



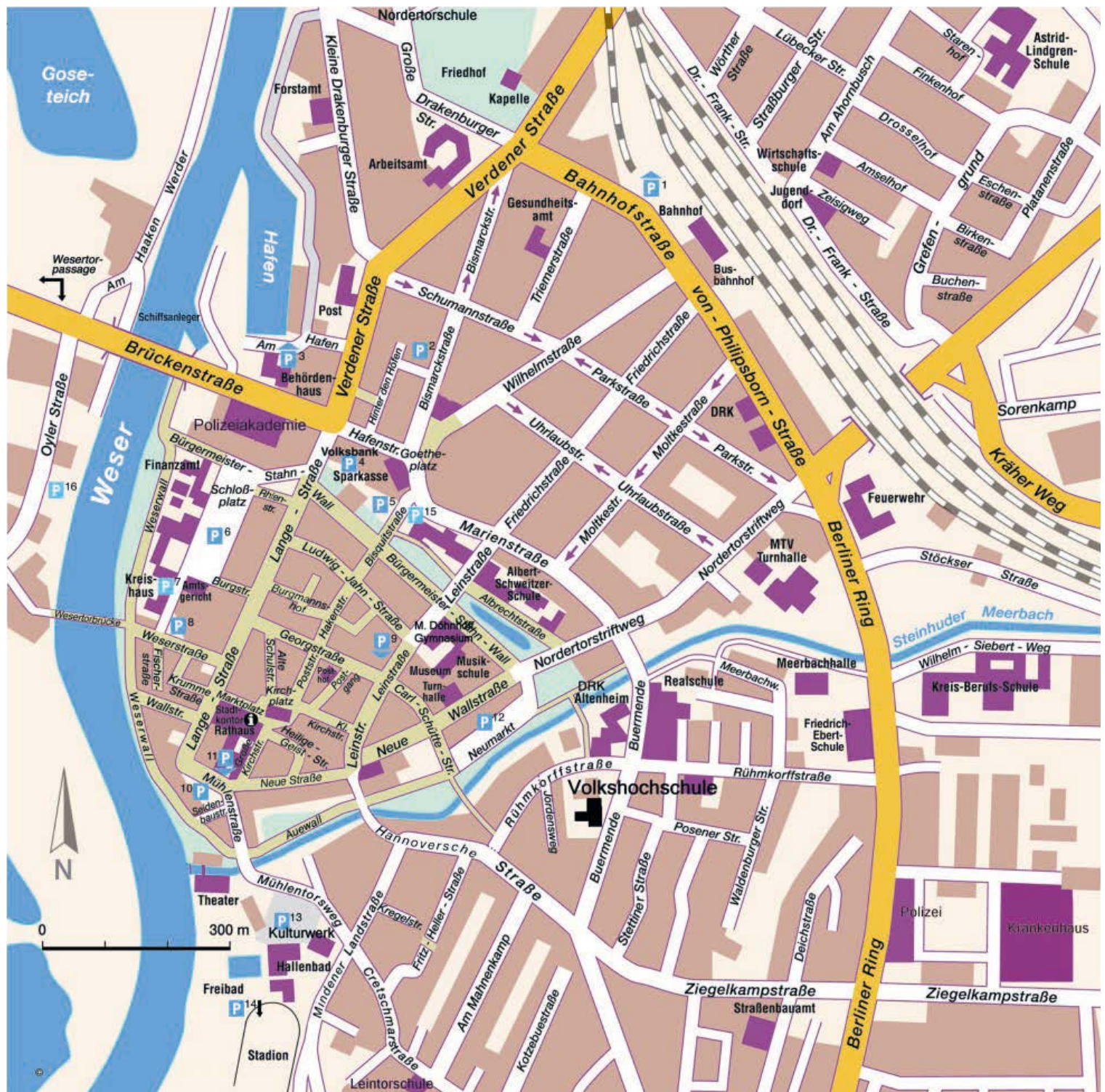
Volkshochschule
Nienburg

Bildungsprogramm

Januar 2021 - Sommer 2021

Hoya
Bücken Eystруп
Marklohe Heemsen
Nienburg
Liebenau Steimbke
Steyerberg
Mittelweser
Rehburg-Loecum
Uchte





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



Melden Sie sich online für VHS-Kurse an!

Kursteilnehmende, die sich online für einen Kurs anmelden, nehmen automatisch an unserer Gutscheilverlosung teil. Wir verlosen für den Anmeldezeitraum 01.01.2021 bis 31.07.2021:

5 VHS-Gutscheine im Wert von je 50,00 €

Am 06.08.2021 werden die Gewinner*innen informiert. Die Gutscheine können für VHS-Kurse ab dem 02.09.2021 eingelöst werden.

Eine Online-Anmeldung ist für Kurse in Nienburg und der Arbeitsstelle Mittelweser möglich.

Für unsere weiteren Arbeitsstellen ist eine Online-Anmeldung voraussichtlich ab Spätsommer 2021 möglich. Dann gibt es wieder VHS-Gutscheine zu gewinnen.

**Sie finden unser vollständiges Programm im Internet unter: www.vhs-nienburg.de
Freuen Sie sich auf die neue Gestaltung unserer Homepage ab dem 01.02.2021**

So finden Sie online den für Sie passenden Kurs:

Für die Suche können Sie die Funktion „**KURS-SUCHE**“ nutzen und nach einem Begriff suchen. Möchten Sie einen Kochkurs besuchen, können Sie z.B. „Kochen“ eingeben. Stöbern Sie gerne in unseren Programmbereichen oder lassen Sie sich „Last-Minute-Kurse“ anzeigen.

vhs
Volkshochschule
Nienburg

Ihre kommunale
Erwachsenenbildungseinrichtung

ZUR KURS-SUCHE »

STARTSEITE |

AKTUELLES
WIR ÜBER UNS
ARBEITSSTELLEN
UNSER PROGRAMM
Bald beginnende Kurse
Last-Minute Kurse
Kurse in den Arbeitsstellen
ART@HOME
ART@HOME - GALERIE
SUCHE
WARENKORB
SERVICE/DOWNLOAD
JOBS

Kursprogramm

PROGRAMM

Bei den Arbeitsstellen ist eine Online-Anmeldung momentan NICHT möglich. Bitte wenden Sie sich an die entsprechende Arbeitsstellenleitung.

- Politik, Gesellschaft, Umwelt
- Kultur - Gestalten
- Gesundheit
- Sprachen
- Arbeit / Beruf / EDV
- Schulabschlüsse / Studienzugang und -begleitung
- Bildungsurlaube

Organisation der Volkshochschule

Träger der VHS:
Landkreis Nienburg/Weser

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

Hausöffnungszeiten:

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

SERVICEZEITEN:

Anmeldung und Kursinformation

Mo, Mi, Do 12:00 bis 16:00 Uhr
Di 08:00 bis 12:00 Uhr
und nach Absprache.

Beratung zu Integrationskursen

Montags 09:30 – 13:30 Uhr
Mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr
(weitere Informationen
siehe Seite 35)

telefonisch:

Montags 14:00 – 16:00 Uhr

Beratung zu Flüchtlingskursen

Montags 10:00 – 12:00 Uhr

Arbeitsstellenleitungen

BÜCKEN

Uta Liekefeld
04251/ 3098
vhs-buecken@gmx.de

EYSTRUP

Petra Deutscher
04254/ 800 51 76
vhs-eystrup@web.de

HEEMSEN

Ines Mock
0176/ 616 302 62
vhs-heemsen@gmx.de

HOYA

Frauke Walter
04251/ 673 38 38
vhs-hoya@gmx.de

LIEBENAU

Jens Lausch
0171/ 480 70 34
vhs-liebenau@gmx.de

MARKLOHE

N.N.
05021/ 967-600
vhs@kreis-ni.de

MITTELWESER

Martina Broschei
05761/ 902 62 09
vhs-mittelweser@gmx.de

REHBURG-LOCCUM

Karin Lüttje
0152/ 264 360 66
vhs-rehburg-loccum@gmx.de

STEIMBKE

Anne Grotenhöfer
05026/ 900 67 63
vhs-steimbke@gmx.de

STEYERBERG

Ina Handke
05764/ 941 21 44
vhs-steyerberg@gmx.de

UCHTE

Margret Brandt
05763/ 941 566
vhs-uchte@gmx.de

Kreismedienzentrum

Elke Schröder 967-643
Fax: 967-642
E-Mail: kmz@kreis-ni.de

Servicezeiten:

Anmeldung, Verleih, Rückgabe

Mo, Mi, Fr 08:00 bis 12:00 Uhr
Di, Do 12:00 bis 16:00 Uhr
und nach Absprache.

Lars Dreyer 967-640
Medientechniker

Franziska Stremski

Medienpädagogische Beraterin
stremski@nibis.de



An Feiertagen werden keine
VHS-Kurse angeboten.

In den Räumen der Schulen
finden in den Schulferien keine
Kurse statt.

Im VHS-Gebäude,
Rühmkorffstraße 12, finden
ausgewählte Kurse auch in
den Ferien statt.



Wir sind für Sie da

Leitung

Stefanie Duensing 967-613
Dipl.-Päd., M.A.
Arbeit und Beruf, EDV

Programmbereichs- leitungen

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

Belinda Schomann 967-648
Dipl.-Päd.
Allgemeine Integrationskurse,
Frühkindliche Bildung

Lozana Schäfer M.A. 967-614
Alpha-Integrationskurse,
Berufssprachkurse, Pädagogik,
Schulabschlüsse, Grundbildung

Marina Eichbauer M.A. 967-617
Lehrerin
Flüchtlingskurse

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

Verwaltung

Christian Brötje 967-616
Verwaltungsassistentin,
Projekte

Mona Krumwiede 967-631
Bildungsassistentin
Berufliche Bildung, EDV

Stefanie Begemann 967-615
Politik, Gesellschaft, Umwelt,
Gesundheit, Sprachen,
Integrationskurse

Susanne Linderkamp 967-611
Bücken, Eystrup, Heemsen, Hoya,
Marklohe, Steyerberg, Uchte;
für Nienburg Kultur - Gestalten,
Grundbildung

Kerstin Wieneke 967-612
Liebenau, Mittelweser,
Rehburg-Loccum, Steimbke,
Schulabschlüsse

Kerstin Thran 967-610
Anmeldung, Information,
Programmheft

Gabriele Wehrse 967-628
Servicestelle Lernförderung

Lea Schwarzenberg
FSJ Politik 967-7920

Thomas Grosser 8650393
Hausmeister 0176/64378195

Nebenamtliche Studienleitungen

Thomas Böckmann
Integrationsberatung

Hans Kaufmann
Senioren

Elke Tonne-Jork
Schulabschlüsse

Yonca Pingel
Interkulturalität

Lehrkraft

Christina Sommer
Deutschsprachkurse

vhs@kreis-ni.de

www.vhs-nienburg.de



Inhaltsverzeichnis

Organisation der Volkshochschule	
Wir sind für Sie da	
Inhaltsverzeichnis	
Die VHS Nienburg digital	
Willkommen in Deutschland.....	1
Lernförderung.....	1
Bildungsurlaub.....	2
junge vhs KinderUni.....	3
Angebote für Kursleitungen.....	4
Programmbereichs-konferenzen.....	4



Politik/ Gesellschaft/ Umwelt

Aktive 55+.....	6
Interreligiöse Gesprächsreihe.....	6
Geschichte/Zeitgeschichte.....	6
Politisches Diskussionsforum.....	7
Politik.....	7
Einbürgerungstest.....	7
Gesellschaft.....	8
Pädagogik/ Erziehung/ Familie.....	8
Pädagogik für Fachkräfte.....	9
Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie.....	12
Umwelt.....	13
Umweltbildung.....	13
Naturwissenschaften.....	14
Technik.....	14
Bildungsurlaub.....	15
Angebote mit dem Kreismedienzentrum.....	16
junge vhs Kurzfilmwettbewerb für Kinder und Jugendliche.....	16
junge vhs Kinder und Jugendliche..	16
Erzieher*innen/ Lehrer*innen.....	16



Kultur – Gestalten

junge vhs TalentCampus.....	18
Literatur.....	18
Literarische Praxis.....	18
Theaterpraxis.....	18

Tanzpraxis.....	18
Kunst/ Kulturgeschichte.....	19
Malen/ Zeichnen/ Drucktechnik.....	20
Plastisches Gestalten.....	21
Textiles Gestalten.....	21
Handwerk/ Kunsthandwerk.....	21
Fotografie.....	22
Musikalische Praxis.....	23



Gesundheit

Bildungsurlaub.....	25
Vorträge/ Seminare.....	26
Ältere.....	27
Qualifizierung/ Fortbildung.....	28
Eltern-Kind-Kurse.....	28
Erste-Hilfe-Kurse.....	28
Entspannung/ Stressbewältigung.....	29
Fernöstliche Gesundheitslehre.....	29
Bewegung/ Fitness.....	31
Selbstverteidigung.....	32
Ernährung/ Kochen.....	31



Sprachen

Integrationskurse.....	35
Flüchtlingskurse.....	36
Übersicht Kurssystem.....	37
Deutsch als Fremdsprache.....	38
Prüfungen.....	38
Englisch.....	39
Französisch.....	41
Italienisch.....	42
Niederländisch.....	44
Polnisch.....	44
Portugiesisch.....	44
Russisch.....	44
Schwedisch.....	44
Spanisch.....	45
Sprachkurse für Polizei- und Sicherheitsdienste.....	46
Bildungsurlaub.....	47



Arbeit/ Beruf/ EDV

Bildungsurlaub.....	49
EDV für Ältere.....	49
Office-Programme.....	50
Betriebssysteme.....	51
Internet/ Soziale Netze.....	51
Tablets/ Smartphones.....	52
Spezielle kaufmännische Themen.....	52
Softskills/ Bewerbungstraining.....	53
Organisation/ Management.....	53
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge.....	54
Angebote für Frauen.....	55



Schulabschlüsse

Haupt-/ Realschulabschluss...	56
junge vhs Prüfungs-vorbereitung.....	57



Grundbildung

Lese- und Schreib-Erwerb.....	58
-------------------------------	----

Angebote der Arbeitsstellen

Bücken.....	59
Eystrup.....	63
Heemsen.....	65
Hoya.....	67
Liebenau.....	69
Marklohe.....	71
Mittelweser.....	72
Region Landesbergen.....	72
Region Stolzenau.....	77
Mehrgenerationenhaus.....	82
Rehburg-Loccum.....	84
Steimbke.....	87
Steyerberg.....	89
Uchte.....	92

Teilnahmebedingungen.....	96
Datenschutzbestimmungen.....	97

Die VHS Nienburg digital



Was ist eigentlich ... E-Learning?

Unter E-Learning versteht man alle Lernformen, bei denen digitale Medien genutzt werden. Darunter fällt ziemlich viel: YouTube Videos, Wikipedia Seiten, Virtuelle Vorlesungen, videobasierte Onlinekurse oder virtuelle Klassenzimmer. Manchmal ist einem gar nicht mehr bewusst, dass man gerade online lernt. E-Learning ist also ein Oberbegriff für viele Arten des Lernens bei denen digitale Medien ein Bestandteil sind. So sind Webseminare und Online-Kurse alle eine Form des E-Learnings.

