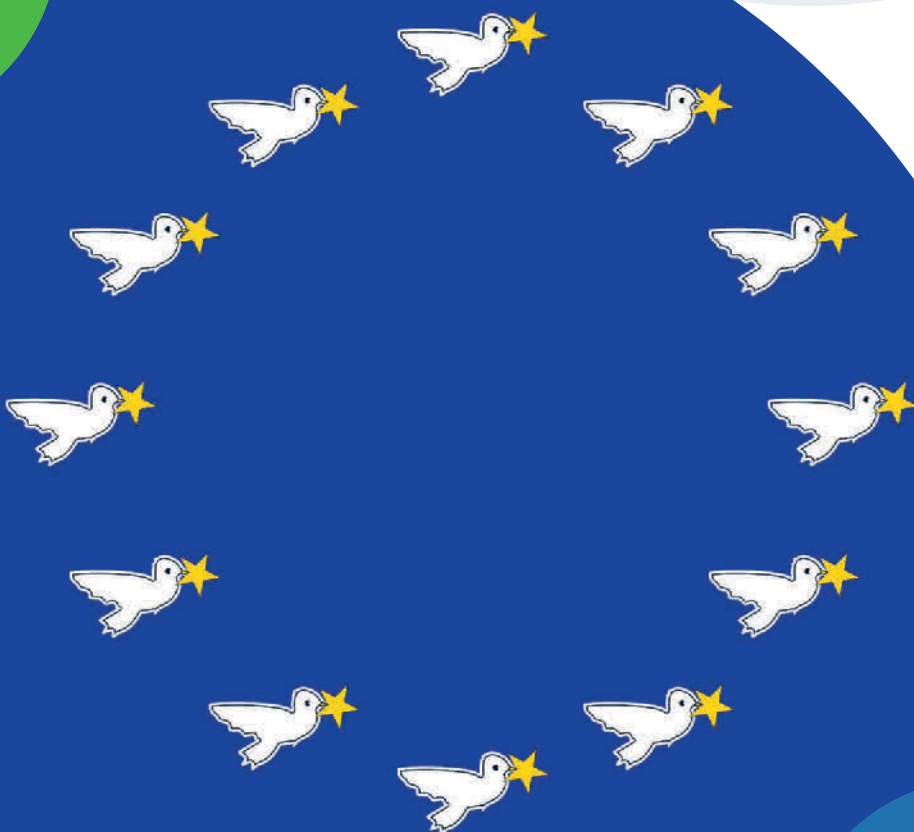
Steyerberg

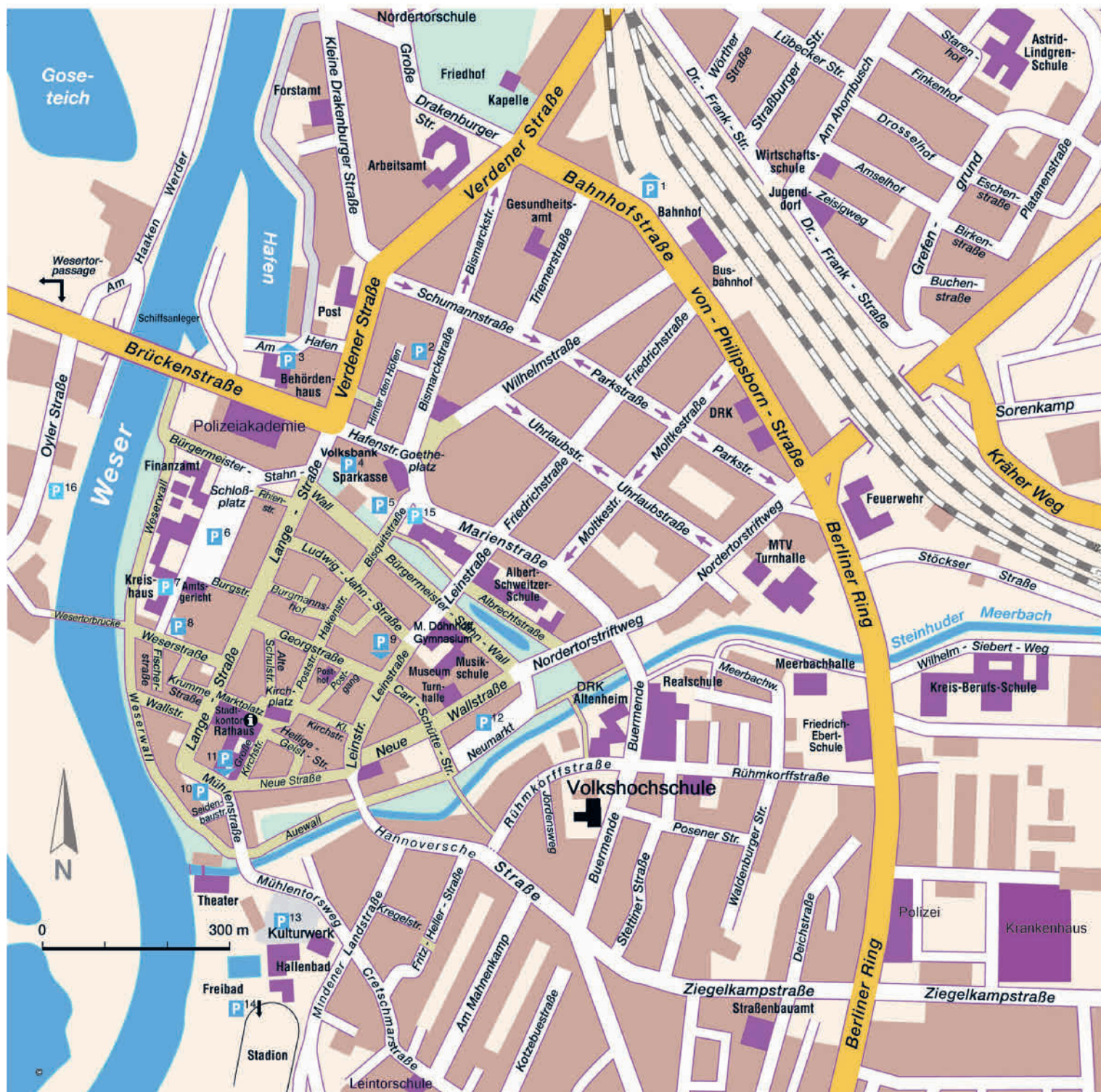
Landesbergen

Stolzenau

Rehburg-Loccum

Uchte





Abdruck mit freundlicher Genehmigung vom Verlag DIE HARKE, J. Hoffmann GmbH & Co. KG

Vorwort zum Bildungsprogramm

Liebe Leser*innen,
herzlich Willkommen bei Ihrer vhs!

„Die vhs Nienburg zeichnet sich dadurch aus, dass sie das Leitbild und ihre Definition vom gelungenen Lernen aktiv lebt. Eine weitere Stärke ist die hohe Reflexivität und die starke Ausrichtung in die zukunftsgerichtete Qualitätsentwicklung. Das vorgestellte pädagogische Konzept der vhs Nienburg stellt eine Besonderheit in der Bildungslandschaft dar und unterstützt das auf die Zukunft gerichtete Angebot mit einer großen Wirkung. Die starke partizipative Ausrichtung, die Beteiligung der Mitarbeiter*innen ist eine Stärke, ist ein Schatz.“, so Gutachter Herr Fülling nach der Retestierung und dem Erlangen des LQW-Zertifikats für vier weitere Jahre.

Ihr **individueller Lernerfolg** steht für uns im Mittelpunkt und beinhaltet, dass wir als Organisation selbst und ständig dazulernen müssen. Doch dazu brauchen wir auch Sie! Ihr Feedback ist sehr hilfreich, sodass wir uns nun dazu entschieden haben, einen digitalen Rückmeldebogen zu erstellen, den Sie unter <https://www.vhs-nienburg.de/kontakt/feedback> finden.

Eine Rückmeldung war beispielsweise, dass die grafische Umgestaltung des Programmheftes in Bezug auf die Übersicht am Ende unübersichtlich sei. Dies haben wir angepasst. Weiterhin weist das Symbol ➡ auf Angebote in den **Arbeitsstellen** hin.

Der Jahresschwerpunkt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) ist für 2024 „**Perspektive Europa – voneinander miteinander lernen**“. Neben der Europawahl gibt es die Männer-Fußball-EM. Hierzu gibt es die Handreichung und das Diskussionspapier vom Diversity-Ausschuss des DVV mit dem Titel „Von „Festung Europa“ bis Fußball-EM“, die auf volkshochschule.de abrufbar sind. Wir als vhs Nienburg planen zusammen mit dem Kulturwerk Nienburg zwei Veranstaltungen zum **Eurovision Song Contest (ESC)** im April und Mai mit Dr. Eurovision Irving Wolther. Auch werden wir Angebote zur digitalen (gesellschafts-)politischen Medienbildung entwickeln.

Wir freuen uns sehr, Projektmittel akquirieren zu können, um besondere Bildungsformate und –themen anbieten zu können. Das KMZ kann die „**Lernräume der Zukunft**“ (Förderung durch das Niedersächsische Kultusministerium) etablieren und Lehrer*innen und Schulklassen so kritische Medienkompetenz vermitteln. Außerdem können wir Dank der Förderung der Niedersächsischen Landeszentrale für Politische Bildung das Projekt „**Digitale Politische Bildung (DigPolBi)**“ umsetzen. Für Kinder und Jugendliche versuchen wir weiterhin, Mittel im Rahmen der **talentCAMPus**-Projekte des Deutschen Volkshochschul-Verbandes zu bekommen. Danken möchte ich an dieser Stelle allen Förderer*innen, die mit der Genehmigung der Projektanträge die Vielfalt der Bildungsangebote zu erhöhen. Mein Dank auch an alle Kooperations- und Netzwerkpartner*innen!

Wir werden erstmalig bei den AZAV-Maßnahmen in Kooperation mit dem Family Service Leese und der Agentur für Arbeit eine Weiterbildung mit **Beschäftigtenförderung** umsetzen.

Der Schwerpunkt **Klassismus**, also die Diskriminierung aufgrund von Klassenzuschreibung oder Einkommen, wird uns in Kooperation mit der AEWB nach einem Auftakt mit Prof*in Dr*in Francis Seeck in zwei weiteren Online-Veranstaltungen u.a. mit Prof.in Dr.in Annika Schach beschäftigen.

Eine **diversitätssensible Öffnung und Erweiterung unseres Angebotsportfolios** steht weiterhin auf dem Plan. „Warum?“ mögen Sie sich fragen. In § 1 des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes (NEBG) heißt es: „(2) Den Inhalt der Erwachsenenbildung bestimmen die Bildungsbedürfnisse der Erwachsenen. Die Erwachsenenbildung soll allen Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht und Alter, ihrer Bildung, sozialen oder beruflichen Stellung, ihrer politischen oder weltanschaulichen Orientierung und ihrer Nationalität, die Chance bieten, sich die für die freie Entfaltung der Persönlichkeit und die Mitgestaltung der Gesellschaft erforderlichen Kenntnisse; Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen.“ Dies ist angelehnt an die Menschenrechte, das Grundgesetz und das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz. Wir als Bildungseinrichtung müssen eine Plattform sein, die Menschen mit gleichen inhaltlichen Interessen zusammenbringt, egal wie unterschiedlich sie in ihrer Persönlichkeit sind. Auch ist es zentrale Aufgabe, die sogenannte Ambiguitätskompetenz, also das Aushalten von Widersprüchen zu vermitteln und das im Besonderen in einer Gesellschaft, in der es immer mehr Partikular- also Teilinteressen gibt. Wir müssen vermitteln.

Wir freuen uns auf Ihre Teilhabe in unseren Angeboten.

Fehlt Ihnen ein Angebot? Sie wollen und können unterrichten? **Werden Sie Honorar-Dozent*in** bei uns!

Mit freundlichen Grüßen aus der Volkshochschule

Stephan Kaps, Leiter der Volkshochschule Nienburg

Organisation der Volkshochschule

Impressum:

Landkreis Nienburg / Weser
Der Landrat
Fachbereich Volkshochschule
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg
www.vhs-nienburg.de

Redaktionell und inhaltlich
verantwortlich:
Stephan Kaps, vhs-Leiter

Geschäftsstelle:

vhs-Haus
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg

☎: 05021/ 967-600
Fax: 05021/ 967-639
E-Mail: vhs@kreis-ni.de
Internet: www.vhs-nienburg.de

Bankverbindung:

Sparkasse Nienburg
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84
BIC: NOLADE21NIB
Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE8 9ZZ Z00 000 294 411

Neue Servicezeiten

Montag bis Freitag
08:00 – 12:00 Uhr
Montag UND Donnerstag
13:00 – 16:00 Uhr

**Nutzen Sie gerne die Möglich-
keit der Online-Anmeldung
über unsere Webseite!**

Servicezeiten

zu Integrationskursen:

Montag : 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch : 08:30-12:00 Uhr
(weitere Informationen
siehe Seite 39)

telefonisch:

Montag 14:00 – 16:00 Uhr

Kreismedienzentrum



Kathrin Bremer 967-643
Verleih
Lars Dreyer 967-640
Medientechniker

E-Mail: kmz@kreis-ni.de

Franziska Stremski
Medienpädagogische Beraterin
stremski@nibis.de

Bildungsbüro



Claudia Eckhardt 967-606
bildungsbuero@kreis-ni.de

Ralf Mödeker 967-224
bildungsbuero@kreis-ni.de

Sprachmittler:in gesucht!

Landkreis
Nienburg/Weser



nienburg.mittelweser
ERFACHLEBENDWEIT

**Sie sprechen neben Deutsch noch eine
weitere Sprache?**

Und Sie haben Zeit und Lust, für Menschen ohne
ausreichende Deutschkenntnisse zu übersetzen?

**Dann melden Sie sich bitte bei der
Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe:**

05021/967-608



Leitung

Stephan Kaps 967-613
M.A., Dipl. Künstler, ASSL
Grundbildung, Diversität



Vorwahl Nienburg 05021-

Programmbereichsleitungen

Darijusch Wirth M.A. 967-693
Stellvertretende Leitung
Programmbereichsleitung
Politik, Gesellschaft, Sprachen,
Umweltbildung, Naturwissenschaften



Belinda Schomann 967-648
Dipl.-Päd., Programmbereichsleitung
Frühkindliche Bildung, Pädagogik



Lozana Schäfer M.A. 967-614
Programmbereichsleitung
Realschulabschluss, Berufssprachkurse,
Integrationskurse mit und ohne
Alphabetisierung, Ersterorientierungskurse,
Sprachen



Julia Goslar M.A. 967-617
Programmbereichsleitung
AZAV-Maßnahmen (u.a. Hauptschulabschluss)



Kerstin Schwalgun 967-618
Lehrerin, Programmbereichsleitung
Gesundheit, Psychologie,
Kultur - Gestalten



N.N.
Programmbereichsleitung
Medienpädagogik, Arbeit, Beruf, EDV

Verwaltung

Christian Brötje 967-616
Verwaltungskoordinator
Sachbearbeitung Projekte,
Ersterorientierungskurse



N.N. 967-631
Bildungsassistent:in
vhs.cloud, AZAV-Maßnahmen, Lernnetz, Arbeit, Beruf, EDV

Stefanie Begemann 967-615
Sachbearbeitung



Gesundheit, Berufssprachkurse,
Integrationskurse mit und ohne
Alphabetisierung

N.N. 967-611
Sachbearbeitung

Kultur - Gestalten,
Grundbildung

Kerstin Wieneke 967-612
Sachbearbeitung
Politik, Gesellschaft, Umwelt,
Sprachen (ohne Deutsch), Schulabschlüsse



Stefanie Krüger-Meinshausen 967-610
Sachbearbeitung



Anmeldung, Information

Kathrin Bremer 967-643
Sachbearbeitung
Anmeldung, Information, KMZ, Bildungsbüro



Hausmeister

Thomas Grosser 8650393
0162/2960639

Arbeitsstellen ➡ - Wir sind vor Ort für Sie da

Als Volkshochschule im Landkreis ist es uns wichtig, ein möglichst flächendeckendes Netz von Ansprechpersonen im gesamten Kreisgebiet zu haben.

Untenstehend finden Sie die lokalen Arbeitsstellenleitungen.

Für organisatorische Fragen melden Sie sich gern dort.

Anmeldungen bitte online ausfüllen oder über das Haupthaus in Nienburg erledigen; inhaltliche Rückfragen erfolgen über das vhs-Haus in Nienburg.

Die vhs-Kurse in den Arbeitsstellen haben wir mit diesem Zeichen ➡ markiert und die Kursorte sind **fett** gedruckt.

BÜCKEN

Uta Liekefeld

04251/ 3098

vhs-buecken@gmx.de



MITTELWESER

(Landesbergen
und Stolzenau)

Martina Broschei

05761/ 902 62 09

vhs-mittelweser@gmx.de



EYSTRUP

Petra Deutscher

04254/ 800 51 76

vhs-eystrup@web.de



REHBURG- LOCCUM

Karin Lüttje

0152/ 264 360 66

vhs-rehburg-loccum@gmx.de



HEEMSEN

Ines Mock

0176/ 616 302 62

vhs-heemsen@gmx.de



STEIMBKE

Anne Grotenhöfer

05026/ 900 67 63

vhs-steimbke@gmx.de



HOYA

Frauke Walter

04251/ 673 38 38

vhs-hoya@gmx.de



STEYERBERG

Ina Handke

05764/ 941 21 44

vhs-steyerberg@gmx.de



LIEBENAU

Jens Lausch

0171/ 480 70 34

vhs-liebenau@gmx.de



UCHTE

Margret Brandt

05763/ 941 566

vhs-uchte@gmx.de



Nebenamtliche Studienleitungen

Thomas Böckmann

Integrationsberatung

Hans Kaufmann

Senior:innen

Elke Tonne-Jork

Schulabschlüsse

Nina Krükov

Soziale Medien (Instagram)

Lehrkräfte Deutsch

Izabela Duszynska

Karina Kieltyka

Taleb Kheirallah

Christina Sommer

Vorwort	1
Impressum	2
Organisation der vhs	2
vhs - Wir sind für Sie da	3
Arbeitsstellen - Wir sind vor Ort für Sie da	4
Nebenamtl. Studienleitungen	4
Lehrkräfte Deutsch	4
Inhaltsverzeichnis	5
Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht	6
Weitere Hinweise auf Projekte, Veranstaltungen und Kooperationen	7
Digitallots:innen	8
Lernräume der Zukunft	9
AZAV-Bildungsmaßnahmen	10
Bildungsurlaube (BU)	11
Kreismedienzentrum (KMZ)	12
Lernförderung	12
Bildungsbüro	13
Einbürgerungstest	13



Gesellschaft / Politik/ Umwelt

Bildungsurlaub	14
Fachübergreifende Kurse	14
Lehre lernen	15
Aktive 55+	15
Aktive 55+ in den Arbeitsstellen	15
Geschichte	15
Ökonomie / Recht / Finanzen	16
Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen	16
Länder- und Heimatkunde	18
Diversity & Gender	18
Technik: Repair Café	20
Pädagogik / Erziehung / Familie	20



Kultur - Gestalten



talentCAMPus	22
Tanzpraxis	22
Kunst- / Kulturgeschichte	23
Malen / Zeichnen / Drucktechnik	23
Plastisches Gestalten	24
Textiles Gestalten	24
Handwerk / Kunsthandwerk	25
Foto-, Film-, Audio	26
Musikalische Praxis	27



Gesundheit

Bildungsurlaub	28
Qualifizierung / Fortbildung	29
Eltern-Kind-Kurse	30
Fernöstl. Gesundheitslehre	30
Bewegung / Fitness	34
Orientalischer Tanz	34
Selbstverteidigung	36
Prävention, Krankheit und Gesundheit	36
Ernährung / Essen / Trinken	36
Gesundheit und Psyche	38



Sprachen

Deutsch / Integration	39
Deutsch als Fremdsprache	40
Sprachniveaus: gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)	41
Bildungsurlaub	42
Sprachkurse für Polizei- und Sicherheitsdienste	42
Englisch	43
Französisch	43
Soirée Cinéma Francais	44
Italienisch	44
Niederländisch	45
Schwedisch – Online	45
Spanisch.....	45



Arbeit/ Beruf/ EDV/ Digital

Xpert Tabellenkalkulation	47
Betriebssysteme	47
Softskills	47
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge	48
Berufliche Angebote für Frauen	49



Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss	50
---------------------	----



Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen und Mathematik	51
--	----

Überblick der Angebote in den Arbeitsstellen ➔

Bücken	52
Eystrup	54
Heemsen	52
Hoya	52
Mittelweser	52
Liebenau	53
Rehburg-Loccum	54
Steimbke	54
Steyerberg	54
Uchte	54
Kursleitungen gesucht!	55
AGB	56
Datenschutzbestimmungen	58

Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht

Januar

Von Groningen bis ans IJsselmeer
24A2L060
Mi, 17.01.2024 19:00- 21:15
vhs-Haus Nienburg 8,00 €

Nachhaltige Geldanlage: Investieren mit Weitblick und Verantwortung
24A1E059
Do, 18.01.2024 18:00- 20:15
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"
24C3A015
Do, 25.01.2024 16:00- 17:00
Eystrup/GS, Hauptstraße 44 gebührenfrei

Februar

Repair Café
24A1E430
Do, 01.02.2024 17:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Heizen mit Wärmepumpen
24A1E062
Do, 01.02.2024 19:00- 21:15
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Aktive 55+ Tansania: eine Schule für die Massai
24A1A270
Mi, 07.02.2024 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Vegane und rohköstliche Ernährung - Vortrag
24A3F010
Fr, 09.02.2024 18:30- 20:45
vhs-Haus Nienburg 10,50 €

Provenzalische Rezepte
24F3F520
Di, 13.02.2024 18:00- 21:45
Stolzenau/ Weserstraße 3 19,60 €

Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation
24A5G130
Do, 15.02.2024 17:00- 18:30
vhs-Haus Nienburg 10,00 €

Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen- Vortrag
24A3G055
Do, 15.02.2024 19:00- 21:15
vhs-Haus Nienburg 9,00 €

Wie vererbe ich richtig?
24A1D110
Fr, 16.02.2024 19:00- 21:15
vhs-Haus Nienburg 10,00 €

Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!
24A5G135
Di, 20.02.2024 17:00- 18:30
vhs-Haus Nienburg 10,00 €

Provenzalische Rezepte
24J3F030
Di, 20.02.2024 18:00- 21:45
Steimbke/ Kirchweg 2 19,60 €

Neue italienische Rezepte
24A3F060
Di, 27.02.2024 18:00- 21:45
Nienburg/ Buermende 1 19,60 €

Weil jedes Zuhause anders ist - Smart-Home Lösungen für jeden Bedarf
24A1E065
Do, 29.02.2024 18:30- 20:45
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

März

Die Macht des Lächelns
24F3G503
Mo, 04.03.2024 18:30- 21:30
Stolzenau/ Zum Ravensberg 3 14,00 €

Neue italienische Rezepte
24F3F525
Di, 05.03.2024 18:00- 21:45
Stolzenau/ Weserstraße 3 19,60 €

Aktive 55+ Kalt ist der Abendhauch... etwas über den Tod
24A1A275
Mi, 06.03.2024 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg 3,00 €

Repair Café
24A1E435
Do, 07.03.2024 17:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

GartenTour "Frühlingserwachen und Schneeglöckchenfest"
24A1E203
Sa, 09.03.2024 08:00- 18:00
Nienburg/ Bahnhofsvorplatz 75,00 €

Welche Photovoltaikanlage passt zu mir und was muss ich dabei bedenken?
24B1E060
Di, 12.03.2024 18:00- 20:15
Bücken/ Marktstraße 27 gebührenfrei

Fischgerichte, lecker und gesund
24J3F035
Do, 14.03.2024 18:00- 21: 45
Steimbke/ Kirchweg 2 19,60 €

Einführung zum Thema Antifeminismus- Vortrag
24A1H010
Di, 19.03.2024 19:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

April

Aktive 55+ Reisebericht aus Indien
24A1A280
Do, 04.04.2024 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg 3,00 €

Repair Café
24A1E440
Do, 04.04.2024 17:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Online: Mit Cradle to Cradle zu einem positiven Fußabdruck
24A1E068X
Di, 09.04.2024 18:00- 20:15
Online vhs.cloud gebührenfrei

Fischgerichte, lecker und gesund
24F3F530
Di, 09.04.2024 18:00- 21:45
Stolzenau/ Weserstraße 3 19,60 €

Fischgerichte, lecker und gesund
24A3F065
Di, 23.04.2024 18:00- 21:45
Nienburg/ Realschule, Buermende 1 19,60 €

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE
24F1J540
Sa, 27.04.2024 16:00- 18:15
Schinna/Domäne 9,00 €

Mai

Repair Café
24A1E445
Do, 02.05.2024 17:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE
24F1J520
Sa, 04.05.2024 16:00- 18:15
Stolzenau/Löschplatz 9,00 €

Aktive 55+ Dorothea, Lewine und Julius: Das ungewöhnliche Leben zweier starker L
24A1A285
Mi, 08.05.2024 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg 3,00 €

Klöppelmesse mit Ausstellung
24A82100
Sa, 11.05.2024 10:00- 17:00
Husum/Zur Alten Mühle, Zum Horstberg 12 gebührenfrei

Kunst im öffentlichen Raum - entdecken und verstehen
24A2G010
Mi, 29.05.2024 18:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Faszination Biene - wir schauen uns das fleißige Tier vor Ort an
24D1E050
Do, 30.05.2024 17:30- 19:45
Haßbergen/ Hauptstraße 126 gebührenfrei

Juni

Aktive 55+ Arzneimittel aus der Natur - Was hat der Waldboden mit der Gesundheit
24A1A290
Do, 06.06.2024 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg 3,00 €

Repair Café
24A1E450
So, 16.06.2024 08:00- 18:30
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

GartenTour "Die schönsten Gärten südlich von Hamburg" WOE
24A1E205
So, 16.06.2024 08:00- 18:30
Nienburg/ Bahnhofsvorplatz 74,00 €

Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!
24A5G145
Di, 18.06.2024 17:00- 18:30
vhs-Haus Nienburg 10,00 €

Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
24A5G140
Do, 20.06.2024 17:00- 18:30
vhs-Haus Nienburg 10,00 €

Diskriminierungsrisiken durch Algorithmen in der KI
24A1H030X
Do, 27.06.2024 13:30- 15:00
Online vhs.cloud gebührenfrei

Hinweise auf Projekte, Veranstaltungen und Kooperationen

Kooperations- und Netzwerkarbeit sind für uns als Einrichtung elementare Bestandteile, um miteinander voneinander zu lernen und das Beste für die Menschen vor Ort zu schaffen. Wir danken daher allen Partner*innen, die uns in unserer Arbeit unterstützen.

Projekte sind ein ebenso wichtiger Teil. Ein Projekt hat eine feste Laufzeit und wird durch Dritte gefördert. Diese Förderung ermöglicht es uns, Angebote an besonderen Orten, günstiger oder gratis anzubieten sowie überregionale und lokale Dozent*innen zu gewinnen. Ein Dank geht daher auch an die Drittmittelgebenden!

1000 Jahre Nienburg

Die vhs Nienburg beteiligt sich an den Planungen zum Jubiläum der **Stadt Nienburg** im Jahr 2025. Nutzen Sie die Chance, Ihre Ideen und Wünsche einzubringen und das Festjahr gemeinsam mit anderen zu gestalten. Die Stadt Nienburg hat dazu die E-Mail 2025@nienburg.de eingerichtet.

Klassismus

Mit der **Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB)** des Landes Niedersachsen gestalten wir eine Reihe zu Klassismus, also der Diskriminierung aufgrund von Zuschreibungen zu einer Klasse und aufgrund von geringem Einkommen sowie anderen Faktoren. Der erste Termin fand mit Prof*in Dr*in Francis Seeck (TH Nürnberg) im Dezember statt und befasste sich mit „Klassismus(kritik) in der Erwachsenenbildung“. Der zweite Termin wird am 14.2. stattfinden. Prof.in Dr.in Annika Schach (Hochschule Hannover) wird zu „Soziale Herkunft im Diversity&Inclusion-Mix“ referieren. Eine dritte Veranstaltung ist in Planung. Alle Veranstaltungen sind gratis. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der AEWB www.aewb-nds.de

Infos gibt es auf unserer Webseite www.vhs-nienburg.de unter der Kursnummer 24A81H100

Medien im KMZ

Für das Kreismedienzentrum (KMZ) wurden verschiedene Medien angeschafft, die sich mit Diskriminierung auseinandersetzen und dort ausleihbar sind. Dazu gehören

- RASSISMUS geht uns alle an (ab 8. Buch)
- „Tragetasche für feministische Zusammenarbeit“, Zukunfts*archiv Kollektiv (Buch, engl. und de.)
- „Vielfalt total“ (Brettspiel ab 14 Jahren)
- „Enlightening the Parliament“ (Fragekarten zur Demokratie)

Eurovision Song Contest (ESC) mit Kulturwerk

Zum diesjährig in Schweden ausgetragenen ESC bieten wir in Kooperation mit dem Kulturwerk zwei Veranstaltungen mit dem Experten an, der als erster zum ESC promoviert hat: Dr. Irving Wolther. Hierzu sind Fördermittel angefragt, aber zum Redaktionsschluss noch nicht bewilligt worden.

Nienburg, Kulturwerk e. V., Mindener Landstraße 20, gebührenfrei

24A81A500

Preview vom Eurovision Song Contest (ESC)

„Dr. Eurovision“ Irving Wolther präsentiert in einer exklusiven Video-Preview im Nienburger Kulturwerk die Beiträge des diesjährigen Wettbewerbs von A wie Albanien bis Z wie Zypern. Unterhaltsam

und kenntnisreich erzählt der ausgewiesene Song-Contest-Experte spannende Hintergründe zu den einzelnen Teilnehmern und ihren Liedern, aber auch zur Veranstaltung in Malmö, die ganz im Zeichen des 50-jährigen ABBA-Jubiläums stehen wird. Wie beim echten Song Contest vergibt eine Expertenjury ihre Punkte, aber auch die Zuschauer vor Ort können ihre Favoriten wählen. Das geht dank eines komfortablen Online-Tools ganz einfach per Smartphone. Der Eintritt ist frei.

Getränke können vor Ort erworben werden.

Um eine Anmeldung wird gebeten.

Samstag, 20.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

24A81A501

Public Viewing vom Eurovision Song Contest (ESC)

Zum 68. Mal findet am 11. Mai 2024 im schwedischen Malmö der Eurovision Song Contest statt. Die mit über 200 Millionen Zuschauern meistgesehene Musiksendung der Welt liefert auch in diesem Jahr wieder reichlich Gesprächsstoff. Wer hat die spannendsten Beiträge? Wer präsentiert die beste Show? Und vor allem: Welche Chancen hat Deutschland?

Getränke können vor Ort erworben werden.

Um eine Anmeldung wird gebeten.

Samstag, 11.05.2024, 20:00 - 23:59 Uhr

Digitale Politische Bildung (DigPolBi)

Dank der Förderung durch die Niedersächsische Landeszentrale für Politische Bildung können wir das Projekt „Digitale Politische Medienbildung“ in 2024 umsetzen.

Gerade im ländlichen Raum ist die Digitalisierung ein wichtiges Thema, da es hier sehr viele der "Milchkannen" gibt, die eigentlich versorgt werden sollen. Gleichzeitig besteht neben der Neugier auch Skepsis. Mit DigPolBi wollen wir sowohl demokratie-stärkende Aspekte aufgreifen, als auch die Digitalität an sich als erwachsenenbildnerisches Element fördern. Hierzu greifen wir auf bestehende Kooperationen zurück. Influencer Relations, soziale Netzwerke und KI sind Themen, die angesprochen werden sollen.

Die Veranstaltungen sind in Planung und werden auf der Webseite www.vhs-nienburg.de veröffentlicht.

Diskriminierungsrisiken beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (DigPolBi)

24A1H030X

Automatisierte Entscheidungen, die auf Algorithmen beruhen, sind überall in unserer Gesellschaft zu finden. Die algorithmischen Systeme bearbeiten Steuererklärungen, bewerten Bewerbungen, schlagen uns Musik vor, leiten uns per Navigationssystem durch die Stadt, sagen Verbrechen voraus oder prognostizieren die Integrationschancen von Geflüchteten auf dem Arbeitsmarkt. Die von den Systemen getroffenen Entscheidungen wirken sich direkt auf das Leben von Menschen aus. Manche Menschen werden dabei diskriminiert.

In dieser Veranstaltung werfen wir einen Blick auf bekanntgewordene Fälle von Diskriminierung im Kontext von KI, dahinterliegende Ursachen und darauf, warum bestehende Gesetze nicht ausreichend vor algorithmischer Diskriminierung schützen.

Der Jour Fixe Diversität der vhs.cloud-Netzwerkgruppe „Netzwerk Diversität“ wird mit einer Referentin von Algorithm Watch stattfinden und ist in Zusammenarbeit mit dem Diversity-Ausschuss der Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) sowie dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. Die Veranstaltung ist online und gratis.

27. Juni, 13:30 bis 15 Uhr, online, gratis

Digitallots:innen: „Wir ermöglichen die digitale Teilhabe für Menschen jeden Alters.“

Sie benötigen Hilfe bei der Benutzung oder Einrichtung Ihrer digitalen Geräte, wie z. B. Smartphone oder Tablet? Bislang gab es die Möglichkeiten einer digitalen Hilfestellung durch das familiäre Umfeld oder den Bekanntenkreis. Sie konnten und können auch an einem vhs-Kurs teilnehmen.

Seit 2022 qualifiziert das Kreismedienzentrum (KMZ) zusätzlich Menschen mit digitalem Vorwissen zu Digitallots:innen. Diese unterstützen Menschen jeden Alters ehrenamtlich dabei, sich mit ihrem Smartphone, Notebook, Computer, iPad oder iPhone in der digitalen Welt zurechtzufinden.

Digitallots:innen bringen digitale Vorerfahrung mit und wurden zusätzlich in einem einwöchigen Bildungsurlaub qualifiziert. Seit Abschluss der Bildungsurlaubswache bieten Digitallots:innen in der Samtgemeinde, in der sie wohnen, u.a. Sprechstunden an. Die Digitallots:innen gehen ebenfalls in Alten- und (Tages-)Pflegeeinrichtungen oder besuchen Veranstaltungen, um das Angebot vorzustellen. Ratsuchende werden teilweise auch zuhause besucht oder in kommunalen Räumen geschult, immer anhand Ihrer eigenen vorhandenen Geräte. Ziel ist es, Menschen jeden Alters eine digitale Teilhabe zu ermöglichen.

Mittlerweile gibt es im Landkreis 28 aktive qualifizierte Digitallots:innen, die Nachfrage ist ständig steigend. Sie erreichen die Digitallots:innen teilweise auch über die Rufnummer Ihrer Samtgemeinde und immer **mittwochs von 18 bis 20 Uhr** unter der für alle gültigen Telefonnummer **05021 8029725**. Sie werden an die vor Ort in Ihrer Samtgemeinde bzw. Ihrer Stadt tätige Digitallotsin weiter geleitet.

Die Digitallots:innen freuen sich auf Ihren Anruf!



von der hinteren zur vorderen Reihe, von links nach rechts:

C. Eckhardt (Projektleitung KMZ),
T. Handke, V. Schaffert, M. Tomaczewski, H.
Schaefer, H. Borchert, S. Masbruch, C. Zickfeld, V.
Peick, H. Husmann, B. Pitters, G. Sosnitza, N.
Kokins, S. Politt, W. Lücke, (es fehlt M. Fichte)



von der hinteren zur vorderen Reihe, von links nach rechts:

K. Weselowski, Referent J. Schmidt, H. Bolte, D.
Lange, C. Tegtmeyer, J. Wendt, K. L. Kowoll, K.
Döhla, K. C. Fritsche J.M. Meyer, E. Märtens,
Projektleitung C. Eckhardt, I. Käse und
Dezernentin K. Woltert, (es fehlt E. Hamann)

Darüber hinaus erreichen Sie ihre Ansprechpartner:innen vor Ort auch **per E-Mail**:

Samtgemeinde Heemsen	digitalbegleitung-heemsen@nienburg-digital.de
Samtgemeinde Gr. Hoya	digitalbegleitung-hoya@nienburg-digital.de
Samtgemeinde Mittelweser	digitalbegleitung-mittelweser@nienburg-digital.de
Stadt Nienburg	digitalbegleitung-nienburg@nienburg-digital.de
Stadt Rehburg-Loccum	digitalbegleitung-rehburg-loccum@nienburg-digital.de
Samtgemeinde Steimbke	digitalbegleitung-steimbke@nienburg-digital.de
Flecken Steyerberg	digitalbegleitung-steyerberg@nienburg-digital.de
Samtgemeinde Uchte	digitalbegleitung-uchte@nienburg-digital.de
Samtgemeinde Weser-Aue	digitalbegleitung-weser-aue@nienburg-digital.de

„Lernräume der Zukunft“

Der Landkreis Nienburg schafft einen neuen Lehr- und Lernort für Lehrer*innen und Schulklassen

Der Kühlschrank ist intelligent, die Heizung wird über das Smartphone gesteuert, virtuelle Berufsorientierung gibt andere Einblicke – vieles ist heutzutage möglich. Aber wie die Fähigkeiten, Anwendungen und auch Risiken der zunehmenden Digitalität vermitteln und lernen? Wie kritische Medienkompetenz und Recherchefähigkeit etablieren?

Das **Kreismedienzentrum (KMZ)** freut sich über eine Fördersumme in Höhe von 200.000 € zur Schaffung der „Lernräume der Zukunft“. Das KMZ Nienburg wird durch das Förderprogramm des Niedersächsischen Kultusministeriums „Lernräume der Zukunft“ in die Lage versetzt, Investitionen in die technische Infrastruktur zu tätigen, die für den Kompetenzerwerb in folgenden Bereichen eingesetzt werden:

- Künstliche Intelligenz (KI),
- Internet der Dinge (Internet of Things, IOT),
- Robotik,
- Augmented Reality (AR)/Virtual Reality (VR),
- Audio-, Foto- und Videoproduktion (Streaming),
- Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) sowie
- additive und subtraktive Fertigungsprozesse.

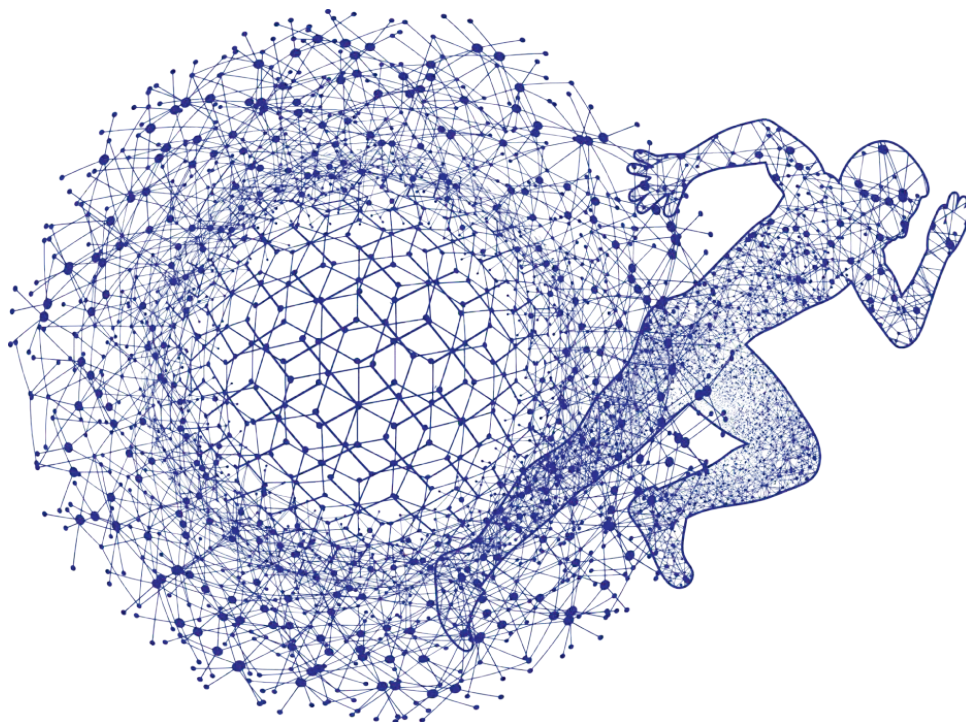
Lehrer*innen aus ganz Niedersachsen und Lehrkräfte mit ihren Schulklassen aus dem Landkreis Nienburg/Weser werden in den „Lernräumen der Zukunft“ die Möglichkeit erhalten, die digitalen Grundlagen und digitalen Kompetenzen zu erwerben, so dass aktuelle und Zukunftsthemen proaktiv (oder „prä-aktiv“) bearbeitet werden. Dafür wird in den Räumen der zentral gelegenen und gut erreichbaren BBS ein gut ausgestatteter Lernort geschaffen.

„Lebenslanges Lernen gewinnt in der Bildungsbiographie Erwachsener als längster Baustein in der Bildungskette weiter an Bedeutung und der Weiterbildungsbedarf wird zunehmen. (...) Durch eine an die neu zur Verfügung stehenden Möglichkeiten angepasste Unterrichtsgestaltung werden die Individualisierungsmöglichkeit und die Übernahme von Eigenverantwortung bei den Lernprozessen gestärkt.“ (Kultusministerkonferenz, 2016). Ziel ist es, mit den „Lernräumen der Zukunft“ inhaltlich, methodisch und didaktisch Schüler*innen und Lehrkräfte darauf vorzubereiten, aktuelle und zukünftige digitale Fragestellungen und Probleme zu lösen.

Das Bildungsverständnis des KMZ umfasst Angebote für alle Menschen im Landkreis und geht somit über die für den Förderantrag relevanten Zielgruppen hinaus, sorgt aber dadurch dafür, dass z.B. diversitätssensible und diskriminierungsreflektierende Impulse in den „Lernräumen der Zukunft“ gegeben werden können. Den Einsatz und die Vermittlung der Nutzungsmöglichkeiten von (digitalen) Medien – dafür steht das Kreismedienzentrum. Unterschiedliche Medien zielführend einsetzen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die digitale Technik näher bringen, ist Kernaufgabe im vielfältigen Angebot des KMZ. Es wird zu unterschiedlichen digitalen Themengebieten Schulungen in den „Lernräumen der Zukunft“ geben, ebenso ist ein mobiles Angebot geplant, um den Schulen im Flächenlandkreis gerecht zu werden.

Inklusive, diversitätsbewusste und interkulturelle Angebote – Bildung für alle spiegelt sich bereits jetzt im Medien- und Fortbildungsangebot des KMZ wider, mit den „Lernräumen der Zukunft“ wird das Angebot in großem Umfang ausgebaut und die kritische Neugier auf Digitalität geweckt.

Die „Lernräume der Zukunft“ sollen in Zusammenarbeit mit der vhs, dem Schulamt, dem Jobcenter, der Wirtschaftsförderung im Landkreis Nienburg, dem kre-H-tiv Netzwerk Hannover und weiteren Kooperationspartner*innen umgesetzt werden.



Wir schaffen berufliche Perspektiven

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Nienburg – Verden



jobcenter
im Landkreis Nienburg



ermöglichen wir Ihnen den qualifizierten Einstieg ins Berufsleben!

Als Teil des öffentlichen Bildungssystems ist es eine Aufgabe der vhs, Arbeitssuchende durch Qualifizierung bei ihrem (Wieder-)Eintritt ins Erwerbsleben zu unterstützen.

Aus diesem Grund bietet die vhs Nienburg als AZAV-zertifizierter Bildungsträger (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) regelmäßig Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung (nach § 45 SGB III) sowie Maßnahmen zur beruflichen Weiterbildung (nach § 81 SGB III) an.

Durch die Zertifizierung der Maßnahmen ist eine Kostenübernahme des Kurses durch die Bundesagentur für Arbeit oder das Jobcenter möglich, wenn Interessierte die Aufnahmevoraussetzungen erfüllen.

Die Anmeldung zu den Kursen kann nur nach der individuellen Beratung und nach Vorlage des Bildungsgutscheins von der Bundesagentur für Arbeit oder dem Jobcenter erfolgen.

Aktuelle Angebote an der vhs Nienburg

Folgende Kurse werden in 2024 starten

- Weiterbildung zum/zur Schulbegleiter:in (voraussichtlich im April)
- Pädagogische Mitarbeiter:innen an Grundschulen (voraussichtlich im September)

Infos, Rückfragen und Anmeldung

Wir freuen uns über Ihr Interesse und darauf Sie auf Ihrem Weg ins Berufsleben begleiten zu dürfen!
Kontaktieren Sie uns unter: vhs-azav@kreis-ni.de

Stimmen aus dem Kurs „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“

Sabina Ario (58): *„Wir haben viel über Kommunikation und Interaktion gelernt. Dank einer wunderbaren Kursleitung, die uns kontinuierlich angeleitet hat, Situationen und Ereignisse zu reflektieren. Wir gehen alle – nicht nur beruflich – gestärkt aus diesem Kurs hervor.“*

Jana Heymer (43): *„Alle Teilnehmenden haben so wunderbare Stärken und haben sich gegenseitig inspiriert! Wir hatten einen regen Austausch in der Gruppe und waren ein Gewinn füreinander!“*





Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub (BU) ist eine Beurlaubung vom Arbeitsplatz, die es Arbeitnehmer:innen ermöglichen soll, sich selbst kontinuierlich weiterzubilden, Neues - auch über den Arbeitsalltag hinaus - zu erlernen und altes Wissen wieder auf den aktuellen Stand zu bringen.

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer:innen Veranstaltungen der politischen, beruflichen und allgemeinen Bildung nach ihrer freien Wahl besuchen.

Einzige Voraussetzung: Die Veranstaltungen müssen als Bildungsurlaub von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt sein.

Während des Bildungsurlaubs erhalten Sie Ihre Lohn- bzw. Gehaltszahlungen Ihres Arbeitgebenden weiter. Die Veranstaltungskosten übernehmen Sie.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Einen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Arbeitnehmer:innen nach dem jeweiligen Bildungsurlaubsgesetz des Bundeslandes, in dem sich der Sitz des Arbeitgebers befindet.

Das NBildUG gilt für Arbeitnehmer:innen, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet und deren Arbeitsverhältnis mindestens ein halbes Jahr besteht. Arbeitnehmer:innen im Sinne des Gesetzes sind Arbeiter:innen, Angestellte sowie die zu ihrer Ausbildung Beschäftigten, und zwar sowohl in der privaten Wirtschaft als auch im Öffentlichen Dienst.

Beamte und Beamtinnen, Soldaten und Soldatinnen sowie Zivildienstleistende sind in der Regel nicht anspruchsberechtigt – für sie gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen.

Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

Der Anspruch auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage im laufenden Kalenderjahr. Arbeiten Arbeitnehmer:innen regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend.

Wechseln Sie das Beschäftigungsverhältnis, wird bereits vorher im laufenden Kalenderjahr genommener Bildungsurlaub auf den Anspruch angerechnet.

Haben Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub im vorangegangenen Jahr nicht ausgeschöpft, können Sie ihn im laufenden Jahr noch geltend machen.

Ein etwaiger Restanspruch aus dem vorletzten Jahr verfällt jedoch im laufenden Kalenderjahr (§2 Abs. 6 Satz 1).

Wie beantragen Sie die Freistellung auf Bildungsurlaub?

Melden Sie sich mindestens sechs Wochen vor BU-Beginn für den von Ihnen ausgewählten Bildungsurlaub in der vhs an. Sie erhalten dann umgehend eine Anmeldebestätigung zur Vorlage bei

Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin, die die Bildungsurlaubsnummer und das Aktenzeichen der Anerkennung der Veranstaltung durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung enthält.

Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin mindestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn mit, dass Sie beabsichtigen, die Freistellung zu beanspruchen. Dafür reicht eine formlose schriftliche Mitteilung unter Beifügung der Anmeldebestätigung.

Hat der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin die rechtzeitig mitgeteilte Teilnahme an einer Bildungsurlaubsveranstaltung nicht spätestens zwei Wochen vor Beginn schriftlich abgelehnt, so gilt der Bildungsurlaub als bewilligt. Eine Ablehnung darf nicht aufgrund des Inhalts Ihrer Bildungsurlaubsveranstaltung geschehen.

Nach Beendigung der Veranstaltung händigt Ihnen die vhs eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin aus. Diese Bescheinigung ist die Grundlage für die Lohn- bzw. Gehaltszahlung.

Alle BU-Veranstaltungen in unserem Programmheft sind in Niedersachsen anerkannt. Die Anerkennung unserer Bildungsurlaube für andere Bundesländer (z.B. Bremen) erfragen Sie bitte bei dem jeweiligen Ansprechpartner, der jeweiligen Ansprechperson..

Bei Bildungsurlauben ist eine **schriftliche Anmeldung** erforderlich, eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Diese muss schriftlich erfolgen.



BU Gesundheit

Weitere Informationen zu den Gesundheitskursen erhalten Sie auf Seite 27 sowie bei:

Kerstin Schwalgun
05021/ 967-618

24A3A035B
Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz 11.03.2024 – 15.03.2024
Arbeitsstelle Mittelweser

24A3A040B
Stressbewältigung und Selbstmanagement 08.04.2024 – 12.04.2024

24A3A010B
Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit 27.05.2024 – 31.05.2024

BU Sprachen

Der Anmeldung zu einem Sprachen-Bildungsurlaub geht die Teilnahme an einer Einstufung voraus.

Diese hat eine gleichmäßige Zusammensetzung der Gruppen und damit einen guten Lernerfolg zur Folge.

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie bei:

Dariusch Wirth
05021/ 967-693

24A4A100B
Refresher Course I (B1) 04.03.2024 – 08.03.2024

BU Beruf / EDV

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie ab Seite 40 und bei:

Stephan Kaps
05021/ 967-613

Kreismedienzentrum (KMZ)

Wir beraten und unterstützen bei der Verwendung von Medien (Soft- und Hardware).

Voraussetzungen für die Nutzung des Serviceangebotes des Kreismedienzentrums ist die Zugehörigkeit zu Schulen, Behörden, gemeinnützigen bzw. eingetragenen Vereinen, außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kirchengemeinden, sowie Institutionen der Jugend- und Erwachsenenbildung, zum Sportverein oder Bereich der Kultur- und Heimatpflege. Wir haben für Sie diverse Angebote. Dafür ist lediglich eine Registrierung nötig.

Wir haben für Sie diverse Angebote. Das Kreismedienzentrum bietet Ihnen u.a. die Möglichkeit, technische Geräte wie zum Beispiel **Beamer**, Lautsprecher und Leinwand auszuleihen, ebenso DVDs, **Kamishibai** (japanisches Erzähltheater), **Müllexpert:innen-Kiste**, **Fließgewässerkoffer** oder diverse **Entdecker:innenkisten** sowie Anwendungen für **Actionbound** oder **Robotik**.

Lars Dreyer
Medientechniker
kmz@kreis-ni.de

967-640



Kathrin Bremer
Verleih
kmz@kreis-ni.de

967-643



Claudia Eckhardt
Projektleitung
kmz@kreis-ni.de

967-606



Ralf Mödeker
Verwaltung
kmz@kreis-ni.de

967-224



N.N.
Medienpädagogik
kmz@kreis-ni.de

Aufgabe und Ziel des KMZ ist die Vermittlung von Medienkompetenz. Diese Aufgaben umfasst die Bereitstellung von Medien und Geräten für die Schulen und Bildungseinrichtungen im Landkreis. Eine weitere Aufgabe ist die Beratung und Unterstützung beim Medieneinsatz im Unterricht sowie die Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen im Bereich der Medienpädagogik, Medien- didaktik und Medientechnik.

Sie suchen zu einem bestimmten Thema ein Fortbildungsangebot, für Ihre Arbeit im Bildungs- bzw. (vor-) schulischen Bereich? Sie sind Lehrkraft und haben z.B. Interesse an einer Fortbildung zum Einstieg in Programmierung und Robotik anhand von Bee-Bots und Blue-Bots, Sie interessieren sich für eine Fortbildung zum Einsatz von Actionbound, um diese in Ihrem Arbeitsfeld einsetzen zu können? Sie wollen mit Ihren Schulkollegium eine Einführung in die Nutzung von Ipad haben oder Sie interessieren sich für Veranstaltungen des multimediakoffers? Melden Sie sich bei uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Zu fast allen Themen bietet das KMZ Medien, die Schulen, Behörden, gemeinnützigen bzw. eingetragenen Vereinen, außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kirchengemeinden, sowie Institutionen der Jugend- und Erwachsenenbildung die mediale Arbeit erleichtern. Analoge und digitale Filme, Videos, DVDs, Medienpakete sind im Angebot und werden gerne nachgefragt. In jedem Jahr wird der Online-Bestand durch aktuelle Titel ergänzt.

Zu vielen Medien bietet das KMZ didaktische und methodische Ergänzungen, die ebenfalls entliehen werden.

Auch die „Lernräume der Zukunft“ (s. Extra-Artikel in diesem Programmheft) sind ein Angebot des KMZ.

Angebote des KMZ

Bitte schauen Sie auf unserer Webseite oder fragen Sie individuelle Schulungs-Angebote an.

Lernförderung – Bildung und Teilhabe (BuT)

Die Servicestelle koordiniert im Landkreis Nienburg die Lernförderung, die aus dem Bildungs- und Teilhabegesetz des Bundes finanziert wird. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene können davon profitieren, wenn sie bzw. ihre Familien Sozialleistungen (Hartz-IV-Leistungen, Kinderzuschlag, Wohngeld, Sozialhilfe) beziehen. Sie können dann einen Gutschein für Lernförderung beantragen.

Ihre Ansprechpartner:innen beim Jobcenter oder beim Fachbereich Soziales, Landkreis Nienburg, helfen Ihnen gerne weiter.

Zusätzlich finanziert der Landkreis Nienburg kostenfreie Förderkurse an den weiterführenden Schulen in Kleingruppen für Schülerinnen und Schüler. Erkundigen Sie sich bei den Schulen, welche Förderkurse geplant sind. Das Angebot richtet sich an alle, deren Schulabschluss gefährdet ist.

Sie haben schon einen **Gutschein**?

Dann vermitteln wir Ihnen den richtigen Förderkurs.



Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Gabriele Wehrse

Tel: 05021/ 967-628

Email: vhs-but@kreis-ni.de

Termine nach Absprache



Bildungsbüro des Landkreises Nienburg / Weser

„Bildung ist ein Menschenrecht und der Schlüssel zu individueller und gesellschaftlicher Entwicklung. Sie befähigt Menschen dazu, ihre Persönlichkeit zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Bildung stärkt Demokratie, fördert Toleranz und eine weltbürgerliche Haltung. Zugleich ist Bildung Voraussetzung für Nachhaltigkeit. Sie ermöglicht es dem Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen, mit Wandel und Risiken umzugehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Damit Bildung ihr Potenzial entfalten kann, muss sie hochwertig, inklusiv und chancengerecht sein.“ (Quelle: Deutsche UNESCO-Kommission, www.unesco.de)

Wir

- verbinden die Netzwerke.
- vernetzen bestehende Angebote.
- unterstützen Kampagnen für den Standort.
- informieren die Öffentlichkeit.
- regen neue Bildungsangebote an.
- arbeiten mit allen Bildungsakteur:innen zusammen.

2013 und 2018 hat das Bildungsbüro des Landkreises einen umfassenden Bildungsbericht veröffentlicht, seit 2019 werden themenbezogene Bildungsberichte erstellt und veröffentlicht. Die individuellen Interessen und Fähigkeiten von Menschen jeden Alters zu fördern, ist nach Überzeugung des Landkreises Nienburg die Zukunftsaufgabe im Bereich Bildung – auch im digitalen Bereich.

Handlungsfelder des Bildungsbüros

- Übergang Schule – Beruf
- Bildungsbedarfe / Fachkräftesicherung
- Informelle Bildung
- Angebote für unterschiedliche Zielgruppen
- Digitalisierung / digitale Bildung

Grundlage der Arbeit des Bildungsbüros ist dabei das datenbasierte kommunale Bildungsmanagement. Wir sammeln Daten, um daraus konkrete Projekte zu entwickeln, evaluieren, ob die ergriffenen Maßnahmen erfolgreich sind und steuern nach, wenn es Verbesserungsbedarfe gibt.

Wir

- definieren Bildung als lebensbegleitende Perspektive für alle Menschen
- verstehen lebenslange Bildung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.
- ermöglichen ganzheitliche Teilhabe an Bildung.
- stärken unsere vorhandenen Bildungsressourcen, bauen Netzwerke und Kooperationen.
- gestalten unseren ländlich geprägten Raum attraktiv und zukunftsfähig.
- sichern Qualität.

Neugierig geworden?

Mehr Informationen zu unseren Handlungsfeldern erhalten Sie auf der Homepage des Landkreises unter dem Stichwort „Bildungsbüro“ (<https://www.lk-nienburg.de/bildungsbuero>).

Claudia Eckhardt 967-606
Leiterin Bildungsbüro
Bildungsmanagement
bildungsbuero@kreis-ni.de



Ralf Mödeker 967-224
Bildungsmonitoring
bildungsbuero@kreis-ni.de



Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft erwerben möchten, ist die Teilnahme an einem Einbürgerungstest erforderlich. Diesen Test bietet die Volkshochschule regelmäßig an.

Bei Interesse melden Sie sich bitte rechtzeitig mit dem entsprechenden Formular bei der vhs Nienburg an.

Ein **amtliches Ausweisdokument** mit Lichtbild ist am Prüfungstag mitzubringen.

Eine **schriftliche Anmeldung** und Überweisung/ Einzahlung der Gebühr muss bis zum Anmeldeschluss erfolgt sein.

Alle Kurse im Nienburg/vhs-Haus

Thomas Böckmann

Kosten: 25,00 €

24A1C212P

Einbürgerungstest

Dienstag, 27.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 26.01.2024 möglich.
Nienburg/VHS-Haus
Thomas Böckmann
25,00 €

24A1C214P

Einbürgerungstest

Dienstag, 11.06.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 13.05.2024 möglich.
Nienburg/VHS-Haus
Thomas Böckmann
25,00 €

24A1C213P

Einbürgerungstest

Dienstag, 16.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 15.03.2024 möglich.
Nienburg/VHS-Haus
Thomas Böckmann
25,00 €

Einen Online-Mustertestbogen und den vollständigen Fragenkatalog finden Sie im Internet auf der Seite des BAMF.

Weitere Informationen zu dem Bereich Deutsch / Integration inkl. der dazugehörigen Kurse finden Sie auf Seite 39.



Ihre Ansprechpersonen:
Darijusch Wirth
967-693
Kerstin Wieneke
967-612
vhs-gpu@kreis-ni.de

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt. Der Abschluss von parteipolitischer Werbung und Indoktrination heißt jedoch nicht, dass politische Bildung beliebig wäre. Vielmehr sind die Förderung, der Schutz, und die konsequente Orientierung an Menschenrechten, Demokratie und Wissenschaft die Basis politischer Bildung überhaupt. Diese Werte bilden zugleich das Fundament eines guten sozialen Miteinanders in unserem Land. Daher sorgt politische Bildung für Meinungsvielfalt in Diskussionen, ist aber niemals neutral, wenn die Grundwerte des demokratischen Rechts- und Sozialstaats angegriffen werden.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs "Politik - Gesellschaft - Umwelt" - ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?
Mehr Informationen auf Seite 11.



24A1A210B

"Ich bin dann mal weg" - Einstimmung auf den Ruhestand
BU

Sie haben jahrelang darauf hingearbeitet und freuen sich auf den nahenden Ruhestand. Oder Ihr Arbeitsleben geht langsam dem Ende entgegen, und Sie verspüren keine große Begeisterung für die Zeit danach. Oder Sie überlegen, sich aus dem Berufsleben zu verabschieden, weil Sie sich einen früheren Ausstieg vorstellen und leisten können.

Viele wissen nicht genau, wie sie mit den bevorstehenden Veränderungen konkret umgehen sollen, beschäftigen sich nur sporadisch mit ihnen und lassen die Dinge auf sich zukommen. Dabei ist nachgewiesen, dass der Eintritt in den Ruhestand besser gelingt, wenn er rechtzeitig geplant und strukturiert wird.

An diesem Punkt setzt der Bildungsurlaub "Ich bin dann mal weg" - Einstimmung auf den Ruhestand an. Wir wollen uns gemeinsam auf den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand einstimmen und überlegen, wie wir die neue Lebensphase in einer zuversichtlichen Grundstimmung einleiten und langfristig zu einer Bereicherung für uns machen können. Dazu werden wir eine Reihe von Aspekten diskutieren und uns u.a. den folgenden Fragen widmen:

- Wie ist meine aktuelle Situation in wesentlichen Lebensbereichen?
- Wie kann ich dem neuen Lebensabschnitt Sinn und Struktur geben, wenn ein wesentlicher Teil meines bisherigen Lebens ganz oder teilweise wegfällt?
- Auf welche Erfahrungen, Fähigkeiten, Talente usw. (Ressourcen) meines bisherigen Lebens kann ich zurückgreifen, wo gibt es Anknüpfungspunkte?
- Welche Ziele habe ich, was möchte ich an Neuem kennenlernen? Habe ich die Mittel dazu?
- Wie gestalte ich die letzten Monate im Job und die ersten Monate im Ruhestand?

Montag - Freitag, 04.03.2024 -
08.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage
Nienburg/ vhs-Haus
Rainer Harpin
160,00 €

24A1A550B

Nachhaltigkeitsmodul für in der Alltagsbegleitung und Sprachmittlung Tätige
BU

Der Bildungsurlaub dient der Reflektion und Verarbeitung eigener Erfahrungen im Ehrenamt und Verbesserung der Struktur des örtlichen Netzwerkes, der Vertiefung der Kenntnisse über lokale und regionale Strukturen / Institutionen sowie kulturelle Gruppen, der Wissensvermittlung bzw. Vertiefung, auch im Hinblick auf die Historie von Zuwanderung, der Aktualisierung relevanter gesetzlicher Regelungen und der Stabilisierung und Erweiterung von Methodenkenntnissen.

Eine Freistellung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) bzw. dem Bremisches Bildungszeitgesetz (BremBZG) ist beantragt.

Rückfragen beantwortet: Suzann Dalaf, 05021/967-689, Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe.

Montag, 27.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage
Donnerstag 09:00 - 17:00 Uhr, Freitag 09:00 - 14:15 Uhr
RehburgLocum/Heimvolkshochschule
Suzann Dalaf/Freya Lask
gebührenfrei

Fachübergreifende Kurse

24A1A110

"Ich bin dann mal weg" - Einstimmung auf den Ruhestand
WOE

Sie haben jahrelang darauf hingearbeitet und freuen sich auf den nahenden Ruhestand. Oder Ihr Arbeitsleben geht langsam dem Ende entgegen, und Sie verspüren keine große Begeisterung für die Zeit danach. Oder Sie überlegen, sich aus dem Berufsleben zu verabschieden, weil Sie sich einen früheren Ausstieg vorstellen und leisten können.

Viele wissen nicht genau, wie sie mit den bevorstehenden Veränderungen konkret umgehen sollen, beschäftigen sich nur sporadisch mit ihnen und lassen die Dinge auf sich zukommen. Dabei ist nachgewiesen, dass der Eintritt in den Ruhestand besser gelingt, wenn er rechtzeitig geplant und strukturiert wird.

An diesem Punkt setzt der Workshop "Ich bin dann mal weg" - Einstimmung auf den Ruhestand an. Wir wollen uns gemeinsam auf den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand einstimmen und überlegen, wie wir die neue Lebensphase in einer zuversichtlichen Grundstimmung einleiten und langfristig zu einer Bereicherung für uns machen können. Dazu werden wir eine Reihe von Aspekten diskutieren und uns u.a. den folgenden Fragen widmen:

- Wie ist meine aktuelle Situation in wesentlichen Lebensbereichen?
- Wie kann ich dem neuen Lebensabschnitt Sinn und Struktur geben, wenn ein wesentlicher Teil meines bisherigen Lebens ganz oder teilweise wegfällt?
- Auf welche Erfahrungen, Fähigkeiten, Talente usw. (Ressourcen) meines bisherigen Lebens kann ich zurückgreifen, wo gibt es Anknüpfungspunkte?

- Welche Ziele habe ich, was möchte ich an Neuem kennenlernen? Habe ich die Mittel dazu?
- Wie gestalte ich die letzten Monate im Job und die ersten Monate im Ruhestand?

Der Workshop stellt eine stark gekürzte und komprimierte Version des gleichnamigen Bildungsurlaubs dar.

Samstag, 11.05.2024, 09:30 - 17:45 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Rainer Harpin
34,20 €

Lehren lernen

Ansprechperson:
Kerstin Schwalgun
05021/ 967 - 618

24A050

Soziale Interaktion- Modul 3 WOE

Gruppen sind dynamisch. Doch was bedeutet das? Wie kann ich als Kursleitung eine Gruppe begleiten und fördern? Und wie gehe ich mit Konflikten im Kurs um?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie Gruppen unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse führen können. Sie erlernen, Gruppenprozesse zu erkennen und gewinnen Impulse für die Moderation und Begleitung von Teilnehmergruppen.

Inhalte:

- Lernen in Gruppen
- Grundlagen gruppendynamischer Prozesse
- Teilnehmergruppen moderieren und führen
- Impulse für den Umgang mit herausfordernden Situationen

Eine Anmeldung bei der AEWB (Agentur für Erwachsenenbildung) ist erforderlich. Für Kursleitungen der vhs Nienburg ist der Lehrgang kostenfrei.

Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Bödekerstraße 16
30161 Hannover
Tel. 0511 300330-330
Fax 0511 300330-381
info@aewb-nds.de
Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Berndt Hoffmann
58,00 €

Aktive 55+

24A1A270

Aktive 55+ Tansania: eine Schule für die Massai

Der in unserem Kreis beliebten Weltreisende, Fotograf und packend Erzählende Hermann Voepel und seine Frau Barbara Voepel nehmen die Teilnehmenden mit in den Südosten Afrikas, wo sie als Teil einer Delegation einer Nienburger Spendenaktion (u.a. von der Tageszeitung "Die Harke") an der Eröffnung einer von der Hilfsorganisation "Fly and Help" im Gebiet der Massai gegründeten Schule teilnehmen konnten. Auch ein Abstecher zum Serengeti-Park gehörte zum Programm.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 07.02.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Hermann Voepel
3,00 € Tageskasse

24A1A275

Aktive 55+ Kalt ist der Abendhauch... etwas über den Tod

Der Initiator der sehr gut besuchten Kulturgottesdienste in Hoya und umzu, Pastor Florian Schwarz, lädt uns ein zu einer Auseinandersetzung mit schweren Stunden, frei nach Woody Allen: "Was sie schon immer über den Tod wissen wollten, sich aber bisher nicht zu fragen wagten".

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 06.03.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Florian Schwarz
3,00 € Tageskasse

24A1A280

Aktive 55+ Reisebericht aus Indien

Bildgewaltig berichtet der Referent von seiner spannenden Reise nach Südindien. Es erwarten Sie Eindrücke von paradiesischen Stränden über Regenwälder, Gewürzplantagen und Nationalparks bis hin zu Tierbeobachtungen. Auch die Begegnungen mit den Menschen vor Ort gehören dazu.

Vorgestellt wird darüber hinaus die Arbeit des Permakultur-Projektes für „jung und alt“. Bodenaufbereitung, Biogasgewinnung und Bohren von Brunnen zur Bewässerung konnten hier hautnah miterlebt werden.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Donnerstag, 04.04.24, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Florian Schwarz
3,00 € Tageskasse

24A1A285

Aktive 55+ Dorothea, Lewine und Julius: Das ungewöhnliche Leben zweier starker Landfrauen und ihres Bruders

Der Vortrag beschreibt das Leben der Schwestern Dorothea und Lewine aus Duddenhausen in der Grafschaft Hoya. 1920 geboren, haben sie ein typisches Leben als Landfrauen vor sich, ohne Recht auf das Erbe des Hofes und ohne Rechte als Frau im Allgemeinen. Ihr Bruder Julius wird später Bürgermeister in Duddenhausen.

So gewöhnlich die Lebensentscheidungen für Landfrauen vom Hof dieser Generation im Allgemeinen scheinen, so ungewöhnlich und bemerkenswert gestalten diese beiden starken Frauen ihre unterschiedlichen Lebenswege in der von Männern dominierten Welt der Landwirtschaft, der Arbeitswelt und der Ehe.

Der Referent ist Autor des Buches "Dorothea und Lewine: Das ungewöhnliche Leben zweier Frauen aus Hoya" und Sohn bzw. Neffe der dargestellten Personen.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 08.05.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus

Eberhard Hasper
3,00 € Tageskasse

24A1A290

Aktive 55+ Arzneimittel aus der Natur - Was hat der Waldboden mit der Gesundheit unseres Immunsystems zu tun?

Als Leiter der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung von Sanum Kehlbeck berichtet der Dozent von den Parallelen zwischen Waldböden und Immunsystem und wie Erstere für den Menschen nutzbar gemacht werden können.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Donnerstag, 06.06.24, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dr. Dieter Sonntag
3,00 € Tageskasse

Aktive 55+ in den Arbeitsstellen

Unsere beliebten Programme 55+ werden an den folgenden drei Orten angeboten.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der jeweiligen örtlichen Leitung.

Steyerberg

Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.
Ursula Carus 05764/942858

Deblinghausen

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.
Christa Albe 05764/1062

Düdinghausen

Treffen jeweils an einem Montag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen
Birgit Plenge 05764/93114

Die einzelnen Themen und Termine werden rechtzeitig im Amtsboten bekannt gegeben. Gebühren werden von den Leiter:innen der Programme 55+ eingekassiert. Kosten für Ausflugsfahrten sind gesondert zu zahlen.

3,00 € pro Veranstaltung

Geschichte

24A1B131

Alte Handschriften lesen - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Im Lesesaal des Stadt- und Kreisarchivs werden zunächst die einzelnen Buchstaben mit ihren Ähnlichkeiten, Unterscheidungsmerkmalen und Schwierigkeiten angeschaut. Danach wird mit dem Lesen einfacher Texte begonnen. Alte Feldpostbriefe aus dem ersten Weltkrieg, Sütterlinterexte, historische Akten und Personenstandsregister werden dafür aus den Beständen des Archivs geholt. Bei Interesse wird auch eine Magazinführung angeboten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der deutschen Kurrentschrift.

Donnerstag, 25.01.24, 17:30 - 19:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
21,00 €

24A1B140

Alte Handschriften lesen - für Fortgeschrittene

Aus dem Stadt- und Kreisarchiv werden verschiedene Akten der preußischen Zeit (1866 bis 1933) zum Lesen vorgestellt. Nebenbei wird Interessantes zum Verwaltungsaufbau der damaligen Zeit und zur Stadtgeschichte Nienburgs erlebbar. Dabei steht ein Abend immer unter einem Thema, welches durch Originaltexte von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachtet werden soll. Bei Interesse wird im Anschluss eine Magazinführung angeboten.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die mit den Buchstaben der deutschen Kurrentschrift vertraut sind.

Donnerstag, 22.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
21,00 €

Ökonomie / Recht / Finanzen

24A1D110

Wie vererbe ich richtig?