Blended-Learning

Blended heißt übersetzt "gemixt" – beim Blended Learning werden Präsenzveranstaltungen und E-Learning kombiniert. Die Vorteile beider Lernformen sollen zusammen einen effektiven Lernfortschritt ermöglichen. Für die Lernenden ist ein flexibler Zugriff auf Inhalte und Materialien möglich. Das bedeutet, dass die Lernenden sich den Lerninhalt selbst über eine Lernplattform (z.B. vhs.cloud) beibringen können und der Kurs mit Präsenz-Tagen begleitet wird. Das spart oft Kosten, lange Anreisewege und Zeit. Die Lernenden können selbst entscheiden, wann sie auf die Lerninhalte zugreifen wollen.

Webseminar

Ein Webseminar ist eine Veranstaltung, ein Vortrag oder kleines "Seminar" von durchschnittlich 30 bis 180 Minuten Länge, das zu festen Zeiten im Internet stattfindet und dort übertragen wird.

Auf der einen Seite des Webseminars findet sich die/der „Moderator/in“, auf der anderen Seite die Webseminar-Teilnehmenden. Diese Teilnehmenden können 5, 10, 50 oder auch mehrere hundert sein. Die/der Moderator/in lädt die Teilnehmenden dabei bildlich gesprochen zu sich ein. Sie/er stellt den Teil-

nehmenden mit Text und Ton eine Präsentation vor, die auf dem Computer vorbereitet wurde und nun präsentiert wird. Die Teilnehmenden verfolgen den Vortrag bzw. die Präsentation live im Video-Stream. Oft sind die Vorträge interaktiv und über einen Live-Chat können die Teilnehmenden miteinander kommunizieren oder Fragen stellen.

Online-Kurs

In Online-Kursen können Lerninhalte organisiert erstellt und geteilt werden, sodass Teilnehmende ihre Kenntnisse zu einem Thema erweitern können. Ein Online-Kurs besteht im Wesentlichen aus einem Curriculum oder Lehrplan, der in mehrere Einheiten eingeteilt ist. Dazu gehören beispielsweise Videos, Bilder, Text, Hyperlinks, interaktive Übungen und vieles mehr. Bei erfolgreichem Abschluss gibt es meist ein Zertifikat. Online-Kurse können je nach Angebot zeitunabhängig absolviert werden, so dass Teilnehmende zu einem beliebigen Zeitpunkt starten können und in bestimmten Zeiträumen vom Lehrenden betreut werden. Oder sie können wie bei einem Webseminar zu festen Terminen mit allen Teilnehmenden und dem Lehrenden im Internet durchgeführt werden.



Unsere Angebote

Umwelt

21A1E080
Welche Photovoltaikanlage passt zu mir und was muss ich dabei bedenken?
Online mit vhs.cloud

03.03.2021

Gesundheit

21A3A007
Krebsprävention durch gesunde Ernährung -
Online mit Zoom

23.02.2021

21A3A043
Wie sich Stress auf den Körper auswirkt
Online mit Zoom

13.01.2021 -
03.02.2021

Sprachen

21A4U010
Schwedisch I (A1) für Anfänger*innen -
Online mit invitero +

09.02.2021 -
11.05.2021

21A4U050
Schwedisch A2 für Fortgeschrittene -
Online mit invitero +

03.02.2021 -
05.05.2021

21P4E002
Deutsch als Zweitsprache A1-A2
e-learning-Kurs mit Zoom

Sobald sieben
Anmeldungen
vorliegen

Persönlichkeitsentwicklung

21L1G025
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

14.01.2021

21L1G030
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

11.02.2021

21L1G035
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

11.03.2021

21L1G040
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

15.04.2021

21L1G045
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

20.05.2021

21L1G050
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

24.06.2021

21L1G055
Kommunikationskurs
Online mit vhs.cloud

15.07.2021

Willkommen in Deutschland

Eine frühzeitige Integration ist für alle – Zugewanderte und die einheimische Bevölkerung – gleichermaßen wichtig. Das Erlernen der deutschen Sprache ist dabei die wichtigste Voraussetzung für die soziale und berufliche Integration.

Die Volkshochschule Nienburg bietet eine Vielzahl an Sprach- und Integrationskursen in Stadt und Landkreis an.

- **Allgemeine Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung** im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge
- **Berufsbezogene Sprachförderkurse (BSK)** im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge

Neben der Kursdurchführung bildet die Beratung, Antragstellung und das Einstufungssystem einen wesentlichen Schwerpunkt. Im Integrationskurs treffen sich heute sowohl Flüchtlinge und Asylsuchende aus Ländern mit hoher Bleibeperspektive als auch Zugewanderte aus vielen Ländern der Welt sowie Migrant*innen aus EU-Staaten. Der Einstieg der Teilnehmenden ist nach Absolvierung eines bundeseinheitlichen Testverfahrens entsprechend ihrer Vorkenntnisse möglich.

Die Zielgruppe für die berufsbezogenen Sprachförderkurse (BSK) sind Menschen mit Migrationshintergrund, die einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung haben, arbeitssuchend gemeldet sind und/oder Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen. Teilnehmen können Zugewanderte und Geflüchtete, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben, Bürger*innen der EU und Deutsche mit Migrationshintergrund.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Lozana Schäfer 05021/ 967-614
Alpha-Integrationskurse,
berufsbezogene Sprachförderkurse

Belinda Schomann 05021/ 967-648
Allgemeine Integrationskurse

Beratung:

mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

- **Deutschsprachkurse für Geflüchtete** im Rahmen der Förderung des Landes Niedersachsen

Diese Sprachkurse bieten Geflüchteten unabhängig vom Herkunftsland oder Aufenthaltsstatus die Möglichkeit die deutsche Sprache zu erlernen. Die Kurse werden von der Volkshochschule koordiniert und gemeinsam mit weiteren Erwachsenenbildungsträgern durchgeführt.

Es gibt Basis-, Vertiefungskurse und spezielle Kurse für geflüchtete Frauen mit Kinderbetreuung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Marina Eichbauer 05021/ 967-617

Beratung:

montags 10:00 – 12:00 Uhr

- **Deutsch als Fremdsprache**

In Stadt und Landkreis leben Menschen aus vielen Nationen, die aus unterschiedlichen Gründen in unsere Region kommen. Für sie bietet die Volkshochschule Nienburg Deutsch-Sprachkurse zu unterschiedlichen Tageszeiten für Selbstzahler*innen an. Termine zu den Kursen und zum Informationsabend finden Sie auf Seite 36.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Lozana Schäfer 05021/ 967-614

Beratung:

mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

Bildung auf Bestellung



Wir bieten Inhouse-Deutschsprachkurse für Firmen und Betriebe an, die ihre Mitarbeitenden beim Vertiefen der deutschen Sprache unterstützen wollen.

Wir beraten Sie gerne.

Deutsch als Zweitsprache

Lozana Schäfer, M.A.
05021/967-614
lozana.schaefer@kreis-ni.de

Lernförderung



© Frau Silberfisch

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 05021/ 967-628
vhs-but@kreis-ni.de

Termine nach Absprache

Bildungsurlaub

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 Kursbeginn 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 Ansprechpartnerin.

Pädagogik

Weitere Informationen zu den Erlebnispädagogikkursen erhalten Sie auf Seite 15 und 90/91 sowie bei:

Darijusch Wirth,

05021/967-693



03.05.2021 -
07.05.2021

21A1A510B
Outdoor Trainer*in
Kompetenzfeld Wald BU

21A1A520B 21.06.2021 - 25.06.2021
Outdoor Trainer*in
Kompetenzfeld
Hoch hinaus BU

22A1A510B 06.09.2021 - 10.09.2021
Outdoor Trainer*in
Kompetenzfeld
Wasser BU

Ehrenamt

Weitere Informationen zu den erhalten Sie auf Seite 15 und bei:

Darijusch Wirth,

05021/967-693



21A1A500B 07.06.2021 - 11.06.2021
Nachhaltigkeitsmodul für
in der Integrationsarbeit
Tätige BU

Bei Bildungsurlauben ist eine **schriftliche Anmeldung** erforderlich, eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich. Diese muss schriftlich erfolgen.



Gesundheit

Weitere Informationen zu den Gesundheitskursen erhalten Sie auf Seite 25/26 und Seite 76 sowie bei:

Kerstin Schwalgun,

05021/967-618



21A3A050B 01.03.2021 - 05.03.2021
Positive
Stressbewältigung am
Arbeitsplatz BU

21A3A060B 01.02.2021 - 05.02.2021
Gesundbleiben im
Berufsalltag und
Lebenszeit für
Teilzeitbeschäftigte BU

21A3A070B 22.03.2021 - 26.03.2021
Leichter und effektiver
leben durch den Einsatz
von NLP BU

21A3A085B 22.03.2021 - 26.03.2021
Stressbewältigung und
Selbstmanagement BU

21A3A090B 22.02.2021 - 26.02.2021
Gesundheit und nachhal-
tiger Ressourcenschutz
im Berufsleben 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.

Für diese Kurse können Kosten für Kopien anfallen, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie auf Seite 47 und 77 sowie bei:

Darijusch Wirth,
05021/967-693



21A4A510B 08.03.2021 - 12.03.2021
Refresher Course I (B1) BU

21A4A560B 22.02.2021 - 26.02.2021
Spanisch für Anfänger*innen (A1) BU

21A4A570B 08.02.2021 - 12.02.2021
Spanisch II (A1) BU

**Alle
Bildungsurlaube
sind als
Bildungsurlaub /
-zeit anerkannt**



EDV

Weitere Informationen zu den EDV-Kursen erhalten Sie auf Seite 49 und bei:

Stefanie Duensing,
05021/967-613



21A5A005B 15.03.2021 - 19.03.2021
Windows 10 und Office BU

21A5A017B 17.05.2021 - 21.05.2021
Meine Führungsrolle entwickeln BU

21A5A025B 03.05.2021 - 07.05.2021
Kompetenztraining für den Beruf BU

Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

Bei Bildungsurlauben ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich. Diese muss schriftlich erfolgen.



**Für Kinder von
7 – 12 Jahren
ist auch in den
Sommerferien 2021
wieder
die KinderUni,
vom 26. – 30.07.2021
täglich
von 09:00 – 12:15 Uhr
vorgesehen.**

Ein gebührenfreies Angebot der VHS.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Nähere Informationen
erhalten Sie ab Mai 2021
unter:**

www.vhs-nienburg.de

Angebote für Kursleitungen

In Kooperation mit der Agentur für Erwachsenenbildung.

ACHTUNG:

Eine Anmeldung und die Zahlung der Teilnahmegebühr müssen direkt an die Agentur für Erwachsenenbildung erfolgen.

<https://www.aewb-nds.de/>

0511/ 300330-330

info@aewb-nds.de



Dozent*innen der VHS Nienburg können sich die Teilnahmegebühr durch die VHS erstatten lassen.

Lehren lernen

Im Modulsystem "Lehren lernen - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung" erwerben (zukünftige) Lehrende der Erwachsenenbildung Kompetenzen in vier Kompetenzfeldern, die sie für die Tätigkeit als Lehrende/r qualifizieren.

- Modul 1: Lernen und die Lernenden (8 UE),
- Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden (8 UE),
- Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs (8 UE),
- Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit (16 UE).

Die Module können unabhängig voneinander gebucht werden.

Ansprechpartnerin VHS Nienburg:
Kerstin Schwalgun 05021/967-618

21A060

Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit - Modul 4

Wie strukturiere ich meinen Kurs? Welche Methoden gibt es? Und welche sind gut? Wie finde ich nach dem Kurs heraus, was gut lief und was nicht? Und nicht zuletzt: Was zeichnet einen guten Ankündigungstext aus?

In diesem Modul steht die konkrete didaktische und methodische Planung Ihres Kurses im Mittelpunkt. Die Basis dafür wurde in den Modulen 1, 2 und 3 geschaffen.

Ihnen wird praxisnah vermittelt, wie Sie ein Kurskonzept für Ihren Kurs aufstellen, das sich an Lernzielen orientiert und didaktische Kriterien berücksichtigt. Nicht zuletzt lernen Sie einige Methoden kennen und erfahren, was bei der Auswahl von Methoden und Medien wichtig ist.

Ist der Kurs zu Ende, möchten Sie als Lehrende/r natürlich eine Rückmeldung von den Teilnehmenden erhalten: Dazu werden Methoden für die (Selbst-) Evaluation thematisiert.

Inhalte:

- Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien

- Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- Selbst- und Fremdevaluation
- Impulse für einen ansprechenden Ankündigungstext

Samstag, 06.02.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 07.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ulrike Roth
58,00 €

In Kooperation mit den Volkshochschulen Region Weserbergland

Die Rolle des/der Lehrenden - Modul 2 108154M

Wer bin ich, wenn ich Kurse leite? Was zeichnet eine/n gute/n Kursleiter/in aus? Was kann ich gut? Was will ich verbessern?

In diesem Modul beobachten und hinterfragen Sie Ihr Auftreten und Ihr Selbstverständnis als Kursleitung. Sie erfahren, welchen Einfluss die Beziehung zwischen Kursleitung und Teilnehmenden auf einen erfolgreichen Lernprozess hat und wie Sie diese gestalten können. Sie gewinnen Impulse für Ihre eigene Entwicklung als Lehrende/r.

Inhalte:

- Merkmale einer guten Kursleitung
- Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
- Das eigene Selbstverständnis als Lehrende/r

Darüber hinaus verorten Sie Ihre Lehrtätigkeit innerhalb der Struktur und den Aufgaben der niedersächsischen Erwachsenenbildung.

Dienstag, 02.03. 2021, 10.00 - 17.00 Uhr,
Bernd Hoffmann
29,00 €
KVHS Holzminden

Weitere Informationen bei:

Susanne Heimes,
KVHS Holzminden
Tel.: 05331/707403

vhs.cloud

Schulungsangebote für den Einstieg in die vhs.cloud finden Sie unter:

www.vhs.cloud

Sie wollen gemeinsam mit anderen Kursleitungen eine Schulung im Durchführen von Online-Kursen und Webseminaren machen? Sprechen Sie mich an:

Mona Krumwiede
05021/ 967-631
mona.krumwiede@kreis-ni.de

Programmbereichskonferenzen

Eine Anmeldung ist bitte unter der E-Mail: kerstin.schwalgun@kreis-ni.de oder unter 05021/967-618 bis eine Woche vor der Veranstaltung zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie zwingend erforderlich.

21A1A005

Programmbereichskonferenz Kulturelle Bildung

Ideen und Trends für Kurse, Vorträge, Bildungskonzepte und Projekte für das neue Programm können besprochen werden.

Mittwoch, 10.03.2021, 15:15 - 17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Kerstin Schwalgun
gebührenfrei

21A1A010

Programmbereichskonferenz Gesundheitsbildung

Aktuelle Trends und Ideen für zukünftige Kursangebote und Konzepte können besprochen werden. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit des gegenseitigen Kennenlernens und Austausch für Kursleitungen.

Mittwoch, 24.02.2021, 15:15 - 17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Kerstin Schwalgun
gebührenfrei

21A1A031

Programmbereichskonferenz Deutsch als Fremdsprache

Entwicklung der Integrationskurse und weiterführende Angebote

Die Veranstaltung informiert über aktuelle Tendenzen der Deutschkurse für Migranten und gibt Gelegenheit zum fachlichen Austausch der Kursleitungen untereinander: Insbesondere geht es um die Entwicklung der Integrationskurse, BSK-Kurse, die Prüfungen LID und DTZ/ B1 oder B2 Prüfungen, Lehrwerke und neue Medien im Deutschunterricht sowie die verpflichtenden Rahmenbedingungen des BAMF. Möglichkeiten des fachbereichsinternen regelmäßigen Austauschs sollen besprochen werden.