Im Rahmen dieses Vortrages sollen grundsätzliche erbrechtliche Fragen behandelt werden: Wer erbt aufgrund der gesetzlichen Erbfolge? Wie schreibe ich ein Testament? Was ist ein Ehegattentestament? Welche Folgen hat ein Erbvertrag? Wer kann seinen Pflichtteil fordern? Was passiert eigentlich mit dem Nachlass im Internet?

Anmeldeschluss: 09.02.2024

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Freitag, 16.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Kerstin Bolte-Mahlstedt
10,00 € Abendkasse

Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten



24A1E059

Nachhaltige Geldanlage: Investieren mit Weitblick und Verantwortung

Erfahren Sie mehr über die Hintergründe einer nachhaltigen Finanzwelt sowie Ihren Chancen und Risiken. Gemeinsam beleuchten wir wichtige Aspekte, um Vermögen langfristig und verantwortungsbewusst zu investieren.

Anmeldeschluss: 11.01.2024

Donnerstag, 18.01.24, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Svenja Borchers/Franziska Niemeier
gebührenfrei

24A1E062

Heizen mit Wärmepumpen

Gas und Öl sind vor allem in den letzten zwei Jahren deutlich teurer geworden.

Die Energiewende setzt auf den Energieträger Strom. Somit stellen sich Hausbesitzer:innen verschiedene Fragen: Kann ich mein Haus mit einer Wärmepumpe beheizen? Welche Möglichkeiten habe ich in diesem Bereich? Welche Folgen hat die Anschaffung einer Wärmepumpe? Diesen wird mit dem Vortrag nachgegangen.

Anmeldeschluss: 26.01.2024

Donnerstag, 01.02.24, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Gerald Lange
gebührenfrei

24A1E065

Weil jedes Zuhause anders ist - Smart-Home Lösungen für jeden Bedarf

Smart Home - komfortabel, vielseitig und bei richtiger Nutzung absolut sicher. Den Rasen nach Bedarf wässern, die Rollläden entsprechend der Sonneneinstrahlung individuell einstellen, die Haustür auch von unterwegs im Blick haben: Dies sind nur ein paar Beispiele in welchen Bereichen Smart-Home möglich ist. Thomas Gehre, Präsident der Handwerkskammer und selbstständiger Elektroinstallateurmeister, geht auf den vielfältigen Einsatz von Smart-Home im täglichen Leben ein. Außerdem zeigt er die Wichtigkeit der Sicherheit der Datenverarbeitung auf.

Anmeldeschluss: 22.02.2024

Donnerstag, 29.02.24, 18:30 - 20:45 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Thomas Gehre
gebührenfrei



24B1E060

Welche Photovoltaikanlage passt zu mir und was muss ich dabei bedenken?

Angesichts ständig steigender Strompreise bietet sich für Privatpersonen die Möglichkeit, ihren Strom selbst zu erzeugen und so Kosten zu senken. Photovoltaikanlagen lassen sich zu niedrigen Systemkosten heute nahezu auf jedem Dach installieren. Der dabei produzierte Strom kann direkt genutzt werden und schafft Unabhängigkeit. Worauf Sie achten müssen, wenn Sie eine Photovoltaikanlage installieren lassen wollen und wie Sie Schäden vermeiden und die Anlage pflegen, erfahren Sie hier.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit der Klimaschutzagentur Mittelweser durchgeführt.

Anmeldeschluss: 05.03.2024.

Donnerstag, 14.03.24, 19:30 - 21:45 Uhr
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Franziska Materne/Jörg Rettig
gebührenfrei

24A1E068X

Online: Mit Cradle to Cradle zu einem positiven Fußabdruck

Menschen brauchen Energie, um zu leben. Indem wir die Ressourcen des Planeten zu unserem Vorteil nutzen, sind wir den harten Herausforderungen der Natur entgangen und haben im Laufe der Geschichte die Lebensverhältnisse von immer mehr Menschen verbessert.

Allerdings hat sich dabei ein Systemfehler eingeschlichen: Wir produzieren linear und führen dadurch alle Ressourcen von der Fabrik zielsicher auf die Müllhalde. Durch diese kurzfristige Strategie richten wir langfristige Schäden an: Wir verschwenden begrenzte Ressourcen, vergiften die Luft, die Böden und die Gewässer und unterbrechen biologische Kreisläufe.

Doch durch Verzicht und Reduktion machen wir erst einmal "nur" weniger falsch.

Statt weniger falsch zu handeln, soll der Ansatz positive Ziele setzen und durch deren Erreichung einen echten ökologischen, ökonomischen und sozialen Mehrwert zu schaffen. Cradle to Cradle ist der Weg in eine Welt, in der wir Menschen zurück in das Kreislaufsystem der Natur gefunden haben. In diesem Vortrag wird der Referent die Grundgedanken dieses Lösungsansatzes vorstellen. Im Anschluss findet eine Diskussion statt.

Die Veranstaltung findet online als Intervortrag auf der Plattform vhs.cloud statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten den Link zum Vortrag am Veranstaltungstag bis 12:00 Uhr per E-Mail zugesandt. Wir empfehlen einen PC oder Notebook sowie eine stabile Internetverbindung für alle Teilnehmenden.

Anmeldeschluss: 05.04.2024.

Dienstag, 09.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
Hannes Mönkeberg
gebührenfrei

24A81E600

Klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein, beispielsweise durch vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren sowie Starkniederschlags- und Hochwasserereignisse. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind in Deutschland zentrale Aufgaben der Kommunen. Hier vor Ort übernimmt der Landkreis Nienburg eine wichtige Rolle in diesen Themenfeldern.

Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, werden im Landkreis Nienburg Bürger:innen gebraucht, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie

sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Die dafür nötigen Informationen vermittelt der innovative Kurs "klimafit". An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zu den Themen Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland im Landkreis Nienburg herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln, effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur:innen vor Ort geben. Zwei Kursabende finden komplett online zusammen mit "klimafit"-Teilnehmenden aus anderen Regionen statt.

Sie haben Interesse an den Themen Klimaschutz und Klimaanpassung und wollen sich mit den wissenschaftlichen Hintergründen näher beschäftigen? Sie möchten ihr eigenes Verhalten hin zu einem klimafreundlicheren Leben ändern, wissen aber nicht genau, wie Sie anfangen sollen? Vielleicht spielen Sie sogar mit dem Gedanken, sich vor Ort für den Klimaschutz zu engagieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Angesprochen sind Menschen aller Altersgruppen, Mindestalter ist 16 Jahre.

Der Kurs "klimafit" wurde vom World Wide Fund For Nature (WWF) Deutschland und dem Helmholtz-Forschungsverbund "Regionale Klimaänderungen und Mensch" (REKLIM) entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Im Landkreis Nienburg wird "klimafit" von der Klimaschutzagentur Mittelweser e.V. und der Volkshochschule Nienburg durchgeführt. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Die Kurstermine im Einzelnen:

- Mittwoch, 10.04.24, 18:00 - 21:00 Uhr: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- Dienstag, 23.04.24, 18:00 - 21:00 Uhr: Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene
- Dienstag, 07.05.24, 18:00 - 20:00 Uhr: Expertendialog mit führenden Klimafor-scher:innen (online)
- Dienstag, 21.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- Dienstag, 28.05.24, 18:00 - 20:00 Uhr: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
- Dienstag, 11.06.24, 18:00 - 21:00 Uhr: Den Klimawandel gemeinsam anpacken und Zertifikatsverleihung

Anmeldeschluss: 31.03.2024.

Internetfähiges Endgerät (PC, Notebook, Tablet oder Handy).

Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
6 Abende
Nienburg/ vhs-Haus
Franziska Materne/Darijusch Wirth
20,00 €

24A1E203

GartenTour "Frühlingserwachen und Schneeglöckchenfest zwischen Hameln und Herford" **WOE**

Die erste GartenTour der Volkshochschule Nienburg ist schon von der Jahreszeit her etwas ganz Besonderes und führt zum „Frühlingserwachen und Schneeglöckchenfest zwischen Hameln und Herford“.

Sie starten im Weserbergland mit der deutschlandweit bekannten Märzenbecherblüte auf dem Schweineberg. Obwohl diese zart und zerbrechlich wirken, sind sie die Ersten, die ihre Spitzen im Frühjahr aus dem Waldboden strecken. Hunderttausende der kleinen Blüten stehen dort in einem lichten Laubwald. Sie bedecken auf rund 1,5 Kilometern Länge und bis zu 200 Metern Breite den Boden. Damit ist die Fläche im Naturschutzgebiet Schweineberg eine der größten natürlichen Ansammlungen von Märzenbechern in Deutschland. Sie erleben diese beeindruckende Landschaft bei einer eineinhalbstündigen Wanderung mit fachkundiger Führung durch das Stadtförstamt.

Frühling ist auch das Motto für Ihr nächstes Highlight, dem Schneeglöckchenfest auf Gut Bustedt, veranstaltet von der Gesellschaft zur Förderung der Gartenkultur e.V. Vor mehreren Jahren ist das sogenannte Schneeglöckchenfieber aus England zu uns gekommen und immer mehr Gärtner:innen sind bereits "infiziert" und sammeln die Pflanzen unermüdlich. Aber nicht nur Schneeglöckchenliebhaber:innen kommen auf ihre Kosten. Sie finden hier auch Stauden, Clematis, spezielles Gartenwerkzeug, alte Kartoffelsorten und botanische Kunst.

Zum Abschluss geht es zum Café Nordholz, direkt an einem Naturschutzgebiet gelegen. Dort können wir uns bei Kaffee und Kuchen stärken, bevor wir die Heimreise antreten.

Bitte bringen Sie eine mit Namen beschriftete Kiste oder einen Karton für die eigenen Pflanzeneinkäufe mit. Ein Mittagssnack ist nicht vorgesehen, bitte versorgen Sie sich mit eigenem Proviant.

Die Fahrt im modernen Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche, Kaffee und Kuchen sowie Eintritts- und Führungsgelder sind im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss ist Sonntag, der 4. Februar 2024.

Samstag, 09.03.2024, 08:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
75,00 €

24A1E205

GartenTour "Die schönsten Gärten südlich von Hamburg" **WOE**

Die GartenTour der Volkshochschule Nienburg führt Sie zu den "Schönsten Gärten südlich von Hamburg".

Wir starten im Garten vom Ehepaar Röder. Hier finden wir sehr alten Baumbestand mit 100jährigen Eichen, einen Küchengarten mit Gewächshaus, viele (Stauden-)Beete, eine insekten- und kleintierfreundliche Gestaltung und einen wundervollen Rasen.

Weiter fahren wir zu Elke Moll. Es erwartet uns ein ländlicher Garten auf 1.700 Quadratmetern in drei Gartenräumen mit formalem Teich, vielen Stauden, traumhaften Rosen und großer Terrasse.

Die dritte Station ist die Gärtnerei Härlen, ein familiengeführter Staudenbetrieb mit einer über 70-jährigen Erfahrung. Herr Härlen wird uns in seiner kurzweiligen Art begrüßen und seinen Betrieb samt der Stauden, Wasserpflanzen, Küchenkräutern und besonderen Gehölzen vorstellen.

Den Abschluss bildet der wundervolle Garten des Ehepaars Hardy. Der romantische Park-Garten mit Naturteichen, Bachlauf und Wald, Rosen- und Bauerngarten sowie vielen lauschigen Ecken laden zum Schlendern und Genießen, aber vor allem auch zum Kaffeetrinken und Kuchenessen ein. Ein schöner Ausklang der Reise!

Bitte bringen Sie eine mit Namen beschriftete Kiste oder einen Karton für die eigenen Pflanzeneinkäufe mit. Ein Mittagssnack ist nicht vorgesehen, bitte versorgen Sie sich mit eigenem Proviant.

Die Fahrt im modernen Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche, Kaffee und Kuchen, ein Journal mit Gartenbeschreibungen, sowie Eintritts- und Führungsgelder sind im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss ist Sonntag, der 12. Mai 2024.

Sonntag, 16.06.2024, 08:00 - 18:30 Uhr
Nienburg/Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
74,00 €

24A1E220

Physiotherapie beim Hund **WOE**

Lernen Sie aus Alltagssituationen zu erkennen, ob Ihr Hund Probleme mit dem Bewegungsapparat hat und was Sie zu Hause machen können, um vorzubeugen oder neben einer therapeutischen Behandlung zu unterstützen. Am ersten Termin (ohne Ihren Hund) erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Grundlagen der Physiotherapie bei Hunden. Beim zweiten Termin werden wir in Liebenau praktisch mit Ihren Hunden arbeiten.

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Hund?
- Wann werden Therapeut:innen bei einem Hund gebraucht?
- Gangbildanalyse der Hunde. Was verrät mir der Gang meines Tieres über dessen Gesundheit?
- Palpation (Abtasten) der Hunde. Stellt man Temperaturunterschiede fest?
- Massagen; wann und warum setze ich sie bei meinem Tier ein?
- Massagegriffe selber am Tier üben
- Dehnungen beim Hund: Wann, wie und warum dehne ich meinen Hund?

Für den praktischen Termin, der draußen stattfindet, bitte falls erforderlich wetterfeste Kleidung und eine Decke/Unterlage für Ihren Hund mitbringen.

Samstag, 16.03.2024, 10:15 - 12:30 Uhr
Samstag, 23.03.2024, 10:15 - 12:30 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
22,80 €

24A1E240

Physiotherapie beim Pferd **WOE**

Lernen Sie aus Alltagssituationen zu erkennen, ob Ihr Pferd Probleme mit dem Bewegungsapparat hat und was Sie im Stall und beim Reiten machen können, um vorzubeugen oder neben einer therapeutischen Behandlung zu unterstützen. Am ersten Termin (ohne Pferd) erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Grundlagen der Physiotherapie bei Pferden. Beim zweiten Termin werden wir praktisch mit Pferden bei uns im Stall (Liebenau) arbeiten.

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Pferd?
- Wann werden Therapeut:innen bei einem Pferd gebraucht?
- Gangbildanalyse der Pferde. Was verrät mir der Gang meines Tieres über dessen Gesundheit?
- Palpation (Abtasten) der Pferde. Stellt man Temperaturunterschiede fest?
- Massagen; wann und warum setze ich sie bei meinem Tier ein?
- Massagegriffe selber am Tier üben
- Dehnungen beim Pferd; wann, wie und warum dehne ich mein Pferd?

Für den praktischen Termin bitte Wetter- und stallentsprechende Kleidung anziehen. Der praktische Termin findet in Liebenau statt.

Samstag, 13.04.2024, 10:15 - 12:30 Uhr
Samstag, 20.04.2024, 10:15 - 13:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
26,60 €

24A1E260

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt

Hühner im eigenen Garten - evtl. sogar mit eigener Kükenaufzucht? Auch im häuslichen Garten kann es dem nützlichen Federvieh gut gehen, vorausgesetzt die Haltungsbedingungen stimmen. Hühnerhaltung ist dabei gar nicht so schwer, zumindest nicht dann, wenn einige Punkte beachtet werden. Lernen Sie, was Hühner brauchen, um gesund zu bleiben und fleißig Eier zu legen. Im Kurs bekommen Sie vom Dozenten dafür Tipps und Tricks aus 50 Jahren praktischer Erfahrung mit Hühnern, Tauben und Gänsen.

Kursinhalte: Haltung und Pflege, Ausläufe und Ställe, Futter und Fütterung, Aufzucht von Jungtieren, Impfpflicht, Einblick in die in Deutschland gezüchteten Hühnerrassen sowie Hinweise zum Kauf der Tiere.

Mittwoch, 14.02.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende
Nienburg/ vhs-Haus
Heinrich Schierholz
28,00 €

24D1E210

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt

Mittwoch, 03.04.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende
Heemsen, Grundschule,
Schulstraße 39
Heinrich Schierholz
28,00 €

24E1E200

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt

Donnerstag, 04.04.24, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende
Hoya, Gymnasium,
Auf dem Kuhkamp 1
Heinrich Schierholz
28,00 €

24F1E550

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt

Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende
Stolzenau, Gymnasium,

Zum Ravensberg 3
Heinrich Schierholz
28,00 €

24A1E270

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

Die Honigbiene, ein staatenbildendes Insekt, dient schon seit Jahrtausenden dem Menschen. Ihr Nutzen für Mensch und Natur wurde bereits im Altertum erkannt.

Arbeiterin - Drohne - Königin: Welche Bedeutung haben sie für das Bienenvolk? Wie funktioniert der Bienenstaat? Wann sind welche Arbeiten am Bienenstand durchzuführen? Bei einem Streifzug durch das Bienenjahr wird diesen Fragen nachgegangen. Welche Gerätschaften gehören zum Einstieg in die Imkerei? Was ist für die Bienengesundheit wichtig? Welche Erkrankungen gibt es? Was muss man bei der Honigernte beachten? Diese und ähnliche Fragen wird der Dozent beantworten.

Die ersten vier Termine finden in der VHS statt. An einem Samstagstermin wird ein Bienenstand besucht.

Dienstag, 16.04.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Veranstaltungen
Ein weiterer Praxistermin (Besuch Bienenstand) an einem Samstag
Nienburg/ vhs-Haus
Dirk Modrow
61,00 €

24D1E050

Faszination Biene - wir schauen uns das fleißige Tier vor Ort an

Bienen gehören zu den ältesten Tieren der Welt. Sie leben bereits seit über 100 Millionen Jahren. Außerdem gehören sie zu den fleißigsten Tieren der Welt. Für ein Glas Honig (500 g) fliegt die Biene ca. 120.000 km, das entspricht drei Erdumrundungen.

Wir schauen uns direkt vor Ort beim Imker an, wie die Biene lebt. Wir erleben hautnah, wie sich die Biene im Bienenstock verhält, wie ihr Alltag während des Pollenfluges aussieht und warum Bienen zu den geselligsten Tieren überhaupt gehören. Es werden diverse Themen aufgegriffen und Fragen erläutert: Was sind die Unterschiede zwischen einer Königin, Drohne und Arbeiterinnen? Wie wird Honig hergestellt? Wie alt wird eine Biene im Durchschnitt? Was machen Bienen im Winter und was steckt hinter der Varroa Krankheit?

Anmeldeschluss: 23.05.2024

Donnerstag, 30.05.24, 17:30 - 19:45 Uhr
Haßbergen/Imkerei Naturzauber,
Hauptstraße 126
Karsten Ossig
gebührenfrei

Länder- und Heimatkunde

24F1J520

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE

Im 14. Jahrhundert errichtete Graf Johann II von Hoya - um das Territorium im Süden gegen Übergriffe der Bischöfe von Minden zu sichern - in Stolzenau eine Grenzburg. Graf Erich IV. baute diese später zu einem Schloss aus. Er residier-

te dort von 1525 bis 1547. Der Ort Stolzenau neben der Burg vergrößerte sich stetig, gewann immer mehr an Bedeutung und erhielt schließlich Fleckenrechte. Der kleinstädtische Charakter ist bis heute erhalten geblieben. Begleiten Sie unsere Stadtführerin auf die Zeitreise durch die Geschichte des Weserfleckens. Während eines erlebnisreichen Spaziergangs werden Sie die schönsten Ecken und Winkel kennenlernen. Sie werden Interessantes und Wissenswertes über Stolzenau erfahren, u.a. über die gesetzten Stolpersteine. Der Rundgang endet im Heimatmuseum.

Samstag, 04.05.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe Weserbrücke, Am Schiffsanleger
Christa Weisweber
9,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

24F1J540

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE

Im Jahr 1148 stiftete Graf von Hallermund ein Benediktinerkloster. Der Bischof von Minden bestätigte 1153 das Kloster und weihte es dem Hl. Vitus. 1528 musste das Kloster unter dem Druck der Grafen von Hoya auf seine Güter verzichten und nahm keine Novizen mehr auf. Nach 1537 ließ Graf Erich von Hoya die alte Klosterkirche abbauen, um die Steine für sein Schloss in Stolzenau zu verwenden. Er ließ dann als Sühne eine Fachwerkkirche errichten, in der die Gemeinde über 300 Jahre den Gottesdienst feierte. Sie ist neben großen Teilen der ehemaligen Klostergebäude noch erhalten. 1876 wurde vom Klostergut eine separate staatliche Domäne errichtet.

Auf einem Rundgang werden wir ein Baudenkmal von überregionaler Bedeutung kennenlernen und Wissenswertes über das Kloster und die neuesten Entwicklungen bzw. Planungen der Klosterstiftung erfahren.

Bezahlung nur bar per Tageskasse.

Samstag, 27.04.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
9,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

Diversity & Gender

Ansprechperson:
Kerstin Schwalgun
05021/ 967 - 618

24A1H010

Einführung zum Thema Antifeminismus-Vortrag

Der Einfluss antifeministischer Strömungen auf verschiedene Bereiche der Gesellschaft hat in den letzten Jahren stark zugenommen und zeigt sich in unterschiedlichem Gewand: In Angriffen gegen die Gleichstellung von Frauen und Männern, in Mobilisierungen gegen das Recht auf körperliche Selbstbestimmung und gegen Angebote zu geschlechtlicher, sexueller und familiärer Vielfalt. Im digitalen Bereich lässt sich Antifeminismus beispielsweise durch Hassnachrichten und Kommentare erkennen, mit denen insbesondere in der Öffentlichkeit stehende Frauen, Feminist:innen, trans und queere Personen konfrontiert werden.

Die antifeministische Bewegung ist keine einheitliche Strömung, sondern setzt sich aus verschiedenen Akteur:innen zusammen. Was die verschiedenen Ak-

teurskonstellationen jedoch miteinander vereint, ist das Festhalten an einem antiemanzipatorischen Weltbild, das die "Natürlichkeit" von Geschlecht, traditionell-konservative Geschlechterrollen und die vermeintliche Binarität der Geschlechter als unhinterfragbare Grundlage stellt. Der Vortrag verfolgt das Ziel Antifeminismus näher zu spezifizieren und damit ein Bewusstsein bzw. eine Sensibilisierung für das Thema zu schaffen. Um einen einführenden Überblick zum Thema zu geben, setzt sich der Vortrag mit den folgenden Fragen auseinander: Was ist Antifeminismus? Welche Werte und Einstellungen liegen antifeministischen Strömungen zugrunde? Wer sind wichtige Akteur*innen im Feld von Antifeminismus und was sind ihre Ziele/Narrative?

Maiken Schiele ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Bildungsreferentin bei Dissens - Institut für Bildung und Forschung e.V. in Berlin und arbeitet für das Verbundprojekt "Antifeminismus begegnen - Demokratie stärken".

Sie studierte Sozialwissenschaften und Soziologie an der Leibniz Universität in Hannover. Ihre Studienschwerpunkte lagen im Bereich der Geschlechterforschung mit besonderem Fokus auf feministische Theorien, Geschlecht und Arbeit sowie kritische Männlichkeitsforschung.

Der Vortrag findet im Rahmen des Projekts "Antifeminismus begegnen - Demokratie stärken".

statt. Das Projekt wird vom Gunda-Werner-Institut der Heinrich-Böll-Stiftung, der Amadeu Antonio Stiftung und Dissens - Institut für Bildung und Forschung e.V. gemeinsam umgesetzt. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!". Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dienstag, 19.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Maiken Schiele
gebührenfrei

24A1H020

Zum Umgang mit antifeministischen Äußerungen-Workshop

Was genau ist unter Antifeminismus zu verstehen? Welche Akteur:innen sind relevant und was für Narrative bedienen diese? Und die wichtigste Frage: Was können wir antifeministischen Äußerungen entgegensetzen? Um diese Fragen soll es in dem Kurzworkshop gehen.

Dabei werden Grundlagen zu Antifeminismus und möglichen Umgangsstrategien vermittelt. Vor allem aber geht es um die Stärkung von Solidarität, Kampfgeist und Kreativität im Umgang mit antifeministischen Äußerungen: Wir werden verschiedene Umgangsweisen in Argu-

mentationssituationen anhand exemplarischer antifeministischer Aussagen erproben und mögliche Gesprächsstrategien kennenlernen.

Mittwoch, 20.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus, D111
Maiken Schiele
gebührenfrei

24A1H030X

Diskriminierungsrisiken beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz

Automatisierte Entscheidungen, die auf Algorithmen beruhen, sind überall in unserer Gesellschaft zu finden. Die algorithmischen Systeme bearbeiten Steuererklärungen, bewerten Bewerbungen, schlagen uns Musik vor, leiten uns per Navigationssystem durch die Stadt, sagen Verbrechen voraus oder prognostizieren die Integrationschancen von Geflüchteten auf dem Arbeitsmarkt. Die von den Systemen getroffenen Entscheidungen wirken sich direkt auf das Leben von Menschen aus. Manche Menschen werden dabei diskriminiert.

In dieser Veranstaltung werfen wir einen Blick auf bekanntgewordene Fälle von Diskriminierung im Kontext von KI, dahinterliegende Ursachen und darauf, warum bestehende Gesetze nicht ausreichend vor algorithmischer Diskriminierung schützen.

Der Vortrag ist im Rahmen des Jour Fixe Diversität vom Diversity-Ausschusses des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) in Zusammenarbeit mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Gratis Dank der Förderung im Rahmen des Projekts "Digitale Politische Medienkompetenz (DigPolBi)" der Niedersächsischen Landeszentrale für Politische Bildung.

Donnerstag, 27.06.24, 13:30 - 15:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Pia Sombetzki
gebührenfrei

24A81A500

Preview vom Eurovision Song Contest (ESC)

„Dr. Eurovision“ Irving Wolther präsentiert in einer exklusiven Video-Preview im Nienburger Kulturwerk die Beiträge des diesjährigen Wettbewerbs von A wie Albanien bis Z wie Zypern. Unterhaltsam und kenntnisreich erzählt der ausgewiesene Song-Contest-Experte spannende Hintergründe zu den einzelnen Teilnehmern und ihren Liedern, aber auch zur Veranstaltung in Malmö, die ganz im Zeichen des 50-jährigen ABBA-Jubiläums stehen wird. Wie beim echten Song Contest vergibt eine Expertenjury ihre Punkte, aber auch die Zuschauer vor Ort können

ihre Favoriten wählen. Das geht dank eines komfortablen Online-Tools ganz einfach per Smartphone. Der Eintritt ist frei.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Kulturwerk Nienburg statt.

Getränke können vor Ort erworben werden.

Um eine Anmeldung wird gebeten.

Samstag, 20.04.24, 18:30 - 21:00 Uhr
Nienburg, Kulturwerk e. V.,
Mindener Landstraße 20
Irving Wolther
gebührenfrei

24A81A501

Public Viewing vom Eurovision Song Contest (ESC)

Zum 68. Mal findet am 11. Mai 2024 im schwedischen Malmö der Eurovision Song Contest statt. Die mit über 200 Millionen Zuschauern meistgesehene Musiksendung der Welt liefert auch in diesem Jahr wieder reichlich Gesprächsstoff. Wer hat die spannendsten Beiträge? Wer präsentiert die beste Show? Und vor allem: Welche Chancen hat Deutschland?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Kulturwerk Nienburg statt.

Getränke können vor Ort erworben werden.

Um eine Anmeldung wird gebeten.

Samstag, 11.05.24, 20:00 - 23:59 Uhr
Nienburg, Kulturwerk e. V.,
Mindener Landstraße 20
Irving Wolther
gebührenfrei

24A81H100

Klassismus - Soziale Herkunft im Diversity&Inclusion-Mix

Vor wenigen Jahren hat die Charta der Vielfalt e.V. die Diversitätsaspekt "Soziale Herkunft" als 7. Dimension aufgenommen und mit einer breit angelegten Kampagne begleitet. Klassismus ist aber nicht erst seit kurzem ein Diskriminierungsmerkmal in Schule, Ausbildung und Berufsleben. Der Vortrag zeigt Maßnahmen aus Strategie und Kommunikation, die Menschen unabhängig von ihrem vermuteten oder wirklichen sozialen Status unterstützen.

Die kleine Reihe zu Klassismus ist eine Kooperation der vhs Nienburg mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung des Landes Niedersachsen (AEWB).

Mittwoch, 14.02.24, 16:00 - 18:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Annika Schach
gebührenfrei



Wir sind auf
Instagram!
@vhs_nienburg

Repair-Café



Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Mit einem Wollpullover mit Mottenlöchern?

Die Repair Cafés leisten einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in unserer Gesellschaft. Ihr Motto: "Wegwerfen? Denkste!". Es handelt sich dabei um Treffen, bei denen ehrenamtliche Fachmänner und Fachfrauen helfen, kaputte Dinge zu reparieren. Dies können Haushaltskleingeräte, Telefone, Kleidung, Kleinmöbel, Fahrräder, Spielzeug und vieles andere mehr sein. Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen ist vorhanden. Muss ein Ersatzteil besorgt werden, findet man auch in diesem Fall Unterstützung.

Besucher:innen bringen von zu Hause defekte Gegenstände mit, um sich im Repair Café mit Unterstützung der Reparaturexperten:innen aus den Bereichen Elektrik, Elektronik, Schneiderei, Tischlerei und Fahrradmechanik, gemeinsam an die Arbeit zu machen. Man kann dort immer eine Menge lernen. Besucher:innen werden in schwierigen Fällen auch durchaus an Profis weiterverwiesen.

Die Repair Café-Initiative ist international aktiv. Weitere Informationen gibt es unter <https://repaircafe.org/de>.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie möglichst zu 17:00 Uhr zum Veranstaltungsort!



Repair Café

Donnerstag, 01.02.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E430

Repair Café

Donnerstag, 07.03.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E435

Repair Café

Donnerstag, 04.04.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E440

Repair Café

Donnerstag, 02.05.20, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E445

Repair Café

Donnerstag, 06.06.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E450

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ihre Ansprechpersonen:

Belinda Schomann

967-648

Kerstin Wieneke

967- 612

vhs-paedagogik@kreis-ni.de

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



24A91402

Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul II

Im Auftrag der Fachberatung Kindertagespflege führt die VHS Nienburg die Grundqualifizierung von Kindertagespflegepersonen durch. Teilnahmevoraussetzung:

- abgeschlossenes Bewerbungsverfahren bei der Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg
- Hauptschulabschluss
- Nachweis der Teilnahme an einem Kurs "Erste-Hilfe-am-Kind"

Der Gesamtkurs umfasst 169 Unterrichtsstunden. Für Pädagogische Fachkräfte ist nur die Teilnahme an 80 U-Stunden verbindlich. Der gesamte Kurs besteht aus etwa 11 wöchentlichen Abendterminen und etwa 22 Wochenenden (Freitag-nachmittag und/oder Samstag). Grundlage ist das Konzept des Deutschen-

Jugend-Institutes (DJI). Die VHS Nienburg verfügt über das Gütesiegel für Tagespflegequalifizierungen. Der Kurs kann mit dem bundesweit gültigen Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege abgeschlossen werden.

Der Kostenbeitrag umfasst 115,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. In diesem sind bereits die Prüfungsgebühren in Höhe von 30,00 € enthalten.

Modul II (85 UStd)

Kursinhalte unter anderem:

- Kommunikation
- Erzieherische Haltung und Ziele
- Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren
- Förderung, Erziehung und Betreuung
- Bildungsauftrag in der Kindertagespflege
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Selbstreflexion
- Entwicklung des eigenen Profils

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

05021/967-7916 E-Mail: Tagespflege@kreis-ni.de

Freitag, 02.02.2024, 16:00 - 19:00 Uhr,
17 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Dozententeam

115,00 €

24A92402

Sprachbildung/-förderung für päd. Fachkräfte im Landkreis Nienburg

Im Auftrag des Fachdienstes Frühkindliche Bildung führt die VHS Nienburg die Fortbildungsreihe "Sprachbildung/-förderung für pädagogische Fachkräfte im Landkreis Nienburg" durch.

Mit der Fortbildung sollen pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen Kompetenzen zum Thema "Sprachliche Bildung" vermittelt bekommen, die als Unterstützung des kindlichen Spracherwerbs zu sehen sind. Sprachförderung soll dabei als alltagsintegrierter Ansatz verstanden werden. Außerdem werden Grundlagen zur Beratungs- und Dokumentationskompetenz vermittelt sowie die Reflexion des eigenen pädagogischen Handelns.

Die Fortbildung gliedert sich in 3 Module mit jeweils 2 Unterrichtstagen. Die Termine sind:

Modul 1: Mo. 15.04. und Di. 16.04.24
Referent: Herr Udo Elfert ab 09:00 Uhr.

Modul 2: Mi. 15.05. und Do. 16.05.24
Referent: Herr Udo Elfert ab 09:00 Uhr.

Modul 3: Di. 27.08. und Mi. 28.08.24
Referentin: Frau Ruth Schuster ab 09:30 Uhr.

Eine **schriftliche Anmeldung** mit Angabe der Kursnummer 24A92402 bei der

vhs Nienburg, Rühmkorfstr. 12, 31582 Nienburg ist erforderlich.

vhs Nienburg: vhs@kreis-ni.de / Tel. 05021 967-600.

Modul 1: Alltagsintegrierte Sprachbildung/ Sprachförderung:

- Definition/Abgrenzung der Begriffe und praktische Durchführung
- sprachliche Entwicklung von 0 bis 6 Jahren
- pädagogische Fachkraft als Sprachvorbild
- Gestaltung einer sprachfördernden Lernumgebung
- Sprachbildungs-/Sprachfördermethoden und Inhalte im pädagogischen Alltag
- Förderung der Kinder mit Förderbedarf im letzten Kindergartenjahr

Modul 2: Beobachtung und Dokumentation der sprachlichen Entwicklung:

- Sprachlicher Entwicklungsstand 1 Jahr vor dem Schuleintritt
- Klassifikation und Systematik von Sprachbeeinträchtigungen
- Vorstellen verschiedener Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren
- Methoden zur Sprachstandsüberprüfung

Modul 3: Entwicklungsgespräche mit den Eltern für Kinder von 0-6 Jahren:

- Führung und Inhalte eines Entwicklungsgesprächs
- Formulierung und Überprüfung von Zielvereinbarung zwischen Eltern und päd. Fachkraft (auch für Kinder mit Förderbedarf)
- Zusammenarbeit zwischen Kita und GS (Brückenjahr/die Brücke), Formen der Kooperationen, Vereinbarungen usw.
- Brückengespräche mit den Eltern und Lehrern

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Frühkindliche Bildung des Landkreises Nienburg

05021/967-7914, E-Mail: sprachfoerderung@kreis-ni.de

Montag, 15.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
6 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Ruth Schuster/Udo Elfert
gebührenfrei

24A92403

Hoppla! Sprache lernen in Bewegung

Im Auftrag des Fachdienstes Frühkindliche Bildung führt die VHS Nienburg diese Fortbildung durch.

Zur Zielgruppe gehören vor allem pädagogische Fachkräfte in der Elementarpädagogik. Das Seminar ist auch geeignet für Personen der Tagespflege.

Eine **schriftliche Anmeldung** mit Angabe der Kursnummer 24A92403 bei der vhs Nienburg, Rühmkorfstr. 12, 31582 Nienburg ist erforderlich.

vhs Nienburg: vhs@kreis-ni.de / Tel. 05021 967-600.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Frühkindliche Bildung des Landkreises Nienburg

05021/967-7914, E-Mail: sprachfoerderung@kreis-ni.de

Freitag, 19.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Lena Smorra
gebührenfrei

24A1F360

Blaue Flecken auf Körper und Seele!

Körperliche und seelische Gewalt in Krippe, KiTa, Hort und Kindertagespflege
Gewalt in der Betreuung - lange Zeit ein Thema aus der Tabuzone.

Ans Licht gekommen sind in den letzten Jahren körperliche Grenzüberschreitungen und Übergriffe wie Schütteln, Stoßen, Festhalten, durch den Raum ziehen, gewaltvolles Füttern, kaltes Abduschen und zum Schlafen zwingen, aber auch seelische Verletzungen. Grund genug, dass pädagogische Fachkräfte und Leitungen sich dem Thema nähern, um physische und psychische Gewalt und Grenzen zu definieren und eine selbstkritische Haltung einzunehmen.

Inhalte der Fortbildung:

- Rechtliche Grundlagen zum Thema "Gewalt gegen Kinder in pädagogischen Einrichtungen"
- Definition und Formen von körperlicher und seelischer Gewalt in Krippe, KiTa, Hort und Kindertagespflege
- mögliche Ursachen bei Fachkräften und Folgen bei Kindern kennen

Methoden: Vortrag, Videos, Diskussion und Reflexion in der (Klein-) Gruppe

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte in Krippe, KiTa, Hort und Kindertagespflege, die sich präventiv informieren, reflektieren und an das Thema herantrauen wollen. Bitte sehen Sie bei persönlicher biographischer Gewalterfahrung und Betroffenheit von einer Teilnahme ab.

Möglicher Ergänzungskurs: "Schweigen und Wegschauen hilft nicht".

Mittwoch, 17.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Gaby Gischler-Schier
57,00 €

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Kitas können beim nifbe prozessorientierte Inhouse Qualifizierungsmaßnahmen für das KiTa Gesamtteam beantragen. Es stehen verschiedene Themen zur Auswahl je nach Projektwahl der KiTa. Die Maßnahmen werden in Kooperation mit der vhs Nienburg als regionaler Bildungsträger und von einer speziell für das ausgewählte Projektthema qualifizierten Prozessbegleiter:in durchgeführt.

Die interessierten KiTas wenden sich bitte an das nifbe.

<https://www.nifbe.de/>

24A1F370

Wut im Bauch und Chaos im Kopf

Stressmindernde Kommunikation mit emotionsgeladenen Kindern in Krippe, KiTa, Hort und Kindertagespflege
Wir alle erfahren tagtäglich, dass der Umgang mit den eigenen Gefühlen nicht nur für die Jüngsten, sondern bis ins Schulalter hinein eine große Herausforderung für Kinder darstellt.

Die Gehirnforschung zeigt uns, dass wir Erwachsenen die Kinder bei der Entwicklung von Eigenregulation und Selbstberuhigung unterstützen können. Das Verständnis von Ko-Regulation und die Prinzipien einer an die Entwicklung angepassten und damit stressmindernden Kommunikation werden Ihnen als pädagogische Fachkraft die nötige Sicherheit und neue ungewöhnliche Ideen im Umgang mit wütenden, zornigen und enttäuschten Kindern geben.

Inhalte der Fortbildung:

- Entwicklung des kindlichen Gehirns
- Strategien der Selbstregulation bei Kindern
- Unterstützung der Regulationsfähigkeiten durch pädagogische Fachkräfte
- Stressmindernde Kommunikation mit emotionsgeladenen Kindern

Methoden: Impulsvortrag, Videos, PP, Selbstreflexion, Gruppenarbeit an Dilemmasituationen, Austausch

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte, die Kinder aller Altersstufen betreuen

Donnerstag, 23.05.24, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Gaby Gischler-Schier
57,00 €

vhs Landesverband
Niedersachsen
vhsConcept

24A1F380

Schweigen und Wegschauen hilft nicht!

Wie reagiere ich bei Grenzverletzungen und Gewalt gegen Kinder durch Kolleg:innen?

"Professionell tätig zu sein bedeutet, das eigene Handeln immer weder neu zu reflektieren, Schwachstellen zu identifizieren, Fehler zu korrigieren und daraus zu lernen. Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung, bei dessen Verwirklichung Kindertageseinrichtungen und insbesondere der Leitung eine hohe Verantwortung zukommt". (Maywald 2020)

Grund genug also, das pädagogische Fachkräfte und Leitungen eine selbstkritische Haltung einnehmen, sich trauen unangemessenes Verhalten (im Team) offen aus- und anzusprechen und auch wissen, wie rechtssicheres Handeln aussieht.

Inhalte der Fortbildung:

- Rechtliche Grundlagen zum Verbot von Gewalt gegen Kinder
- Wie oft tritt Gewalt gegen Kinder in päd. Einrichtungen auf?
- In welchem Zwiespalt stecke ich, wenn ich Übergriffe bemerke?
- Wie kann ich reagieren und mit der Kolleg:in ins Gespräch kommen?
- Und wem sich nichts ändert? Welche Schritte müssen folgen?
- Reaktion von Leitung und Träger auf Fehlverhalten
- Prävention auf der Ebene der Kinder und des Teams
- Hinweise auf ein institutionelles Kinderschutzkonzept, Selbstverpflichtungserklärungen und die Verankerung von Kinderrechten

Methoden: Vortrag, Videos, Diskussion und Reflexion in der (Klein-) Gruppe

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte und Leitungen in Krippe, KiTa, Hort und Kindertagespflege

Mittwoch, 05.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Gaby Gischler-Schier
57,00 €



Ihre Ansprechpersonen

Kerstin Schwalgun

Programmbereichsleitung

967-618

N.N.

Sachbearbeitung

vhs-kultur@kreis-ni.de

Kulturelle Bildung

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, 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, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Wir sind auf Instagram!
@vhs_nienburg

Kulturprojekte



Gefördert vom



24A82050

talentCAMPus Kreativ auf Kurs – Wie erlebe ich Europa?

Das kostenfreie Ferienangebot richtet sich an Kinder im Alter zwischen 9 und 12 Jahren aus Familien mit und ohne Migrationsgeschichte, die eine Förder-, Haupt-, oder Oberschule besuchen.

Das Projekt **Kultur macht Stark, Bündnisse für Bildung** wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Dieses Projekt eröffnet Kindern und Jugendlichen neue Bildungschancen und vermittelt Neues und Kreatives.

Montag, 18.03.-22.03.2024
jeweils 09:00 – 15:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dozent:innen-Team
gebührenfrei

Tanzpraxis

Bauchtanzkurse finden Sie nun im Bereich Gesundheit

➡ 24F2F520

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben: Langsamer Walzer, Quickstepp, Tango, Cha Cha Cha, Rumba oder Disco-Fox. Tanzen trainiert die Kondition und geistige Fitness, wirkt verjüngend, bereitet Spaß und beschert viele Glücksmomente.

Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser, Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €

➡ 24F2F540

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 08.04.2024, 20:05 - 21:05 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser, Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €

➡ 24I2F025

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

"Wo immer der Tanzende mit dem Fuß auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens." (Rumi)

Zu diesem Kurs sind Frauen und Männer jeden Alters eingeladen, die Lust haben, über Bewegung/Tanz in tieferen Kontakt mit sich selbst, anderen Menschen und dem Leben an sich zu kommen. Wir tanzen nach der Methode der Dansexpressie - Ausdruck im Tanz. Diese Methode betont v.a. den Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung und geht davon aus, dass jeder Mensch tanzen kann! Dansexpressie ist freies, entdeckendes Tanzen ohne Wettbewerb und Konzepte von richtig und falsch, schön und hässlich. Vielmehr erschaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem alles Platz hat und willkommen ist.

Bewegungsaufgaben, ganz unterschiedliche Arten: Musik, Anregungen aus Poesie, Malerei oder allgemeinen Themen regen an und unterstützen, den eigenen, individuellen Tanz zu entdecken. Innere Bilder und Gefühle können als Aspekte der Persönlichkeit erfahren und im Tanz auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden. "Worte bezeichnen, was wir bereits wissen; ausdrucksvolle Bewegungen offenbaren Unbekanntes. Empfindungen, Gefühle, Emotionen und Bilder, die lange in unserem Körper verborgen waren, treten durch die Bewegung zutage." (Anna Halprin)

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 02.04.2024, 20:00 - 22:00 Uhr
11 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
127,60 €

➡ 24M2F015

Paartanz für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Paare, die mindestens einmal einen Grundkurs gemacht haben, an Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene.

Gleichgeschlechtliche Paare sind herzlich willkommen.

Erlern und wiederholt werden Figurenkombinationen in folgenden Tänzen: Langsamer Walzer, Tango, Tango Argentino Basics, Quickstep, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Discofox, Salsa Basics u.a.

Montag, 15.01.2024, 19:30 - 20:40 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
56,10 €

➡ 24G2F020

Paartanz für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben: Langsamer Walzer, Quickstepp, Tango, Cha Cha Cha, Rumba oder Disco-Fox. Tanzen trainiert die Kondition und geistige Fitness, wirkt verjüngend, bereitet Spaß und beschert viele Glücksmomente.

Bringen Sie bitte Tanzschuhe und etwas zu Trinken mit.

Donnerstag, 11.04.24, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
**Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10, Aula**
Franz Ober
48,00 €



24M2F030

Disco-Fox: Freude an Bewegung und Spaß

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen die Discofox tanzen möchten. Erlern werden einfache Figurenkombinationen. Tanzen tut der Gesundheit gut und kann die Konzentration fördern.

Montag, 08.04.2024, 19:30 - 20:40 Uhr
6 Abende
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Olga Weidmann
33,60 €

Kunst- / Kulturgeschichte

24A2G010

Kunst im öffentlichen Raum - entdecken und verstehen

Eine Kooperation mit dem Stadt- und Kreisarchiv Nienburg

Kunst im öffentlichen Raum - Auf Entdeckungsreise in Nienburg mit der Kunsthistorikerin (MA) und Diplom-Archivarin Patricia Berger.

Im Nienburger öffentlichen Raum begegnen uns zahlreiche Skulpturen, manche sehr präsent, andere eher versteckt. Welche Skulpturen gibt es in Nienburg? Was ist ihre Bedeutung? Ist es tatsächlich Kunst? Dieses Kursangebot richtet sich an alle Kunst- und Nienburg-Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht, Erkenntnisse über die Kunst im Nienburger öffentlichen Raum zu gewinnen, gemeinsam zu analysieren und zu diskutieren. Neben einer visuellen Präsentation der Kunst, soll auch der Austausch in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Eine Anmeldung ist bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich.

Mittwoch, 29.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus, D111
Patricia Berger
gebührenfrei



©Mittelwesertouristik

24A2G025

Gästeführer:in für Stadt und Landkreis Nienburg / Modul II

Qualifizierungskurs zur Gästeführer:in in Zusammenarbeit mit der Mittelweser Touristik

Modul II

Kursinhalte:

- Die Kommune Nienburg/Weser- gestalten, heute, morgen
- Kultur in der Region
- Stadtgeschichte
- Baustilkunde
- Freizeit, Erholung und Umwelt
- Recht und Haftungsfragen



Als Kooperationspartnerin erstattet die Mittelweser-Touristik einen Anteil von 50,00 € der Kursgebühr bei Teilnahme an beiden Modulen und bei Vorlage des Teilnahmezertifikats.

Die Erstattung gilt nur für Teilnehmende aus dem Gesellschaftsbereich der Mittelweser-Touristik GmbH.

Montag, 12.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr,
WOE n.V.
nicht in den Ferien
vhs-Haus, D111
Dozent:innenteam
334,20 €

Malen / Zeichnen/ Drucktechnik

24A2H015

Urban Sketching- mit dem Skizzenbuch unterwegs

Raus mit dem Skizzenbuch in die Nienburger Innenstadt! Wir zeichnen zusammen und lernen Straßenszenen und Ortsatmosphären schnell zu erfassen und mit Pinsel und Stift locker aufs Papier zu bringen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene.

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken des Urban Sketching mit Blei- oder Graphitstift, Marker, Füller oder Ihrem Lieblingsmaterial. In dem Kurs geht es darum, wie man urbanes oder dörfliches Leben hier oder auf Reisen skizzierend festhalten kann. Bei einer Exkursion durch die Altstadt von Nienburg werden kleine Zeichnungen im Skizzenbuch festgehalten. Hierbei lassen sich Besonderheiten der mittelalterlichen Stadtarchitektur entdecken. Das Urban Sketching hilft dabei, genauer hinzusehen und die Welt neu zu sehen. Indem wir Dinge zeichnen, reflektieren wir die Wirklichkeit neu.

Donnerstag, 11.04.24, 16:30 - 18:00 Uhr
6 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Andrea Döring
42,00 €

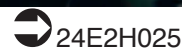
24A2H040

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger:innen und schriftbegeisterte Menschen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel des Workshops ist es eine selbst gestaltete Postkarte und neue Fähigkeiten im Lettering mit nach Hause zu nehmen. Wir testen gemeinsam das Stiftebuffet (verschiedene Stifte von harter, weicher Spitze über wasserfeste und wasserlösliche Stifte) im Atelier. Sie erlernen die Handlettering Basics, Tipps und Tricks und am Ende können Sie Wunschwörter auf eine Postkarte lettern. Mit den gelernten Fähigkeiten können Sie später eigene Glückwunschkarten gestalten oder ein Bulletjournal verschönern. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Eine Materialpauschale in Höhe von 5,00 € ist - vor Ort - an die Dozentin zu entrichten.

Montag, 15.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier, Hannover-
sche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €



24E2H025

Handlettering für Anfänger:innen

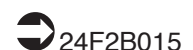
In diesem Kurs werden die Basics des Handletterings mit Fineliner und Brushpen in ersten Alphabeten erlernt. Die Schriften werden in verschiedenen Handletteringprojekten umgesetzt.

Handlettering ist vielseitig und entspannend zugleich. Wer es beherrscht, kann mit einfachen Mitteln wunderschöne Grußkarten gestalten, Tassen belettern, Geburtsposter gestalten und vieles mehr.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die das Handlettering von Anfang an lernen möchten. Es wird eine Einführung in das Material gegeben und vermittelt, welche Utensilien für den Anfang sinnvoll sind, angefangen von dem richtigen Papier, über Stifte und sonstiges Material.

Bitte bringen Sie einen Bleistift, ein Radiergummi, wasserfeste Fineliner und ein Lineal mit. Es entstehen Kosten in Höhe von ca. 20,00 € für Brushpens, Übungspapier und ein Handout zum Mitnehmen.

Mittwoch, 14.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
**Hoya, Gymnasium,
Auf dem Kuhkamp 1**
Sandra Schlemmermeyer
42,00 €



24F2B015

Handlettering für Anfänger:innen – Workshop WOE

Handlettering begegnet uns an jeder Straßenecke. Auf dem Werbeplakat an der Bushaltestelle, der Angebotstafel Ihrer Lieblingsbäckerei, bedruckten T-

Shirts oder den Titelblättern aktueller Zeitschriften. Es gibt zahllose Arten von Handlettering. In diesem Kurs werden Sie an "Handlettering" herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen und am Ende des ersten Kurses können Sie die ersten eigenen Handletterings gestalten. Neugierig geworden? Dann probieren Sie es einfach aus!

Folgkurse sind möglich.

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 5,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 17.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
**Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7**
Lara Härtel
14,00 €



24E2H030

Träume, Ziele, Visionen-Wir erstellen ein Vision-Board WOE

Ein Vision-Board soll unsere Ziele, Träume oder Visionen sichtbar machen, damit sie uns in der Hektik des Alltags nicht verloren gehen. Das Vision-Board, auf Leinwand, Pappe oder anderen Medien gestaltet, ist ein Reminder für das, was uns wichtig ist.

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 45 Jahren, die Antworten suchen. Was will ich noch vom Leben? Wovon träume ich? Welche Visionen habe ich? Welche Werte sind mir wichtig? Ein Vision-Board kann helfen, Antworten zu finden. Mit unterschiedlichen Materialien versuchen wir, unsere Antworten zu visualisieren. Bilder, Farben, Schlagwörter, aus Zeitschriften und Co finden intuitiv den Weg auf das Board. Ein Vision-Board kann auch zu einzelnen Bereichen des Lebens erstellt werden. Neben der praktischen Arbeit am Vision-Board werden Übungen vermittelt zum Thema Werte, welche inneren Ressourcen habe ich und wie komme ich meinen Zielen ein Stückchen näher. Die Methoden werden im systemischen Coaching angewendet und sind dafür geeignet, persönliche Veränderungsprozesse und -wünsche zu erkennen und ins Tun zu kommen.

Bitte bringen Sie eine Leinwand, Pappe oder ähnliches mit, worauf das Vision-Board gestaltet werden soll sowie eine Schere. Wer hat, kann Zeitschriften, Acrylfarben etc. mitbringen.

Ein kleines Angebot an Stiften und Farben steht vor Ort zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten (Farben, Pinsel) in Höhe von ca. 5 €

Samstag, 24.02.2024, 10:30 - 15:00 Uhr
**Hoya, Oberschule,
Auf dem Kuhkamp 1**
Sandra Schlemmermeyer
21,00 €

Plastisches Gestalten

24A2I010

Ein Töpferwochenende auf dem Atelierhof Scholen 53

WOE

Wollten Sie nicht schon immer einmal mit Ton arbeiten und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen? Formen, Plastizieren, Bauen, Wickeln, Stempeln, Dekorieren, Malen, Drehen auf der Töpferscheibe?

Alles ist möglich an diesem besonderen exklusiven Töpferwochenende im Ambiente eines professionellen Keramikateliers.

ers. Anfänger:innen und Fortgeschrittene werden gleichermaßen von der erfahrenen Dozentin unterstützt und es werden unterschiedlichste Techniken vermittelt. Die entstandenen Arbeiten werden im holzbeheizten Brennofen und im E-Ofen gebrannt.

Jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer steht eine Töpferscheibe zur Verfügung.

Abmeldefrist: 10 Tage vor Kursbeginn.

Eigene Anreise. Der idyllisch gelegene Atelierhof Scholen 53 liegt bei Sulingen.

Es entstehen Material- und Brennkosten.

Bitte Arbeitskleidung und einen Mittagssnack mitbringen.

Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Veranstaltungen
Atelierhof Scholen
Sabine Kratzer
150,00 €



© Judith Weitekamp



24G2I020

Zwei Nana's im Kleinformat

In diesem Kunstkurs erlernen Sie den kreativen Prozess des Modellierens und erfahren viel Neues.

Auf einem stabilen Objektträger mit Eisenstange werden zwei ca. 30 cm große Figuren erstellt.

Die Figuren werden mit Weißzement überzogen und modelliert. Nach einer Trocknungszeit können die Figuren zuhause bunt bemalt werden. Auf einem Holzpfeiler befestigt, sind sie in jedem Beet ein Hingucker und Sie werden viel Freude mit Ihrer kleinen Venusfigur haben.

Mitzubringen: Schürze, Gummihandschuhe, 3 - 5 L Kunststoffschale

Es fallen Kosten in Höhe von 40,00 € an, die direkt an die Kursleitung zu entrichten sind.

Samstag, 27.04.2024, 11:00 - 17:00 Uhr
**Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10**
Judite Weitekamp
33,80 €



24K2I020

"Venus- Nana aus Beton" WOE

Wir gestalten Venus-Nana Figuren auf einem Betonsockel (Höhe ca. 60 cm auf Eisen Armatur), die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind.

Nanas sind Plastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930-2002), die wohlgerundete, farbenfrohe gestaltete und körperbetonte weibliche Körper darstellen.

Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textil-Betonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen.

Zuhause kann die Figur nach einer Trockenzeit bemalt werden oder unbemalt bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe, ein Paar Einmal Gummihandschuhe, einen kleinen 5 L Kunststoffeimer/Schale sowie etwas zu trinken und zu essen mit.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 70,00 Euro für Nutzung der Werkzeuge, Betonsockel, Eisen, Armatur und Grundierung.

Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Samstag, 29.06.2024, 11:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 30.06.2024, 11:00 - 14:45 Uhr
**Steyerberg, Remise Meyersieksche
Mühle, Lange Straße 20**
Judite Weitekamp
59,10 €

Textiles Gestalten



24F2J105

Patchwork: Quiltmania

Hier kommt wieder ihr "Quick-Curve-Ruler" zum Einsatz. Wir nähen einen Quilt, dessen Muster auch für weitere Nähprojekte verwendet werden kann.

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

Dienstag, 13.02.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
57,00 €



24F2J110

Patchwork: Quiltmania

Donnerstag, 15.02.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
57,00 €



24F2J115

Patchwork: Quiltmania

Freitag, 16.02.2024, 09:00 - 11:15 Uhr,
5 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
57,00 €



24F2J120

Patchwork und Quiltten- UFO - Kurs

Haben Sie noch "unfertige Objekte" oder Projekte, bei denen Sie nicht weiterkommen. Hier können Sie in Ruhe und mit Hilfestellung Ihre Näharbeiten beenden.

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

Dienstag, 09.04.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
34,20 €

➡ 24F2J125

Patchwork und Quilten- UFO - Kurs

Donnerstag, 11.04.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
34,20 €

➡ 24F2J135

Patchwork: Tierisches Vergnügen "Bunte Hühner" WOE

Wir nähen witzige, bunte Hühner in verschiedenen Größen.

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

Samstag, 27.07.2024, 09:00 - 15:00 Uhr
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
28,90 €

➡ 24F2J140

Patchwork: Tierisches Vergnügen "Kissen-Katze" WOE

Wir nähen eine Kissen-Katze, deren längliche Form an eine Nackenrolle erinnert. Grund genug es sich mit einem guten Buch gemütlich zu machen.

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

Samstag, 22.06.2024, 09:00 - 15:00 Uhr
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
28,90 €

➡ 24I2J020

Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundschläge der Klöppeltechnik, die sich aus Kreuzen und Drehen zusammensetzen. Die gelernten Grundlagen werden vertieft und Sie lernen die Fachausdrücke kennen. Sie können Ihre eigenen Ideen skizzieren, die mit professioneller Anweisung umgesetzt werden können. Sie klöppeln mit Leinen, Baumwolle, Seide, Wolle und Viscose, sogar mit Draht. Es entstehen moderne Spitzenobjekte und Spitzen.

Es stehen Klöppel und Klöppelkissen gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung. Anmeldungen, Anfragen und Auskunft bei der Kursleitung unter 05027/414.

Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
9 Abende
Rehburg Grundschule,
Auf der Bleiche 5
Marie-Luise Prinzhorn
94,50 €

Handwerk / Kunsthandwerk



©-Luise Prinzhorn und Adina Sternemann

➡ 24A82100

Klöppelmesse mit Ausstellung

An diesem Wochenende findet erstmalig eine Klöppelmesse mit großer Ausstellung und Mitmachangeboten zum Klöppeln in der Mühle in Husum statt.

Das seltene Handwerk soll gewahrt und wieder angemessen präsentiert werden, um Austausch zu ermöglichen.

Nach Ansprache und Begrüßung können sich die Besucher:innen die Ausstellung ansehen. Weiterhin können sie sich Anregungen und Hilfestellungen für ihre eigenen Klöppelprojekte von Marie-Luise Prinzhorn und Adina Sternemann geben lassen. Viele Klöppler:innen haben Fragen zu ihren Spitzen, suchen Inspirationen, Informationen u.a. Interessierte werden darin unterstützt die traditionelle Handwerkskunst des Klöppelns kennen zu lernen.

Auf der Messe können die Besucher:innen Material und Fachliteratur beim Klöppelverband erwerben.

Samstag, 11.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 12.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Veranstaltungen

Husum/Zur Alten Mühle,
Zum Horstberg 12

Adina Sternemann/Marie-Luise Prinzhorn
gebührenfrei



Landkreis
Nienburg/Weser



Landschaftsverband
Weser-Hunte e.V.

24A2K020

Bunte Vögel aus Kupferlackdraht

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Kunst des Weidenflechtens.

Sie fertigen aus leicht biegsamen und nicht rostenden Kupferlackdraht peppige bunte Vögelchen (ca. 10 - 15 cm) zum Hinstellen oder Hängen. Die Vögel können auch gut draußen auf Ästen befestigt werden.

Die Ausarbeitung der Vögel kann ganz individuell gestaltet werden.

Die Materialkosten von ca. 16,00 bis 24,00 €, je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Donnerstag, 04.04.24, 17:45 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus, Werkraum
Meike Naughton
17,50 €

24A2K050

Farb- und Stilberatung WOE

In diesem Kurs können Sie erlernen, welche Art Kleidung zum Farbtyp und zur Körperform passt und welches Outfit empfehlenswert ist, auch für wichtige Anlässe wie z.B. Vorstellungsgespräche.

Sie erweitern Ihre Kompetenzen rund ums Thema Bekleidung und lernen, wie Sie sich vorteilhaft kleiden können und von anderen positiv wahrgenommen werden. Neben Tipps zu Brille, Frisur und Make-up erfahren und erleben Sie Wissenswertes über die Bedeutung und Symbolik der Farben.

Die Farbkarten können im Kurs für ca. 20,00 € erworben werden.

Samstag, 13.04.2024, 11:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Diana-Samantha Beckmeyer
28,00 €

➡ 24B2K030

Libellen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs lernen Sie Libellen in verschiedenen Größen aus biegsamen Weidenruten zu flechten. Sie können auf einen Stock gesteckt oder mit einer Angelschnur aufgehängt werden. Wer möchte, hat die Möglichkeit die Flügel mit glitzernden und bunten Kupferlackdraht zu verzieren

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn ist erforderlich.

Dienstag, 23.04.2024, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
17,50 €

➡ 24F2K020

Weidenkränze in Variationen

In diesem Kurs erlernen Sie das alte Kunsthandwerk des Weidenflechtens.

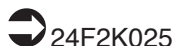
Sie flechten Weidenkränze in verschiedenen Größen und Techniken, ganz ohne Hilfsmittel. Nach dem Erlernen dieser Techniken können zuhause auch Kränze aus anderen Materialien wie beispielsweise Haselnuss, Hartriegel, Birke und vielen anderen Materialien hergestellt werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere mit.

Die Materialkosten von ca. 10,00 bis 15,00 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn, da die Weiden vor der Bearbeitung in Wasser eingeweicht werden müssen.

Freitag, 09.02.2024, 17:30 - 21:30 Uhr
**Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7**
Meike Naughton
17,50 €



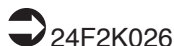
Blüten, Blätter und Ranken filzen in der Nasstechnik WOE

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Kunsthandwerkstechnik des Weidenflechtens. Es können Blüten, Blätter und Ranken aus wunderschöner feiner Merinowolle und Seide in der Nasstechnik mit Wasser und Seife gefilzt werden. Die gefilzten Blüten können gut zur Dekoration verwendet werden, als Haarschmuck oder für Broschen und Ketten. Dieser Kurs lässt sich auch gut mit dem Kurs Weidenkränze in Variationen (24F2K020) kombinieren.

Bitte bringen Sie zwei kleine und ein großes Handtuch mit. Eine kleine Schüssel, ein Stück Seife, 50 cm Bubbleplastikfolie (kleine Blasen/Bubbles), Schwamm, Wäschesprenger, Wischtuch und Schere und einen kleinen leichten Müllbeutel und einen Kochlöffel. Nähzeug wie Nadel und Faden. Proviant und gute Laune! Die Materialkosten von ca. 10,00 bis 15,00 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Samstag, 10.02.2024, 10:00 - 16:45 Uhr
2 Veranstaltungen
**Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7**
Meike Naughton
63,00 €



Meisenknödel Körbchen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie die alte kunsthandwerkliche Technik des Weidenflechtens. Es können kleine Körbchen aus biegsamen Weidenruten in der Spiralmontage hergestellt werden. Diese können verschiedenartig bestückt werden, z.B. mit Fettknödeln oder Äpfeln. Man kann sie aber auch gut als kleines Mitbringsel zu Ostern verwenden, bestückt mit süßen Sachen oder als originelle Geschenkverpackungen.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere und eine Küchenschere und einen Meisenknödel mit.

Die Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort abgerechnet, in Höhe von 10,00 bis 15,00 €.

Eine verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn ist erforderlich.

Mittwoch, 21.02.2024, 17:45 - 21:30 Uhr
**Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7**
Meike Naughton
17,50 €



Rankhilfen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie die alte kunsthandwerkliche Technik des Flechtens. Sie flechten eine Rankhilfe in Form

eines runden Obeliskens. Diese können in der Höhe und Ausarbeitung variieren (ca. 1,50 bis 2,00 m) Es werden verschiedene Flechttechniken aus der Korbflechterei erlernt.

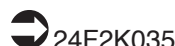
Zuhause können die Rankhilfen auch mit anderen Materialien aus Wald und Flur nachgebaut werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere oder Gartenschere mit.

Die Materialkosten von ca. 12,00 bis 15,00 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Dienstag, 16.04.2024, 17:45 - 21:30 Uhr
**Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7**
Meike Naughton
17,50 €



Ein Schaf oder Schwein aus Weidengeflecht WOE

Wir flechten ein lebensgroßes Schaf oder Schwein aus biegsamen Weidenruten.

Das Tier wird auf einer Schablone geflochten und kann in der Ausarbeitung, bzw. Aussehen variieren. Schaut es neugierig in den Himmel oder sucht etwas zum fressen? Oder dreht es den Kopf...geben Sie ihm Ihre persönliche Note!

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere oder Gartenschere mit. Die Materialkosten von ca. 50,00 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 16:45 Uhr
**Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7**
Meike Naughton
31,50 €



Spiralstecker und Windspiele aus Weidengeflecht

Aus biegsamen Weidenruten flechten wir interessante Spiralen in verschiedenen Größen, die aufgehängt hübsche Windspiele ergeben. Mit feinen Muscheln und anderen Materialien wie Steine, Federn, Glöckchen und sonstigen Materialien sind sie drinnen wie draußen hübsch anzusehen. Sie können auch auf einen Stock montiert werden und dann als Spiralstecker in den Garten gesteckt werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Garten- oder Rosenschere mit.

Die Materialkosten von ca. 12,00 €, je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn ist erforderlich.

Donnerstag, 07.03.24, 17:45 - 21:30 Uhr
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Meike Naughton
17,50 €



Gefilzte Blüten WOE

Wir filzen wunderhübsche Blüten mit Blättern und Ranken aus weicher Merinowolle.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere, zwei Schalen, zwei Handtücher und ein Seifenstück mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von 8,00 - 10,00 € an, die an Kursleitung zu entrichten sind. Anmeldungen bitte bis 8 Tage vor Kursbeginn.

Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 16:45 Uhr
**Steyerberg, Waldschule,
Förstergarten 2**
Meike Naughton
31,50 €



Herzen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie ein Weidenherz (ca. 60 cm) in der Kringeltechnik zu flechten. Die Größe und Form des Herzens kann variieren. Die Dekorationsobjekte können auf einen Stock gesteckt oder an einem Band aufgehängt werden. Bei Bedarf kann ein großes Reagenzglas mit eingearbeitet werden und somit als Blumenvase dienen.

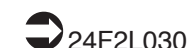
Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere mit.

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Es fallen Kosten in Höhe von 12,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Dienstag, 12.03.2024, 17:45 - 21:30 Uhr
**Uchte, Oberschule, Hannoversche Str.
19, Werkraum**
Meike Naughton
17,50 €

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis



Grundlagen der digitalen Fotografie – Basiswissen WOE

In diesem Kurs bekommen Sie nützliche Tipps und Tricks, wie Sie zu noch besseren Fotos kommen. Die Freude über ein gelungenes Bild ist groß, wenn das Foto gelungen ist.

Ganz gleich ob Sie sich für Landschafts-, Tier-, Portrait-, oder Architekturaufnahmen interessieren. Hier lernen Sie die verschiedenen Bildgestaltungselemente (Punkt, Linie, Fläche u.a.) kennen. Das theoretische Wissen wird in die Praxis umgesetzt.

Herr Volkland ist ausgebildeter Fotograf.

Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien

Samstag, 20.04.2024, 11:00 - 17:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Ralph Volkland
28,00 €

24A2L020

Tipps und Tricks in der Tierfotografie

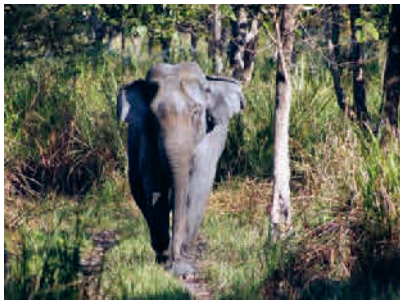
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein großes Interesse an der Tierfotografie haben, aber auf diesem Gebiet noch nicht so erfahren sind. Ob es sich um Säugetiere, Vögel, Insekten, wie z.B. Schmetterlinge und Libellen handelt, hier erfahren Sie, wie Sie gute Tieraufnahmen machen können, ohne das sich die Tiere dabei gestört oder beeinträchtigt fühlen. Unter der fachlichen Leitung des ausgebildeten Fotografen erlernen Sie wie Sie z. B. bei

den größeren Tieren ein Ganz- oder ein Kopfportrait gekonnt im richtigen Lichteinfallswinkel in Szene setzen. Nebenbei erlernen Sie den besseren Umgang mit der Kamera, wie z.B. den goldenen Schnitt oder einige wichtige Gestaltungsregeln. Das Gelernte wird in die Praxis in einem Zoo z.B. in Hannover oder im Vogelpark Walsrode umgesetzt.

Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien bitte mitbringen.

Die Fahrtkosten für die Exkursion sind nicht in der Gebühr enthalten. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Mittwoch, 08.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
5 Abende
zzgl. 1 Praxistermin, n.V.
Nienburg/ vhs-Haus
Ralph Volkland
49,00 €



©Ralf Volkland

24A2L060

Von Groningen bis ans IJsselmeer

In diesem Vortrag mit faszinierenden Fotografien des Berufsfotografen Ralph Volkland lernen Sie schöne Städte und Landschaften in den Niederlanden kennen. Die Reise beginnt im wunderschönen Groningen und führt weiter über malerische Dörfer bis nach Leeuwarden. Es geht dann weiter über die beschauliche Kleinstadt Drachten und der Region Roden. Danach folgt Giethoorn, das schönste Dorf der Niederlanden, welches liebevoll als das holländische Venedig im Grünen mit seinen vielen Moorkanälen bezeichnet wird. Giethoorn selbst ist eingebettet im Nationalpark Wierribben-Wieden, ein großes Mooregebiet mit vielen Seen. Malerische Kleinstädte wie Vollenhove, Blokzijl und Sint-Jansklooster runden das Erlebnis dort ab. Die Reise endet in schönen Lemmer und am angrenzenden IJsselmeer.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der vhs ist erforderlich.

Bezahlung nur bar an der Abendkasse.

Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.01.2024
Vhs-Haus, D111
Ralph Volkland
8,00 €

Musikalische Praxis

24A2N020

Afrikanisch Trommeln WOE

Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton?

Sie erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des Trommels und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen, bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Getrommelt wird überwiegend auf Djembes, es sind Rhythmen aus dem Senegal und aus Guinea.

Anfänger:innen, leicht Fortgeschrittene sowie auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Für jede(n) ist ein Part des Trommels dabei.

Instrumente stehen für 4,00 € Ausleihgebühr zur Verfügung. Falls eigene Trommeln vorhanden sind, diese bitte mitbringen.

Samstag, 09.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Simone Bendlin
18,10 €

24A2N025

Afrikanisch Trommeln WOE

Samstag, 15.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Simone Bendlin
18,10 €

24F2N050

Trommelworkshop WOE

Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton?

Sie erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des Trommels und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen, bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Getrommelt wird überwiegend auf Djembes, es sind Rhythmen aus dem Senegal und aus Guinea.

Anfänger:innen, leicht Fortgeschrittene sowie auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Für jede(n) ist ein Part des Trommels dabei.

Instrumente stehen für den Workshop gegen eine Ausleihgebühr von 4,00 € zur Verfügung und sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Sonntag, 10.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
17,00 €

24F2N060

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 16.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
17,00 €

24A2N075X

Online-Kurs:Mundharmonika/Bluesharp für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen Sie wie das Instrument der Mundharmonika im Blues, Country, Blues Rock und artverwandter Musik zum Einsatz kommt. Zum Lerninhalt gehören das Spielen von Einzeltönen und Techniken wie das "Bending" oder das Hand Wah-Wah.

Benötigt wird eine Bluesharp in Stimmung "C", d.h. eine diatonische Mundharmonika in Richterstimme, welche über zehn Kanäle (Blasöffnungen) verfügt. Der Kurs wird online über zoom angeboten. Eine stabile Internetverbindung ist erforderlich. Den Link erhalten Sie spätestens 1 Tag vor Beginn des Kurses.