Donnerstag, 25.02.2021, 12:00-14:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Belinda Schomann/Lozana Schäfer
gebührenfrei



vhs cloud

Das Online-Netzwerk
der Volkshochschulen



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 Ausschluss 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.

Politik

Senioren

Religion

Geschichte

Einbürgerungstest

Psychologie

Pädagogik

Junge VHS

Umwelt

Naturwissenschaften

Technik

Kreismedienzentrum



Lozana Schäfer

967-614

Pädagogik

Kerstin Schwalgun

967-618

Lehren lernen, Psychologie



Belinda Schomann

967-648

Frühkindliche Bildung



Darijusch Wirth

967-693

Politik, Umweltbildung,
Naturwissenschaften



Aktive 55+

Für alle Kurse Aktive 55+ ist eine verbindliche Anmeldung bis eine Woche vor der Veranstaltung zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie erforderlich.

21A1A270

Aktive 55+ Peru und der Macchu Picchu

Der bekannte und in unserem Kreis sehr beliebte Nienburger Weltreisende Hermann Voepel und seine Frau berichten von ihrer Reise nach Peru, u.a. zum weltberühmten Macchu Picchu.

Mittwoch, 03.02.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Hermann Voepel
3,00 € Tageskasse

21A1A275

Aktive 55+ Auf neuen Wegen im Kathmandutal

Nach aufregenden zwei Monaten in Tibet und am Mardi Himal in Nepal begibt sich Horst Hahlbohm zehn Tage ins Kloster Kopan, um anschließend mit seinem Weggefährten Prem Tamang das Kathmandutal zu erkunden. Nach zwei abenteuerlichen Vorträgen stellt der Weltreisende Hahlbohm hier auf vielfachen Wunsch den Abschluss und das Fazit seiner spirituellen Himalaya-Reise vor.

Mittwoch, 03.03.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Horst Hahlbohm
3,00 € Tageskasse

21A1A280

Aktive 55+ Grönland - das grüne Land? Eine Reise in die fremde Welt der Arktis

Die größte Insel auf unserem Planeten hat viele Facetten - die grandiose Natur, das Land, das Meer - die Inuit, die dort seit Generationen leben.

Wie verändert sich die Natur in den letzten Jahren und welche Perspektiven haben die Inuit vor dem Hintergrund der Klimakrise? Der Vortrag gibt einen Einblick in die persönlichen Erlebnisse als Expeditionsmitglied in die sommerliche Arktis. Dirk Schröder-Brandt ist Niedersächsischer Koordinator der Regionalen Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien - RENN.nord.

Mittwoch, 07.04.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Dirk Schröder-Brandt
3,00 € Tageskasse

21A1A285

Aktive 55+ "Power-to-Gas" und die Zukunft der Energieversorgung

Mit "Power-to-Gas" wird ein Verfahren beschrieben, bei dem Strom in Gas umgewandelt wird. Inwiefern ist es eine unbedingte Notwendigkeit bei der zukünftigen Energieversorgung? Vor- und Nachteile der Technologie werden von Manfred

Bielefeld und seinen theoriebewanderten Praktikern aus Hilgermissen dargestellt.

Mittwoch, 05.05.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Manfred Bielefeld
3,00 € Tageskasse



21A1A290

Aktive 55+ Die Zukunft der Landwirtschaft in der Heizeit

Angesichts der immer deutlicher werdenden Klimaveränderungen stellt sich auch die Frage, wie sich die Landwirtschaft auf die hohen Temperaturen einstellen könnte. Boris Reinsch aus Mellinghausen stellt seine Erfahrungen mit einer alternativen Anbaumethode vor, die aus der alten Maya-Kultur stammt und die er mit hiesigen Landwirten getestet hat.

Mittwoch, 02.06.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Boris Reinsch
3,00 € Tageskasse

21A1A295

Aktive 55+ Georgien - eine Reise wert! Bildervortrag

An diesem Abend möchten wir Sie auf eine Fotoreise durch das schöne Georgien einladen. Ein Land unglaublicher Natur, gastfreundlicher Menschen und kulinarischer Genüsse.

Die besondere Liebe der Referentin gilt den Nationalparks sowie dem Wandern und Campen in der freien Natur, auch gerne mit Pferd. Die Bilder zeigen die verschiedensten Jahreszeiten und Regionen des Landes. Reisetipps runden den Vortrag ab.

Mittwoch, 07.07.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Annette Onnen-van der Werf
3,00 € Tageskasse

Interreligiöse Gesprächsreihe

„Über den Tellerrand geschaut – wie Religionen speisen“

Die interreligiöse Gesprächsreihe widmet sich der Ernährung und ihrer Geschichte und Tradition in den Religionen. An jedem Abend wird ein besonderes Thema der Ernährung in den Blick genommen.

Die Gäste berichten von ihrem persönlichen Zugang zu diesem Thema, von der heutigen religiösen Praxis und von den Traditionen unter Bezugnahme auf die Thora, den Koran und die Bibel.

An jedem Abend werden drei Gäste aus ihren unterschiedlichen Blickwinkeln erzählen und in eine gemeinsame Diskussion mit dem Publikum eintreten.

Gäste sind u.a.

Dr. Gabor Lengyel, Rabbiner
Samet Er, islamischer Theologe

Elke Thölke, evangelische Pastorin
Thomas Jung, katholischer Pfarrer
Martin Lechler, Superintendent

21A1I010

Was darf auf den Tisch? – koscher, halal oder kernig?

Donnerstag, 11.03.2021, 18:30-20:00 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Dr. Gabor Lengyel, Samet Er,
Elke Thölke

Nichts auf dem Tisch? Fasten – Umkehr, Suche, Besinnung

Donnerstag, 18.03.2021, 18:30-20:00 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Dr. Gabor Lengyel, Samet Er,
Thomas Jung

Was gehört auf den Tisch? Essen bei Festen – erinnern, bestärken, das Leben feiern

Mittwoch, 31.03.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Dr. Gabor Lengyel, Samet Er,
Martin Lechler

Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Platzzahl erforderlich.
Die Gesprächsreihe ist gebührenfrei.

In Kooperation mit dem Kirchenkreis Nienburg.



Geschichte / Zeitgeschichte



21A1B120

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.

Montag, 25.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
18,00 €

21A1B125

Alte Handschriften lesen - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dienstag, 26.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
18,00 €

21A1B130

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.

Montag, 15.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
18,00 €

21A1B135

Alte Handschriften lesen - für Fortgeschrittene

Dienstag, 16.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
18,00 €

Politisches Diskussionsforum

Für alle Kurse ist eine verbindliche Anmeldung bis eine Woche vor der Veranstaltung zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie erforderlich.

21A1C060

Politisches Diskussionsforum - Die Coronakrise und ihre Folgen

Die SARS-CoV-2-Pandemie hat auch im persönlichen Leben der Menschen in Deutschland eine Vielzahl von Einschränkungen mit sich gebracht. Einige politische Diskussionen haben gezeigt, wie tief manche Gräben in unserer Gesellschaft sind. Gleichzeitig gab es durch die Kontaktbeschränkungen auch immer Momente der Besinnung und der (Selbst-) Reflexion, welche die Frage aufwirft, wie wir in Deutschland, Europa und der Welt in Zukunft miteinander leben wollen. Schließlich wird die politische Debatte in den kommenden Jahren davon geprägt sein, wer die Kosten der Krise tragen wird. Über diese Themen soll auf der Veranstaltung gemeinsam diskutiert werden.

Mittwoch, 12.05.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Darijusch Wirth
gebührenfrei

Politik

21A1C100

Die Geschichte der Sinti und Roma

Der Referent, selbst Vorsitzender des jungen Forums gegen Antiziganismus, wird die Geschichte der Sinti und Roma erläutern.

Er wird dabei auf die Kultur und das Leben der Volksgruppe von ihrer Frühgeschichte über die Frühe Neuzeit und die Weimarer Republik bis zur heutigen Zeit eingehen. Einbettungen in den jeweiligen historischen Kontext runden den Vortrag ab.

Mittwoch, 10.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Maik Claasen
gebührenfrei



Ein Projekt des niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen und mit Unterstützung der kommunalpolitischen Vereinigungen von SPD, CDU, Grünen und FDP in Niedersachsen.

21A1C310

MitRespekt: Eine selbst-erfüllende Prophezeiung? Die gewaltsame Eskalation der No-G20-Proteste in Hamburg 2017

Die gewalttätigen Ausschreitungen im Umfeld der Proteste gegen den G20-Gipfel in Hamburg 2017 sind seinerzeit sehr emotional und kontrovers diskutiert worden. Mit einem zeitlichen Abstand haben Sie die Möglichkeit, die Geschehnisse noch einmal genauer zu betrachten. Warum ist die Situation immer wieder eskaliert, teilweise über mehrere Stunden?

Der Referent ist als Wissenschaftler am Hamburger Institut für Sozialforschung tätig und hat sich im Rahmen des Forschungsprojektes "Mapping #NoG20" intensiv mit dem Thema befasst.

Mittwoch, 03.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Dr. Thomas Hoebel
gebührenfrei

21A1C320

MitRespekt: Argumentationstraining für mehr Respekt

Vielleicht passiert es am Arbeitsplatz, bei der Familienfeier oder im Verein: Minderheiten und Andersdenkende werden im Verlauf des Gesprächs mit negativen Pauschalurteilen überzogen und verächtlich gemacht. Fällt es Ihnen schwer, die richtigen Worte zu finden, um zu widersprechen und so zu einem respektvolleren Umgang beizutragen?

Das Argumentationstraining will Ihnen hierzu Anregungen geben.

Hinweis: Bei dem Kurs handelt es sich nicht um ein Empowerment für Betroffene. Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

Termin wird in der Tagespresse sowie unserer Homepage bekanntgegeben.
Dozententeam
gebührenfrei

Einbürgerungstest

21A1C213P

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.

Dienstag, 16.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 15.01.2021 möglich.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Thomas Böckmann
25,00 €

21A1C214P

Einbürgerungstest

Dienstag, 13.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 12.03.2021 möglich.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Thomas Böckmann
25,00 €

21A1C215P

Einbürgerungstest

Dienstag, 29.06.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 28.05.2021 möglich.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Thomas Böckmann
25,00 €

Einen Online-Mustertestbogen und den vollständigen Fragenkatalog finden Sie im Internet unter:

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Einbuergung/einbuergung-node.html>

Pädagogik / Erziehung / Familie



21A91402

Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul II

Der Kostenbeitrag umfasst 107,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. In diesem sind bereits die Prüfungsgebühren in Höhe von 20,00 € enthalten.

Modul II (87 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:

Leandra Daniel, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg
05021/967-7910,
E-Mail: Tagespflege@kreis-ni.de

Freitag, 05.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr,
17 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Dozententeam
107,00 €



Unser Angebot

Die Volkshochschulen im vhsConcept-Verband entwickeln gemeinsam Fortbildungen in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolvent*innen ein Zertifikat von vhsConcept des Landesverbands der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

21A1F300

Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (vhsConcept)

Ein Lehrgang von vhsConcept

Pädagogische Mitarbeitende können an Grundschulen für unterrichtergänzende Angebote sowie zur Vertretung bei kurzfristigem Unterrichtsausfall eingestellt werden. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern haben und sich zum/ zur Pädagogischen Mitarbeitenden qualifizieren möchten. Ziel ist eine möglichst praktische, in der Grundschule vor Ort verwertbare Qualifizierung. Das angebotene Konzept der VHS ist landeseinheitlich und wird mit einem niedersachsenweit vergleichbaren Zertifikat abgeschlossen.

Der Lehrgang umfasst 125 Unterrichtsstunden (+ zusätzlich 20 UStd. Hospitation in einer Grundschule + 40 UStd. Selbstlernzeit) und beinhaltet die Bereiche: Entwicklungspsychologie und Pädagogik, Organisations- und Rechtsfragen, Methodik und Didaktik, unterrichtergänzende Angebote und Gesprächsführung.

Donnerstag, 14.01.2021, 18:30-21:30Uhr,
26 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Dozententeam
530,00 €

22A1F350

Pädagogische Mitarbeitende für die Sekundarstufe I (vhsConcept)

Das Ergänzungsmodul "Pädagogische Mitarbeitende für die Sekundarstufe I" baut auf das Lehrgangskonzept "Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen" auf, welches seit vielen Jahren erfolgreich an niedersächsischen Volkshochschulen durchgeführt wird. Teilnehmende, die den Lehrgang für Mitarbeitende an Grundschulen erfolgreich durchlaufen haben, können dieses Ergänzungsmodul belegen.

Inhalte des Lehrgangs:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden
- Pubertät
- Umgang mit Aggressivität
- Entwicklung einer konstruktiven Streitkultur
- Theorie und Praxis von projekt-orientiertem Handeln (Projektmanagement)
- Demokratie- Lernen an vielfältigen Projekten
- Zusammenarbeit mit Schul-Sozialpädagogen/-innen, den Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags
- Teilnahme an 10 Unterrichtsstunden Hospitation in der Sekundarstufe I

Der Lehrgang umfasst max.85 Unterrichtsstunden, die sich in

- 40 UStd. Präsenzunterricht
- 10 UStd. Hospitation - Durchführung im Unterrichtsergänzenden Angebot an der Sek I sowie
- 20 - 30 UStd. Selbstlernzeit
- 5 UStd. Kolloquium aufgliedern.

INFO: Lozana Schäfer 05021/967-614
E-Mail: lozana.schaefer@kreis-ni.de

Donnerstag, 11.11.2021, 18:30-21:30 Uhr
7 Veranstaltungen
Dozententeam
210,00 €

Dozentenportrait Petra Czerner



Warum Nienburg?

Ich bin schon seit vielen Jahren als Dozentin in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung tätig. In Nienburg gefällt mir der Service für mich als Dozentin, aber auch für die Teilnehmer/innen sehr gut. Um ein gutes Arbeitsklima herzustellen, muss das Umfeld auch gut sein und das trifft in Nienburg besonders zu.

Wie lange schon in Nienburg?

Eigentlich wollte ich vor 3 Jahren einen Kurs leiten, doch aus diesem einen sind jetzt schon drei geworden und es macht immer noch Spaß.

Wie sind Sie qualifiziert?

Vor etwa 20 Jahren habe ich mich für die Erwachsenenbildung qualifiziert und nehme regelmäßig an Fortbildungen teil. Auch im Thema Lernen gibt es immer wieder neue Ansätze. Mir macht nicht nur das Lehren Freude, auch das Lernen ist für mich eine Passion.

Welche Kurse?

Kindertagespflege, das ist meine Leidenschaft. Hier kann ich Kommunikation, Rhetorik, Pädagogik und auch Soziales gut miteinander verbinden. Alle vier Bereiche ergänzen sich hervorragend und werden von mir in allen Aspekten der Kindertagespflege gesehen.

Was macht Ihnen besonders Freude?

Die vielen Momente der Erkenntnis. Das Leben ist komplex, ebenso die Erziehung. Das lässt sich nur schwer in einzelne Teile selektieren.

Ein schöner Moment:

Der neue Kurs trifft sich zum ersten Mal, viele Erwartungen und wieder der Gedanke, Schule und Prüfungen, wie schlimm wird das.