Mittwoch, 07.02.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
4 Abende
Online Zoom
Kay Steffens
35,40 €

24A2N110

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Von den Beatles bis zu Nena. Ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen sollen dennoch möglichst viele Songs auf der

Gitarre spielbar werden. Spielen nach Akkorden, einfache Anschlag- und Zupftechniken sowie das Stimmen werden gelernt.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 05.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/ vhs-Haus
Dr.Ulf Elmhorst
42,00 €

24F2N015

Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen

Gitarre spielen lernen im fortgeschrittenen Alter hält geistig fit. Viele Menschen finden jetzt die Zeit, um sich neuen Hobbys zu widmen, denen sie in jungen Jahren nicht nachgehen konnten. Die Gitarre werden Sie in diesem Kurs als Begleitinstrument kennenlernen. Es wird im individuellen Tempo unterrichtet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 08.02.24, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Anette Monecke
28,00 €

24F2N035

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

Donnerstag, 08.02.24, 19:45 - 20:45 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Walter Marquard
28,00 €

24J2N020

Gitarre spielen - leicht gemacht - mit Vorkenntnissen

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende aus dem Grundkurs und für Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse verfügen und gerne weiterlernen wollen. Das Erlernen wird weiter trainiert. Musizieren ist erwiesenes Gedächtnistraining und macht viel Freude.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Dienstag, 06.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Dr.Ulf Elmhorst
42,00 €



Ihre Ansprechpersonen

Kerstin Schwalgun

Programmbereichsleitung

967-618

Stefanie Begemann

Sachbearbeitung

967-615

vhs-gesundheit@kreis-ni.de

"vhs macht gesünder!" belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Bildungsurlaube

Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?
Mehr Informationen auf Seite 11.



24A3A010B

Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit **BU**

Engagiert und entspannt arbeiten zu können, scheint oftmals für unsere Lebensweise dauerhaft ein kaum erreichbares Ziel zu sein. Häufig wechselnde Schwerpunkte und Vorgaben im Berufsleben als auch im Betrieb "Familie" und Engagement im sozialen Umfeld können mit der Zeit zu Belastungen werden.

Der Wunsch, erfüllt und engagiert zu leben, weicht dem Bedürfnis nach Entlastung, Auszeit und Flucht auf eine "ruhige Insel". Sie lernen wie Sie Ihre Potentiale und Ressourcen so leiten können, dass die eigenen Kräfte belebt bleiben und ein Ausbrennen nicht zwingend Folge von Engagement und Zielstrebigkeit sein muss.

Der Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung, dem Spannungsfeld von eigenen und fremden Ansprüchen und realen Bedingungen und dem Stresserleben wird nachgegangen. Gemeinsam werden die Teilnehmer:innen die persönlichen Umstände der Work-Life-Balance diskutieren und dazu stärkende Aspekte von Resilienz - Kraftquellen herausfinden.

Neben der theoretischen Befassung mit den Themen, werden Gespräche in Klein- und Großgruppen sowie angeleitete Übungen aus der Entspannungsmethode des Qigong zum Einsatz kommen. Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

Bequeme Kleidung, etwas zu Trinken und zu Essen mitbringen

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub (Nds) und als Bildungszeit (HB) anerkannt.

Montag - Freitag, 27.05.2024 - 31.05.2024, 09:00 - 14:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Jutta Berms
145,70 €



24A3A035B

Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz **BU**

In diesem Bildungsurlaubsseminar erlernen Sie Stressbewältigungsmethoden am Beispiel des weit gefächerten Qigong Yangsheng System. Wichtig ist es in diesem Seminar, eine Methode für Sie ganz persönlich zu finden, die Sie zuhause und in den Pausen am Arbeitsplatz durchführen können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Termindruck, Überforderung, aber auch Unterforderung

lassen die Balance zwischen Spannung und Entspannung verloren gehen. Niemand kann Stress auslösende Faktoren komplett aus seinem Leben fernhalten.

Inhalte:

- Erkennen der Auslöser von Stress
- Symptome und Folgen
- Stressbedingte Erkrankungen erkennen
- Zeitmanagement im Blick
- Zusammenhang von Stress und Ernährung
- Grundregeln der Regeneration
- Konflikte friedlich lösen
- Bewegungsübungen aus dem Qigong Yangsheng
- Meditations- und Atemtechniken

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, warme Socken und Verpflegung mitbringen. Schuhe für drinnen und draußen und Schreibutensilien mitbringen.

Für diese Veranstaltung ist Bildungsurlaub (Nds.) bewilligt und Bildungszeit (HB) beantragt.

Montag - Freitag, 11.03.2024 - 15.03.2024, 08:15 - 15:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Monika Preuß
179,40 €



24A3A040B

Stressbewältigung und Selbstmanagement **BU**

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

Stress ist ein Teil unseres Lebens. Stress verändert unsere Wahrnehmung und somit auch die der uns zur Verfügung stehenden Zeit. Zeitmanagement ist eine hilfreiche Arbeitstechnik zur Strukturierung des Alltags. Selbstmanagement unterscheidet sich vom klassischen Zeitmanagement durch die Fragen: Welche Aufgaben muss ich bei meiner Arbeit erledigen? Was ist mir privat wichtig, und was muss bzw. will ich in meiner Freizeit erledigen?

Häufig produzieren wir selbst die Dringlichkeit der Angelegenheiten und somit die Hetze in unserem Arbeitsalltag. Vereinfachen Sie Ihr Leben durch Downshifting (Herunterschalten). Sie gewinnen wertvolle Lebenszeit durch Entschleunigung des täglichen Lebens. Der erfolgreiche Umgang mit den eigenen Stressoren (Stressfaktoren) besteht in der Herausforderung, Kräfte raubenden persönlichen Erfolg mit Entspannung, Ruhe und Gelassenheit in Balance zu bringen.

Es gilt, konkrete Stressoren (Stressfaktoren) zu entdecken, die Sensibilität auf das persönliche Stressverhalten zu lenken und einen hilfreichen Umgang mit Stressverhalten und Stressfolgen zu erarbeiten. Theoretisch werden Stressmanagementkonzepte vorgestellt, sowie kurz- und langfristige Bewältigungsmöglichkeiten für Belastungsmöglichkeiten erarbeitet.

In dieser Woche bietet sich Ihnen die Möglichkeit, Ihr optimales Belastungs- oder Stressniveau für Ihren persönlichen Erfolg in allen Bereichen Ihres Lebens herauszufinden. Stress ist ansteckend, gute Laune auch!

Bequem anziehen und eine Wolldecke bitte mitbringen.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub (Nds) bewilligt und als Bildungszeit (HB) beantragt.

Montag, 08.04.2024 – 12.04.2024,
08:15 - 15:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Christine Wortmann
167,20 €

24A3A065

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Namen verwechselt? Termine vergessen? Schlüssel verlegt? In diesem Kurs werden wir mit Freude und Spaß das Gehirn aktivieren. Mit vergnüglichen Gedächtnis-, Wert-, Zahl- und Denkspielen. Der Charakter der Übungen verhindert unnötigen Leistungsdruck und ermöglicht es Spaß am Denken und Lernen zu entwickeln. Die Übungen regen die Fantasie an, verbessern die Konzentration und die Merkfähigkeit.

Es fallen 3,00 € für ein Skript an.

Bitte Papier und Stift mitbringen

Mittwoch, 06.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
6 Vormittage
Nienburg/ vhs-Haus
Elke Heise
42,00 €

➔ 24F3A515

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Freitag, 01.03.2024, 10:15 - 11:45 Uhr,
6 Veranstaltungen
**Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9**
Elke Heise
42,00 €

➔ 24F3A535

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Dienstag, 02.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Elke Heise
42,00 €

Qualifizierung in der Pflege



24A93010

DUO - ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.

Die Fortbildung richtet sich an Teilnehmer:innen, die sich ehrenamtlich in der Seniorenarbeit engagieren wollen.

Aufgrund der demografischen Entwicklung wird es zukünftig einen erhöhten Beratungs- und Unterstützungsbedarf für ältere Menschen in den verschiedenen Lebensbereichen und Alltagssituationen geben. Die demografische Entwicklung und ihre Folgen, wichtige Institutionen vor Ort, wie z. B. Beratungsstellen, Freizeitmöglichkeiten, Wohnformen, Gesundheit, sowie Kommunikation und rechtliche Regelungen sind wichtige Themen, über die ehrenamtliche Seniorenbegleiter:innen in dieser Fortbildung geschult werden sollen. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der Qualifizierung.

Die Qualifizierung ist kostenfrei und wird vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung gefördert.

Inhalte der Qualifizierung:

- Rolle und Selbstverständnis (6 UE)
- Psychische und physische Veränderungen im Alter (9 UE)
- Tagesstrukturierung und -aktivierung (9 UE)
- Soziale Kompetenzen (6 UE)

Für ein Informationsgespräch vor Beginn der Qualifizierung melden Sie sich bitte bei Frau Mänz (05021/967-201) vom Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen. E-Mail: altenhilfe@kreis-ni.de

Montag, 25.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
30 UE und 20 Std. Hospitation
Nienburg/ vhs-Haus
Sylke Mues
gebührenfrei

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Landkreis
Nienburg/Weser



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

24A3A110

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a-c SGB XI

Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die in der ambulanten Betreuung tätig sind oder zukünftig sein möchten, an pflegende Angehörige und an zusätzliche Betreuungskräfte, die das anerkannte Zertifikat zur Qualifizierung gemäß § 45 b SGB XI benötigen.

Themeninhalte:

- Grundkenntnisse zur Pflege bei typischen Alterskrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Parkinson und deren Behandlungsmöglichkeiten
- Das Krankheitsbild der Demenz und der besondere Umgang damit und Kommunikationsregeln
- Ernährung im Alter, speziell bei Diabetes und altersbedingten Ernährungsproblemen
- Die Situation von Angehörigen und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Psychische Erkrankungen: Burnout, Depression, Angststörungen und ihre Bedeutung in der Betreuung
- Gesetzliche Grundlagen der Pflegeversicherung
- Regeln und Hilfestellungen bei der häuslichen Pflege

Die Kursinhalte entsprechen den Anforderungen, um als zusätzliche Betreuungskraft in der ambulanten Betreuung (nach § 45 b SGB XI niederschwelliges Betreuungsangebot) tätig zu sein.

Übernimmt ein Angehöriger, eine Angehörige die Pflege und bekommt hierfür Pflegegeld, so hat er/sie nach § 45 a,b,c SGB XI einen Anspruch auf eine Pflege-schulung. Bitte erkundigen Sie sich, ob die Pflegekasse die Kosten übernimmt.

Montag, 26.02.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

10 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Sylke Mues
145,00 €

➔ 24M3A020

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a-c SGB XI

Donnerstag, 08.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr
10 Veranstaltungen
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Sylke Mues
145,00 €

24A3A120

Fortbildung für ambulante Be- treuungskräfte nach § 45 a-c SGB XI

Neue Aspekte der Betreuung, Pflege und Versorgung im ethischen Kontext:

- Bewegungsaktivitäten in der häuslichen Betreuung
- Musiktherapeutische Ansätze
- Unterstützungshilfen bei schwierigen Betreuungssituationen
- Spezielle Erkrankungssituationen
- Psychische Erkrankungen und Demenz
- Demenz und Diabetes unter ethischen Gesichtspunkten
- Rechtliche Veränderungen

Diese Fortbildung ist für Betreuungs- und Entlastungskräfte nach § 45 a-c SGB XI ausgerichtet, aber auch alle Pflege- und Betreuungskräfte in der Altenpflege, sowie pflegende Angehörige sind angesprochen.

Dienstag, 27.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Sylke Mues
61,00 €

➔ 24C3A015

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"

Der "Senioren- und Pflegestützpunkt im Landkreis Nienburg" lädt alle ein, sich mit den Fragen des Älterwerdens zu beschäftigen. Durch 3 Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter" werden Themen bearbeitet, in denen Impulse für den Alltag aufgezeigt werden, die ein selbstständige(re)s Leben ermöglichen. Interessierte, die sich mit den Fragen des Älterwerdens der eigenen Person oder Angehörigen, Nachbar:innen, oder Freund:innen beschäftigen. Um möglichst lange und selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben zu können, ist es wichtig, frühzeitig zu handeln, durch Informationsvermittlung und die frühzeitige Installation von Unterstützung durch Menschen im Umfeld. Dadurch soll die gewohnte Lebensqualität so gut wie möglich erhalten bleiben. Der Vortrag stützt sich auf die aktuellen Erkenntnisse und Handlungsfelder der Gerontologie. Es gibt daher im Anschluss an die Vorträge ausreichend Gelegenheit zum Austausch sowie weiterführende Hinweise zu Beratungsstellen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere dürfen sich alle Menschen angesprochen fühlen, die sich nicht beruflich mit diesem Themenfeld auseinandersetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag, 25.01.24, 16:00 - 17:00 Uhr

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,
Aula
Andrea Mänz
gebührenfrei

Eltern-Kind-Kurse

Diese Kurse sind für Kinder ab
18 Monaten bis 3 Jahren
zusammen mit einem
Elternteil gedacht.

Bitte bringen Sie Stoppersocken
für Elternteil und Kind mit.

24A3A170

Musik – Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Jeder Kurs bietet einen neuen Themen-
bereich.

Mit Tönen und Klängen lernt das Kind
seine motorischen Fähigkeiten besser
einzuschätzen und Bewegungen lassen
sich im Tanz gestalten. Im Musik-
Zwergenland werden spielerisch viele
musische Elemente aufgegriffen. Das
Kind hat die Gelegenheit Eltern aktiv zu
erleben, zu beobachten und nachzuah-
men. Kindgerechte Lieder und Verse,
Finger- und Bewegungsspiele lassen Ihr
Kind mit allen Sinnen Musik erleben.
Gewinnen Sie zusammen mit Ihrem Kind
beim gemeinsamen Musizieren Freude
an der Musik.

In den Ferien findet kein Kurs statt.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil
und ein Kind.

Bitte bringen Sie Stoppersocken für Eltern
und Kind mit.

Mittwoch, 17.01.2024, 15:30 - 16:30 Uhr
9 Nachmittage
Nicht am 31.01.2024!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
42,00 €

24A3A175

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 17.01.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
9 Nachmittage
Nicht am 31.01.2024!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
42,00 €

24A3A180

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 17.04.2024, 15:30 - 16:30 Uhr
6 Nachmittage
Nicht am 29.05.2023!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
28,00 €

24A3A185

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 17.04.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
6 Nachmittage
Nicht am 29.05.2023!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
28,00 €



24J3A020

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 16.04.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
6 Vormittage

Nicht in den Ferien und am 30.04.2024
und 28.05.2024!

**Steimbke, Haus der Begegnung,
Kirchstraße 1
Bettina Elmhorst
41,00 €**

Fernöstliche Gesundheitslehre

24A3B020

5 Organe Qigong - Übungen

Das "5 Organe Qigong" besteht aus 5
Bildern die jeweils die 5 YIN-Organen
Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz akti-
vieren und miteinander vernetzen. Die
Übungen fördern Beweglichkeit der Arm-
und Beimgelenke. Diese Form eignet sich
für Menschen mit Vorerfahrungen im
Qigong, die Durchlässigkeit aller Arm-
und Beinmeridiane (Energiebahnen im
Körper, Grundlage ist die Traditionell
Chinesische Medizin, in der das Qi fließt).
Genießen Sie aktivierende Klopfübungen
und erfrischende "Qi-Duschen", die den
Körper vorbereiten und die Beweglichkeit
fördern. "Tanz des Phönix im Fluge" ist
eine kleine Schrittfolge, die an einen
harmonischen Tanz der 5 Elemente
erinnert und als vorbereitende Übung zur
5 Organe Form gehört. Abschließende
Selbstmassagen runden die Entspan-
nungsmethode ab und speichern das Qi
in der Mitte.

Bitte bequeme Übungs Kleidung, Wollso-
cken oder leichte Übungsschuhe mitbrin-
gen.

Mittwoch, 14.02.2024, 18:00 - 19:15 Uhr,
11 Veranstaltungen
vhs-Haus, D003
Gise Schöller
64,20 €

Gesundheitsbildung und Krankenkassen

**Gesetzliche Krankenkassen för-
dern die Teilnahme an Gesund-
heitskursen nach § 20 SGB V.**

*In den Bereichen Bewegung / Ent-
spannung / Stressbewältigung kann
die Teilnahme an speziellen Kursen
im VHS-Programm von den Gesetz-
lichen Krankenkassen gefördert
werden.*

*Bitte erkundigen Sie sich vor Kurs-
beginn bei Ihrer Krankenkasse. Am
Kursende können Sie eine Teilnah-
mebescheinigung der VHS bei der
Kursleitung erhalten, die Sie bei
Ihrer Krankenkasse einreichen
müssen. Die Kursgebühren können
bei regelmäßiger Teilnahme von
Ihrer Krankenkasse refinanziert
werden.*



24E3B035

Qigong-Shibashi Set 1- Prä- ventionskurs nach §20 SGB V

Qigong ist eine aus China stammende
Bewegungs- und Mediationskunst mit
fließend ineinander übergehenden Bewe-
gungsbildern. Es fördert eine deutlich
verbesserte Dehn-, Koordinations-, Kon-
zentration-, Bewegungs- und Entspan-
nungsfähigkeit. Dies kann durch gezielte
Übungen der Körperwahrnehmung, die
Vertiefung der Atmung, durch Achtsam-
keit und die gesundheitsfördernde Wir-
kung von Anspannung und Entspannung
erlebt werden. Die Balance macht Freude

und fördert, mit sich gut im Kontakt zu
sein. Vom Energiefluss getragen zu
werden, tut einfach gut. Die Übungsreihe
verbindet Taiji und Qigong.

Shibashi Set 1 umfasst 18 einfache
Übungen. Sie stärkt den Geist und den
Körper und kann zu einer Harmonisierung
des Herz-Kreislauf-Systems führen. Die
einzelnen Übungen können gezielt in
Stresssituationen und kurzen Pausen am
Arbeitsplatz eingesetzt werden.

Bequem anziehen, weiche Trainings-
schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, 13.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen
**Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle**
Jutta Berms
99,30 €

24A3B060

Tai Chi Chuan für Anfän- ger:innen- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine
finanzielle Unterstützung durch Kranken-
kassen möglich.

Tai Chi Chuan Klassischer Yang-Stil /
Erster Teil der Kurzform

Sie lernen den ersten Teil der Tai Chi
Kurzform im Yang-Stil kennen. Tai Chi
Chuan ist ein fernöstliches Übungssys-
tem. Die Aspekte unter denen Tai Chi
geübt wird, sind die Erhaltung der Ge-
sundheit, die Meditation in Bewegung und
die sanfte Kunst der Selbstverteidigung.
Die einzelnen Stellungen der Form wer-
den detailliert erlernt und in einen fließen-
den Bewegungsablauf zusammengeführt.
Die Bewegungsweise ist langsam, sanft
und harmonisch. Durch achtsame Bewe-
gungen in den entsprechenden Körper-
haltungen schulen Sie Ihre Selbstwahr-
nehmung. Diese langsamen Bewegungs-
abfolgen führen zur Entspannung,
wodurch der Alltag entschleunigt sowie
Stress abgebaut werden kann. Die ent-
spannte Bewegung in Ruhe und Auf-
merksamkeit dient der Erholung von
Körper und Geist. Sie führt zu Wohlbefin-
den und Ausgeglichenheit und eignet sich
für Menschen jeden Alters.

Bitte bequem anziehen, flaches Schuh-
werk und etwas zu Trinken mitbringen!

Montag, 12.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Abende
Nicht am 26.02.2024
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Jutta-Gabriele Lye
61,00 €



24D3B010

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen
genannt, besteht aus einzelnen fließend-
weichen Bewegungen, die ein komplexes
Bewegungsmuster bilden und den Men-
schen in eine meditative Stimmung ver-
setzen. Wer regelmäßig Tai Chi übt, wird
auch im Alter beweglich und geistig rege
sein. Die weichen, runden Bewegungen
des Tai Chi verbessern das seelische,
geistige und körperliche Befinden. Die
Übungen kommen nach einiger Zeit der
Praxis in eine entspannte und meditative
Stimmung.

Bitte bequeme Kleidung, flache saubere
Schuhe oder Stoppersocken, sowie etwas
zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 18.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
**Heemsen, Grundschule,
Schulstraße 39**
Simone März
70,00 €

24E3B020

Tai Chi Chuan

Fortführungskurs 2. Teil

In diesem Kurs erlernen Sie die chinesische Kunst des Tai Chi Chuan, 24er Pekingform

Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Abende

**Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle**
Rolf-Dieter Oßmer
46,70 €



24E3B035

Qigong-Shibashi Set 1 - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Qigong ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst mit fließend ineinander übergehenden Bewegungsbildern. Es fördert eine deutlich verbesserte Dehn-, Koordinations-, Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsfähigkeit. Dies kann durch gezielte Übungen der Körperwahrnehmung, die Vertiefung der Atmung, durch Achtsamkeit und die gesundheitsfördernde Wirkung von Anspannung und Entspannung erlebt werden. Die Balance macht Freude und fördert, mit sich gut im Kontakt zu sein. Vom Energiefluss getragen zu werden, tut einfach gut. Die Übungsreihe verbindet Taiji und Qigong.

Shibashi Set 1 umfasst 18 einfache Übungen. Sie stärkt den Geist und den Körper und kann zu einer Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Die einzelnen Übungen können gezielt in Stresssituationen und kurzen Pausen am Arbeitsplatz eingesetzt werden.

Bequem anziehen, weiche Trainingschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 30.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen

**Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle**
Jutta Berms
99,30 €

24A3B070

Die Rückkehr des Frühlings

Die Rückkehr des Frühlings ist eine Qi-Gong Abfolge zur Stärkung der Lebensenergie die, so heißt es, jung und vital erhalten soll. Sie stammen aus dem großen Bereich des Qi Gong. Insgesamt sind es 16 aufeinander folgende Bewegungen die langsam ausgeführt werden. Meist kann man schon nach einiger Zeit die positive Wirkung spüren. Die Bewegungen werden stehend ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, 05.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende

vhs-Haus, Forum, Eingang C
Simone März
70,00 €

24A3B115

Yoga für Frauen

Yogaübungen fördern die Beweglichkeit und verhelfen zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung.

Die Schwerpunkte im Hatha Yoga liegen gleichermaßen bei Atem- und Körpertraining sowie im Bereich der Meditation.

Eine erhöhte Sauerstoffaufnahme steigert die Durchblutung aller inneren Organe und des Gehirns. Ein gut durchbluteter Körper fühlt sich von innen her lebendiger an. Durch kontinuierliche Yogapraxis

können Depressionen verringert werden, der eigene Körper wird mehr und mehr mit positiver Energie aufgeladen und der Focus wandert vom destruktiven Gedankenkreislauf weg, hin zu vermehrter deutlicher Körperwahrnehmung.

Viele verschiedene Übungen im Yoga sind mit dem Ziel entwickelt worden, altersbedingten Muskel-, Knochen- und Gelenkverschleiß zu verhindern bzw. zu verlangsamen. Es geht um Spannungsbau und Blockadenabbau sowie Muskelaufbau. Einen hohen Stellenwert in der Philosophie des Yoga, im Gegensatz zur Leistungsorientierung der westlichen Gesellschaft ist der Aspekt, zu mehr innerem Frieden zu gelangen und über die Aktivierung des eigenen Körpers wieder zu mehr Lebensfreude und Genuss zu finden. Yoga leistet einen hohen Beitrag zu seelischer und körperlicher Gesundheit und kann sich positiv auf den Alltag und Beruf auswirken.

Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 18.01.24, 14:00 - 15:30 Uhr
10 Nachmittage
vhs-Haus, D003
Birgit Lapp-Schumacher
70,00 €

24A3B160

Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Yoga fördert das Wohlbefinden. Durch Yogastellungen (Asanas) werden Muskeln behutsam gedehnt und Gelenke sanft mobilisiert. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen Spannungen und Stress abzubauen. Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird verbessert, Verspannungen gelöst und auch Herz-, Kreislaufbeschwerden können positiv beeinflusst werden. Die innere Gelassenheit wird gefördert und so der Umgang mit Stress in Alltagssituationen verbessert.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 03.04.2024, 9:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage
vhs-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00 €

24A3B257

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

In diesem Kurs erlernen Sie Hatha Yoga Übungen, Atem-, Bewegungs- und Spannungsübungen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Körperwahrnehmung, Flexibilität, Regeneration und Stressabbau werden verbessert.

Bequem anziehen, eine Wolldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Ziesemer
75,00 €



23C3B137

Hatha-Yoga

Yoga ist seit vielen Jahrhunderten ein bewährter Übungsweg zu mehr Gesund-

heit, Ausgeglichenheit und Klarheit. Yoga vereint die positiven Wirkungen von Entspannungstechniken mit denen eines Bewegungstrainings. Die unterschiedlichen Übungen, Atem- und Konzentrationstechniken steigern das seelische und körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Yoga-Praxis hilft dabei, beweglich, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Yoga verhilft zu mehr Ruhe sowie körperlichem und seelischem Ausgleich.

Bequem und warm anziehen, eine Isomatte und Wolldecke, dicke Socken, ein Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 30.01.2024, 16:45 - 18:00 Uhr
7 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
40,80 €



24C3B105

Hatha-Yoga

Yoga ist seit vielen Jahrhunderten ein bewährter Übungsweg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit. Yoga vereint die positiven Wirkungen von Entspannungstechniken mit denen eines Bewegungstrainings. Die unterschiedlichen Übungen, Atem- und Konzentrationstechniken steigern das seelische und körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Yoga-Praxis hilft dabei, beweglich, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Yoga verhilft zu mehr Ruhe sowie körperlichem und seelischem Ausgleich.

Bequem und warm anziehen, eine Isomatte und Wolldecke, dicke Socken, ein Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 31.01.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
7 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
49,00 €



24C3B120

Hatha-Yoga

Mittwoch, 31.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
7 Nachmittage
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
49,00 €



24C3B125

Hatha-Yoga

Dienstag, 09.04.2024, 16:45 - 18:00 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
46,70 €



24C3B126

Hatha-Yoga

Mittwoch, 10.04.2024, 18:15 - 19:45 Uhr,
8 Veranstaltungen
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
56,00 €



24C3B127

Hatha-Yoga

Mittwoch, 10.04.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
56,00 €



24C3B140

Hatha-Yoga

Donnerstag, 16.05.24, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44

Jenny Albers
42,00 €



24E3B120

Hatha-Yoga

Yoga ist seit vielen Jahrhunderten ein bewährter Übungsweg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit. Yoga vereint die positiven Wirkungen von Entspannungstechniken mit denen eines Bewegungstrainings. Die unterschiedlichen Übungen, Atem- und Konzentrationstechniken steigern das seelische und körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Yoga-Praxis hilft dabei, beweglich, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Yoga verhilft zu mehr Ruhe sowie körperlichem und seelischem Ausgleich.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Woldecke, dicke

Socken, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 08.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende

**Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle**
Jenny Albers
105,00 €

24A3B286

Hatha Yoga II

Vertiefung und Weiterentwicklung. Rishikesh-Reihe mit längerem Halten der Asanas und Variationen. Voraussetzung: Besuch mehrerer Hatha Yoga Kurse. Bereitschaft zur häuslichen Übungspraxis.

Bequem anziehen, eine Woldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Montag, 08.04.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
70,00 €



24F3B520

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Anfänger:innen und für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Yoga ist das zur Ruhe kommen von Körper, Geist und Seele. Durch die Körperstellungen (Asanas) wird der Stoffwechsel angeregt, die Flexibilität und Gelenkigkeit, die Koordination, die Kraft und Ausdauer gefördert.

Anspannungen und Verspannungen können sich lösen. Atemübungen (Pranayama) helfen, dass der ganze Organismus entspannt und revitalisiert. Es werden zudem Tiefenentspannungen und Meditationen angeboten.

Bitte ca. 2 Std. vor Kursbeginn nichts essen. Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

Mittwoch, 03.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen
01. und 08. Mai nicht!
**Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9**
Veronika Lamers
75,00 €

24A3B347

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

In diesem Kurs erlernen Sie Hatha Yoga Übungen, Atem-, Bewegungs- und Ent-

spannungsübungen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Körperwahrnehmung, Flexibilität, Regeneration und Stressabbau werden verbessert.

Bequem anziehen, eine Woldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Donnerstag, 11.04.24, 17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende
nicht am 09.05.2023
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B375

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 11.04.24, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €



24J3B045

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

In diesem Kurs üben wir sehr achtsam sanfte und schonende Asanas, die besonders für ältere Menschen gut geeignet sind.

Die fernöstliche Entspannungsmethode gibt Ruhe, verleiht Energie, harmonisiert den Körper und hält fit. Körperübungen mit Atemunterstützung helfen beim Abbau unnötiger Muskelanspannung. Die Übungen werden ganz ohne Mühe und entspannt ausgeführt. Yoga ist ein sanftes Bewegungsprogramm. Jeder Interessierte kann es lernen, das Alter spielt keine Rolle.

Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 16.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
8 Veranstaltungen
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Eike Dyballa
61,00 €



24J3B041

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Dienstag, 02.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
8 Veranstaltungen
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Eike Dyballa
61,00 €

24A3B379

Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus/ Hatha Yoga - Präventionskurs nach § 20 SGBV

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

Jede(r) macht das, was im Bereich der individuellen Möglichkeiten liegt. Für Yoga ist man nie zu alt! Bei Bedarf können die Yogaübungen auch abgewandelt bzw. auf dem Stuhl praktiziert werden.

Bequem anziehen, eine Woldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Dienstag, 09.04.2024, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Abende
Nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003

Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B390

Mit Yoga bis ins hohe Alter - Hatha Yoga 60 plus - Präventi- onskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

Jede(r) macht das, was im Bereich der individuellen Möglichkeiten liegt. Für Yoga ist man nie zu alt! Bei Bedarf können die Yogaübungen auch abgewandelt bzw. auf dem Stuhl praktiziert werden.

Bequem anziehen, eine Woldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Donnerstag, 11.04.24, 10:15 - 11:45 Uhr,
10 Vormittage
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B396

Yoga für Männer (Hatha Yoga)

Yoga kommt traditionell aus dem indischen Raum, dort war es über Jahrhunderte lang so, dass in der Mehrzahl Männer Yoga ausgeübt haben. Wir wollen in diesem Kurs an diese alte indische Tradition wieder anknüpfen. #08 Lernen Sie die bewährte wertvolle Yogapraxis als ein ganzheitliches Training für "den Mann" kennen. Der Begriff "Hatha Yoga" steht für die körperorientierten Praktiken im Yoga. Sie können durch diese Yogapraxis mehr

Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe erlangen. Egal, ob Sie ein sportlicher oder eher weniger sportlicher Mann sind, Sie werden vermutlich in jedem Fall vom Yoga profitieren. Probieren Sie es aus! Machen Sie mit beim Männer-Yoga und stärken Sie sich in jeder Hinsicht! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke und etwas zum Trinken mitbringen!

Bitte beachten: 2 Std. vor Kursbeginn nichts mehr essen, falls möglich.

Dienstag, 06.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr,
6 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
42,00 €



24C3B005

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl kann durch sanfte Körperübungen, Atemübungen und Entspannungssequenzen Ruhe, Kraft und Beweglichkeit bringen. Die Achtsamkeit auf den eigenen Körper ist hier sehr wichtig.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und freuen Sie sich auf angenehme Yogastunden.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Donnerstag, 08.02.2024, 15:45 - 16:45 Uhr, 6 Nachmittage
**Eystrup, Grundschule,
Hauptstraße 44, Aula**
Jenny Albers
28,00 €



24C3B010

Yoga auf dem Stuhl

Donnerstag, 11.04.24, 15:45 - 16:45 Uhr
7 Nachmittage
**Eystrup, Grundschule,
Hauptstraße 44, Aula**
Jenny Albers

➔ 24C3B160

Waldyoga

Wald-Yoga ist eine sanfte Kombination aus achtsamen Gehen, Atmen, Meditation und leichten Yoga-Übungen. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress reduziert. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Balance.

Impulse zu Wahrnehmung und Achtsamkeit begleiten uns auf dem Weg. Durch die Integration des Waldes in die Yogapraxis wird die Verbindung zur Natur gefördert. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger*innen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Bekleidung und feste Schuhe, Insekten- und Sonnenschutz

Dienstag / Donnerstag, 02.07.2024 - 18.07.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
6 Nachmittage

Eystrup, Senffabrik Leman, Alexanderweg 75
Jenny Albers
28,00 €

➔ 24C3B164

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine energieerzeugende Form des Yoga. Es ist gekennzeichnet durch dynamische Übungen, Entspannung und Meditation. In diesem Kurs werden verschiedene Themenschwerpunkte angeboten, wie Übungsreihen gegen Stress, zur Stärkung des Immunsystems oder für ein gesundes Verdauungssystem. Teilnehmen kann jeder, unabhängig von Alter oder Fitness.

Bequem und warm anziehen, eine Isomatte und Wolldecke, dicke Socken, ein Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 15.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Veranstaltungen
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Sabine Ehlert
56,00 €

➔ 24C3B165

Kundalini Yoga

Montag, 08.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Sabine Ehlert
70,00 €

➔ 24D3B125

Kundalini Yoga

Mittwoch, 17.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr,
8 Abende
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle
Sabine Ehlert
56,00 €

➔ 24D3B130

Kundalini Yoga

Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle
Sabine Ehlert
70,00 €

➔ 24E3B040

Gesundheitsförderung durch Entspannen mit Klangschalen - Auszeit vom Alltag, Ruhemomente für Körper Geist und Seele

Nach getaner Arbeit mal entspannen, ohne etwas tun zu müssen. Den wohltu-

enden Klängen der Klangschalen, eingehüllt in eine Decke, lauschen. Die Klangschalen werden sanft angetönt und dazu gibt es gesprochene Klangkörperreisen und Affirmationen. Der Körper und der Geist kommen zur Ruhe, die Anspannung des Tages kann gehen. Die Lebensenergie kommt ins fließen. Die Töne der Klangschalen tragen zur Harmonisierung, Regeneration und Vialisierung bei. Sie fördern die Aktivierung ungenutzter Ressourcen und unterstützen die Kreativität und das Selbstbewusstsein. Diese Entspannung trägt zur Stärkung ihrer Gesundheit bei.

Gern können Sie ihre eigene Decke mitbringen.

Montag, 19.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr,
5 Abende
Schweringen/Peter Hess Seminarhaus, Dorfstraße
Bettina Laue
34,30 €

➔ 24F3B135

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Sie suchen Entspannung nach einem langen Bürotag? Leiden häufig unter Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, allgemeiner Unruhe und Nervosität? Sie wollen sich wieder wohlfühlen in Ihrem Körper und kraftvoll und energiegeladen in Ihren Alltag starten? Hatha-Yoga bietet Ihnen alles, was Sie dafür brauchen. Entspannungsphasen, kraftvolle Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen für mehr Energie im Alltag und viele flexibilisierende Übungen für Nacken und Wirbelsäule.

Bequem anziehen, eine Yogamatte/ Isomatte, Wolldecke, dicke

Socken, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 18.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
nicht am 01.02.2024!
Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7
Dorothee Przesdzink
56,00 €

➔ 24F3B527

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

- Individuell angepasste Yoga Übungen
- Sanfte Übungen mit starkem Effekt
- Tiefenentspannung mit Gong & Steelharp

Bitte Yogamatte, Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

Montag, 08.04.2024, 17:15 - 18:45 Uhr
8 Veranstaltungen
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
67,50 €

➔ 24F3B540

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 12.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Veranstaltungen
An jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std. früher!
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
67,40 €

➔ 24F3B560

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 12.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Veranstaltungen
An jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std. früher!

Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
67,40 €

➔ 24K3B035

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

- Individuell angepasste Yoga Übungen
- Sanfte Übungen mit starkem Effekt
- Tiefenentspannung mit Gong & Steelharp

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 11.04.24, 17:00 - 18:30 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Kindergarten, Wurzelhöhle, Sportallee 3
Simone Bendlin
67,40 €

➔ 24J3B020

Devi Yoga

Im Devi Yoga üben wir Yoga Körperpositionen, "Asanas", im Wechsel mit Entspannung. "Pranayama", die Yoga Atemübungen und Meditation bewirken mehr Klarheit und eine verbesserte Konzentration. Die Praxis wirkt aktivierend und reinigend, führt gleichzeitig zum Abbau von Spannungen und reduziert die Auswirkungen von negativem Stress. Im Vordergrund steht die Motivation für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und 1 Yoga- oder Isomatte, 1 Wolldecke und 1 kleines Kissen mitbringen.

Montag, 05.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
56,00 €

➔ 24J3B025

Devi Yoga

Donnerstag, 08.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr, nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
63,00 €

➔ 24J3B030

Devi Yoga

Montag, 22.04.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
56,00 €

➔ 24J3B035

Devi Yoga

Donnerstag, 25.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr, nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
56,00 €

Bewegung / Fitness

24A3C005

Faszientraining - fayō® nach Liebscher und Bracht

Beim fayō®-Faszienyoga nach Liebscher&Bracht erlernen Sie zwei langsame und bewusste Übungsabfolgen auf dem Boden (Earthflow) und im Stand (Skyflow). Hierbei wird der gesamte Körper aktiviert und Bewegungseinschränkungen und Spannungen, die durch einseitige oder mangelnde Bewegung entstehen, werden durch gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen optimal ausgeglichen. Schritt für Schritt erobern Sie neue Bewegungswinkel und gewinnen so ein neues Körper- und Lebensgefühl.

Mit den fajō®-Faszienrollen wird die Tiefenwirkung unterstützt. Es bereitet das Gewebe optimal vor, löst Verklebungen auf und aktiviert den Entgiftungsmechanismus. Die Intensität der Übungen lässt einen entspannten Atemfluss zu, baut körperliche und innere Spannungen ab und führt zu mehr Ruhe und Zufriedenheit.

Treffpunkt Haupteingang

Bitte eine Isomatte, eine Faszienrolle und ausreichend zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 07.02.2024, 19:15 - 20:15 Uhr,
6 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Carmen Hadaschik
28,00 €

24A3C016

Zumba Gold®

ZUMBA GOLD® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA® Fitness. ZUMBA GOLD® ist speziell für aktive ältere Menschen entwickelt worden, eignet sich aber auch hervorragend für alle, die den Einstieg in den Sport suchen. ZUMBA GOLD® bietet ein tänzerisches Ganzkörper Training zu mitreißender lateinamerikanischer Musik und leicht zu erlernenden Tanzschritten.

Bequem anziehen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 24.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
37,30 €

24A3C017

Zumba Gold®

Mittwoch, 03.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
28,00 €

24A3C018

Zumba Gold®

Mittwoch, 22.05.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
5 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
23,30 €

24C3C075

ZUMBA FITNESS®

ZUMBA® ist perfekt für alle und jeden. Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen mit niedriger und hoher Intensität werden kombiniert.

ZUMBA® hält fit, gleichzeitig werden Kalorien verbraucht. Sei dabei, bleib fit und fühl dich großartig.

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 05.02.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,
Aula
Diana Kühn
46,70 €

24A3C026

Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein

Feldenkrais ist ein Weg, Neues zu entdecken und Bewegung leicht werden zu lassen. Funktionale, schmerzfreie und harmonische Bewegung kommt dabei wie von selbst und bleibt. Sie entsteht ohne Anstrengung und basiert auf Wohlfühl und Leichtigkeit.

Was es braucht, sind Aufmerksamkeit und Neugier für das eigene Tun. Vielleicht auch Zuversicht und etwas Geduld. So kann Neues entstehen, begleitet von Vertrauen in die eigenen Handlungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und ein kleines, nicht zu festes Kissen mitbringen.

Freitag, 31.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Haus, D003
Christine Borchers
16,90 €

24A3C027

Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein

Freitag, 31.05.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus, D003
Christine Borchers
16,90 €

24B3C020

Nordic Walking Wochenend-Grundkurs WOE

Fünf gute Gründe, warum Sie schnell mit dem Nordic Walking Training beginnen sollten:

1. trainiert werden alle großen Hauptmuskelgruppen,
2. optimiert werden die Atmungs- und Kreislauforgane,
3. es kann überall ausgeführt werden,
4. die Bewegungsabläufe sind völlig natürlich,
5. es ist eine passende Sportart für alle.

Stöcke können geliehen werden. Wetterfeste Kleidung/Schuhe sind erforderlich.

Infos bei der Dozentin unter Tel. 0157/85791629 oder per Mail sina.schmitting@web.de..

Bitte etwas zum Essen und Trinken mitbringen.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Samstag, 09.03.2024, 09:30 - 11:45 Uhr
Samstag, 16.03.2024, 09:30 - 11:45 Uhr
Bücken, Grillplatz,
Parkplatz Bürgerholz

Sina Schmitting
21,60 €

24K3C085

Pilates

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig effektives Training der tiefliegenden Muskulatur. Konzentriert und kontrolliert ausgeführte Übungsfolgen, sowie eine bewusste und fließende Atmung verbessern Haltung, Körperbalance und Flexibilität. Pilates berücksichtigt die individuelle Anatomie, ihre Grenzen und Möglichkeiten und kann von Personen jeden Alters, unabhängig von der aktuellen Kondition ausgeübt werden.

Wissenschaftliche Forschungen haben bestätigt, dass Menschen die Pilates trainieren mehr Beweglichkeit und eine bessere Stressbewältigung haben.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 22.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Waldschule,
Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
37,30 €

24K3C090

Pilates

Montag, 22.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Waldschule,
Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
37,30 €

24K3C095

Pilates

Montag, 01.04.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule,
Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
28,00 €

24K3C100

Pilates

Montag, 01.04.2024, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule,
Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
28,00 €

Orientalischer Tanz

24A3C040

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden, mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher orientalischer Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes. Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Bitte bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Dienstag, 23.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr,
4 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
28,80 €

24A3C045

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Dienstag, 02.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr,
4 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
28,80 €

24A3C050

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Dienstag, 07.05.2024, 20:00 - 21:30 Uhr,
4 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
28,80 €

24A3C085

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Der Bauchtanz (Raks Sharki) stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden, mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Bitte bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Dienstag, 05.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr,
8 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
56,00 €

24A3C085

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Dienstag, 05.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
56,00 €

24A3C090

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Dienstag, 30.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
56,00 €

24J3C030

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,
nicht in den Ferien
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Susanna Espagné
43,20 €

24J3C032

Bauchtanz für Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Mittwoch, 06.03.2024, 19:30 - 20:15 Uhr,
nicht in den Ferien
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Susanna Espagné
42,60 €

24J3C035

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Mittwoch, 08.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,
nicht in den Ferien

**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Susanna Espagné
50,40 €

24J3C037

Bauchtanz für Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Mittwoch, 08.05.2024, 19:30 - 20:15 Uhr,
nicht in den Ferien
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Susanna Espagné
28,70 €

24K3C015

Bewegen und Tanzen nach lateinamerikanischer Musik

In diesem Kurs können Sie sich bewegen, hüpfen, tanzen und schwitzen - eine Kombination zu verschiedenen Rhythmen aus Lateinamerika. Ein Work-out für Fitness und eine gute Figur.

Bequeme Schuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 05.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Gladys González
56,00 €

24M3C020

Latin-Dance-Fitnesskurs

Getanzte Fitness mit einfachen Schritt-kombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herzkreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 01.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Abende
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Birgit Meier
28,00 €

24A3C120

Tanz dich fit!

Es wird ein tänzerisches Ganzkörper-Training mit sehr einfachen und sich wiederholenden Choreographien angeboten.

Der Kurs ist insbesondere für Ältere, aber auch für Interessierte, die etwas für ihre Fitness tun wollen geeignet.

Bequem anziehen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 21.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Abende
Vhs-Haus, Forum, Eingang C
Roxana Alejandra Mutz
70,00 €

Selbstverteidigung

24A3C185

Frauen wehren sich: Selbstverteidigung für Frauen WOE

Keine Angst mehr haben nachts auf einsamer Straße, im dunklen Parkhaus oder am Arbeitsplatz wegen sexueller Belästigung. Das wünschen sich Frauen. Nicht wehrlose Opfer männlicher Gewalt, sondern wehrhaft sein! Einfache Tipps und Kniffe der Selbstverteidigung, mit denen Frau lernt sich zu verteidigen, zeigen die beiden erfahrenen Kampfsportler.

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 24.02.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 25.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke
54,00 €

24A3C195

Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre WOE

Ob Vater und Sohn - Vater und Tochter - Mutter und Tochter - Mutter und Sohn, in diesem Kurs trainieren Eltern mit ihren Kindern gemeinsam. Gemeinsames Training hilft Vorurteile ab- und Vertrauen aufzubauen, denn Vertrauen ist der erste Schritt im "Sicherheitsbewusstsein" der Kinder. Die Familie lernt gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden.

Einfach zu lernende aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken aus dem großen Repertoire der beiden kampsporttreibenden Dozenten runden den Kurs ab.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind.

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 06.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 07.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
78,00 €

24A3C200 WOE

Selbstverteidigungs- und Sicherheitstraining für Ältere 55+

In diesem Kurs erlernen Sie einfache Verteidigungstechniken, die speziell auf die ältere Generation zugeschnitten sind. Durchdachtes Alltagsverhalten, das Wissen um Risiken und das Vermeiden von Gefahrensituationen werden geübt.

Der Kurs gliedert sich in Selbstverteidigung, Deeskalationstraining, Erlernen von Verhaltensregeln beim „Enkeltrick“ und betrügerischen Haustürgeschäften, sowie sicherem Auftreten und Konfliktlösungsstrategien. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Die erfahrenen Kampfsportler Hartmut Grulke und Thomas Schmidt vermitteln hilfreiche Selbstverteidigungstechniken für die ältere Generation.

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 17.02.2024, 15:00 - 18:00 Uhr,
Sonntag, 18.02.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke

54,00 €

Prävention, Krankheit und Gesundheit

24A3D005

Ayurveda - Die sanfte indische Naturheilkunde

Zur Erhaltung der Gesundheit und für mehr Wohlbefinden
Im Ayurveda geht es um die Erhaltung der Gesundheit. Die Energieprinzipien, die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) mögen im individuellen Gleichgewicht gehalten werden. Dafür wird das gesamte Leben wie auch das Umfeld mit einbezogen, der Tagesablauf, die Ernährung, die Rhythmik der Jahreszeiten. Befindlichkeitsstörungen zu erkennen und abzuwehren beugt der Entstehung von Krankheiten vor. Die Beschäftigung mit der dahinter stehenden Philosophie kann den Blick auf das Leben verändern. Auch Themen wie die Auswirkungen von Corona und die Digitalisierung auf die Gesundheit werden besprochen.

5,00 € für Skript, ayurvedischen Tee und die Nutzung von ayurvedischen Ölen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung tragen, Eine Decke, ein kl. Kissen, ein Taschenspiegel, ein Teebecher, Stift und Schreibunterlage

Samstag, 20.01.2024, 11:00 - 17:00 Uhr,
2 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Maria Schreiber
53,20 €

24A3D010

Fit ins / im Alter

Wir wünschen uns alle ein langes Leben, welches wir bei guter Gesundheit genießen möchten. Dafür können und müssen wir etwas tun. In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse über die normalen Veränderungen unseres Körpers (Funktionelle Anatomie und Neuropsychologie). Sie erlernen Übungen, um Einschränkungen entgegen zu wirken.

Donnerstag, 14.03.24, 16:00 - 17:30 Uhr,
4 Nachmittage
vhs-Haus, D003
Bettina Rohlf
28,00 €

Ernährung, Essen und Trinken

24A3F010

Vegane und rohköstliche Ernährung - Vortrag

Sich vegan zu ernähren ist im wahrsten Sinne in aller Munde!

Es ist eine moderne Ernährungsweise, die immer beliebter wird, dennoch tauchen manchmal Unsicherheiten und Zweifel bei dem ein oder anderen auf.

Dieser Vortragsabend bringt Licht ins Dunkel, um ein tieferes Verständnis über die vegane und rohköstliche Lebensweise zu bekommen und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen, die Menschen sich stellen, wenn sie sich noch nicht näher mit dieser Ernährungsform beschäftigt haben.

- Welche Ernährungsform entspricht der menschlichen Natur am ehesten?

- Kann der Proteingehalt mit einer pflanzenbasierten Ernährung gedeckt werden?
- Woher bekommen wir genügend Eiweiß und Eisen?
- Ist Muskelaufbau mit veganer Ernährung möglich?
- Wie gewinnen wir den Kampf gegen ernährungsbedingte Krankheiten, Übergewicht und chronische Schmerzen?
- Wie erlangen wir eine tiefe Gesundheit bis ins hohe Alter?

Lassen Sie sich überraschen, welche schnellen Erfolge sich einstellen können und welche

Lebensqualitätsveränderung die vegane / rohköstliche Ernährungsweise mit sich bringt.

Das Alter spielt dabei keine Rolle, es ist nie zu spät!

Anmeldefrist 1 Woche vor Beginn der Veranstaltung

Freitag, 09.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Anmeldefrist 1 Wo vor Beginn der VA
Nienburg/ vhs-Haus
Anja Seifert/Ralf Mäder
10,50 € Abendkasse

➔ 24J3F060

Vegane und rohköstliche Ernährung - Vortrag

Freitag, 09.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Wo vor Beginn der VA
Steimbke/ Altes Küsterhaus,
Kirchstraße 4
Anja Seifert/Ralf Mäder
10,50 € Abendkasse

24A3F020

Fasten für Gesunde

Fasten ist eine ideale Maßnahme um Veränderung und einen Neuanfang für Ess- und Lebensgewohnheiten zu bewirken. Während des Fastens entschlackt der Körper und die Lebenskräfte regenerieren sich. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die richtige Ernährung nach dem Fasten gelegt, damit der Körper sich weiter entsäuern und entschlacken kann.

Bitte bequem anziehen, eine Wolldecke und Isomatte mitbringen. Bitte klären Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt zuvor ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Montag, 26.02.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
Dienstag, 27.02.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
Donnerstag, 29.02.24, 16:00 - 18:15 Uhr
Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Montag, 04.03.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
Mittwoch, 06.03.24, 16:00 - 18:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Helga Wuttke
63,00 €

➔ 24F3F110

Basenfasten

Basenfasten - eine sanfte Methode zur Entschlackung, Gewichtsreduktion, Darmregulierung.

Während des Basenfastens wird auf Nahrungsmittel verzichtet, die sich sauer verstoffwechseln. Diese Diät besteht im Wesentlichen aus gedünstetem Gemüse, Obst und Salaten und sollte 1 - 2 Wochen beibehalten werden. Danach erfolgt ein Kostaaufbau in eine zukünftige sinnvolle Ernährung, die den Körper nicht übersäuert und bei den meisten Erkrankungen notwendig ist, um wieder zu gesunden. Schon nach wenigen Tagen kann eine Umstellung wahrgenommen werden, wie z.B. das Verschwinden des Heißhunger auf Süßes, besserer Schlaf, das Abklingen

gen von Beschwerden und ein wesentlich leichteres Körpergefühl. Ernährungsge-
wohnheiten werden in Frage gestellt,
Neugierde und Begeisterung für machba-
re Alternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas
zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 14.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Helga Wuttke
31,50 €

In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an,
die an die Kursleitung zu entrichten
sind. Bringen Sie bitte Geschirrhand-
tücher, Behältnisse für Reste sowie
etwas zum Trinken mit.

24A3F060

Neue italienische Rezepte

Dolce Vita in Nienburg
Für alle Fans der italienischen Küche. Es
werden Rezepte zubereitet, die schnell
und einfach hergestellt werden, aber an
Raffinesse einiges zu bieten haben.
Anfänger und Fortgeschrittene werden
viel Spaß haben und kulinarisch einen
schönen Abend verbringen. Ein bisschen
"Dolce Vita" in Nienburg.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € ent-
stehen für die Lebensmittel und müssen in
bar gezahlt werden.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtü-
cher, evtl eine Schürze und Behälter für
die Reste mit.

Dienstag, 27.02.2024, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
19,60 €

24A3F065

Fischgerichte, lecker und gesund

Fisch ist so vielseitig. Wir bereiten ver-
schiedene Fischgerichte mit passenden
Beilagen zu: Fischintopf mit Romesco,
Fisch mit Spaghetti-Knoblauch-Sauce,
Fischcurry oder Fischfilets auf Gemüse-
bett. Es ist für jeden Geschmack etwas
dabei. Fisch zuzubereiten geht schnell
und einfach und wie man den Fisch am
besten zubereitet und worauf man achten
soll, erfahren Sie in diesem Kurs.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € ent-
stehen für die Lebensmittel und müssen in
bar gezahlt werden.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtü-
cher, evtl eine Schürze und Behälter für
die Reste mit.

Dienstag, 23.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
19,60 €

24J3F035

Fischgerichte, lecker und ge- sund

Donnerstag, 14.03.24, 18:00 - 21:45 Uhr
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche**
Cornelia Koch
19,60 €

24F3F530

Fischgerichte, lecker und ge- sund

Dienstag, 09.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
19,60 €

24A3F120

Kulinarische Reise

Erleben Sie einen Streifzug durch ver-
schiedene Küchen und Länder. Rezepte
z.B. aus Griechenland, Mexico, Holland,
Italien und Indien werden nachgekocht.
Es erwartet Sie ein Menü und ein kulina-
rischer und geselliger Abend.

Es fallen Kosten für Lebensmittel ca 13 €
an, die vor Ort an die Dozentin zu entrich-
ten sind.

Sonntag, 04.02.2024, 18:30 - 21:45 Uhr
Anmeldefrist: 1 Woche vor Kursbeginn
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
14,00 €

24A3F135

Gesund durch die Woche

So kochen Sie von Montag bis Freitag
einfach und immer wieder lecker. In
diesem Kochkurs können Sie nach neuen
Rezeptideen für eine wundervolle Woche
mit Tafelfreude kochen. Beispielsweise
wollen wir Nudelsalate mal anders, Wir-
sing auf Kartoffelpüree mit Nachtisch und
vieles mehr zubereiten

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis
spätestens eine Woche vor Kursbeginn
erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten
in Höhe von ca. 13 € an, die vor Ort an
die Dozentin zu entrichten sind.

Donnerstag, 15.02.24, 18:30 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
14,00 €

24E3F120

Durch gesunde Ernährung zum Wohlfühlgewicht - welcher Ernährungstyp bin ich und welches Essen tut mir gut und lässt die Pfunde purzeln

Ernährung sollte gesund sein und schme-
cken. Durch ein einfühlsames, individuel-
les Ernährungsscoaching gibt es Impulse
zur Änderung des Essverhaltens ohne
eine spezielle Diät. Der Ernährungstyp
wird erklärt. Es werden Wege aufgezeigt,
wie man in kleinen Schritten zum Woh-
lfühlgewicht kommen kann. Es geht um
eigene Zielsetzungen. Das Essverhalten
wird beobachtet, analysiert und eine
langfristige Ernährungsumstellung wird
angeregt. Durch die Gruppendynamik
kann die Motivation gesteigert werden.

Montag, 08.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr,
4 Abende
**Schweringen/Peter Hess Seminarhaus,
Dorfstraße**
Bettina Laue
37,00 €

24F3F120

Frühlingsfit - Kochkurs nach den chinesischen 5-Elementen

Dieser Kochkurs gibt Impulse für mehr
Bekömmlichkeit, Wohlbefinden und Ener-
gie durch die Anwendung der 5-
Elemente-Ernährung nach der TCM
(Traditionell chinesischen Medizin).

Alltagstauglichkeit, schnelle Zubereitung
und Genuss stehen an erster Stelle, um
durch kleine Veränderungen positive
Wirkungen zu erzielen. Wie wir mit den
Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen
die Frühjahrsmüdigkeit verhindern und

gestärkt in den Sommer starten können,
erfahren Sie durch Informationen und
auch durch Ausprobieren. Wir werden ein
Menü kochen und dadurch gleich prakti-
sche Erfahrungen sammeln.

Kosten für Lebensmittel, Gewürze, Öle
etc.: ca. 10 € pro Person sind bitte direkt
vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte bringen Sie Behälter mit für die
Mitnahme von möglichen Speiseresten

Samstag, 13.04.2024, 11:00 - 14:45 Uhr
**Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche**
Ute Niemann
17,50 €

24F3F520

Provenzalische Rezepte

Kulinarischer Besuch in der Provence
Die französische Küche zählt zu den
besten der Welt. Wir bereiten eine provin-
zialische Suppe, einen Nizza-Salat, einen
französischen Zwiebelkuchen, ein Gemü-
secassoulet, einen Filetopf Mount Ven-
toux und eine Mousse au Chocolat. So-
wohl Kochanfänger:innen, wie Kocherfah-
rene lernen diese Gerichte zuzubereiten.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € ent-
stehen für die Lebensmittel und müssen in
bar gezahlt werden.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtü-
cher, evtl eine Schürze und Behälter für
die Reste mit.

Dienstag, 13.02.2024, 18:00 - 21:45 Uhr
**Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche**
Cornelia Koch
19,60 €

24F3F525

Neue italienische Rezepte

Dolce Vita in Stolzenau
Für alle Fans der italienischen Küche. Es
werden Rezepte zubereitet, die schnell
und einfach hergestellt werden, aber an
Raffinesse einiges zu bieten haben.
Anfänger:innen und Fortgeschrittene
werden viel Spaß haben und kulinarisch
einen schönen Abend verbringen. Ein
bißchen "Dolce Vita" in Stolzenau.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € ent-
stehen für die Lebensmittel und müssen in
bar gezahlt werden.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtü-
cher, evtl eine Schürze und Behälter für
die Reste mit.

Dienstag, 05.03.2024, 18:00 - 21:45 Uhr
**Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche**
Cornelia Koch
19,60 €

24G3F045

Syrische und palästinensische Küche

In diesem Kochkurs erleben Sie die un-
vergleichlichen Aromen der syrischen und
palästinensischen Küche.

Lernen Sie wie man ein fantastisches
Gericht selbst zubereiten kann.

Sie erhalten das Rezept sowie eine
vollständige und schrittweise Anleitung
zur Zubereitung. So können Sie zu Hause
jederzeit nachschlagen und Ihr neues
Wissen anwenden.

Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von
15,-€ an, die vor Ort an die Dozentin zu
entrichten sind.

Montag, 04.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Anmeldefrist endet am 05.09.2023
**Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Küche**

Heba Albash
14,00 €

➡ 24G3F046

Italienische Küche

Ein kulinarischer Streifzug mit leckeren Spezialitäten z.B. Knusprige, leckere Pizza, Mascarpone und Schlemmerpastat. Neue Rezepte werden vorgestellt. Freuen Sie sich auf einen Italienischen Abend!

Anmeldefrist ist eine Woche vor Kursbeginn. Es fallen Zusatzkosten in Höhe von ca. 13,00,-€ an, die vor Ort an die Kursleitung zu entrichten sind.

Dienstag, 16.01.2024, 18:30 - 21:45 Uhr
**Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Küche**
Sabine Lohmann
14,00 €



➡ 24G3F048

Zeit für Schmorgerichte

Zubereitet werden eine geschmorte Kohlroulade, Schichtfleisch und viele Köstlichkeiten.

Die Anmeldefrist ist eine Woche vor Kursbeginn.

Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13 € an.

Donnerstag, 25.01.24, 18:30 - 21:45 Uhr
**Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Küche**
Sabine Lohmann
14,00 €

➡ 24G3F055

Spargel- welch ein Genuss!

Spargel ist lecker und vielseitig. Wir bereiten einen Quiche Salat und weitere Köstlichkeiten mit Spargel zu.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00,-€ an, die vor Ort an die Kursleitung zu entrichten sind.

Freitag, 05.04.2024, 18:30 - 21:45 Uhr
**Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Küche**
Cornelia Koch
14,00 €

➡ 24J3F030

Provenzalische Rezepte

Kulinarischer Besuch in der Provence
Die französische Küche zählt zu den besten der Welt. Wir bereiten eine provenzalische Suppe, einen Nizza-Salat, einen französischen Zwiebelkuchen, ein Gemüsecaissoulet, einen Filettopf Mount Ventoux und eine Mousse au Chocolat zu. Sowohl Kochanfänger:innen, wie Kocherfahrene lernen diese Gerichte zuzubereiten.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden. Bitte bringen Sie Getränke Geschirrtücher, evtl eine Schürze und Behälter für die Reste mit.

Dienstag, 20.02.2024, 18:00 - 21:45 Uhr
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche**

Cornelia Koch
19,60 €

➡ 24J3B055

Whiskey-Seminar ab 18 Jahre

Schottischer Whiskey, 6 Regionen = 6 Whiskey: Standard, unabhängig, fassstark, Sherry Finish und vieles mehr. Wir präsentieren eine bunte Palette vom Wasser des Lebens.

Kosten: ca. 30-35 €, direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Samstag, 09.03.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Steimbke/Altes Küsterhaus, Kirchstr. 4
Thomas Reich
10,50 €

Gesundheit und Psyche

24A3G055

Resilienz erhöhen - Krisen unbeschadet überstehen- Vortrag

Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, warum manche Menschen sehr gut mit Stress und Konflikten umgehen können und sogar daran wachsen, während bei anderen bereits kleine Krisen zu extremen Belastungen führen? Eine Erklärung dafür bietet die seelische Widerstandskraft eines Menschen, diese wird in der Fachwelt als "Resilienz" bezeichnet. In diesem Vortrag wird dargestellt, was psychische Widerstandskraft ausmacht und was man für sich selbst tun kann, um die eigenen seelischen Widerstandskräfte zu stärken.

Anmeldefrist 1 Woche vor Kursbeginn

Donnerstag, 15.02.24, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Ruven Brodowski
9,00 € Abendkasse

➡ 24E3G060

Mein inneres Team verstehen und führen lernen WOE

"Viele Seelen wohnen in meiner Brust" - und alle wollen gehört werden.
Der Kurs richtet sich an Menschen, die das Modell des inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun in Grundzügen und darauf aufbauend ihr eigenes inneres Team kennenlernen möchten. Anhand von Beispielen aus der Coaching-Praxis soll verdeutlicht werden, dass Klarheit und Einigkeit im inneren Team uns hilft, ganz verschiedene Herausforderungen im Privaten und im Beruf zu bewältigen. In dem Kurs werden die theoretischen Grundlagen des Konzeptes vermittelt. Anschließend anhand von praktischen Lebenssituationen untersucht und vermittelt, wie das innere Team aufgestellt und visualisiert werden kann und die zerstrittenen oder rivalisierenden inneren Teammitglieder versöhnt werden können, um ein gutes inneres "Arbeitsklima" zu erreichen. Am Ende sorgt ein besseres Verständnis für uns selbst und unsere inneren Anteile für mehr Ruhe und Gelassenheit und vor allem für inneren Frieden.

Bitte Block und Schreibzeug und Getränke und einen Mittagssnack mitbringen.

Samstag, 02.03.2024, 10:30 - 15:00 Uhr
**Hoya, Gymnasium,
Auf dem Kuhkamp 1**
Sandra Schlemmermeyer
21,00 €

➡ 24F3G503

Die Macht des Lächelns

Mit viel Spaß an der Freude wird in diesem Vortrag das Thema Lächeln beleuchtet und aufgezeigt, wie sich ein einfaches Lächeln sowohl auf unseren physischen wie auch feinstofflichen Körper positiv auswirkt. Lächeln erhebt unser gesamtes Wesen und bringt uns in einen anderen Bewusstseinszustand.

Es setzt ein sanftes, warmes Gefühl in uns frei, das bestimmt eine heilsame Wirkung auf unseren Körper hat. Dieses hebt unsere Emotionen weiter an, erzeugt mehr Geduld, größere Zuversicht und Entschlossenheit – und das erlaubt dann herzlicher und verständiger zu sein. So kann man sagen, Lächeln ist wohltuend auf einer mentalen, emotionalen, physischen und geistigen Ebene. 2 bis 3 Minuten herzhaftes Lachen sollen gesundheitlich so viel bringen wie 15 Minuten Joggen, sagen Lachforscher. Wissenschaftler bestätigen: ein paar Minuten Lächeln am Tag kann das Leben tatsächlich verlängern

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Montag, 04.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhlke
14,00 €

➡ 24F3G535

Die Welt der Farben

Farben wirken oft unbewusst auf uns - manchmal fühlen wir uns angezogen von ihnen und manchmal irritieren sie uns. Farben prägen unseren Alltag. Wir sind in unserem Leben immer von Farben umgeben. Sie begleiten uns von Anfang an. Kaum geboren, tragen Mädchen rosa und Jungs hellblau. Warum ist das so? Welche Bedeutung haben Farben? In diesem Seminar lernen wir Farben für unser Wohlbefinden zu nutzen. Wir erkennen, warum uns unterschiedliche Farben in unterschiedliche Stimmungen versetzen. Wir lernen, wie wir Farben bewusst in unserem Leben einsetzen, um uns gut zu fühlen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Mittwoch, 07.02.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhlke
14,00 €

➡ 24F3G550

Geführte Meditationen - Das innere Kind

Gerade auch für Anfänger:innen sind geführte Meditationen hilfreich, um das Gedankenkarussell loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Wenn wir uns regelmäßig Zeit nehmen, mit Achtsamkeit nach innen gehen, schaffen wir die Basis um ein glücklicheres, entspanntes und gesünderes Leben zu führen.

Die positiven Effekte auf Körper und Geist sind wissenschaftlich erforscht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder eigener Bedarf

Mittwoch, 14.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,
5 Veranstaltungen
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhlke
35,00 €



Ihre Ansprechpersonen:
Lozana Schäfer
 967-614
Stefanie Begemann
 967-615
 vhs-deutsch@kreis-ni.de

Deutsch lernen in Nienburg - wir haben ein großes Angebot!

Bei der vhs Nienburg können Sie Deutsch auf allen Niveaustufen lernen und viel Spaß dabei haben.

Ob Sie langsam lernen, Ihren Wortschatz vertiefen wollen oder Unterstützung beim Schreiben kurzer Texte benötigen, das passende Angebot haben wir für Sie.

Vielfältigkeit steht bei uns auf Platz Nummer 1!

Das kulturelle Grundverständnis zur Förderung der Offenheit für andere Kulturen wird neben dem Spracherwerb selbstverständlich vermittelt.

Sichere Deutschkenntnisse sind der Schlüssel sowohl zur Bildung sowie zum Beruf als auch zur gesellschaftlichen Teilhabe in Deutschland.

Unsere Kursleitungen bieten ein breitgefächertes Sprachangebot an, z. B. Erstorientierungskurse, Integrationskurse allgemein oder mit Alphabetisierung bis hin zu den Zweitschriftlerner-Kursen oder berufsbezogene Deutschsprachförderkursen (BSK).

Wenn Sie Hilfe beim Ausfüllen der Antragsformulare benötigen, hilft Frau Schäfer Ihnen während der Sprechzeiten gerne dabei. Bevor ein Kurs startet, nehmen wir eine Einstufung vor.

Unsere klassischen Deutschkurse finden von Januar bis Juli und vom September bis Dezember statt. Alle anderen Kurse zur Integration beginnen während des Jahres. Der Unterricht findet am Vormittag, Nachmittag oder am Abend statt.

Wenn ein Sprachnachweis von Ihnen verlangt wird zur Verlängerung von Visum, Einbürgerung oder Ausbildung, bietet vhs Nienburg auch die entsprechenden Prüfungen telc Deutsch A1-C2, (Prüfungstermine auf Anfrage) sowie weitere projektbezogene Kurse an.

Beratungszeiten:

Lozana Schäfer 967-614 EOK; Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung, berufsbezogene Sprachkurse (BSK)	Beratung vor Ort	Telefonische Beratung
	Mittwoch von 08:30-12:00 Uhr	Montag von 14:00-16:00 Uhr
Thomas Böckmann Allg. Integrationskurse/ mit Alphabetisierung	Montag von 09:00-12:00 Uhr	Keine Beratung in den Schulferien

Deutsch lernen bei der vhs Nienburg

24A4E014

Informationsabend: Deutsch als Zweitsprache

- Information - Beratung - Einstufung -

Montag, 08.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Lozana Schäfer
gebührenfrei

24A4E013

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger:innen (A1) II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs vor dem Herbstsemester.

Am Ende dieses Kurses und der Folgekurse auf dem Zielniveau A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, z.B. wo sie wohnen, welche Personen sie kennen oder was für Dinge sie besitzen.

Teilnahmevoraussetzung: Keine.

Lehrbuch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A1.1 und A1.2
Kurs- und Arbeitsbuch,
telc, ISBN 978-3-946447-80-1.

Montag, 08.01.2023, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/ vhs-Haus
Bernd Thomas Helmert
42,00 €

24A4E023

Deutsch als Fremdsprache (A2) II

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Stufe A2 schon haben. Fortsetzung aus dem vorherigen Semester.

Am Ende des Kurses können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht,
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet,
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Ziel ist es, dass die Teilnehmer:innen die Prüfung DTZ B1 bestehen.

Lehrbuch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1 und A2.2
Kurs- und Arbeitsbuch,

Mittwoch, 10.01.2023, 17:30 - 19:00 Uhr,
nicht in Ferien
Nienburg/ vhs-Haus
Bernd Thomas Helmert
42,00 €

Sprachmittler:in gesucht!

Landkreis
Nienburg/Weser



nienburg.mittelweser
BRUNNEN

**Sie sprechen neben Deutsch noch eine
weitere Sprache?**
Und Sie haben Zeit und Lust, für Menschen ohne
ausreichende Deutschkenntnisse zu übersetzen?

**Dann melden Sie sich bitte bei der
Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe:**

05021/967-608



Sprachniveaus: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Sprachniveaus / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Grundkenntnisse

A1 Anfänger:in, bis 4 Jahre Schulkenntnisse

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. Name, Wohnort, Bekannte, Dinge, die sie besitzen, usw. und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Grundlegende Kenntnisse ca. 4 - 5 Jahre Schulkenntnisse

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und seine/ihre Umwelt beschreiben.

Gute Sprachkenntnisse

B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung, ca. 5 - 6 Jahre Schulkenntnisse

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben. Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.

B2 Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen ohne Belastung für beide Gesprächspartner:innen möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C1 Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachen

Ihre Ansprechpersonen:
Darijusch Wirth
967-693
Kerstin Wieneke
967-612
vhs-sprachen@kreis-ni.de

In der Welt zu Hause.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es 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 fördern 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 verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Wie wähle ich den richtigen Sprachkurs?

Sprachkenntnisse werden in Europa anhand des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ eingestuft. Anhand der genannten Beschreibungen können Sie sich selbst Ihren Vorkenntnissen entsprechend einordnen und aus unserem Programm die passende Veranstaltung auswählen. Erste Anhaltspunkte können auch Einstufungstests im Internet z.B. "auf Seiten von Lehrbuchverlagen liefern". Dabei ist bei allen Kursen in Klammern das zu erreichende Sprachniveau angegeben. Wenn Sie also beispielsweise das Sprachniveau A1 beherrschen, sollten Sie einen Kurs wählen, der „(A2)“ im Titel trägt. Bei einigen Kursen geben römische Zahlen an, um den wievielten Kurs es

sich handelt. Außerdem ist bei manchen Kursen angegeben, welches Lehrbuch in welcher Lektion genutzt wird. Dies können weitere Hinweise für Sie sein, auf welchem Stand sich der Kurs befindet. Bitte beachten Sie auch gesonderte Teilnahmevoraussetzungen, sofern angegeben.

Nutzen Sie gerne unsere Informationsabende „Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache“ oder „Sprachen (ohne Deutsch)“, auf denen wir Informationen zu den Kursen geben. Beim Informationsabend „Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache“ findet außerdem eine Einstufung anhand Ihrer Sprachkenntnisse statt. Dieser ist daher besonders zu empfehlen.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?
Mehr Informationen auf Seite 11.



24A4A100B

Refresher Course I (B1) BU

Ziel des Englischkurses ist es, grammatische Strukturen zu wiederholen und zu festigen, den erlernten Wortschatz zu aktivieren und auszubauen sowie das Hör- und Leseverständnis anhand authentischer Texte zu schulen. Landeskundliche Informationen, Tipps und Trends gehören ebenfalls dazu.

Anmeldeschluss: 20.02.2024

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn Sie wissen, dass der Kurs stattfindet. Eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus. Sie werden ca. eine Woche vor Kursbeginn deswegen gesondert durch uns informiert.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 1.

Montag, 04.03.2024, 08:15 - 15:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Colin Elam
152,00 €

Sprachkurse für Polizei- und Sicherheitsdienste

24A4B700

Arabisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Arabischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag - Freitag, 22.04. - 26.04.2024,
09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Sabah Kayali
131,40 €

24A4G700

Englisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A2/B1)

Mit dem Kurs werden Englischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag - Freitag, 22.04. - 26.04.2024,
09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Robert John Moore
131,40 €

24A4O700

Niederländisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Niederländischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag - Freitag, 22.04. - 26.04.2024,
09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Anton van den Born
131,40 €

24A4T700

Russisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Russischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Mittwoch, 21.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
weitere Termine folgen nach
Rücksprache im Kurs
Wechselnder Ort
Viktoria Kretschmer
131,40 €



24A4U700X

Online: Schwedisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Schwedischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Als Plattform wird vitero inspire+ verwendet. Zugangsinformationen erhalten Sie

kurz vor Beginn des ersten Veranstaltungstages.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Montag - Freitag, 22.04. - 26.04.2024,
09:00 - 14:30 Uhr,
5 Veranstaltungen
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
165,00 €

24A4W700

Spanisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Spanischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag - Freitag, 22.04. - 26.04.2024,
09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Roxana Alejandra Mutz
131,40 €

Englisch

24F4G510

Englisch für Anfänger:innen I (A1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse die englische Sprache von Grund auf. In 12 Abenden erhalten Sie eine systematische Einführung in Englisch, auf die sich aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Montag, 05.02.2024, 18:45 - 20:15 Uhr,
12 Veranstaltungen
nicht in den Ferien
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Marion Bittner
84,00 €

English for Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene

24A4G310

Sterling Silver XXX (A2)

Dieser "Sterling Silver"-Kurs wendet sich speziell an ältere Lernende ab etwa 55 Jahren, die ohne Zeit- und Leistungsdruck die englische Sprache auffrischen und erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Lernen und das Wohlfühlen in einer Gruppe von Gleichgesinnten.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Easy English B1, Band 2, Kursbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9.

Dienstag, 16.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
12 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
Hedda Freese
84,00 €

24A4G260

Refresher Course XII (B1)

Auffrischkurs speziell für ältere Lernende. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 30.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage
findet auch in den Ferien statt
Nienburg/VHS-Haus
Colin Elam
91,00 €

24F4G610

Englisch für Junggebliebene (A1/A2)

Wollen Sie Ihr Englisch aufpolieren, den Enkeln bei den Hausaufgaben helfen, sich im Urlaub verständigen können? Machen Sie mit und lernen Sie Englisch mit Spaß in einer netten Gruppe!

Grundkenntnisse sind erforderlich.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 05.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Ferien
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Marion Bittner
84,00 €

Englisch für die Reise

24F4G670

Englisch für die Reise Fortsetzungskurs

Sie fahren in den Urlaub oder auf eine berufliche Dienstreise und möchten sich besser verständigen? In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Schulenglisch) wichtige Wörter und Redewendungen für wesentliche Sprechsituationen, wie z.B. im Hotel, beim Einkaufen, im Restaurant etc.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Donnerstag, 04.04.24, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende
nicht am 02. und 09.05.2024
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Marion Bittner
70,00 €

24F4G100

Easy English for holidays and business trips (A1) WOE

Ein einfacher Kurs für Teilnehmende, die Englisch für ihren nächsten Urlaub oder die nächste Dienstreise brauchen. Lernen Sie leichte Grammatik und viele Vokabeln, die Sie während der Reise verwenden können. Üben Sie die korrekte Aussprache sowie grundlegende Redewendungen für verschiedene Situationen, um leichter im Ausland zurechtzukommen (Flughafen, Hotel, Bahnhof, Restaurant, unterwegs mit dem Auto, nach dem Weg fragen usw.).

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Colin Elam
56,00 €

24M4G500

Englisch für die Reise (A2)

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in Sprache und Kultur diverser Reiseziele und ist ideal für alle, die mit wenig Lernaufwand klassische Situationen auf Dienst- und Urlaubsreisen sicher auf Englisch bewältigen wollen. Wir üben gezielt authentische Redewendungen, Dialoge und Modellsätze für die Reise. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Die Dozentin ist gelernte Fremdsprachenkorrespondentin und seit vielen Jahren als Dozentin für Englisch nebenberuflich tätig.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1.,

Einstieg in Sprache und Kultur
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501546-3
Ab Lektion 1.

Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Petra Rodenberg
42,00 €

Other Subjects - andere Themen

24A4G605

English conversation

Would you like to brush up your English? Do you enjoy speaking the language? This might be just the right course for you! Don't worry about the grammar. My aim is to get you speaking - about topics you are interested in. To get you started we will use games, short texts or film clips or anything you can contribute. I am looking forward to seeing you there!

Mittwoch, 07.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
9 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
Hedda Freese
63,00 €

Französisch

24A4I110

Französisch X (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y neu A1 Cornelsen, ISBN 9783-06-520176-6 ab Lektion 12.

Montag, 05.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
70,00 €

24A4I210

Französisch II (A2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2
Cornelsen, ISBN 9783-06-520184-1 ab Lektion 3.

Dienstag, 06.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht am 02.04.2024
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
70,00 €

24A4I310

Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 3,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett,
ISBN 978-3-12-606688-4, ab
Lektion 9.

Donnerstag, 15.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 04.04.24
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
56,00 €

24A4I410

Cours de conversation française (B2)

Dans ce cours de conversation, nous discutons de sujets très variés de société et d'actualité à partir d'articles de journaux ou de magazines. Nous découvrons également des régions françaises ou des pays francophones et nous lisons aussi des nouvelles ou un livre choisi par le groupe.

Bienvenue à toute nouvelle personne intéressée!

Mittwoch, 14.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 03.04.,
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
56,00 €

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS

Die Filmreihe "Soirée Cinéma Français" hat sich seit 2009 zu einem festen Bestandteil des Französischangebots der Volkshochschule entwickelt. Die Filme werden - wenn nicht anders angegeben - in der französischen Originalsprache mit deutschen Untertiteln gezeigt.

Tauchen Sie ein in diese fantastische Sprachwelt und lassen Sie sich durch das einzigartige Flair dieser außergewöhnlichen Veranstaltungen verzaubern!

Jeder Abend beinhaltet ein Büfett in besonderem Ambiente.

24A4I610

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "À la carte" ("Freiheit geht durch den Magen")

Komödie (2021) von Eric Besnard mit Grégory Gadebois, Isabelle Carré und Benjamin Lavernhe.

Im Frankreich des 18. Jahrhunderts kurz vor der Französischen Revolution hat Manceron als renommierter Chefkoch des Herzogs von Chamfort alles erreicht, was man in diesem prunkvollen Milieu erreichen kann. Trotzdem wird er eines Tages wegen seiner unerwünschten Kreationen entlassen. Er zieht sich in die Provinz zurück bis die geheimnisvolle Louise bei ihm die Kochkunst erlernen will.

Regisseur und Co-Autor Éric Besnard ("Birnenkuchen mit Lavendel") nimmt uns mit in eine turbulente politische Zeit, wo sich auch eine kulinarische "Revolution" ankündigt. Die unterhaltsame und mit kunstvollen Bildern ausgestattete Komödie ist eine Liebeserklärung an die Kunst des Kochens und Genießens.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 09.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

24A4I620

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Les petits mouchoir" ("Kleine wahre Lügen")

Tragikomödie (2010) von Guillaume Canet mit François Cluzet, Marion Cotillard und Benoît Magimel.

Wie jedes Jahr im Sommer lädt der gestresste Restaurantbesitzer Max seine Freunde in seinem Ferienhaus am Atlantik ein. Ludo wird dieses Jahr nicht dabei sein können: Er liegt schwer verletzt im Krankenhaus. Der Rest der Clique kennt sich schon lange, aber hat nicht jede und jeder kleine Geheimnisse und anstrengende Gewohnheiten, die Konflikte für ein Zusammenleben bereiten könnten?

In seiner dritten Regiearbeit geht es Guillaume Canet um die kleinen und großen Enttäuschungen und Freuden des Lebens, um Freundschaft, um Tod und um Hoffnung.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 08.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

24A4I630

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Un triomphe" ("Ein Triumph")

Tragikomödie (2021) von Emmanuel Courcol mit Kad Merad, David Ayala und Lamine Cissokho.

Der langzeitarbeitslose Schauspieler Etienne soll im Rahmen eines Sozialisierungsprogramms die Leitung einer Theater-AG in einem Gefängnis übernehmen, was ihn zu Beginn wenig begeistert. Doch nach einer gelungenen Aufführung vor den Mitinsassen plant Etienne mit seinen Laiendarsteller:innen gegen alle Widrigkeiten nichts Geringeres als Samuel Becketts "Warten auf Godot". Wenn alles

gut geht, erwartet die Truppe sogar eine Tournee außerhalb der Gefängnismauern...

Basierend auf eine wahre Begebenheit erlebt man bei "Ein Triumph", dass Theater Menschlichkeit und Solidarität hervorrufen kann - und schlichtweg verzaubert.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 26.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

Italienisch

24A4J555

Italienisch für die Reise I (A1) für Anfänger:innen kompakt - Impariamo l'italiano! WOE

Ciao! Un gelato, per favore!"

Sie fahren aus beruflichen oder privaten Gründen nach Italien, aber bisher ist Ihre Verständigung noch größtenteils mit Händen und Füßen gelaufen? Dann lernen Sie an diesem Wochenendkurs diese schön klingende, melodische Sprache doch etwas besser kennen!

Hier wird Sie das italienisch-deutsche Dozent:innen-Team mit viel Abwechslung und Kommunikationsübungen mit einem Survival-Kit für Ihre nächste Reise nach "Bella Italia" ausstatten. Sie lernen u.a. sich vorzustellen und ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren.

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4,00 Euro an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 01.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 13:45 Uhr
Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 13:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gianni Ottaviani/Franziska Gorgas-Ottaviani
95,20 €

24A4J565

Italienisch für die Reise II (A1) Aufbaukurs Andiamo avanti! kompakt WOE

"Andiamo avanti! Weiter gehts!"

Sie fahren aus beruflichen oder privaten Gründen nach Italien, aber bisher ist Ihre Verständigung noch größtenteils mit Händen und Füßen gelaufen? Dann lernen Sie an diesem Wochenendkurs diese schön klingende, melodische Sprache doch etwas besser kennen!

Hier wird Sie das italienisch-deutsche Dozent:innen-Team mit viel Abwechslung und Kommunikationsübungen mit einem Survival-Kit für Ihre nächste Reise nach "Bella Italia" ausstatten.

Sie lernen u.a. nach dem Weg zu fragen, beschäftigen sich mit der "cucina italiana" - mit italienischen Leckereien - und wie Sie diese bestellen können sowie erste Redewendungen in italienischem Small Talk. Kultur und Traditionen werden außerdem vermittelt.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Sprachkurs "Italienisch für die Reise I (A1)" oder in einem Kurs "Italienisch I (A1)" erworben werden konnten.

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4,00 Euro an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 05.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 06.04.2024, 10:00 - 13:45 Uhr

Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 13:45 Uhr
3 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani/
Gianni Ottaviani
95,20 €

Niederländisch

24A4O020

Niederländisch II

Sie wollen die faszinierende Sprache unserer niederländischen Nachbar:innen kennenlernen? Egal ob für berufliche oder private Zwecke: In diesem Kurs sind Sie genau richtig!

In Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie, sich u.a. im privaten Kreis, beim Einkaufen, im Hotel, im Urlaub oder bei Behörden zurechtzufinden. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über die Niederlande und deren Einwohner:innen. Melden Sie sich an und lernen Sie Niederländisch bei einem Muttersprachler! Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 22.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 22.04.2024
Nienburg/VHS-Haus
Anton van den Born
84,00 €

24A4O500

Niederländisch für die Reise (A1) WOE

Egal ob dienstlich oder privat: Mit diesem Kompaktkurs erhalten Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse wichtige sprachliche Grundlagen für Ihre Reise in die Niederlande und niederländischsprachige Länder. Der Kursleiter ist Muttersprachler und wird mit viel Spaß nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch einiges über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland vermitteln.

Anmeldeschluss: 22.02.2024.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn Sie wissen, dass der Kurs stattfindet. Eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus. Sie werden ca. eine Woche vor Kursbeginn deswegen gesondert durch uns informiert.

Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu. Niederländisch für die Reise - Für Einsteiger. Hueber, ISBN 978-3-19-037243-0, ab Lektion 1.

Freitag, 01.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 08.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Anton van den Born
60,80 €



Wir sind auf Instagram!
@vhs_nienburg

Schwedisch-Online



24A4U020X

Online: Schwedisch II (A1)

Hejsan! Du kennst bereits einige Wörter und Redewendungen auf Schwedisch und willst deine Kenntnisse vertiefen? Du möchtest hineintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA und lernen, Dich in einfachen Sätzen beim Einkaufen oder im Gespräch in Schweden auszudrücken? Dann bist Du in diesem Kurs richtig!

Wir lernen zusammen samstags an fünf Vormittagen online. Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig.

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9, ab Lektion 5.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Samstag, 10.02., 09.03., 06.04., 04.05., 01.06.2024,
jeweils 09:30 - 13:30 Uhr
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
132,50 €



24A4U210X

Online: Schwedisch II (A2)

Hej hej! Du hast Vorkenntnisse und möchtest Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohner:innen des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche in diesem umfangreichen Buch abgedeckt.

Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig.

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6.

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Montag, 12.02.2024, 20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €



24A4U360X

Online: Schwedisch für Fortgeschrittene (B2)

Hejsan! Om du har några års svenska i bagaget då är du välkommen till denna kurs. Här talas om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik förstås. Vi arbetar med en avancerad bok med olika sorters texter och litteratur, diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikten på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman! Va med!

Das Unterrichtsmaterial wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-03-2, ab Lektion 9.
- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-13-1.

Mittwoch, 14.02.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €

Spanisch

24A4W020

Spanisch II (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Einfach in der Gruppe Spaß haben und ein paar Vokabeln in flexiblem Unterricht bei einem Muttersprachler lernen! Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3.

Donnerstag, 01.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Aser Santolaria Gracia
105,00 €

24A4W110

Spanisch VI (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind willkommen!

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 10.

Montag, 05.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Roxana Alejandra Mutz
105,00 €

24A4W210

Spanisch II (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Einfach in der Gruppe Spaß haben und ein paar Vokabeln im flexiblen Unterricht bei einem Muttersprachler lernen! Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Spanisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 3.

Donnerstag, 25.01.24, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Aser Santolaria Gracia
105,00 €

24A4W310

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 7.

Dienstag, 06.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Roxana Alejandra Mutz
105,00 €



24I4W260

Spanisch (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Para los interesados en aprender español con conocimientos del Nivel A1 serán bienvenidos.

Bitte besorgen Sie sich das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 6.

Mittwoch, 07.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
**Loccum, Waldschule,
Walter-Haaren-Straße 19**
Gladys González
70,00 €



24J4W360

Spanisch (B1/B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene. Libro del alumno y de ejercicios con audios, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4.

Montag, 05.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Inés Riedemann
70,00 €

Werden Sie Pflegeeltern

Sie möchten Kindern, die aus unterschiedlichen Gründen nicht in ihren Herkunftsfamilien aufwachsen können eine Chance geben, in einer Familie aufzuwachsen?

Oder haben darüber nachgedacht, Kindern kurzfristig einen Lebensort zu bieten, wenn sie vorübergehend nicht im Herkunftshaushalt sein können.

Dann ist das Team Pflegekinderdienst und Adoptionen des Landkreises Nienburg (Weser) Ihr Ansprechpartner:

Wir schulen und begleiten Pflegepersonen, die Kinder kurz- und langfristig bei sich im Haushalt aufnehmen möchten, um ihnen ein Familienleben zu bieten.

Wir begleiten Sie auch rund um das Thema der Adoption.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt zu uns auf, damit wir Ihre Fragen im persönlichen Kontakt klären können

Team Pflegekinder und Adoptionen

Rühmkorffstraße 12
31580 Nienburg (Weser)
Tel. 05021/ 967 343



Ihre Ansprechperson:

Stephan Kaps

967-613

vhs-beruf@kreis-ni.de

Fit für den Beruf –

Weiterkommen mit der vhs.

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.

Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen, Veranstaltungen zu Querschnittsthemen wie Rhetorik und Selbstmarketing.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsversorgung, berufsbezogene Sprachkurse.

Neben unseren Angeboten in Präsenz entwickeln wir unsere Online-Angebote im Schwerpunkt Digitalität ständig fort und erweitern diese. Schauen Sie also gern auf unsere Website nach oder sprechen Sie uns gezielt mit Ihren Bedarfen an.

Xpert Präsentation

24A5B004

Präsentation mit Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Sie möchten im beruflichen oder ehrenamtlichen Umfeld überzeugend präsentieren? In vielen Berufen und Branchen gehören mit PowerPoint unterstützte Präsentationen mittlerweile zum Standard. Doch welche der vielen Programmfunktionen benötigt man wirklich? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen.

Zielgruppe: Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in diesem Programm. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Mittwoch, 27.03.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

Xpert Tabellenkalkulation

24A5B005

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger:innen und Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten), Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen-, Datums- und Tagesreihen eingeben), Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge).

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg!

Mit der Belegung dieses Kurses sowie der Excel-Aufbaukurse I und II können Sie an der Prüfung im Rahmen des Programms "Xpert - Europäischer Computerpass" teilnehmen und sich Ihre Fähigkeiten auf hohem Niveau bescheinigen lassen.

Basiskonntnisse in Windows sind erforderlich.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Mittwoch, 14.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

24A5B010

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Mittwoch, 08.05.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

Betriebssysteme

24A5B009

Einstieg in Windows 10 - Kompaktkurs WOE

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 im Vergleich zu den Vorgängerversionen vorgestellt.

Dies beinhaltet die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, das Aufrufen und Beenden von Programmen, der Umgang mit Suche, Sprachsteuerung und dem neuen Internet-Explorer. Tipps zur Anpassung von Windows an die eigenen Bedürfnisse und zur Absicherung der Privatsphäre runden den Kurs ab.

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg bzw. Umstieg in die Windows 10-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen.

Samstag, 23.03.2024, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
31,50 €

24A5B012

Einstieg in Windows 10 - Kompaktkurs WOE

Samstag, 22.06.2024, 09:00 - 14:15 Uhr
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
31,50 €

Softskills

24A5G002

Schwierige Gespräche WOE

Im beruflichen Alltag werden Verhaltensregeln immer weniger beachtet. Aufgrund der großen Mediennutzung und intensiver Arbeitsbelastung sind viele Gesprächspartner:innen heutzutage nicht mehr in der Lage, zu warten oder sachlich zu sein. Beim Umgang mit distanzlosen Personen, sollten Sie für Abstand sorgen und sich nicht verwickeln lassen. Sie lernen in diesem Seminar, die Rahmenbedingungen zu betrachten und einen Kommunikationsstil zu finden, der deutlich macht, wofür Sie stehen und wo Sie Grenzen setzen. Ziel ist es, so für sich sorgen, dass Sie sich einerseits sicher fühlen und zum Anderen einen geregelten Ablauf gewährleisten.

Basierend auf einem Verständnis für unterschiedliche Ausdrucksformen lernen die Teilnehmer:innen, aktuelle Kommunikationstechniken zu nutzen.

Das Seminar bietet den Austausch von Erfahrungen, die Bearbeitung von Informationspapieren und praktische Übungen, in denen kommunikative Abläufe veranschaulicht werden.

Christian Teschner ist Trainer für Prozesskommunikation.

Inhalte:

- den informativen Kommunikationskanal nutzen
- das Dramadriek vermeiden
- die Umgebung aktiv gestalten
- Themen autonom bestimmen
- konfrontierende Fragen, kognitive Interviews, Separatorensätze

Für die Informationsmappe entstehen Kosten in Höhe von 6,00 € pro Teilnehmer:in, die direkt an den Dozenten zu entrichten sind.

Samstag, 11.05.2024, 10:30 - 15:30 Uhr
vhs-Haus, D101
Christoph Teschner
27,80 €

➔ 24F5G002

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein WOE

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Es gibt solche Momente: Wichtige Worte fallen uns erst ein paar Stunden später ein, weil wir es

gewohnt sind, abzuwarten und logisch zu sein.

Neben das sachorientierten Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Direktheit und Witz mit der passenden Körpersprache. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem wichtigen kommunikativen Instrument für den beruflichen Alltag. Ohne gültiges Wissen über Verwirklichung und die eigenen Werte verlaufen gute Absichten im Sande. Der Kurs enthält eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitsblättern, die Simulation von Situationen, in denen jemand Druck ausübt und Elemente aus dem "Body-Talk".

Der Dozent ist Schauspieler im Theaterquartier Hannover und Trainer für Prozesskommunikation.

Inhalte:

- Reflexion über Anwendungsmöglichkeiten
- Dramadreiseck/ Sleight of Mouth/ konfrontierende Fragen/ Separatoren
- Humbugantworten und Killerphrasen einschätzen
- Sätze zur Stressvermeidung nutzen
- die vier Kommunikationskanäle einordnen.

Für die Informationsmappe entstehen Kosten in Höhe von 6,00 € pro Teilnehmer:in, die direkt an den Dozenten zu entrichten sind.

Samstag, 20.04.2024, 10:15 - 17:15 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Christoph Teschner
33,00 €



24F5G003

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg WOE

Unterthema des Kurses: Wortschatz oder Wortmüll?

Mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeit in Gedanken und Worten, Klarheit und Selbstbewusstsein stärken. Wie wir uns selbst stärken können durch effektive Wortwahl

Es fallen Kosten in Höhe von 3,00 - 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
**Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9**
Ute Niemann
17,50 €

24A5G130

Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als verbindende Sprache für den Alltag

Einführung in die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg. Das Modell führt durch Alltagssituationen und unterstützt die eigene Kommunikation. In diesem Vortrag werden die einfach anwendbaren 4 Schritte der GfK vorgestellt und anhand von Übungen vertieft.

Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, die andere Person zu bewerten und zu verurteilen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verärgert. Die Lösung liegt auf der Hand, andere sollen sich ändern, dann gäbe es keine Probleme - glauben wir. Hier kann die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) beim Kommunizieren im Alltag unterstützen. Die GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, und trotzdem muss man sie wie eine Fremdsprache erlernen. Dafür sind jedoch keine Vorkenntnisse erforderlich, da Empathie angeboren ist. Im Vortrag werden die 4 Schritte des Kommunikationsmodells nach Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit kleinen Übungen vertieft, sodass dieses einfach erlernbare Modell in den Alltag einfließen kann. Wertschätzend und offen miteinander reden - das ist wichtig, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben. Ziele der GfK sind beispielsweise negativer Kommunikation entgegen zu wirken, Konflikte aktiv als Chance zur Verbesserung zu nutzen und die eigenen Wünsche und Belange zu erfüllen, ohne Mitmenschen zu beeinträchtigen.

Donnerstag, 15.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Jörg Belitz
10,00 €

24A5G140

Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als verbindende Sprache für den Alltag

Donnerstag, 20.06.24, 17:00 - 18:30 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Jörg Belitz
10,00 €

24A5G135

Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!

Nur durch frühzeitiges Erkennen und Mut können Konflikte eine positive Wendung nehmen. Bei der Interaktion zwischen Menschen treten immer wieder Konflikte auf und wenn die Beteiligten diese nicht rechtzeitig durch aktives Gegensteuern unterbrechen, können sich die Konflikte verhärtet und schließlich zu einer Zersplitterung führen. Im Vortrag wird die Ursache von zwischenmenschlichen Konflikten erläutert sowie anhand des Konfliktstufenmodells nach Friedrich Glasl vertieft und geeignete Lösungsstrategien vermittelt. Gerade Führungskräfte, Beratende und Sozialarbeitende sollten sich den neun Eskalationsstufen nach Glasl bewusst sein, um die Struktur und Schwere von Konflikten erkennen und von einem neutralen Standpunkt aus betrachten zu können. Dabei ist die Fähigkeit zum beurteilungs- und wertfreien Erkennen von Konflikten zur Deeskalation von Vorteil, um beispielsweise rechtzeitig außenstehende Hilfe anzufordern oder Lösungsstrategien zu entwickeln bzw. Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Dienstag, 20.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Jörg Belitz
10,00 €

24A5G145

Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!

Dienstag, 18.06.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Jörg Belitz
10,00 €

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge: Xpert-Business



Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen.

Kombinationen aus unterschiedlichen Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse:

- Geprüfte Fachkraft (XB)
- Finanzbuchhalter/in (XB)
- Manager*in Betriebswirtschaft (XB)

Wir bringen das Wissen rüber, das Sie im beruflichen Alltag brauchen!

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Die Volkshochschule Nienburg berät Sie gerne zu Xpert Business und stellt mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen für Ihre Ziele optimal geeignet sind. Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB Abschlüssen kombinieren, z. B. Finanzbuchhalter/in (XB).

Neben den Präsenz-Kursbausteinen werden Prüfungen und einzelne Kursbausteine online und als Web-Seminare angeboten. So ist eine Durchführungsgarantie für Sie gegeben.

Weitere Informationen zu **Xpert Business** und Auskünfte zu Anrechnungsmöglichkeiten von anderen Zertifikaten bei:

Stephan Kaps
Tel: 967 613
vhs-beruf@kreis-ni.de

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Web-Seminar von erfahrenen Online-Dozent:innen. An den Live-Web-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach den Angebotsinhalten und den Voraussetzungen.



24A5E510X

**Online: Xpert Business Lern-
netz- Personalwirtschaft**Dienstag/ Donnerstag, 05.03.2024,
324,35 €

24A5E520X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Finanzbuchführung 1**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
384,75 €

24A5E530X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Finanzbuchführung 2**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
354,55 €

24A5E540X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Finanzbuchführung mit
DATEV**Dienstag / Donnerstag, 05.03. 2024
276,55 €

24A5E550X

**Online: Xpert Business Lern-
netz- Einnahmen-
Überschussrechnung**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
189,15 €

24A5E560X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Bilanzierung**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
324,35 €

24A5E580X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Kosten- und Leistungs-
rechnung**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
324,35 €

24A5E590X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Controlling**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
324,35 €

24A5E610X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Betriebliche Steuerpra-
xis**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
319,55 €

24A5E630X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Lohn und Gehalt 1**Dienstag / Donnerstag, 05.03.2024
384,75 €

24A5E650X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Lohn und Gehalt 2**Dienstag / Donnerstag, 05.03. 2024
354,55 €

24A5E660X

**Online: Xpert Business Lern-
netz - Lohn und Gehalt mit
DATEV**Dienstag / Donnerstag, 19.03.2024
276,55 €**Angebote für Frauen finden Sie in Kooperation mit...****Ein Erfolgsprojekt für Frauen im Land-
kreis Nienburg**Wir sind Ihre Anlaufstelle bei folgenden
Themen:

- **beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung**
- **Fort- und Weiterbildung**
- **Qualifizierungsangebote für be-
rufstätige Frauen**

Die Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* im Landkreis Nienburg begreift sich als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungssträgern und im Landkreis Nienburg lebenden Frauen. Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert. Unsere kostenfreien Angebote:

- **Persönliche Beratung und Coaching**
- **Professionelles Seminarpro-
gramm**

**Ressourcen + Kompetenzen aufzeigen
und ausbauen**

Die Gründe für einen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung sind vielfältig. Die Koordinierungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet Ihnen eine **persönliche Beratung**. In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir **gemeinsam Lösungen**, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern.

In unserem professionellen Seminarpro-
gramm können Sie Ihre Kenntnisse auffri-
schen, neue Fähigkeiten und Talente
entdecken.

**Wir sind leidenschaftliche Unterstütze-
rinnen**

Wir beraten vertraulich und sehr persön-
lich – Ihr individuelles Thema liegt uns am
Herzen. Gern unterstützen wir Sie ganz-
heitlich bei Ihrer Berufsplanung.



(v.l.) Leitung Beratung+Coaching Katrin Fedler,
Verwaltungsmitarbeiterin Ewelina Bujalski und
Leitung Bildung+Qualifizierung Catrina Lohmeyer

**Koordinierungsstelle frau+wirtschaft
im Landkreis Nienburg**

Goetheplatz 5a
31582 Nienburg
Tel.: 05021 92291 95
E-Mail: frau-und-wirtschaft@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der
Angebote und die Möglichkeit der direk-
ten Buchung finden Sie online unter
www.frau-und-wirtschaft-ni.de

gefördert durch:



Projektträger:

**Jederzeit und überall:
Unsere Onlinekurse**

Sie möchten sich zeit- und ortsunabhän-
gig auf den nächsten Karriereschritt
vorbereiten?

Mit unseren Videokursen erhalten Sie
praxisorientierte Handlungsstrategien und
konkrete Empfehlungen von unseren
Expertinnen. Die Kurse sind einzeln
buchbar und können komplett von zu
Hause aus angeschaut werden. Voraus-
setzung für die Teilnahme ist ein internet-
fähiges Endgerät. Folgende Themen
stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Fit für Vorstellungsgespräche**
- **Erfolgreich verhandeln dank guter
Vorbereitung**
- **Grundlagentraining Rhetorik**

**Coachingausbildung in Nienburg
Praxisnah – Professionell – Inspirie-
rend**

Ab September 2024 bietet der VNB e.V.
die **Ausbildung Coaching – berufsbe-
gleitende Zusatzausbildung mit IHK-
Zertifizierung** an. Die Ausbildung um-
fasst insgesamt 207 Unterrichtsstunden.
Sie waren schon immer daran interessiert
sich persönlich und beruflich weiterzu-
entwickeln, ihre Methoden-kompetenz zu
erweitern und Ihre kommunikativen Kom-
petenzen zu stärken?
Dann sind Sie in unserer Coachingausbil-
dung genau richtig!

Für Fragen und Anmeldungen wenden
Sie sich an 05021 92291 97 oder
katrin.fedler@vnb.de.

Schulabschlüsse



Ihre Ansprechperson:
Julia Goslar
05021/967-617
vhs-azav@kreis-ni.de

SPRECHZEITEN

Falls Sie Fragen haben zum Kursangebot oder zur Anmeldung, vereinbaren Sie vorab bitte einen Termin bei Frau Goslar.

Derzeit bieten wir keinen Kurs zum Erwerb des Realschul-Abschlusses an. Bitte schauen Sie bei anderen Anbieter*innen im Landkreis und bei den umliegenden Volkshochschulen.

„Türen für die beruflichen Perspektiven öffnen“!

Sie sind nicht mehr schulpflichtig, wollen aber einen Abschluss erwerben, damit Ihnen der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Die Volkshochschule bringt Sie beruflich weiter!

24A6B010A

AZAV-Maßnahme:

Hauptschulabschlusskurs in Kombination mit Betriebspraktika und Bewerbungstraining

Sie suchen nach einer Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen, damit der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Aus diesem Grund bieten wir allen nicht-schulpflichtigen Interessenten: innen, ganz gleich welchen Alters, die Chance, den Hauptschulabschluss in 14 Monaten nachträglich zu erwerben.

Durch die Kleingruppe von max. 14 Teilnehmenden können Tempo und die Ausgestaltung der Inhalte bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler:innen angepasst werden.

An den Kursen kann ohne Altersbegrenzung jeder teilnehmen. Sie müssen lediglich die reguläre Schulpflicht erfüllt haben.

Der nächste Hauptschulkurs beginnt im Jahr 2025 und kann mit einem Bildungsgutschein des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit bezahlt werden.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt. Ergänzend bieten wir mit dieser Maßnahme vier Betriebspraktika sowie ein umfassendes Bewerbungstraining an, sodass Sie nicht nur Ihre Bewerbungsunterlagen auf einem aktuellen Stand haben, sondern nach Möglichkeit auch schon Kontakte mit örtlichen Betrieben geknüpft haben und direkt in eine Ausbildung übergehen können.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie montags in der Zeit von 14:00 - 16:00 Uhr telefonisch einen Termin bei Frau Goslar und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten.

Einen Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens.

Informationen erteilen:

Julia Goslar 05021/ 967-617

Programmbereichsleiterin

Wir freuen uns auf Sie.

Wann: 08:30 - 12:30 Uhr, montags bis freitags

Wo: Nienburg/VHS-Haus

Dozentinnen und Dozenten:

Claudia Helfers/Katja Friedel/Cornelia Koch/Julia Harmeling/Helmut Schaefer

Grundbildung: Erwerb von Grund-Kompetenzen des Alltags



In Deutschland gibt es über 6 Millionen Erwachsene, für die Lesen und Schreiben ein Problem ist.

Das Schreiben von Texten wird zu einem Hindernis.

Briefe, Notizen und E-Mails sind schwierig zu schreiben.

Sie können an der vhs Lesen und Schreiben lernen.

Das ist gut für die berufliche Zukunft.

Sie verbessern Ihre Kompetenzen.

Wir unterrichten in kleinen Gruppen bis 7 Personen.

Sie erhalten dadurch gute Unterstützung.

Ihre Teilhabe in Beruf und Alltag wird ermöglicht.

Sie möchten teilnehmen?

Sie kennen Personen, die Grundbildungs-Bedarf haben?

Dann lassen Sie sich in der vhs beraten.

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

Rufen Sie uns gerne an.

Kurse zum Rechnen, Lesen und Schreiben sind in Planung.