Am Ende des ersten Abends beichtet mir eine Teilnehmerin: „Eigentlich wollte ich schon absagen, da ich Angst habe es nicht zu schaffen. Jetzt freue ich mich schon auf unseren nächsten Abend und ich bin sicher, die richtige Entscheidung für diese Qualifizierung getroffen zu haben. Sie haben mir meine Bedenken genommen.“

Ein sehr schönes Kompliment nach dem ersten Abend, finde ich.

Wie gestalten Sie Ihre Freizeit?

Ich habe eine große Familie und einen Hund, Freunde und ich liebe Kunst, damit ist meine Freizeit immer gut gefüllt.

Pädagogik für Fachkräfte

21A1F356

Der Mundsportkoffer

Selbstgemachte Spieldinge zur Unterstützung der Mundmotorik.

Im Mundraum gibt es eine Vielzahl von Muskeln, die uns nicht nur die Bildung von Lauten ermöglichen. Schon für das Sprechen sind über 100 Muskeln nötig, die koordiniert werden müssen. Ebenso hängen weitere lebenswichtige Funktionen wie Essen, Schlucken und Erbrechen von deren reibungsloser Funktion ab. Daneben wird Blasen, Pusten und Saugen erst durch Lippen- und Zungenbewegungen ermöglicht und Mundbeweglichkeit ist auch für die Strömung des Atems nötig.

Am Ende des praxisorientierten Seminars:

- wissen Sie Bescheid über die Entwicklung der Mundmotorik,
- haben Sie viele Ideen für einen Mundsportkoffer gesammelt,
- haben Sie viel Zeug zum Spielen hergestellt, mit deren Hilfe Kinder ab 3 Jahren Mundraum und Atmung besser kennenlernen und wahrnehmen können,
- können Sie bereits Ihren Mundsportkoffer erstausstatten,
- kennen Sie Spiele zur Verbesserung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Sprechwerkzeuge.

Bitte mitbringen: 2 große Yoghurtbecher, unterschiedlich dicke Plastiktrinkhalme, Knicktrinkhalme, festes Tonpapier in unterschiedlichen Farben, Wackelaugen verschiedener Größen, Klebestift, Tesafilm, Papierkleber, Buntstifte, Filzstifte, Scheren und, nur wenn vorhanden, einen kleinen Kinderkoffer.

Zielgruppe: Fachkräfte in Krippe, Kita und Tagespflege, Eltern und andere Interessierte, die Ideen für einen Mundsportkoffer sammeln wollen. Auch Sprachfachkräfte werden viele neue Anregungen für ihre Praxis erhalten.

Dienstag, 27.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
50,00 €



21A1F357

Zusammen schmeckt's am besten - schon im Krippenalter

Gutes Essen genießen und mit anderen Kindern und den Erwachsenen eine fröhliche Tischgemeinschaft erfahren - das ist Lernen fürs Leben. Denn bei den Erfahrungen, die Kinder dabei machen können, handelt es sich um zentrale Entwicklungsaufgaben der ersten Lebensjahre.

Sie werden:

- **erfahren**, wie die Entwicklung von essen, kauen, schlucken und trinken von stattem geht,
- **füttern** und **gefüttert** werden selbst **nachvollziehen**,
- **erfahren**, wie Selbsttätigkeit unterstützt werden kann,
- **diskutieren** über gleitendes Essen oder gemeinsam essen,
- **räumliche Gestaltung** von Essbereichen per Video **sehen**,
- **nachdenken** über das Anbieten fremder und bekannter Speisen,
- **Haltung zeigen** bei anderen kulturellen Essgewohnheiten,
- **Ankerlebensmittel** kennenlernen,
- den **Bildungsort** Esstisch gestalten,
- **Reflektieren**: Wenn die eigene "Essbiographie" mit am Tisch sitzt...
- über Kinderrechte **entscheiden**: Essen selbstbestimmt und lustvoll oder mit den Tricks der Essenserpressung!

Bitte mitbringen: 1x Teller, Tasse, Besteck und Lätzchen der Kinder Ihrer Gruppe

Zielgruppe: geeignet für pädagogische Fachkräfte, die Kinder im Krippenalter betreuen und die sich austauschen wollen über eine der wichtigsten Schlüssel-situationen in Krippe, Kita und Tagespflege.

Mittwoch, 28.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
50,00 €

21A1F358

Sprachstandsfeststellung in der Kita

Wie geht das und wer macht das womit?

Sie wollen in Ihrer Einrichtung ein Jahr vor der Einschulung für jedes Kind eine **Sprachstandsfeststellung** machen und haben festgestellt, dass Ihr bisheriges Beobachtungsverfahren wie z.B. Kompik oder der Gelsenkirchener Entwicklungsbegleiter keine geeigneten Verfahren dafür sind.

Als **zertifizierte Multiplikatorin** für Alltagsintegrierte sprachliche Bildung und langjährig tätige Erzieherin und Diplompädagogin möchte ich Sie bei dieser Aufgabe unterstützen. Sind das **Ihre Fragen**:

- Was ist unser **gesetzlicher Auftrag**, der sich aus der Änderung des Gesetzes über Tageseinrichtungen für Kinder zur Neuausrichtung der besonderen Sprachfördermaßnahmen für Kinder im letzten Jahr vor der Einschulung ergibt?
- Welche **Verfahren zur Sprachstandsfeststellung** gibt es und wie unterscheiden sie sich?
- Was ist der Unterschied zwischen Sprachbildung, -förderung und -therapie?
- Wer macht was und vor allem wie?
- Was sagt das neue Gesetz in Bezug auf die Zusammenarbeit mit den Eltern im Jahr vor der Einschulung aus?

Damit Sie einen Überblick bekommen werde ich Ihnen einzelne Verfahren wie z.B. den BaSiK mitbringen und vorstellen. Das wird Ihnen die Wahl erleichtern, denn wählen kann man nur, wenn es mehrere Möglichkeiten gibt.

Eine sinnvolle Ergänzung zu dieser Einführung wäre danach eine Teamfortbildung, damit **alle** pädagogischen Fachkräfte mit dem gewählten Verfahren **alltags-integriert** arbeiten können und die Ergebnisse Kindern zugute kommen.

Zielgruppe: Die Fortbildung ist geeignet für Fachkräfte aus Kitas.

Dienstag, 25.05.2021, 17:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
25,00 €

21A1F359

Ohren auf: Hören, Zuhören und Lauschen

Die vernachlässigte Dimension des Spracherwerbs.

"Es ist das Ohr, das die Dunkelheit durchdringt, nicht das Auge."

Die Augen kann man verschließen, Hände zurückziehen. Unsere Ohren hingegen sind immer offen - Tag und Nacht.

Während dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen Basiswissen rund um die Ohren, das Hören, Zuhören und Lauschen vermitteln.

Zum aufmerksamen Zuhören angeleitete Kinder, die gut zuhören und lauschen können, haben es leichter, sich zu konzentrieren, Phantasie zu entwickeln und ihre Sprachfähigkeiten zu verbessern.

Ständiger Lärm dagegen bedeutet für Kinder und Erwachsene Stress. Präventiv müssen deshalb in Kitas geeignete Maßnahmen zur Verbesserung der Lärmsituation ergriffen werden.

Am Ende der Fortbildung werden Sie:

- die Entwicklung des Hörsinns und des Hörens kennen,
- eigenes Sprachverhalten optimieren, um besser gehört zu werden,
- definieren können: Was ist Lärm, was heißt Nachhall?
- Auswirkungen des Belastungsfaktors Lärm kennen,
- Lärmquellen in Ihrer Kita aufspüren können,
- Maßnahmen zur Reduzierung von Lärm kennen,
- Spiele, sowie Hör- und Lauschangebote im Alltag installieren.

Zielgruppe: Die Fortbildung ist geeignet für Fachkräfte aus Krippe, Kita und Tagespflege, die Kinder aller Altersstufen betreuen.

Donnerstag, 27.05.2021, 10:00-17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
50,00 €



21A1F360

Präventive Maßnahmen gegen Beißen im Krippenalter

Hauen, Beißen, Kratzen oder Schubsen - für alle, die mit kleinen Kindern arbeiten, sind Auseinandersetzungen in Krippe, Kita und Tagespflege normal.

Um Konfliktverhalten zu erlernen, müssen kleine Kinder natürlich auch Konflikte erleben. Und neben dem Trösten verschreckter und verletzter Kinder beschäftigen uns auch die Fragen betroffener Eltern:

- Warum wird immer wieder mein Kind gehauen?
- Können Sie nicht besser aufpassen?
- Wie bestrafen Sie die aggressiven Kinder?
- Sind Menschenbisse nicht gefährlich?

Am Ende der Fortbildung werden Sie wissen:

- welche Umstände und Entwicklungsschritte zu häufigem Beißen führen können (**Ebene Kind**),
- wo wir selbst (**Ebene Fachkräfte**) etwas an unserem Verhalten bzw. an der Umgebung verändern können, um den Alltag zu entspannen,
- präventive Maßnahmen umsetzen können,
- wissen, wie Sie **Eltern** im Vorfeld zum Thema informieren können.

Mit diesen Kenntnissen werden Sie viele Möglichkeiten haben, Beißen und andere "Tätlichkeiten" bereits im Vorfeld zu minimieren und Situationen zu entzerren.

Eines wird es aber nicht geben: einen bzw. den Trick, damit Kinder in Ihrer Gruppe garantiert nie mehr beißen.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und Tagespflege, Eltern und andere Interessierte, die wissen möchten, was hinter dem Beißen steckt und wie sie vorbeugen und in Zukunft reagieren können.

Montag, 28.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
50,00 €

21A1F361

Zeug zum Stecken, Fädeln und Einpassen für Kleinkinder in Krippe, Kita und Tagespflege

Was lässt sich mit Wäscheklammern, Salzstreuern, Lockenwicklern und Tennisbällen anfangen?

Wunderbares Steck- und Fädelspielzeug herstellen! Sie erfahren heute, wie Sie mit gesammelten und günstigen Materialien phantasievolle Spieldinge herstellen können, die die Neugier Ihrer Kinder ansprechen und auf vergnügliche Weise Feinmotorik und Auge-Hand-Koordination schulen.

Einige der Ideen können Sie heute selbst ausprobieren, das meiste erläutere ich per Foto auf Power Point, damit Sie schon bald mit einem reichhaltigen Repertoire in Ihrer Einrichtung starten können.

Bitte mitbringen:

10 Wäscheklammern, 1 große Schere, 1 kleine spitze Schere, 1 gelber Tennisball, möglichst breite Geschenkbänder (Reste) von mindestens 1m Länge, eine dicke Zeitung als Unterlage.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und Tagespflege sowie Eltern, die Spaß am Werkeln haben und kostengünstig "Zeug zum Spielen" herstellen wollen.

Donnerstag, 08.07.2021, 17:00-20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
25,00 €



21A1F362

Vergnügliche Sprachbildung mit Dialogischem Bilderbuchlesen

Bilderbuchbetrachtungen und Vorlesen sind wichtige sprachbildende und förderliche Aktivitäten.

Bilderbücher bieten Sprechansätze, erweitern den Wortschatz und das Wissen über Textaufbau und -struktur. Zudem wird Lauschen, aktives Zuhören, Dialogverhalten und Toleranz vermittelt. Und: sich gemeinsam mit einem Buch zu beschäftigen macht Freude und wirkt beziehungs-förderlich.

Und deshalb:

- Welche Bilderbücher haben oder brauchen wir?
- Nach welchen Kriterien wählen wir aus?
- Wo sollen die Bilderbücher im Raum einen Platz finden?
- Gestaltung der Dialogischen Bilderbuchbetrachtung: Aufmerksame Fragen Sprachförderstrategien Begriffsfelder und Einführung neuer Wörter

Bitte bringen Sie die Lieblingsbücher Ihrer Gruppe mit!

Zielgruppe: geeignet für Fachkräfte aus Krippe, Kita und Tagespflege, die das große Potenzial von Bilderbüchern für die sprachliche Bildung und Förderung noch besser nutzen wollen.

Mittwoch, 14.07.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
50,00 €

21A1F363

Bindung trifft Vielfalt - Kulturell geprägte Bindungsmuster

Irritation bei pädagogischen Fachkräften in Kita, Krippe und Tagespflege:

- Weshalb gehen viele Eltern aus anderen Kulturkreisen so ganz anders mit ihren Kindern um?
- Warum sind viele erstaunt über eine elternbegleitete Eingewöhnungszeit?
- Warum weinen die Kinder nur selten bei einer Trennung?
- Weshalb "verwöhnen" Mütter ihre Kinder so grenzenlos, verhindern Selbstständigkeit, füttern noch ihre Dreijährigen und ziehen ihnen die Schuhe an?

Diese und ihre weiteren Fragen zum Thema kultureller Vielfalt in Bindung, Beziehung und Eingewöhnung werden uns heute beschäftigen. Sie erhalten Informationen zu kulturspezifischen Bindungsmustern, Rollenbildern und Erziehungszielen, um vorurteilsbewusst und mit einer wertschätzenden Haltung die Erziehungspartnerschaft zu Eltern aus anderen Kulturkreisen eingehen zu können.

Zielgruppe: Fachkräfte in Krippe, Kita und Tagespflege, die Familien aus anderen Kulturkreisen auf dem Weg in ihre Einrichtung professionell und respektvoll begleiten möchten.

Donnerstag, 15.07.2021, 17:00-20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Gaby Gischler-Schier
25,00 €

Folgende Inhouse- Fortbildungen können nach Absprache angeboten werden:

Herausforderung Alltag (Teil 1-4)

Was Sie dafür tun können, die Schlüssel-situationen im Betreuungsalltag junger Kinder (0-3) für alle zu entspannen und zu Selbstbildungsgelegenheiten zu machen.

Finden Sie Ihren Alltag in Krippe, Kita und Großtagespflege zunehmend anstrengend?

- Sind vor allem Situationen wie Essen und Schlafengehen für alle Beteiligten stress-ge-laden?
- Fragen Sie sich, wo die Bildungsgelegen-heiten sind, nachdem es 10-15 Kinder im engen Flur in ihre Schneeanzüge ge-schafft haben?
- Suchen Sie Anstöße, um Ihren Tagesab-lauf so zu strukturieren, dass trotz immer enger werdender Bedingungen Ihre päd-agogische Arbeit zum Gelingen bei-trägt?
- Möchten Sie frühpädagogische Kennt-nisse dazugewinnen, sich Ideen und Kompetenzen erschließen und Ihre Arbeit reflektieren?
- Möchten Sie sich – verteilt auf 4 Tage im Jahr – mit anderen pädagogischen Fach-kräften darüber austauschen, was in Ihrer Einrichtung an Veränderung auf allen Ebenen **möglich** ist – und nicht darüber, was alles **nicht** geht.

Modul 1: Einführung und Grundlegendes

Themen des Einführungsmoduls sind die grundlegenden Begriffe, die uns in den Modulen 2-4 begleiten werden und mit deren Hilfe wir uns der „Herausforderung Alltag“ nähern, wie:

Mikrotransitionen, Abstimmungsverhalten, Selbstbildung, Assistenz, Professionelle Responsivität, Schlüssel-situationen, Emotionsregulation, Interaktionsfähigkeiten, Selbstpflegekompetenzen, Aufbau von Scripts, Ko-Konstruktion – vieles davon sind neueste Erkenntnisse und For-schungsarbeiten aus der Frühpädagogik, die allesamt praxisrelevant sind und in den nächsten Jahren die Diskussion um Quali-tät in Krippe, Kita und Tagespflege mitbe-stimmen werden.

Außerdem wollen wir gemeinsam die Termine von Modul 2-4 absprechen, die von 10.00-17.00 Uhr stattfinden – jeweils mit einigen Wochen Abstand, um Transfer und eine Praxiserprobung zu ermöglichen.

Modul 2: Essen in Krippe, Kita und Tagespflege

Modul 3: Garderobe/An- und Ausziehen/ Pflege in Krippe, Kita und Tagespflege

Modul 4: Schlafen in Krippe, Kita und Tagespflege

Zielgruppe:

Fachkräfte in Krippe, Kita und Großtages-pflege, die Fragen und Anliegen zum Thema haben, sich für neue frühpädagogi-sche Forschungsergebnisse interessieren und die zwischen den einzelnen Modulen zu Praxiserprobung und Reflexion bereit sind.

Nach den Modulen dieser Fortbildung

- nehmen Sie die Relevanz alltäglicher Schlüssel-situationen im Tagesablauf als wichtigste Bildungs-gelegenheit wahr und nutzen diese,
- bringen Sie Verständnis auf für das kind-liche Zeitempfinden und können es in Ihren Planungen berücksichtigen,
- können Sie entwicklungsbedingte Signale von Kindern wahrnehmen, interpretieren und responsiv darauf eingehen,
- können Sie Ihre Interaktionsfähigkeiten mit jungen Kindern reflektieren erkennen Sie die Bedeutung von Mikrotransitionen im pädagogischen Alltag und können Ihr Wissen gestaltend in die Praxis einbrin-gen,
- können Sie Selbstpflegekompetenzen und die Herausbildung von Scripts der Kinder individuell unterstützen ,
- planen Sie die Schlüssel-situationen Ihrer Einrichtung individuell so, dass Bildung, Betreuung und Erziehung entspannt und stressreduziert gelingen können.

Methoden

Die Fortbildung enthält vielfältige, aktivie-rende Methoden der Erwachsenenbildung:

Präsentation, (Klein-)gruppenarbeit, Film-analyse, Videosequenzen, Rollenspiel, Fallbeispiel, Textanalyse, Recherchen im Arbeitsfeld, Impulsreferate, Kartenabfra-gen, Brainstorming usw.

Termine

Sie können die 4 Tage ganz nach Ihren Möglichkeiten auf 1 oder 2 Jahre verteilen. Ein größerer Abstand zwischen den Tref-fen ist zum praktischen Ausprobieren sogar erwünscht.

Hier muss sich dringend etwas ändern - aber was?

Raum-Umgestaltung in Krippe und Kita.

- Sie sind schon lange nicht mehr zufrieden mit Ihren Räumen.
- Ihr pädagogisches Konzept wird in Ihren Räumen nicht sichtbar.
- Sie bemerken, dass Ihre Räume eher überfüllt sind, die Kinder aber trotzdem nicht zu sinnerfülltem Tun finden.
- Sie möchten mehr Struktur und Ordnung in Ihren Gruppen.
- Sie wollen deutlich machen, dass Ihre Kita eine Bildungseinrichtung ist und sie Profis sind.
- Sie haben wenig Geld, aber Mut und den Willen zur Veränderung.

Buchen Sie Ihr 2-tägiges Inhouse-Seminar:

- mit Abstand zwischen den beiden Termi-nen,
- Raumbegehung/ Bestandsaufnahme in Ihrer Einrichtung,
- Theoretische Einführung in das Thema Raumgestaltung mit vielen Fotos und Beispielen,
- Büchertisch,
- Ideenpool und „Schlachtplan“ entwerfen,
- Raumskizzen der umgestalteten Räume,
- Auf Wunsch einige Wochen später „Nachlese“.

Gesunde Krippe / Kita / Tages- pflege

Gesundheitsbildung in Einrichtungen für Kleinstkinder.

Gesundheit war schon immer Thema in Krippe, Kita und Tagespflege, aber in den letzten Jahren hat ein grundlegender Perspektivenwechsel stattgefunden: von der reinen Gesundheitserziehung hin zu Prävention, Partizipation (Beteiligung) und Empowerment (Selbstaktivierung).

In diesem Verständnis heißt die Frage also nicht „was macht uns krank“ sondern „was hält uns gesund“? (Salutogenese).

Thema der einzelnen Module wird sein, wie Sie diese Themen für Kleinkinder bis zu drei Jahren entwicklungsgerecht umsetzen können.

Beispiel:

- gibt es Autonomie für Einjährige und
- wie können wir Zweijährige beteiligen und ihnen Selbstwirksamkeit ermöglichen?
- Was sind gute Bedingungen beim Füttern von Babies und wie lustvoll dürfen Klein-kinder selbst essen?
- Was hat Respekt beim Wickeln mit Ge-sundheit zu tun?
- Läuft Ihr „Kreis der Sicherheit“ rund?
- Wie setze ich Wahrnehmungsangebote kostengünstig um?

Sie werden bemerken, dass Sie vieles aus diesen Bereichen schon praktizieren, was fehlt, ist die Sicht auf das gemeinsame Prinzip Gesundheitsbildung, Salutogenese und deren konzeptionelle Verankerung.

Die auf insgesamt 40 Unterrichtsstunden angelegte Fortbildung, deren Module miteinander verknüpft sind, soll Fachkräfte aus verschiedenen Arbeitsfeldern für Kinder bis zu drei Jahren befähigen, das Thema Gesundheitsbildung als Qualitäts-merkmal ihrer Einrichtung praktisch mit Leben zu füllen und für Eltern transparent zu machen.

Die Module finden - verteilt über ein oder zwei Jahre - in Form von 5 Tagesseminar-en à 8 Ustd. statt.

Themen:

- Einführung
- Bewegung und Entspannung
- Mahlzeiten/ Essenssituationen
- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Körperpflege und Hygiene
- Emotionale und soziale Erfahrungen
- Autonomie und Selbstwirksamkeit
- Spielen und lernen
- Bindung und Beziehung
- Aufnahme des Themas in die Konzeption



21A1F364

Feinfühlige Kinder verstehen

Stille Kinder, die dies nicht aufgrund von Angst oder Resignation tun, verfügen oft über eine besondere Begabung. Es gibt verschiedene Kategorien:

- Hochsensible, besonders fein in der Wahrnehmung.
- Emphaten, erkennen Gefühle Anderer
- Synästheten, können alles mit allem Verbinden.
- Introvertierte, haben eine komplexe Innenwelt
- Hellsichtige, nehmen mehr wahr als die 3D-Physik erklären kann.

Dieser Kurs vermittelt das Wissen, solche besonderen Kinder zu verstehen. Er erklärt die einzelnen Typen zuerst wissenschaftlich und dann praktisch.

Dabei gehen wir auch auf die Herausforderungen solcher Kinder im Schulalltag ein. Nicht selten zeigt sich eine besondere Gabe am Anfang als Problem.

Außerdem ist der Kurs ein Raum für Erfahrungsaustausch.

Themen:

Hochsensibilität als Folge von Entwicklungsstrauma, ständige Wachsamkeit, Empfindsamkeit und Erschöpfung, Tendenz zum Rückzug.

Selbstdarstellung: Wie geht es mir in Gedanken, Gefühl und Körper? Zirbeldrüse und Solarplexus, die Organe der feinen Wahrnehmung, Flur, Mobilfunk und Angst als organische Blockaden

Der Empath, viele Gefühle übereinander. Der Synästhet – Ja und Nein, alles ist denkbar, analoges Zahlenverständnis, Vernetztes Denken, überschneidende Wahrnehmung.

Introvertierte Menschen wollen sich mit sich selbst befassen.

Hellsichtige Kinder haben eine weit offene Wahrnehmung: Gibt es Gespenster? Der Sicht des Kindes vertrauen. Warum Kinder unter dem Horizont der Eltern bleiben müssen. Die Überlegenheit des Kindes akzeptieren und zulassen.

Samstag, 20.02.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sebastian Reichelt
50,00 €

Persönlichkeits- entwicklung / Psychologie



21A1G015

**Stressbewältigung und
positives Denken**

WOE

Wir können die Herausforderungen unseres täglichen Lebens als "Stress" erfahren oder auch als Chance zu persönlichem Wachstum. Das hängt nicht in erster Linie von der objektiven Situation ab, sondern von der Art und Weise, wie die Situation sich in unserem Denken widerspiegelt.

Sie können es lernen, durch positives Denken mit dem Stress des Lebens fertig zu werden und auf diese Weise zu mehr Zufriedenheit, Erfolg und Lebensfreude zu gelangen.

Der Kurs enthält eine Reihe einfacher Übungen, die Sie später selbstständig fortsetzen können.

Hierzu erhalten Sie gegen einen geringen Kostenbeitrag ein Heft mit Arbeitskopien für die Weiterarbeit.

Samstag, 20.02.2021, 09:30 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Dr. Helmut Brünger
29,70 €

21A1G022

**Einführung in die systemische
Aufstellungsarbeit**

Dieser Kurs gibt theoretische und praktische Einblicke in die systemische Aufstellungsarbeit. Häufig ist unser Alltag nicht einfach und oft zeichnen sich auch Krisen ab. Manchmal hat es nicht direkt etwas mit der eigenen Person zu tun, da es "Fehler" im System gibt, in die wir verstrickt werden.

Dieser Kurs gibt theoretische und praktische Einblicke in das Aufstellen von Systemen und zeigt Möglichkeiten auf, Verstrickungen zu lösen.

Zwischenmenschliche Interaktionen können räumlich dargestellt werden. Durch Veränderungen von Nähe und Distanz in der räumlichen Darstellung, können unmittelbar entlastende Impulse entstehen.

Montag, 18.01.2021, 20:15 - 21:45 Uhr
3 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Bettina Angelika Derleth
18,00 €

21A1G030

**Selbstwert und
Selbstachtung als Basis von
Lebensfreude**

WOE

Wie sich unser "Selbst" auf unser Denken, Fühlen und Handeln auswirkt

Das "Selbst" umfasst das Wissen und die Einschätzungen über sich selbst. Der Selbstwert ist immer wieder neuen Herausforderungen ausgesetzt. Wir leben in einer Welt von Erwartungshaltungen, ständiger Anpassung und Veränderungen, sowie Krisensituationen, die mit der Ächtung vor sich selbst und des starken Selbstwertes leichter zu bewältigen sind. Um all den Anforderungen gerecht werden zu können, benötigen wir ein stabiles Selbstwertgefühl damit wir unsere Fähigkeiten und Ressourcen im beruflichen sowie privaten Alltag einsetzen können, um unsere Ziele und Visionen erreichen und leben zu können. In diesem Seminar lernen die Kursteilnehmer*innen ihren Einfluss auf ihr Denken, Fühlen und Handeln, sowie eigene Glaubenssätze kennen, die unter Umständen die Basis der eigenen Lebensfreude mindern.

Samstag, 06.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Michaela Lange
26,40 €

Für Inhaber*innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte und der Juleica wird der **VHS-Anteil einer Gesamtgebühr um 50%** ermäßigt.

Eintritt, Führungen, Fahrtkosten können **nicht** ermäßigt werden.

Umweltbildung

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



21A1E070

Dach- und Fassadenbegrünung

Bei diesem Vortrag geht es um die Vorteile der Dach- und Fassadenbegrünung. Grüne Dächer filtern Schadstoffe aus der Luft und halten Regenwasser zurück. Außerdem schirmen sie im Sommer die Hitze ab. Dadurch wird z.B. die Lebensdauer des Daches deutlich verlängert. Viele Pflanzen- und Tierarten finden auf grünen Dächern eine Lebensgrundlage.

Ebenso werden die Vorzüge einer Dachbegrünung in Kombination mit Photovoltaik dargestellt.

In Kooperation mit der Heinz Ewald GmbH und dem BUND Niedersachsen.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 14. Januar 2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie zwingend erforderlich.

Donnerstag, 21.01.2021, 18:00-20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Heinz Ewald/Gerd Wach
gebührenfrei

21A1E075

Thermografie-Spaziergang

Thermografie heißt direkt übersetzt die "Aufzeichnung der Wärme". Alles, was eine Temperatur hat, sendet auch langwelliges Infrarotlicht aus. Spezielle Infrarot-Kameras zeichnen ein Bild der unterschiedlichen Temperaturen eines Objektes auf, genau wie bei einem Foto.

Bei der Gebäudethermografie werden so energetische Schwachstellen in der Gebäudehülle - so genannte Wärmebrücken - aufgedeckt. In einem nicht sanierten Gebäude geht ein Großteil der Energie über Wände, Fenster, Böden und das Dach verloren. Das Ergebnis sind hohe Heizkosten.

Um Schwachstellen zu finden, wird hier oft die Thermografie genutzt.

Bei einem Vortrag mit anschließendem Spaziergang zu verschiedenen Objekten wird den Teilnehmenden die Thermografie näher gebracht.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 09. Februar 2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie zwingend erforderlich.

Dienstag, 16.02.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Hauke Herdejürgen/Stefan Pauls
gebührenfrei

21A1E080

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 findet online als Internetvortrag statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten den Link zum Vortrag ca. 60 min. vor Veranstaltungsbeginn. Wir empfehlen einen PC oder Notebook sowie eine stabile Internetverbindung für alle Teilnehmenden.

Anmeldeschluss: 02. März 2021

Mittwoch, 03.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
Franziska Materne/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei



21A1E085

Einblas- und Kerndämmung

Sie möchten Ihr Gebäude energetisch verbessern und effizienter gestalten? Erfahren Sie bei diesem Vortrag, was man unter Einblas- und Kerndämmung versteht, wo die Unterschiede sind und welche Materialien zum Einsatz kommen können.

Welche Einsatzbereiche es gibt, wo die Vor- und Nachteile liegen und welche Kosten auf Sie zukommen, erfahren Sie hier.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 18. März 2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie zwingend erforderlich.

Donnerstag, 25.03.2021, 18:00-20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Robert Wisk
gebührenfrei

21A1E205

GartenTour "Frühlingserwachen und Schneeglöckchenfest" WOE

In 2020 ein voller Erfolg, wollen wir für Sie auch in diesem Jahr in leicht veränderter Form die GartenTour-Saison mit dem Thema Schneeglöckchen einleiten: Die Tour führt Sie 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 einhalbstündigen Wanderung eine Führung durch das Stadtförstamt. Die weißen Kelche mit den gelben Tupfen wackeln wie kleine Elfenblumen im Wind und machen Mut, an den kommenden Frühling zu glauben.

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, spezielles Gartenwerkzeug, alte Kartoffelsorten, botanische Kunst und - um diese Jahreszeit besonders wichtig - Gemüsesaatgut.

Einen außergewöhnlichen Abschluss bildet der High-Tea auf dem Hagen-Hof in Enger. Das britische Ehepaar Robertson betreibt dort ein Café mit viel Liebe und Herzlichkeit. Wir überzeugen uns davon bei einem typisch englischen "High Tea" mit Sandwiches und süßen Köstlichkeiten, bevor wir die Heimreise antreten.

Bitte bringen Sie eine mit Namen beschriftete Kiste oder einen Karton für die eigenen Pflanzeneinkäufe mit.

Ein Mittagsimbiss ist nicht vorgesehen, bitte versorgen Sie sich mit eigenem Proviant.

Die Fahrt im modernen Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche, der "High Tea" sowie Eintritts- und Führungsgelder sind im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 17. Februar 2021.

Samstag, 06.03.2021, 08:00 - 17:00 Uhr
Abfahrt um 08:00 Uhr am Bahnhofsvorplatz in Nienburg
Treffpunkt: Nienburg, Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
74,00 €

21A1E220

**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 praktisch mit Ihren Hunden arbeiten.

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Hund?
- Wann werden Therapeuten 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, 17.04.2021, 10:15 - 12:45 Uhr
Samstag, 24.04.2021, 10:15 - 12:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Kim vom Hofe-Windhorst
19,80 €

21A1E240

**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 Therapeuten 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, 27.02.2021, 10:15 - 12:45 Uhr
Samstag, 06.03.2021, 10:15 - 13:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Kim vom Hofe-Windhorst
23,10 €

21A1E260

**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, 10.02.2021, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Heinrich Schierholz
18,00 €

**Naturwissen-
schaften**

21A1K020

**Vegetationskundliche
Wanderungen**

Die Teilnehmenden sollen Kenntnisse über die heimischen, wildwachsenden Pflanzen erhalten.

Die Termine für die Wanderungen erfolgen je nach Witterungslage und nach Absprache mit den Teilnehmenden zwischen dem 21.03.2021 und dem 11.07.2021 jeweils sonntags am Vormittag (ca. 08:00 - 11:45 Uhr).

Dienstag, 16.03.2021, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 Abend und 5 Wanderungen
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Hilmar Wittenberg
81,00 €

21A1K050

**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 Bienenengesundheit wichtig? Welche Erkran-

kungen gibt es? Was muss man bei der Honigernte beachten? Diese und ähnliche

Fragen wird der Dozent beantworten.

Die ersten drei Termine finden in der VHS statt. Am Samstagstermin wird ein Bienenstand besucht.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Dienstag, 27.04.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende und
Samstag, 22.05.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Wilhelm Liever
53,00 €

Technik**Das Repair Café:
Ein nachhaltiges Projekt
mit Zukunft!**

Besuchen Sie unser



VHS Nienburg in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Nienburg.

21A1E430

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? Denkstil!". Es handelt sich dabei um Treffen, bei denen ehrenamtliche Fachmänner und Fachfrauen helfen, kaputte Dinge zu reparieren. Dies können Haushaltskleingeräte, Computer, Telefone, Drucker, 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 Reparatexperte*innen aus den Bereichen Elektrizität, Computer, 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>.

Eine verbindliche Anmeldung bis eine Woche vorher ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie zwingend erforderlich. Sie erhalten im Anschluss einen Termin zugeteilt.

Donnerstag, 14.01.2021, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 04.02.2021, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 04.03.2021, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 01.04.2021, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 06.05.2021, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 03.06.2021, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 01.07.2021, 17:00-20:00 Uhr



Bildungsurlaub

Bildungsurlaub - was ist das und wer kann ihn nutzen? Wem steht Bildungsurlaub zu?

- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 2



21A1A500B

Nachhaltigkeitsmodul für in der Integrationsarbeit Tätige BU

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Migration und Bildung des Landkreises.

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.

Rückfragen beantwortet: Claudia Eckhardt, 05021/967-606, Koordinierungsstelle Migration und Bildung.

Montag, 07.06.2021, 09:00-16:00 Uhr,
bis Freitag, 11.06.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
5 Tage
Rehburg-Loccum/Heimvolkshochschule
Claudia Eckhardt
gebührenfrei

**Alle Bildungs-
urlaube sind als
Bildungsurlaub / -
zeit anerkannt.**

Der Zertifikatslehrgang "Outdoor-Trainer*in" ist insbesondere für soziale Berufe, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrer*innen, aber auch für Aktive in Vereinen und Verbänden geeignet. Er ermöglicht den Teilnehmenden das praktische Erlernen und selbstständige Anleiten verschiedener Outdoor-Techniken für Gruppen aller Altersstufen.

Sie werden befähigt, Ihr pädagogisches Handlungsspektrum zu erweitern und die Möglichkeiten erlebnispädagogischer Arbeit in das eigene Berufsfeld zu integrieren. Als Grundlage dienen der Aspekt der Nachhaltigkeit und der respektvolle Umgang mit der Natur.

Die Module können einzeln und voneinander unabhängig gebucht werden.

Wer alle drei Module (Wald, Hoch hinaus, Wasser) absolviert hat, erhält das Zertifikat "Erlebnispädagogische Fachkraft/Outdoor-Trainer*in".

21A1A510B

Outdoor Trainer*in Kompetenzfeld Wald BU



In diesem Modul geht es um pädagogische Angebote in Wäldern und im freien Gelände.

Inhalte:

- Orientierung im Gelände mit Karte und Kompass (Karten lesen, Schatz suchen, Geländespiele)
- Naturerlebnis-Aktionen zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne
- Kooperative Abenteuerspiele
- Kreatives Bauen im Wald (Magisches Auge, Traumfänger, LandArt, Laubhütten zur Übernachtung)
- Feuer machen nach Art der Naturvölker
- Bogenbau und Bogen schießen

Für Niedersachsen und Bremen ist die Veranstaltung nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn sie als Maßnahme der beruflichen Bildung erfolgt.

Montag, 03.05.2021, 14:45 -18:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag, 10:00-18:00 Uhr
bis Freitag 07.05.2021, 10:00-13:15 Uhr
Steyerberg/Lebensgarten, Ginsterweg 3,
Permakulturpark
Andree Schinke
325,00 €



21A1A520B

Outdoor Trainer*in Kompetenzfeld Hoch hinausBU

Klettern steht im Zentrum der Betrachtung.

Inhalte:

- Gestaltung vorbereiteter Sensibilisierungsübungen zu Vertrauen und Verantwortung - Kooperative Abenteuerspiele
- Aufbau von Seillandschaften/Seilgärten
- Knoten- und Materialkunde
- Sicherheitsbestimmungen für den Aufbau und Durchführung von Kletteraktionen
- Eigenes Ausprobieren und Verfeinern von Klettertechniken (incl. Prusiken und Abseilen)
- Reflektion und Transfer von Kletteraktionen

Für Niedersachsen und Bremen ist die Veranstaltung nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn sie als Maßnahme der beruflichen Bildung erfolgt.

Montag, 21.06.2021, 14:45 - 18:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag, 10:00-18:00 Uhr
bis Freitag, 25.06.2021, 10:00 - 13:15 Uhr
Steyerberg/Lebensgarten, Ginsterweg 3,
Permakulturpark
Andree Schinke
325,00 €

22A1A510B

Outdoor Trainer*in Kompetenzfeld Wasser BU

Flüsse und Seen sind ein wichtiger Ansatzpunkt erlebnispädagogischer Arbeit. Das Modul greift dieses Themenfeld auf.

Inhalte:

- Sicherheitsaspekte beim Anleiten von Wasseraktivitäten
- Praxis der Steuerungstechniken für Kajak und Canadier
- Spielerische Übungen zum Kentern und Retten
- Floßbau und Floßfahrt

Für Niedersachsen und Bremen ist die Veranstaltung nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn sie als Maßnahme der beruflichen Bildung erfolgt.

Montag, 06.09.2021, 14:45 - 18:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag, 10:00-18:00 Uhr
Freitag, 10.09.2021, 10:00 - 13:15 Uhr
Steyerberg/Lebensgarten, Ginsterweg 3,
Permakulturpark
Andree Schinke
325,00 €

Angebote mit dem Kreismedienzentrum



Für die folgenden Angebote sind Informationen im Kreismedienzentrum unter **05021/967-643** oder kmz@kreis-ni.de zu erhalten.

Kurzfilmwettbewerb für Kinder und Jugendliche



Informationen, Teilnahmebogen und Wettbewerbsbestimmungen findet Ihr unter:
www.lk-nienburg.de/vollabgedreht

Kinder und Jugendliche

21A1F101

Am Anfang war die Idee

Das Herzstück eines guten Films ist und bleibt die Story. Egal ob 120 Minuten oder 3 Minuten, am Ende möchten wir gemeinsam mit unseren Filmhelden lachen und weinen können. Dafür braucht es vor allem eins: Eine spannende Idee.

Gemeinsam wollen wir entdecken, welche kreativen Ideen in uns schlummern und wie wir aus diesen Ideen Geschichten formen. Dafür nehmen wir uns Zeit, sowohl mit Stift und Papier, als auch mit der Kamera: Wir können an einem Tag keinen Film drehen, aber wir werden kleine Szenen inszenieren und über diese gemeinsam ins Gespräch kommen.

Du brauchst keine Vorerfahrungen für den Workshop, aber wenn Du schon eine Filmidee hast, bring sie doch gerne mit.

Samstag, 20.02.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Schröder
gebührenfrei

Mit freundlicher Unterstützung von:



Filmen mit Phone und Tablet

21A1F102

Jeder hat sein Smartphone, vielleicht auch Tablet, immer dabei: draufhalten und losfilmen... ganz einfach. Aber was, wenn Du einen richtig professionellen Film drehen möchtest? Dafür kannst Du Dir in diesem Workshop Infos holen. Damit Dein Film viel, viel Beifall bekommt und vielleicht einen Preis bei unserem Filmwettbewerb „Voll abgedreht!“ gewinnt.

Teilnehmen können alle von 12 bis 18 Jahren, mitbringen müsst Ihr Euer mobiles Gerät oder Ihr nutzt nach vorheriger Anmeldung eines unserer iPads.

Freitag, 05.02.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Schröder
gebührenfrei

Die folgenden Kurse finden statt mit freundlicher Unterstützung von:



21A81145

Wir drehen einen Trickfilm

Der Kurs richtet sich an Schüler*innen ab 6 Jahren.

In diesem Workshop lernt Ihr mit ganz praktischen Übungen einen Trickfilm zu drehen.

Dabei können selbstgemalte Bilder als Legetrick genutzt, sowie Lego-Steine und Playmobil-Figuren "bewegt" werden. Auch eine Knet-Animation werdet Ihr kennenlernen. Wie man das Ganze plant, aufnimmt und dann am Computer bearbeitet lernt Ihr ebenfalls. Am Ende der Veranstaltung könnt Ihr dann einen fertigen Trickfilm mitnehmen.

In der Pause erhalten die Kinder ein kostenloses Mittagessen.

Die Anmeldung muss schriftlich/per Mail durch die Erziehungsberechtigten erfolgen.

Samstag, 10.07.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Schröder/Lars Dreyer
gebührenfrei

21A81130

Wir drehen einen Trickfilm

Samstag, 13.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Schröder/Lars Dreyer
gebührenfrei

21A81135

Wir drehen und schneiden einen Kurzfilm

Der Kurs richtet sich an Schüler*innen ab 6 Jahren.

In diesem Workshop lernt Ihr mit ganz praktischen Übungen einen Kurzfilm zu drehen. Von der Idee über den Umgang mit der Kamera bis hin zur Bearbeitung am PC, dem Filmschnitt, wird ein eigener Film realisiert. Am Ende der Veranstaltung könnt Ihr dann einen fertigen Film mitnehmen.

In der Pause erhalten die Kinder ein kostenloses Mittagessen.

Die Anmeldung muss schriftlich/per Mail durch die Erziehungsberechtigten erfolgen.

Samstag, 06.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Schröder/Lars Dreyer
gebührenfrei

Erzieher*innen / Lehrer*innen

21A1F116

Einsatz von Bilderbuchkinos in Kindergarten und Grundschule

Im Medienzentrum können Bilderbuchkinos als Diashow, CD-ROM oder DVD mit entsprechenden Geräten sowie als Kamishibai ausgeliehen werden.

In dieser Veranstaltung werden die unterschiedlichen Präsentationsformen von Bilderbuchkinos vorgeführt. Es wird vorgestellt, was bei einer Bilderbuchkinovorführung zu beachten ist und darüber hinaus weitere Möglichkeiten des Einsatzes dargestellt. Zudem wird Zeit gegeben, die Handhabung der jeweiligen Geräte auszuprobieren und zu üben.

Dienstag, 03.05.2021, 16:00 - 18:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Schröder
gebührenfrei



21A1F119

Erstellung eines Legetrickfilms für Erzieher*innen

In diesem Workshop lernen Sie als Erzieherin oder Erzieher mit ganz praktischen Übungen einen Legetrickfilm zu erstellen. Der Kurs spannt einen Bogen von der Planung des Films über die Aufnahme bis hin zur Bearbeitung am Computer. Es können selbstgemalte Bilder genutzt werden.

Dienstag, 10.05.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Elke Schröder
gebührenfrei

Kultur - Gestalten



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.

Literatur
Theater
Tanzen
Kunst
Kulturgeschichte
Malerei
Drucktechnik
Plastisches Gestalten
Textiles Gestalten
Handwerk
Medienpraxis
Fotografie
Musik



Kerstin Schwalgun 967-618
Kultur und Gestalten

TalentCampus



Gefördert vom



Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Kerstin Schwalgun 05021/967-618,
kerstin.schwalgun@kreis-ni.de



21A82030

"TalentCampus" Kreativ in den Ferien - Abenteuer erleben

Das kostenfreie Ferienangebot richtet sich an bildungsbenachteiligte Mädchen und Jungen aus Familien, mit und ohne Migrationshintergrund, aus Förder-, Haupt-, und Oberschulen.

Die Teilnahme am Projekt ist kostenfrei.

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.

Termine werden auf unserer Homepage und in der Tagespresse bekannt gegeben.



21A2A015

Skat

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen der Skatspielregeln und vorhandener Spielpraxis.

Sie wollen Ihr Skatspiel verbessern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Die im Kurs zu erarbeitenden Strategien können bei einiger Übung Ihre Spielstärke steigern. Vertiefen Sie Ihr Wissen über gewinnbare Spiele, lernen Sie neue Spielstrategien als Alleinspieler oder Gegenspieler kennen und erfahren Sie mehr über Taktiken und Tricks, die das Skatspiel als Denksport bietet.

Montag, 11.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
5 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ursula Heidmann
30,00 €

Literatur

21A2B030

Literaturkreis der VHS Nienburg

Fortführung aus dem vorherigen Kurs.

Es fallen Kosten in Höhe von 2,00 € an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Donnerstag, 28.01.2021, 17:00-18:30 Uhr
12 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Dorothee Schröder
72,00 €

Literarische Praxis

21A2B045

Märchen erleben und erforschen

Märchen waren früher pädagogische Werkzeuge, heute können sie eine Ermüdung sein, in dem sie Lebenssituationen und deren Verwandlungen aufzeigen. Wir werden gemeinsam bekannte und unbekannte Märchen erleben und deren Zauber nachgehen. Dazu werden wir spielerisch einige Aspekte der Bildsprache erkunden und auf deren Bedeutungen näher eingehen. Um die Entwicklungen in den Märchen nachzuvollziehen, begeben wir uns in die schillernde Auseinandersetzung mit unserer eigenen Lebenswelt.

Freitag, 19.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Karin Wessendorf
12,00 €

Theaterpraxis

21A2E010

Darstellendes Spiel

WOE

In diesem Kurs können Sie die Grundlagen des Theaterspiels erlernen. Spielerisch werden die körpereigenen Spielmöglichkeiten entdeckt und körper-sprachliche Mittel erprobt. Improvisationsübungen, kleine szenische Übungen und Statusspiele runden das Ganze ab.

Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Claudia Helfers
13,20 €



Tanzpraxis

21A2F015

Tango Argentino Grundkurs

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet, die erste Grundkenntnisse erlernen möchte, und für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen.

Möchten Sie diesen Tanz gerne erlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit dazu. Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen und Schritte des Tango Argentino mit dem Prinzip Führen und Folgen. Tango Argentino ist ein Tanz voller Hingabe, Gefühl und Leidenschaft.

Montag, 18.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/Alpehideschule, Sporthalle,
Dürerring 30
Ina Wilkens
48,00 €

21A2F020

Tango Argentino Grundkurs

Montag, 19.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
12 Abende
nicht am 24.05.2021
Nienburg/Alpehideschule, Sporthalle,
Dürerring 30
Ina Wilkens
72,00 €



21A2F050

Tango Argentino für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

Sie haben die Möglichkeit Ihre Kenntnisse im Führen und Folgen im Tango, im Vals und in der Milonga zu erweitern und können die eigene Technik verbessern. Bereits vorhandene Grundkenntnisse werden vertieft und neue Schrittfolgen erlernt. Wer Freude und Spaß am Tango Tanzen hat, ist hier goldrichtig.

Montag, 18.01.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Abende
Nienburg/Alpeideschule, Sporthalle,
Dürerring 30
Ina Wilkens
48,00 €

21A2F055

Tango Argentino für Fortgeschrittene

Montag, 19.04.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Abende
Nienburg/Alpeideschule, Sporthalle,
Dürerring 30
Ina Wilkens
72,00 €



21A2F100

Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Die Bauchtanzbewegungen stärken die gesamte Muskulatur und vermitteln ein neues Körperbewusstsein. Wer Spaß an Musik und Bewegung hat ist hier genau richtig.

Es werden 1-2 Jahre Tanzerfahrung vorausgesetzt.

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

Dienstag, 12.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Susanna Espagné
48,00 €

21A2F105

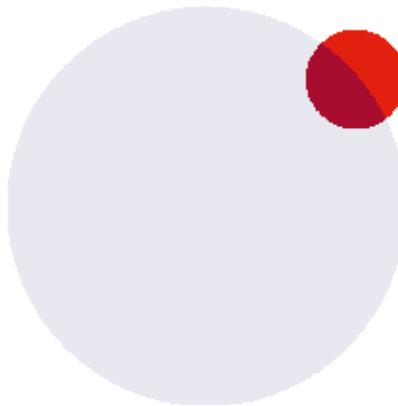
Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Dienstag, 09.03.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Susanna Espagné
60,00 €

21A2F110

Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Dienstag, 18.05.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Susanna Espagné
60,00 €



21A2F130

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Die Bauchtanzbewegungen stärken die gesamte Muskulatur und vermitteln ein neues Körperbewusstsein. Wer Spaß an Musik und Bewegung hat ist hier genau richtig.

Es werden 5 - 6 Jahre Tanzerfahrung vorausgesetzt.

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

Dienstag, 12.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Susanna Espagné
48,00 €

21A2F135

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dienstag, 09.03.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Susanna Espagné
60,00 €

21A2F140

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dienstag, 18.05.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
VHS-Haus, Raum siehe Aushang
Susanna Espagné
60,00 €

Kunst- / Kulturgeschichte

21A2G010

Die Pharaonen und das Ausland: Krieg und Diplomatie - Ägyptische Außenpolitik im Neuen Reich (1500 bis 1000 v.Chr.)

WOE

In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover.

Ab 1550 v. Chr., in der Späten Bronzezeit gerät der gesamte Vordere Orient in Bewegung; die Begegnungen der Völker bewegen sich zwischen kriegerischen Auseinandersetzungen und regen Handelsbeziehungen. In Ägypten belegbar sind die Kriegszüge Thutmosis' III. (mit minutiös geführten Kriegstagebüchern), dazu Sethos' I. (Zug gegen Palästina), Ramses II. (gegen die Hethiter) und Ramses' III. (gegen die Seevölker).

Auf der anderen Seite sind es Kaufleute, die den ägyptischen Hof seit jeher mit internationalen Luxusgütern versorgt haben: von Weihrauch aus Nordostafrika bis hin zu Lapislazuli aus Afghanistan.

Hinzukommen die Korrespondenzen, wie sie in Amarna und in Hattuscha, der Hethiterhauptstadt auf Tontafeln (in Keilschrift) gefunden wurden und die Einblicke bieten, wie gegenseitige Einflusssphären abgesteckt und stabile politische Machtbalancen, unter anderem durch höfische Heiraten hergestellt wurden und sich ägyptische und hethitische Königinnen persönliche Briefe schreiben.

Zur Abrundung des Seminars wird das Handelsschiff von Ulu Burun vorgeführt, welches (untergegangen vor der südtürkischen Küste) eindrucksvoll belegt, wie man sich den Umsatz von Luxusgütern im Ostmittelmeer des 2. Jahrtausends vorstellen kann.

Samstag, 30.01.2021, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 31.01.2021, 11:00 - 17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Prof. Dr. Albrecht Endrweit
80,00 €





21A2G020

Stadt, Haus, Palast- Planen, Wohnen und Residieren im pharaonischen Ägypten WOE

Innerhalb der städtischen Makrostrukturen bilden die einzelnen königlichen, feudalen oder die in der Masse bescheidenen Wohneinheiten die kleinsten Einheiten. Ihre Bandbreite reicht von monumentalen Palastanlagen des Neuen Reiches (Hatschepsut, Amenophis III., Ramses II, Sethos I. und Ramses III.) bis hin zum 'normalen' Wohnungsbau.

In Amarna sind (ungeachtet der Person Echnatons) neben königlichen Palästen und zum Teil villenartigen Wohnanlagen (in Einzelfällen mit eigenen Privatparks) Hunderte von bescheidenen Behausungen ausgegraben worden, die für 90% der Bevölkerung der Normalfall gewesen sind.

Dazu gibt es aus allen Epochen der ägyptischen Geschichte großangelegte staatliche Raster-Arbeitersiedlungen: in Deir el-Medine und el-Lahun; die bei weitem beeindruckendste liegt beim Giza-Plateau (stammt aus dem Alten Reich!), die in jüngster Zeit in der Tat sensationelle Grabungsergebnisse gebracht hat. Diese Siedlungen komplettieren das Bild des Wohnens im antiken Ägypten zu umfassender Breite: Vom Palast bis zum Schlafplatz.

Neben dem archäologischen Material tritt ergänzend die Fülle an Texten, die das tägliche Leben an der Basis bis ins Detail beleuchten. (Ausführliche Dokumentation in Plänen und Photos)

Samstag, 27.03.2021, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 28.3.2021, 11:00-17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Prof. Dr. Albrecht Endrueit
80,00 €

21A2G030

Nubien - Goldland der Pharaonen WOE

In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover.

Die Geschichte Nubiens kann charakterisiert werden als eine Wellenbewegung, in der sich Phasen politischer Abhängigkeit vom großen Nachbarn im Norden - Ägypten - abwechselten mit solchen weitgehender kultureller Eigenständigkeit.

Die reichen archäologischen Hinterlassenschaften umfassen die gesamte Breite dessen, was den Begriff Hochkultur ausmacht - von der Goldschmiedekunst bis zur Großplastik und vom einfachen Lehmhaus bis zu monumentalen Pyramidenbauten. Schließlich konnten die Nubier mit der 25. Dynastie (8./7. Jahrh. v. Chr.) sogar in Ägypten selbst eine Herrschaft etablieren und haben u. a. in Karnak eine reiche Bautätigkeit entfaltet.

Aus dem archäologischen Material ergeben sich folgende Themenschwerpunkte: Technik, Organisation und die fundamentale ökonomisch/politische Bedeutung des Goldabbaus; das Bild des Nubiers in den ägyptischen Quellen; die ägyptische Präsenz in Nubien, die sich in gewaltigen Festungsbauten an den Nilkatarakten sowie den Tempelanlagen in Kalabsha, Wadi es-Sebua und Abu Simbel (u.v.a.) niedergeschlagen hat.

Den Abschluss des Seminars bildet ein Blick auf das Königreich von Napata und Meroe (mit seinen ausgedehnten Pyramidenfeldern) in dem afrikanische, ägyptische und schließlich auch hellenistische sowie römische Elemente zu einer Kultur ganz eigener Prägung verschmolzen sind.

Samstag, 29.05.2021, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 30.05.2021, 11:00 - 17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Prof. Dr. Albrecht Endrueit
80,00 €

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

21A2H015

Malkurs: Öl-, Acryl, Aquarell und mehr

In diesem Malkurs können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen und kreativ werden. Erlernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung (z. B. Bildeinteilung, Farbkreis etc.) und weiterführende Anleitung im Umgang mit Bildkomposition, Farb Stimmung, Zeichen- und Maltechniken. Es können verschiedene Materialien, wie Bleistift-, Buntstift-, Öl-, Acryl-, Aquarell und auch Sujets wie Stillleben, Landschaft, Figur erprobt werden.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Materialien und Ausrüstung bitte selbst mitbringen.

Montag, 15.02.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
10 Abende
VHS-Haus, Werkraum
Bettina Angelika Derleth
90,00 €

21A2H055

Zeichnen lernen leicht gemacht!

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene.

Am Anfang steht das Verstehen und Anwenden von Perspektive, Proportionen, Strukturen, Licht und Schatten. Wir sprechen über Ausschnitte und Kontraste. Es können Gegenstände, Landschaften, Stillleben und Momentaufnahmen gezeichnet werden. Auch nach eigenen Fotovorlagen, z.B. von der Familie und Freunden, kann gezeichnet werden.

Material: DIN A3-Block mindestens 125g/m2, Bleistifte (2H, H, HB, 2B, 4B, 8B), Knetradiergummi, Anspitzer, Buntstifte

Donnerstag, 18.03.2021, 16:30-18:00 Uhr
nicht in den Ferien
5 Veranstaltungen
Nienburg, Realschule, Buermende 1,
Kunstraum
Andrea Döring
30,00 €



© Rapsblatt - Andrea Döring

21A2H060

Offene Zeichenwerkstatt

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene.

Alles rund um das Thema "Zeichnen" mit Bleistift, Tusche, Kohle, Farbstiften, Ölkreiden u.a.

Eigene Themen können im Kurs bearbeitet werden. Die Kursleiterin gibt Hilfestellungen und Anregungen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Stilen und lassen uns von anderen Künstlern und deren Techniken inspirieren.

Material: DIN A3-Block mindestens 125g/m2, Bleistifte (2H, H, HB, 2B, 4B, 8B), Knetradiergummi, Anspitzer, Buntstifte

Donnerstag, 06.05.2021, 16:30-18:00 Uhr
5 Veranstaltungen
nicht am Himmelfahrtstag
Nienburg, Realschule, Buermende 1,
Kunstraum
Andrea Döring
30,00 €

21A2H065

Urban Sketching

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Ein Skizzenbuch hilft uns genauer hinzusehen und die Welt neu zu sehen. Indem wir Dinge zeichnen, reflektieren wir die Wirklichkeit neu. In dem Kurs geht es darum, wie man urbanes oder dörfliches Leben hier oder auf Reisen skizzierend festhalten kann. Wir werden kleine Ereignisse und Beobachtungen in unserer Stadt mit dem Skizzenbuch zeichnerisch festhalten.

Bitte bringen Sie ein einfaches und günstiges Skizzenbuch (A5 - A4) und gut transportables Zeichenmaterial, Bleistifte, Kuli, Filzstifte usw. mit.

Donnerstag, 17.06.2021, 16:30-18:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Andrea Döring
30,00 €

Plastisches Gestalten

21A2IO25

Plastisches Gestalten mit Ton - Fortgeschrittenenkurs

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die bereits Erfahrung mit den Grundtechniken des Töpfers haben und neue Kenntnisse und Fähigkeiten erlernen möchten.

In diesem Kurs wird themenbezogen gearbeitet.

Dienstag, 23.02.2021, 09:00 - 12:45 Uhr
6 Vormittage
VHS-Haus, Werkraum
Edith Kreie
135,00 €

Textiles Gestalten

21A2JO20

Nähkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Sie haben zu Hause eine Nähmaschine und wollen diese endlich einmal benutzen? Ein wenig handwerkliches Geschick und Kreativität reichen aus, um nach diesem Kurs mit einem schönen selbstgenähten einfachen Accessoires wie Kissen, Tasche, Beutel oder Tischset nach Hause zu gehen. Aus aktuellem Anlass werden auch verschiedene Schnittmuster für eine Mund-Nasenbedeckung (Maske) im Angebot sein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sie können bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z.B. Satin, Samt, Jersey o.ä.) oder empfindliche Stoffe (z.B. Seide).

Eine festere Einlage kann zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Bitte mitbringen: Stoffe, Schere, Lineal, Stift, Stecknadeln, Nähgarn und eine Nähmaschine.

Montag, 01.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Gela Hecking-Kühl
24,00 €



21A2JO25

Nähkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen WOE

Samstag, 27.02.2021, 14:30 - 17:30 Uhr
Sonntag, 28.02.2021, 10:30 - 13:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Gela Hecking-Kühl
26,40 €

21A2JO30

Nähkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Montag, 01.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Gela Hecking-Kühl
24,00 €

Handwerk / Kunsthandwerk

21A2K035

Schöner Schmuck - leicht gemacht

Eine kleine Geschenküberraschung - wer würde sich nicht über ein selbst gefertigtes Schmuckstück freuen!

Nach eigenen Ideen können Sie in diesem Kurs Schmuckstücke aus Gold oder Silber fertigen. Setzen Sie Ihre Entwürfe um und erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vieles ist möglich.

Erste Entwürfe und Material werden am ersten Abend besprochen. Bringen Sie bitte auch Skizzenpapier und Zeichenstift mit.

Materialkosten werden direkt im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet.

Mittwoch, 17.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Mittwoch, 24.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS-Haus, Werkraum
Anne Grotenhöfer
24,00 €

21A2K040

Schmuck entwerfen und selbst herstellen

Sie können selbst ein Schmuckstück entwerfen und herstellen. Zunächst wird zeichnerisch ein Entwurf angefertigt. Dann wird diese Form mit Schnitzmessern aus Hartwachs geschnitzt. Als Schmuck würde sich dafür entweder ein Ring oder Anhänger eignen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Materialkosten für das WachsmodeLL belaufen sich auf 8,00 €.

Das fertige WachsmodeLL kann auf Wunsch aus Edelmetall in der Werkstatt der Dozentin gegossen werden.

Es entstehen hierfür Kosten in Höhe von 10,00 € pro Gramm Sterlingsilber inklusive Arbeit und Gusskosten.

Donnerstag, 11.02.2021, 15:30-17:00 Uhr
6 Nachmittage
VHS-Haus, Werkraum
Katrin Bindernagel-Wildt
36,00 €

21A2K050

Basteln mit Papierdraht WOE

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie schöne Dekorationen aus Papierdraht basteln. Der Draht wird in Form gebogen und anschließend mit alten Buchseiten, Noten oder Landkarten ausgefüllt, so dass kleine Figuren, Hasen, Eier u.a. entstehen. Die fertigen Dekoobjekte eignen sich auch als Gutscheine oder als Ostergeschenk.

Wenn vorhanden, bitte folgendes mitbringen: einen Seitenschneider, Schere, kleinen Pinsel und alte Bücher, Landkarten, Noten, die zerschnitten werden dürfen.

Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1,
Kunstraum
Monika Kiefert
13,20 €



© Monika Kiefert

21A2K060

Korbflechten mit Weiden: Runder Henkelkorb WOE

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen.

Die geflochtenen Behälter, die in diesem Kurs hergestellt werden, sind runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden. Sie sind vielseitig verwendbar: beispielsweise in Haushalt und in der Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe.

Bitte mitbringen: Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel o.ä. Eisen.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 11,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine schriftliche verbindliche Anmeldung bis zum 09.04.2021 vor Kursbeginn ist erforderlich.

Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 25.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS-Haus, Werkraum
Hans-Werner Kirschmann
54,00 €

Fotografie



21A2L010

Tipps und Tricks in 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 Bild ist groß, wenn das Foto gelungen ist.

Egal, ob Sie sich für Landschaftsaufnahmen, Tier-, Portrait- oder Architekturaufnahmen interessieren. Hier lernen Sie die verschiedenen Bildgestaltungselemente (Punkt, Linie, Fläche, u.a.) kennen.

Wer mehr als die Vollautomatik einer modernen Digitalkamera nutzen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Die unterschiedlichen Einstellmöglichkeiten und deren Auswirkungen auf das Bild werden erläutert und auch ausprobiert. Fachbegriffe wie Blende, Verschlusszeit, ISO Empfindlichkeit, Weißabgleich usw. werden anschaulich erläutert. In diesem Kurs gibt der Dozent gerne seine Erfahrungen und sein Wissen als Fotograf weiter. Das Gelernte wird in die Praxis umgesetzt.

Eine eigene Kamera ist mitzubringen.

Sonntag, 07.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
mit Fotoexkursion, Termin nach Vereinbarung 14.00 - 17.00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ralph Volkland
46,20 €

Digitalfotografie
und
Bildbearbeitung
finden Sie unter
Arbeit / Beruf /
EDV

21A2L012

Kreativ fotografieren

In diesem Kurs lernen Sie eindrucksvolle fotografische Bilder zu machen. Moderne Bildgestaltungselemente kommen zum Einsatz. Der Blick aus verschiedenen und ungewöhnlichen Perspektiven, sowie der Einsatz von Tele- und Weitwinkelbrennweiten, führt zu ausdrucksstarken Fotos.

Zudem lernen Sie Ihre Kamera besser zu verstehen und zu nutzen, wie z.B. korrekt eingesetzte Belichtungszeiten, Blendeneinstellungen, Weißabgleich und Autofokus, als auch die manuellen Möglichkeiten.

Abschließend ist eine Fotoexkursion vorgesehen.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind: eigene Kameras, Schreibblock sowie Speichersticks.

Montag, 12.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
mit Fotoexkursion n.V.,
14.00-17.00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ralph Volkland
42,00 €

21A2L014

Fotografie beruflich nutzen

In diesem Kurs wird Grundwissen über die Fotografie vermittelt, das beruflich genutzt werden kann.

Bildgestaltung und Farblehre sowie die korrekt eingesetzte Belichtungszeit, Blendeneinstellungen, Weißabgleich und Autofokus, werden vermittelt. Eindrucksvollere Bilder entstehen durch bewusstes Können in der Fotografie! Das Gelernte wird in der Praxis umgesetzt. Viele praktische Übungen vertiefen die notwendige Theorie. Ganz wichtig in der manuellen Fotografie, die in der professionellen Fotografie sehr häufig vorkommt, ist auch die Berechnung der Blende zur Belichtungszeit und umgekehrt. Gerade die manuelle Fotografie ist nicht zu unterschätzen, da die Automatik nur 80% aller Aufnahmen korrekt bewältigt.

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Mitzubringen sind: eigene Kameras (keine Smartphones), Schreibblock sowie Speichersticks, wenn vorhanden, auch Stativ.

Mittwoch, 21.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
mit Fotoexkursion Termin n.V.,
14.00 - 17.00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ralph Volkland
42,00 €



© Ralph Volkland

21A2L015

Tipps und Tricks in der Landschaft und Tierfotografie

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein großes Interesse an Landschafts- und der Tierfotografie haben, aber auf diesem Gebiet noch nicht so erfahren sind. Ob es sich um Landschaften, Moore, dichte Wälder oder um Säugetiere, Vögel, Insekten, wie z.B. Schmetterlinge und Libellen handelt, hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Landschaftsaufnahmen verbessern und wie Sie gute Tieraufnahmen machen können, ohne dass sich die Tiere dabei gestört oder beeinträchtigt fühlen.

Nebenbei erlernen Sie auch noch den besseren Umgang mit der Kamera, wie z.B. den goldenen Schnitt oder einige wichtige Gestaltungsregeln, um Ihre Landschaftsaufnahmen ins rechte Licht zu rücken. Das Gelernte wird in die Praxis umgesetzt.

Eine eigene Kamera bitte mitbringen.

Montag, 07.06.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
mit Fotopraxis, Termin n.V.
14:00-17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ralph Volkland
42,00 €

21A2L030

Fotokurs- Einsteigerkurs in die digitale Fotografie

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Digitalfotografie. Bildaufnahme, Bildgestaltung und Kameratechnik sowie der Einsatz von Licht werden erlernt. Parameter wie Blende, ISO, Schärfentiefe und Co. werden besprochen und praktisch umgesetzt. Wie funktioniert meine Kamera? Wie stelle ich die Belichtung ein? Wo und wann kann ich schöne Aufnahmen erstellen?

Geeignet für Anfänger*innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzungen: eine digitale Spiegelreflexkamera oder digitale Kompaktkamera mit Einstellungsmöglichkeiten. Idealerweise bringen Sie die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera mit.

Dienstag, 02.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Janna Kowalewski
48,00 €

Musikalische Praxis



21A2N010

Lieder des Herzens

Der Workshop richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon die Freude am Gesang entdeckt haben, als auch an Menschen, die von sich behaupten "nicht singen" zu können, und das Singen erlernen möchten. Wir singen Lieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen. In den rhythmischen Liedern aus Afrika können wir Ruhe und Kraft erleben. Ohne Notenblatt, einfach hören und mitsingen. Das eigene Erleben steht hierbei im Vordergrund. Dieser einzigartige Ausdruck schlummert in jedem und wartet, geweckt zu werden. Singen kann helfen unser Leben freudvoller zu gestalten und glücklicher zu werden.

Donnerstag, 11.02.2021, 19:00-20:30 Uhr
5 Abende
Folgetermine: 25.3., 22.4., 27.5., 24.6.2021
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Regine Steffens
30,00 €



21A2N055

Afrikanisch Trommeln WOE

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

Sie erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommeln und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen, bezaubernden, afrikanischen Rhythmen.

Dabei genießen wir die Lebensfreude und das Temperament der afrikanischen Musik in unserem Herzen und in unseren Händen.

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

Sonntag, 24.01.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N060

Afrikanisch Trommeln WOE

Sonntag, 14.02.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €



21A2N065

Afrikanisch Trommeln WOE

Sonntag, 14.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N070

Afrikanisch Trommeln WOE

Sonntag, 18.04.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N075

Afrikanisch Trommeln WOE

Sonntag, 16.05.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N080

Afrikanisch Trommeln WOE

Sonntag, 13.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N090

Digeridoo - Workshop WOE

Ein Stück Australien in Nienburg.

Das Ur-Instrument der Aborigines, der australische Ureinwohner, hat eine sehr entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Es verbessert unsere Atmung und hat damit auch Einfluss auf unsere Gesundheit.

In diesem Kurs können Sie leicht und spielerisch einfache Rhythmen erlernen und ein Stück australische Kultur erleben.

Instrumente stehen für 4,00 € Ausleihgebühr pro Workshop zur Verfügung

Samstag, 27.03.2021, 16:00 - 18:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N095

Digeridoo - Workshop WOE

Samstag, 03.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Simone Bendlin
16,20 €

21A2N105

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 gelehrt.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 08.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ulf Elmhorst
36,00 €

21A2N125

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 Erlernte wird weiter trainiert. Musizieren ist erwiesenes Gedächtnistraining und macht viel Freude.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben.





„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.

Vorträge

Bildungsurlaub

Eltern-Kind-Kurse

Entspannung

Stressbewältigung

Fernöstliche
Gesundheitslehre

Bewegung

Fitness

Selbstverteidigung

Ernährung

Essen und Trinken

Gesundheit

Psyche



Kerstin Schwalgun 967-618
Gesundheit

Bildungsurlaub / Bildungszeit

**Bildungsurlaub - was ist das
und wer kann ihn nutzen?
Wem steht Bildungsurlaub zu?**



Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 2. Inhaltliche Informationen finden Sie in den jeweiligen Fachbereichen und in den Arbeitsstellen.

Alle Kurse finden im VHS-Haus, Nienburg, Rühmkorfstraße 12, statt, sofern nicht anders angegeben.

21A3A050B

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.

Montag, 01.03.2021, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 05.03.2021, 8:15-13:45 Uhr,
5 Veranstaltungen, 38 UE
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Monika Preuß
163,00 €

21A3A060B

Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit für Teilzeitbeschäftigte 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 und 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 zwingende 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 Großgruppe sowie angeleitete Übungen aus der Entspannungsmethode des Qigong zum Einsatz kommen. Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

Bequeme Kleidung ist für die Übungen hilfreich.

Montag, 01.02.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
bis Freitag, 05.02.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
5 Veranstaltungen, 30 UE
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Jutta Berns
129,90 €

Als
Bildungsurlaub/
Bildungszeit
anerkannt.

21A3A070B

Leichter und effektiver leben durch den Einsatz von NLP BU

NLP ist eine "Sammlung" von verschiedenen "Werkzeugen" und Techniken, die zur Erreichung unterschiedlichster Ziele angewendet werden können. Unter anderem können diese Ziele sein:

- Verbesserung der Kommunikation mit sich und anderen
- Veränderung von eigenen Verhaltens- und Denkweisen
- Modellieren und Weiterentwicklung eigener Fähigkeiten
- Verbesserungen im Selbstmanagement, Motivation, Zielerreichung
- Optimierung des Unterrichtens und Lernens

NLP kann Ihnen helfen Einschränkungen und Barrieren im eigenen Leben zu überwinden - Potentiale zu entdecken und zu

steigern, sich selbst, andere Menschen und Dinge auf eine neue Art und Weise wahrzunehmen und zu verstehen.

In dieser Woche erlernen Sie verschiedene Modelle, Formate und Strategien aus der "Werkzeugkiste des NLP". Ausgangspunkt ist die Formulierung Ihrer kurz-, mittel- und langfristigen Ziele mit dem Format des Zielrahmens. Weitere Schwerpunkte sind die Glaubenssatzarbeit, Wertehierarchien, Ankertechniken und die neurologischen Ebenen. Die erlernten Techniken sollen Sie zur selbstständigen Anwendung im Alltag und/oder Beruf befähigen.

Für Niedersachsen ist die Veranstaltung nur als Maßnahme der beruflichen Bildung oder als Maßnahme der Aus- oder Fortbildung für ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige anerkannt. Für Bremen gilt die Anerkennung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung für Mitarbeitende in Gesundheits- und sozialen Berufen.

Montag, 22.03.2021, 09:00 - 16:15 Uhr,
bis Freitag, 26.03.2021, 09:00 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen, 38 UE
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Reinhard Funke
133,00 €

21A3A085B

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 Berufsalltag. 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.

Montag, 22.03.2021 -, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 26.03.2021, 8:15-15:30 Uhr,
5 Veranstaltungen, 38 UE
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Christine Wortmann
165,00 €

21A3A090B

Gesundheit und nachhaltiger Ressourcenschutz im Berufsleben BU

In diesem Seminar wird es darum gehen, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten und selbst zu spüren, was er braucht, um nachhaltig gesund sein zu können. Wer mit sich selbst verbunden ist, kann die eigene Natur besser verstehen und seine vorhandenen Ressourcen gezielt einsetzen. So wird das tiefe Verständnis über die Funktionsweise des eigenen Körpersystems dazu führen, wieder gut auf sich zu achten, Stressbewältigungsstrategien zu entdecken und die eigene Lebendigkeit wieder auszustrahlen.

Dieser Prozess von Achtsamkeit und Bewusstwerdung wird zu ganz pragmatischen und direkt anwendbaren Erkenntnissen zum eigenen Gesund Sein, zur Arbeitszufriedenheit und zur Arbeitseffektivität führen.

Montag, 22.02.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
bis Freitag, 26.02.2020, 10:00-13:15 Uhr,
5 Veranstaltungen, 36 UE
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Dr. Heidi Winkler/Andree Schinke
372,00 €

Vorträge/ Seminare

21A3A005

Wege aus Ängsten und Depressionen

Depressionen und Ängste begleiten viele Menschen im Alltag. Oftmals wirken sich diese auf viele Lebensbereiche aus und mindern die Entfaltung und Lebensfreude des Einzelnen sowie derer Angehörigen. Wichtig ist es dabei, diese Schwierigkeiten richtig einzuordnen, um zielgerichtet Wege daraus zu finden sowie wirksame Hilfsangebote zeitweise in das Leben zu integrieren. Damit kann es gelingen, Ängste und Depressionen, hinter sich zu lassen und aus solchen Krisen gestärkt hervor zu gehen. Der Dozent ist Heilpraktiker für Psychotherapie und geht auch auf psychische Beeinträchtigungen bedingt durch die Pandemie ein.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 04.02.2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie erforderlich.

Donnerstag, 11.02.2021, 19:00-21:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ruven Brodowski
6,00 € Abendkasse

21A3A007

Krebsprävention durch gesunde Ernährung (online Vortrag)

Der Zusammenhang zwischen der Ernährung und Krebserkrankungen ist wissenschaftlich bewiesen, dennoch gibt es in der Öffentlichkeit immer wieder kontroverse Diskussionen, was denn die richtige Ernährung sei.

Dies gilt insbesondere im Hinblick auf die Prävention von Krebs.

- Kann uns eine vollwertige Ernährung vor Krebserkrankungen schützen?
- Welche Lebensmittel senken das Krebsrisiko und welche erhöhen es?

Diese und andere Fragen zur Rolle der Ernährung in der Krebsprävention werden im Vortrag beantwortet.

Um eine Anmeldung bis 12.02.2020 bei der VHS Nienburg, Tel.:0521/967-600, vhs@kreis-ni.de wird gebeten.

Der Vortrag wird online über zoom angeboten.

Dienstag, 23.02.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Virtueller Kursraum
Sonja Pöhls
gebührenfrei



21A3A010

Erholsam schlafen - mehr Energie für den Alltag

Guter Schlaf ist wichtig, Menschen sind gesünder, fühlen sich wohler und fitter. Außerdem verbessert er die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für ein aktiveres Leben. Ohne ausreichenden Schlaf fühlen wir uns eher genervt, angespannt und müde. In diesem Vortrag werden einfache Methoden aufgezeigt, den Schlaf zu verbessern und Müdigkeit zu reduzieren.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 18.03.2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie erforderlich.

Donnerstag, 25.03.2021, 19:00-21:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ruven Brodowski
6,00 € Abendkasse

21A3A025

Schüsslersalze für die körperliche und seelische Gesundheit

Die Mineralsalze nach Dr. Schüssler haben ein breites Wirkungsspektrum. Sie können uns in vielen Lebenslagen helfen, seien es grippale Infekte, Unwohlsein oder Nervosität und das Immunsystem stärken. Doch diese Mineralstoffe haben auch eine psychische Komponente, die weitgehend unbekannt ist. Sie können uns in vielfältiger Weise unterstützen, uns wohler zu fühlen, Verstimmungen zu überstehen. Der Kurs richtet sich an alle, die diese Mineralstoffe und ihre Wirksamkeit besser kennenlernen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