Stephan Kaps

05021 967-613

Programmbereichsleitung

grundbildung-vhs@kreis-ni.de

Anmeldung der vhs

05021 967-600

Mehr Informationen zur Studie zum Lesen und Schreiben von Erwachsenen finden Sie unter
<https://leo.blogs.uni-hamburg.de/>

Angebote in den ➔ Arbeitsstellen im Überblick

Ausführliche Beschreibungen finden Sie im vorderen Teil

Bücken – B ➔

Hatha-Yoga	24B3B130
Di, 09.01.2024	17:15 -18:45
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €

Hatha-Yoga	24B3B135
Di, 09.01.2024	19:00 -20:30
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €

Hatha-Yoga	24B3B140
Mi, 10.01.2024	18:00 -19:30
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €

Nordic Walking Wochenend-Grundkurs WOE	24B3C020
Sa, 09.03.2024	09:30 -11:45
Bücken/Bürgerholz	21,60 €

Welche Photovoltaikanlage passt zu mir und was muss ich dabei bedenken?	24B1E060
Di, 12.03.2024	18:00 - 20:15
Bücken/Tokunfthus	gebührenfrei

Libellen aus Weidengeflecht	24B2K030
Di, 23.04.2024	17:45 -21:30
Bücken/Grundschule	17,50 €

Eystrup - C ➔

Pilates	24C3C015
Mi, 10.01.2024	19:00 -20:30
Eystrup/ Grundschule	70,00 €

Kundalini Yoga	24C3B164
Mo, 15.01.2024	18:00 -19:30
Eystrup/ Grundschule	56,00 €

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"	24C3A015
Do, 25.01.2024	16:00 -17:00
Eystrup/ Grundschule	gebührenfrei

Hatha-Yoga	24C3B105
Mi, 31.01.2024	16:30 -18:00
Eystrup/ Grundschule	49,00 €

Hatha-Yoga	24C3B120
Mi, 31.01.2024	18:15 -19:45
Eystrup/ Grundschule	49,00 €

ZUMBA FITNESS®	24C3C075
Mo, 05.02.2024	19:30 -20:30
Eystrup/ Grundschule	46,70 €

Yoga auf dem Stuhl	24C3B005
Do, 08.02.2024	15:45 -16:45
Eystrup/ Grundschule	28,00 €

Kundalini Yoga	24C3B165
Mo, 08.04.2024	18:00 -19:30
Eystrup/ Grundschule	70,00 €

Hatha-Yoga	24C3B125
Di, 09.04.2024	16:45 -18:00
Eystrup/ Grundschule	46,70 €

Hatha-Yoga	
------------	--

Mi, 10.04.2024	24C3B126
Eystrup/ Grundschule	18:15 -19:45
Hatha-Yoga	56,00 €

Mi, 10.04.2024	24C3B127
Eystrup/ Grundschule	16:30 -18:00
	56,00 €

Yoga auf dem Stuhl	24C3B010
Do, 11.04.2024	15:45 -16:45
Eystrup/ Grundschule	32,70 €

Hatha-Yoga	24C3B140
Do, 16.05.2024	18:00 -19:30
Eystrup/ Grundschule	42,00 €

Waldyoga	24C3B160
Di, 02.07.2024	16:30 -17:30
Eystrup/ Grundschule	28,00 €

Heemsen - D ➔

Tiefenentspannung und Stressrelaxing	24D3B030
Mi, 10.01.2024	19:00 -20:30
Heemsen/ Schulzentrum	21,00 €

Kundalini Yoga	24D3B125
Mi, 17.01.2024	19:30 -21:00
Heemsen/ Schulzentrum	56,00 €

Tai Chi Chuan	24D3B010
Do, 18.01.2024	18:30 -20:00
Heemsen/ Grundschule	70,00 €

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt	24D1E210
Mi, 03.04.2024	18:00 -21:15
Heemsen/ Schulzentrum	28,00 €

Kundalini Yoga	24D3B130
Mi, 10.04.2024	19:30 -21:00
Heemsen/ Grundschule	70,00 €

Faszination Biene - wir schauen uns das fleißige Tier vor Ort an	24D1E050
Do, 30.05.2024	17:30 -19:45
Haßbergen/Imkerei	gebührenfrei

Hoya - E ➔

Tai Chi Chuan	24E3B015
Mi., 10.01.2024	18:30 -19:30
Hoya/ Oberschule	46,70 €

Hatha-Yoga	24E3B120
Do, 08.02.2024	18:00 -19:30
Hoya/ Oberschule	105,00 €

Qigong-Shibashi Set 1- Präventionskurs nach §20 SGB V	24E3B035
Di, 13.02.2024	17:30 -19:00
Hoya/Oberschule	99,30 €

Handlettering für Anfänger:innen	24E2H025
Mi, 14.02.2024	18:00 -19:30
Hoya/Gymnasium	42,00 €

Gesundheitsförderung durch Entspannen mit Klangschalen	24E3B040
Mo, 19.02.2024	19:00 -20:00
Schweringen/Peter	34,30 €

Träume, Ziele, Visionen-Wir erstellen ein Vision-Board WOE	24E2H030
Sa, 24.02.2024	10:30 -15:00
Hoya/ Oberschule	21,00 €

Mein inneres Team verstehen und führen lernen WOE	24E3G060
Sa, 02.03.2024	10:30 -15:00
Hoya/Gymnasium	21,00 €

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt	24E1E200
Do, 04.04.2024	18:00 -21:15
Hoya/Gymnasium	28,00 €

Durch gesunde Ernährung zum Wohlfühlgewicht	24E3F120
Mo, 08.04.2024	19:00 -20:30
Schweringen/Peter	37,00 €

Tai Chi Chuan	24E3B020
Mi, 10.04.2024	18:30 -19:30
Hoya/Oberschule	46,70 €

Mittelweser - F ➔

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24F2F515
Mo., 08.01.2024	19:00 -20:00
Stolzenau/ Oberschule	48,00 €

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24F2F535
Mo., 08.01.2024	20:05 -21:05
Stolzenau/ Oberschule	48,00 €

Akkordeon für Fortgeschrittene	24F2N515
Mo., 08.01.2024	20:00 -21:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24F3B525
Mo, 08.01.2024	17:15 -18:45
Stolzenau/Alter Bahnhof	67,50 €

Patchwork: Strahlender Nordstern	24F2J090
Di., 09.01.2024	19:30 -21:45
Landesbergen/ Heidhausen	45,60 €

Hatha-Yoga	24F3B110
Di., 09.01.2024	18:00 -19:30
Landesbergen/ KIGA	84,00 €

Hatha-Yoga	24F3B120
Di., 09.01.2024	19:40 -21:10
Landesbergen/ KIGA	84,00 €

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend	24F1E570
Mi., 10.01.2024	19:00 -21:15
Stolzenau/ Gymnasium	61,00 €

Spanisch I (A1) für Anfänger:innen	24F4W520
Mi., 10.01.2024	18:30 -20:45
Stolzenau/ Gymnasium	105,00 €

Patchwork: Strahlender Nordstern
24F2J095
Do., 11.01.2024 19:30 -21:45
Landesbergen/ Heidhausen 45,60 €

Englisch für die Reise
24F4G660
Do., 11.01.2024 17:00 -18:30
Stolzenau/ Gymnasium 63,00 €

Patchwork: Strahlender Nordstern
24F2J100
Fr., 12.01.2024 09:00 -11:15
Landesbergen/ Heidhausen 45,60 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil
24F3B535
Fr., 12.01.2024 18:00 -19:30
Stolzenau/ Alter Bahnhof 67,40 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil
24F3B555
Fr., 12.01.2024 16:00 -17:30
Stolzenau/ Alter Bahnhof 67,40 €

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden
24F3B135
Do., 18.01.2024 18:30 -20:00
Landesbergen/ Gemeindehaus 56,00 €

Englisch für Anfänger:innen I (A1)
24F4G510
Mo, 05.02.2024 18:45 -20:15
Stolzenau/Gymnasium 84,00 €

Englisch für Senioren:innen (A1/A2)
24F4G610
Mo, 05.02.2024 17:00 -18:30
Stolzenau/Gymnasium 84,00 €

Die Welt der Farben
24F3G535
Mi, 07.02.2024 18:30 -21:30
Stolzenau/Gymnasium 14,00 €

Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen
24F2N015
Do, 08.02.2024 18:30 -19:30
Landesbergen/Mühle 28,00 €

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene
24F2N035
Do, 08.02.2024 19:45 -20:45
Landesbergen/Mühle 28,00 €

Weidenkränze in Variationen
24F2K020
Fr, 09.02.2024 17:30 -21:30
Landesbergen/GHS 17,50 €

Blüten, Blätter und Ranken filzen in der Nasstechnik WOE
24F2K025
Sa, 10.02.2024 10:00 -16:45
Landesbergen/GHS 63,00 €

Patchwork: Quiltmania
24F2J105
Di, 13.02.2024 19:30 -21:45
Landesbergen/Doz/Wilke 57,00 €

Provenzalische Rezepte
24F3F520
Di, 13.02.2024 18:00 -21:45
Stolzenau/Oberschule 19,60 €
Mittelweser

Basenfasten
24F3F110
Mi, 14.02.2024 18:30 -20:45
Landesbergen/Mühle 31,50 €

Geführte Meditationen - Das innere Kind
24F3G550
Mi, 14.02.2024 18:00 -19:30
Stolzenau/Gymnasium 35,00 €

Patchwork: Quiltmania
24F2J110
Do, 15.02.2024 19:30 -21:45
Landesbergen/Doz/Wilke 57,00 €

Patchwork: Quiltmania
24F2J115
Fr, 16.02.2024 09:00 -11:15
Landesbergen/Doz/Wilke 57,00 €

Handlettering für Anfänger:innen - Workshop WOE
24F2B015
Sa, 17.02.2024 10:00 -13:00
Landesbergen/GHS 14,00 €

Meisenknödel Körbchen aus Weidengeflecht
24F2K026
Mi, 21.02.2024 17:45 -21:30
Landesbergen/GHS 17,50 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining
24F3A515
Fr, 01.03.2024 10:15 -11:45
Stolzenau/Haus der Generationen 42,00 €

Die Macht des Lächelns
24F3G503
Mo, 04.03.2024 18:30 -21:30
Stolzenau/Gymnasium 14,00 €

Neue italienische Rezepte
24F3F525
Di, 05.03.2024 18:00 -21:45
Stolzenau/Oberschule 19,60 €
Mittelweser

Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt
24F1E550
Mi, 06.03.2024 18:00 -21:15
Stolzenau/Gymnasium 28,00 €

Trommelworkshop WOE
24F2N050
So, 10.03.2024 15:00 -18:00
Landesbergen/Mühle 17,00 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining
24F3A535
Di, 02.04.2024 10:00 -11:30
Landesbergen/Mühle 42,00 €

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V
24F3B520
Mi, 03.04.2024 19:00 -20:30
Stolzenau/Haus der Generationen 75,00 €

Englisch für die Reise
24F4G670
Do, 04.04.2024 17:00 -18:30
Stolzenau/Gymnasium 70,00 €

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen
24F2F520
Mo, 08.04.2024 19:00 -20:00
Stolzenau/Oberschule 48,00 €
Mittelweser

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen
24F2F540
Mo, 08.04.2024 20:05 -21:05
Stolzenau/Oberschule 48,00 €
Mittelweser

Klang Yoga im sanft fließenden Stil
24F3B527
Mo, 08.04.2024 17:15 -18:45
Stolzenau/Alter Bahnhof 67,50 €

Patchwork und Quilten- UFO – Kurs
24F2J120
Di, 09.04.2024 19:30 -21:45
Landesbergen/Doz/Wilke 34,20 €

Fischgerichte, lecker und gesund
24F3F530
Di, 09.04.2024 18:00 -21:45
Stolzenau/Oberschule 19,60 €
Mittelweser

Patchwork und Quilten- UFO – Kurs
24F2J125
Do, 11.04.2024 19:30 -21:45
Landesbergen/Doz/Wilke 34,20 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil
24F3B540
Fr, 12.04.2024 18:00 -19:15
Stolzenau/Alter Bahnhof 67,40 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil
24F3B560
Fr, 12.04.2024 16:00 -17:30
Stolzenau/Alter Bahnhof 67,40 €

Frühlingsfit - Kochkurs nach den 5-Elementen
24F3F120
Sa, 13.04.2024 11:00 -14:45
Stolzenau/Oberschule 17,50 €
Mittelweser

Rankhilfen aus Weidengeflecht
24F2K030
Di, 16.04.2024 17:45 -21:30
Landesbergen/GHS 17,50 €

Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen WOE
24F2L030
Sa, 20.04.2024 11:00 -17:00
Landesbergen/Mühle 28,00 €

Easy English for holidays and business trips (A1) WOE
24F4G100
Sa, 20.04.2024 09:00 -16:00
Estorf/Dörphus 56,00 €

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein WOE
24F5G002
Sa, 20.04.2024 10:15 -17:15
Stolzenau/Gymnasium 33,00 €

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE
24F1J540
Sa, 27.04.2024 16:00 -18:15
Schinna/Domäne 09,00 €

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
24F5G003
Sa, 27.04.2024 10:00 -16:00
Stolzenau/Haus der Generationen 17,50 €

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE
24F1J520
Sa, 04.05.2024 16:00 -18:15
Stolzenau/Löschplatz 09,00 €

Ein Schaf oder Schwein aus Weidengeflecht WOE
24F2K035
Sa, 04.05.2024 10:00 -16:45
Landesbergen/GHS 31,50 €

Trommelworkshop WOE
24F2N060
So, 16.06.2024 15:00 -18:00
Landesbergen/Mühle 17,00 €

Patchwork: Tierisches Vergnügen "Kissen-Katze" WOE
24F2J140
Sa, 22.06.2024 09:00 -15:00
Landesbergen/Doz/Wilke 28,90 €

Patchwork: Tierisches Vergnügen "Bunte Hühner" WOE
24F2J135
Sa, 27.07.2024 09:00 -15:00
Landesbergen/Doz/Wilke 28,90 €

Liebenau – G ➡

Klöppeln - traditionell, modern, experimentell
24G2J015
Mo, 08.01.2024 19:00 -21:15
Liebenau/Laurentiuschule 94,50 €

Paartanz für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
24G2F015
Do, 11.01.2024 19:30 -20:30

Liebenau/Laurentiusschule	48,00 €
Paartanz für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	24G2F018
Do, 11.01.2024	20:35 -21:35
Liebenau/Laurentiusschule	48,00 €

Italienische Küche	24G3F046
Di, 16.01.2024	18:30 -21:45
Liebenau/Laurentiusschule	14,00 €

Zeit für Schmorgerichte	24G3F048
Do, 25.01.2024	18:30 -21:45
Liebenau/Laurentiusschule	14,00 €

Syrische und palästinensische Küche	24G3F045
Mo, 04.03.2024	17:00 -20:00
Liebenau/Laurentiusschule	14,00 €

Leckere Kuchen und Nachtische	24G3F050
Do, 14.03.2024	18:30 -21:45
Liebenau/Laurentiusschule	14,00 €

Spargel- welch ein Genuss!	24G3F055
Fr, 05.04.2024	18:30 -21:45
Liebenau/Laurentiusschule	14,00 €

Paartanz für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	24G2F020
Do, 11.04.2024	19:30 -20:30
Liebenau/Laurentiusschule	48,00 €

Zwei Nana`s im Kleinformat	24G2I020
Sa, 27.04.2024	11:00 -17:00
Liebenau/Laurentiusschule	33,80 €

Rehburg-Loccum – I ➡

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele	24I2F020
Di, 09.01.2024	20:00 -22:00
BadRehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	116,00 €

Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	24I2J020
Mi, 17.01.2024	18:00 -20:15
Rehburg Grundschule	94,50 €

Spanisch (A2)	24I4W260
Mi, 07.02.2024	18:00 -19:30
Loccum/Waldschule	70,00 €

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele	24I2F025
Di, 02.04.2024	20:00 -22:00
BadRehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	127,60 €

Steimbke – J ➡

Männerkochkurs Winterrezepte	24J3F015
Mo, 08.01.2024	18:00 -21:45
Steimbke/Oberschule	78,60 €

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)	24J3A015
Di, 09.01.2024	16:00 -17:00
Steimbke/Haus-der- Begegnung	61,60 €

Bauchtanzen für Anfängerinnen (Raks Sharki)	24J3C025
Mi, 10.01.2024	18:00 -19:30
Steimbke/Oberschule	57,60 €

Bauchtanzen für Fortgeschrittene (Raks Sharki)	
--	--

	24J3C027
Mi, 10.01.2024	19:30 -20:15
Steimbke/Oberschule	28,80 €

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V	24J3B045
Di, 16.01.2024	19:30 -21:00
Steimbke/Oberschule	61,00 €

Devi Yoga	24J3B020
Mo, 05.02.2024	18:15 -19:45
Steimbke/Oberschule	56,00 €

Spanisch (B1/B2)	24J4W360
Mo, 05.02.2024	19:00 -20:30
Steimbke/Oberschule	70,00 €

Gitarre spielen - leicht gemacht -mit Vorkenntnissen	24J2N020
Di, 06.02.2024	19:00 -20:30
Steimbke/Oberschule	42,00 €

Devi Yoga	24J3B025
Do, 08.02.2024	19:00 -20:30
Steimbke/Oberschule	63,00 €

Vegane Ernährung – Vortrag	24J3F060
Fr, 09.02.2024	18:30 -20:45
Steimbke/Altes Küsterhaus	10,50 €

Provenzalische Rezepte	24J3F030
Di, 20.02.2024	18:00 -21:45
Steimbke/Oberschule	19,60 €

Bauchtanzen für Anfängerinnen (Raks Sharki)	24J3C030
Mi, 06.03.2024	18:00 -19:30
Steimbke/Oberschule	43,20 €

Bauchtanzen für Fortgeschrittene (Raks Sharki)	24J3C032
Mi, 06.03.2024	19:30 -20:15
Steimbke/Oberschule	42,60 €

Spiralstecker und Windspiele aus Weidengeflecht	24J2K025
Do, 07.03.2024	17:45 -21:30
Steimbke/Oberschule	17,50 €

Regional-Whisky Tasting ab 18 Jahre	24J3B055
Sa, 09.03.2024	18:00 -20:30
Steimbke/Altes Küsterhaus	10,50 €

Fischgerichte, lecker und gesund	24J3F035
Do, 14.03.2024	18:00 -21:45
Steimbke/Oberschule	19,60 €

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V	24J3B041
Di, 02.04.2024	19:30 -21:00
Steimbke/Oberschule	61,00 €

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)	24J3A020
Di, 16.04.2024	16:00 -17:00
Steimbke/Haus-der- Begegnung	41,00 €

Devi Yoga	24J3B030
Mo, 22.04.2024	18:15 -19:45
Steimbke/Oberschule	56,00 €

Devi Yoga	24J3B035
Do, 25.04.2024	19:00 -20:30
Steimbke/Oberschule	56,00 €

Bauchtanzen für Anfängerinnen (Raks Sharki)	24J3C035
Mi, 08.05.2024	18:00 -19:30

Steimbke/Oberschule	50,40 €
Bauchtanzen für Fortgeschrittene (Raks Sharki)	24J3C037
Mi, 08.05.2024	19:30 -20:15
Steimbke/Oberschule	28,70 €

Steyerberg - K ➡

Hatha-Yoga	24K3B055
Mi, 10.01.2024	18:30 -20:00
Steyerberg/KIGA	63,00 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24K3B030
Do, 11.01.2024	17:00 -18:30
Steyerberg/KIGA	67,40 €

Pilates	24K3C085
Mo, 22.01.2024	17:30 -18:30
Steyerberg/Waldschule	37,30 €

Pilates	24K3C090
Mo, 22.01.2024	18:45 -19:45
Steyerberg/Waldschule	37,30 €

Bewegen und Tanzen mit lateinamerikanischer Musik	24K3C015
Mo, 05.02.2024	18:00 -19:30
Steyerberg/Turnhalle	56,00 €

Gefilzte Blüten WOE	24K2K015
Sa, 02.03.2024	10:00 -16:45
Steyerberg/Waldschule	31,50 €

Pilates	24K3C095
Mo, 01.04.2024	17:30 -18:30
Steyerberg/Waldschule	28,00 €

Pilates	24K3C100
Mo, 01.04.2024	18:45 -19:45
Steyerberg/Waldschule	28,00 €

Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24K3B035
Do, 11.04.2024	17:00 -18:30
Steyerberg/KIGA	67,40 €

"Venus- Nana aus Beton" WOE	24K2I020
Sa, 29.06.2024	11:00 -18:00
Steyerberg/ Mühle Remise	59,10 €

Uchte - M ➡

Paartanz für Fortgeschrittene	24M2F015
Mo, 15.01.2024	19:30 -20:40
Uchte/Oberschule	56,00 €

Englisch für die Reise (A2)	24M4G500
Mi, 17.01.2024	19:00 -20:30
Uchte/Oberschule	42,00 €

Latin-Dance-Fitnesskurs	24M3C020
Do, 01.02.2024	19:00 -20:00
Uchte/Oberschule	28,00 €

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a-c SGB XI	24M3A020
Do, 08.02.2024	18:00 -21:00
Uchte/Oberschule	145,00 €

Herzen aus Weidengeflecht	24M2K050
Di, 12.03.2024	17:45 -21:30
Uchte/Oberschule	17,50 €

Disco-Fox	24M2F030
Mo, 08.04.2024	19:30 -20:40
Uchte/Oberschule	33,60 €

„Kursleiter*in an der Volkshochschule werden

Schön, dass Sie sich über die Tätigkeit als Kursleiter*in informieren und Ihr Wissen teilen möchten. Nachfolgend finden Sie hilfreiche Informationen zu den Qualifikationen, Bewerbungsablauf und Tätigkeiten.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich ca. 700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die vhs sind in Ihrer Nähe wie auch online präsent und ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durch zielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende. Werden auch Sie Teil der vhs-Community - als Kursleiter*in!

Kurse an der vhs leiten

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen? Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben? Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

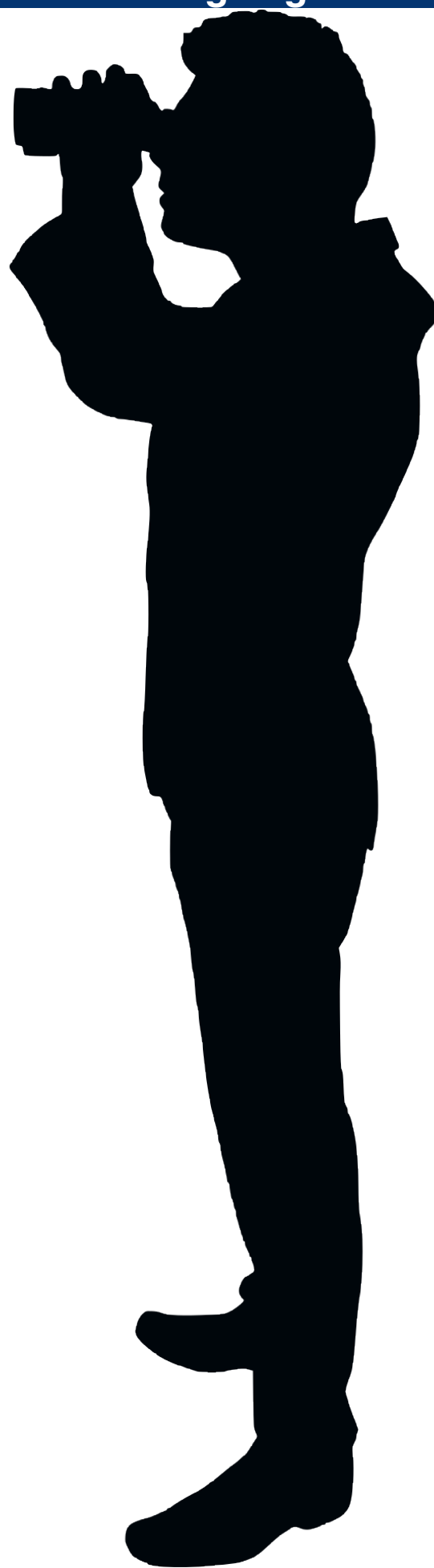
Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs!“

Quelle: <https://www.volkshochschule.de/kursleitung>

Wir suchen Kursleitungen für:

- Gesundheitsbildung
- Ernährung und Kochen
- Kulturelle Bildung
- Sprachen
- Deutsch (mit BAMF-Zulassung)
- Grundbildung
- Schulabschlüsse

Melden Sie sich gerne bei den zuständigen Programmverantwortlichen.
Die Übersicht finden Sie vorne im Programmheft und auf unserer Webseite.



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Widerrufsbelehrung

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die eine:n Dritte:n als Veranstalter:in und Vertragspartner:in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem der:dem Verbraucher:in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird. Für jede Anmeldung, die nicht über die Webseite der vhs geschieht, werden folgende Daten benötigt:

Kursnummer
Thema und Beginn des Angebots
Name, Vorname
Straße, Postleitzahl, Ort
Telefon- / Mobilnummer

(4) Anmeldungen für Angebote in unseren Arbeitsstellen richten Sie bitte schriftlich an die jeweilige Arbeitsstellenleitung.

(5) Wenn von „Kurs“ die Rede ist, sind alle Angebotsarten gemeint, wenn nicht spezifiziert. Im Umkehrschluss kann ein „Angebot“ auch ein Kurs sein.

(6) Die vhs arbeitet nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG), dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) und Bildungszeitgesetz (Bremen).

(7) Das Mindestalter für die Teilnahme an Angeboten beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

(8) Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) / Unterrichtseinheit (UE) hat 45 Minuten.

(9) An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt – es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder wird mit den Teilnehmenden innerhalb eines Angebots besprochen.

(10) Die vhs arbeitet flächendeckend im gesamten Kreisgebiet. Leider können wir nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei anbieten. Wir sind jedoch bemüht, Angebote in geeignete Räume zu verlegen, wenn Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder den Arbeitsstellen melden.

(11) Die vhs ist mit ihren Angeboten und im Besonderen den Arbeitsstellen zu Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Bewahren Sie daher das Inventar vor Beschädigungen, sorgen Sie für Sauberkeit und Ordnung und halten Sie die Rauchverbote ein.

(12) Um unsere Angebote ständig weiterentwickeln zu können, sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden und Lob per E-Mail an vhs@kreis-ni.de oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Webseite.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag, Teilnahmebescheinigung

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die anmeldende Person ist an ihre Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmelde-schlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) nicht berührt.

(5) Die Vertragssprache ist deutsch.

(6) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die anmeldende Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "kostenpflichtig anmelden"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(7) Online-Anmeldung

Sie finden die Angebote auf www.vhs-nienburg.de und können sich mit wenigen klar benannten Ausnahmen direkt online anmelden. Sie erhalten eine automatische Eingangsbestätigung, auf die eine Anmeldebestätigung folgt. Für Angebote in den Arbeitsstellen wird eine weitere Bestätigung versandt.

(8) Per Anmeldekarte

Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes sowie in der Geschäftsstelle und auf unserer Webseite. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

(9) Per Brief (Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg) / Fax (05021 / 967 - 639) / E-Mail (vhs@kreis-ni.de)

(10) Ausnahmen bei der Anmeldung

- Wenn für Angebote keine Anmeldung erforderlich ist, ist dies direkt in der Ankündigung vermerkt.

- Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. talentCAMPus) ist nur eine Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite oder die Formulare liegen aus.

- Die Anmeldung für eine Sprachprüfung sowie die Anmeldung für Schulabschluss-Lehrgänge ist nur vor Ort bei dem:der zuständigen HPM:in möglich. Bitte beachten Sie die Sprechzeiten.

(11) Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage und nach vollständiger Zahlung der Entgelte ausgestellt. Für diese Bescheinigung wird ein Entgelt von 5,- € fällig.

(12) Bescheinigungen sind bereits enthalten bei Schulabschlüssen, bei Gesundheitskursen, die nach § 20 SGB V refinanzierbar sind, für Angebote für pädagogische Fachkräfte und falls dies in der Angebotsbeschreibung vermerkt ist. Diese werden nach Durchführung automatisch ausgegeben.

(13) Eine Reproduktion von Bescheinigungen ist nur möglich, sofern die Daten aufgrund gesetzlicher Vorgaben noch gespeichert sind. Absatz 11 bleibt unberührt.

3. Vertragspartner:in und Teilnehmer:in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalter:in und der anmeldenden Person (Vertragspartner:in) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer:in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer:in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den/die Vertragspartner:in betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnahmekarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der:die Vertragspartner:in verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von dem:der Vertragspartner:in zu vertretenden Gründen nicht, kann der:die Vertragspartner:in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin, Ermäßigung

(1) Das Veranstaltungsentgelt mit evtl. anfallenden Zusatzkosten wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Die Teilnahme an Prüfungen kann mit Zusatzkosten verbunden sein.

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Terminen wird das Entgelt nicht anteilig erstattet.

(3) Die Zahlung des Entgeltes erfolgt per Lastschrift oder per Überweisung auf das Konto der Kreissparkasse Nienburg:

IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84

BIC NOLADE21NIB

(4) Zusätzliche Material- und Lebensmittelkosten sind gesondert bei den Kursleitungen zu entrichten, nicht aber das Kursentgelt.

(5) Bei Angeboten ohne Voranmeldung und mit Tages-/Abendkasse ist direkt vor Ort in bar zu zahlen – bitte achten Sie auf die Ankündigung.

(6) Ermäßigung: Inhaber:innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte oder der Juleica wird nach entsprechendem Nachweis vor Kursbeginn der vhs-Anteil des Gesamtbetrages um 50 % ermäßigt.

(7) Zusatz- und Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

(8) Zertifikatskurse und Bildungsurlaube sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines:iner Dozent:in angekündigt wurde, es sei denn, der:die Vertragspartner:in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den:die angekündigte:n Dozent:in.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem:der Vertragspartner:in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem:der Teilnehmer:in ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Dozent:innen), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartner:innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem:der Vertragspartner:in hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall von Dozent:innen wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den:die Vertragspartner:in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Angebotsbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den:die Dozent:in, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem:der Dozent:in, gegenüber Vertragspartner:innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, Aussehen, sexueller Orientierung, finanzieller Mittel etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs den:die Vertragspartner:in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer 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, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „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.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

(5) 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.

8. Kündigung und Widerruf durch den:die Vertragspartner:in, Abmeldefristen

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der:die Vertragspartner:in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der:die Vertragspartner:in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Der:Die Vertragspartner:in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht der:die Vertragspartner:in von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(5) Abmeldungen, Rücktritte und Widerrufe sind nur schriftlich (Brief, Fax oder E-Mail) an die vhs unter Beachtung der Fristen möglich.

(6) Das Fernbleiben vom Angebot gilt nicht als Abmeldung.

(7) Abmeldungen bei Kursleitungen sind unwirksam.

(8) Über Ausnahmen in besonderen Härtefällen entscheidet die vhs-Leitung.

(9) Abmeldefrist bei allgemeinen Veranstaltungen und Kursen: bis spätestens drei Werktage vor Beginn.

(10) Abmeldefrist bei Koch- und Getränkeangeboten und allen Angeboten mit Lebensmitteln und Getränken: bis fünf Werktage vor Beginn.

(11) Abmeldefrist bei Wochenendveranstaltungen (WOE): zehn Tage vor Beginn.

(12) Abmeldefrist bei Bildungsurlauben: bis spätestens zwölf Werktage vor Beginn.

(13) Abmeldefrist: bei Nichteinhaltung dieser Fristen ist das volle Entgelt mit allen Zusatzkosten zu zahlen.

(14) Weitere Abmeldefristen:

Für Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und/oder Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen, bei IHK-Lehrgängen, AZAV-Angeboten, Prüfungen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte, anbotsbezogen genannte Bedingungen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung grundsätzlich nicht möglich.

(15) Ist in der Ankündigung eine andere Abmeldefrist benannt, sind Sätze 9 bis 14 unwirksam.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des:der Vertragspartner:in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des:der Vertragspartner:in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der:die Vertragspartner:in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) Die Teilnahme an Angeboten der vhs erfolgt auf eigene Gefahr.

(4) Der Träger der vhs haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeitenden und Kursleitungen nach den Grundsätzen des kommunalen Schadensausgleichs.

(5) Für eingebrachtes Eigentum sowie Garderobe, Wertgegenstände, Fahrzeuge und Fahrräder der Teilnehmenden und Kursleitungen übernimmt der Träger der vhs keine Haftung.

(6) Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der vhs als Grundstückseigentümer für den sicheren Bauzustand an Gebäuden nach § 836 BGB.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der:Die Vertragspartner:in kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

gültig ab 1. August 2022

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg, nachfolgend „VHS“ genannt, ist, vertreten durch den Landrat, Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular 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) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse sowie 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 und falls abweichend vom Kursteilnehmenden zusätzlich Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Die weiteren freiwilligen Daten werden für statistische Zwecke verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zwecks Verwaltung der Kurse elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten in den Pflichtfeldern durch Sie ist gesetzlich nicht vorgeschrieben, wird jedoch zum Vertragsabschluss benötigt. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter / Individuelle Kurshinweise

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre Kontaktdaten (Anschrift, Telefon, E-Mailadresse) zur Übersendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Daten nicht für diesen Zweck nutzen.

Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationsweg (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Die (nachträgliche) Schriftform dient hierbei dem Dokumentationszweck.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Anschrift und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer/n, an der jeweilige Kursleiterende zur Vorbereitung (z.B. frühzeitige Informationsmöglichkeit bei Kursänderungen) und Durchführung des Kurses weiter. Die Angabe der Anschrift gibt Ihnen im Kurs die Gelegenheit, die Korrektheit Ihrer Daten zu überprüfen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge-, Delf- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert- oder Finanzbuchhalter-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. 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.

Bei Kursen, die aus Landesmitteln gefördert werden, oder bei sonstigen Zuwendungsgebern (z.B. dem Deutschen Volkshochschul Verband) kann eine Übermittlung an diese erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an die Kreiskasse des Landkreises Nienburg/Weser als Vollstreckungsbehörde zur

Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

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*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung. Diese Daten werden gelöscht, sobald Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu anschließenden Vertragszwecken benötigt werden.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in besonderen Fällen bis zu 25 Jahre, aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Dies gilt nicht, wenn Sie Ihre Einwilligung zum Newsletterversand und zur individuellen Kursinformation erteilt haben.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung oder nach erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags gelöscht.

Sollten Sie auf dem Anmeldeformular der Erhaltung der Daten für die Teilnahme an künftigen Kursen zugestimmt haben, so werden die Daten erst 3 Jahre nach Abschluss des letzten Kurses gelöscht.

Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Als betroffene Person, deren personenbezogene Daten im Rahmen der oben genannten Dienste erhoben werden, haben Sie grundsätzlich folgende Rechte, soweit in Einzelfällen keine gesetzlichen Ausnahmen zur Anwendung kommen:

- Auskunft (Art. 15 DS-GVO)
- Berichtigung (Art. 16 DS-GVO)
- Löschung (Art. 17 Abs. 1 DS-GVO)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO)
- Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO)
- Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO)
- Widerruf der Einwilligung (Art. 7 Abs. 3 DS-GVO)
- Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO).

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Kreishaus am Schloßplatz
31582 Nienburg
Telefon: 030 893658-58
E-Mail: dsb-lkni@infora.de
Andreas Werner (INFORA GmbH)
Friedrichstraße 200
10117 Berlin

Stand: 08.2019

[illegible]

Nr.											Titel:											
Nr.											Titel:											
Name, Vorname *											Nur bei Bildungsurlauben: Beschäftigung in dem Bundesland: ☐ Bremen ☐ Niedersachsen					Nur zur Statistik (Angabe ist freiwillig) Altersgruppe: ☐ unter 18 ☐ 18 - 24 ☐ 25 - 34 ☐ 35 - 49 ☐ 50 - 64 ☐ 65 - 75 ☐ über 75						
Straße *											SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, EINMALIG EINE ZAHLUNG von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto GEZOGENE LASTSCHRIFT einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.											
PLZ/Ort *																						
Telefonische Erreichbarkeit																						
E-Mail																						
Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit der Unterschrift an. Die Datenschutzinformationen konnte ich unter www.vhs-nienburg.de oder auch im Programmheft zur Kenntnis nehmen. ☐ Ich bin mit 3-jähriger Aufbewahrung meiner Daten und Information für künftige Kurse einverstanden											Kreditinstitut:											
Datum und Unterschrift:											Name, Vorname											
* = Pflichtfeld											Kontoinhaber/in:											
											Datum und Unterschrift:											

Nr.											Titel:											
Nr.											Titel:											
Name, Vorname *											Nur bei Bildungsurlauben: Beschäftigung in dem Bundesland: ☐ Bremen ☐ Niedersachsen				Nur zur Statistik (Angabe ist freiwillig) Altersgruppe: ☐ unter 18 ☐ 18 - 24 ☐ 25 – 34 ☐ 35 - 49 ☐ 50 - 64 ☐ 65 – 75 ☐ über 75							
Straße *											SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, EINMALIG EINE ZAHLUNG von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto GEZOGENE LASTSCHRIFT einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.											
PLZ/Ort *																						
Telefonische Erreichbarkeit																						
E-Mail																						
Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit der Unterschrift an. Die Datenschutzinformationen konnte ich unter www.vhs-nienburg.de oder auch im Programmheft zur Kenntnis nehmen. ☐ Ich bin mit 3-jähriger Aufbewahrung meiner Daten und Information für künftige Kurse einverstanden											Kreditinstitut:											
Datum und Unterschrift:											Name, Vorname											
* = Pflichtfeld											Kontoinhaber/in:											
											Datum und Unterschrift:											

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg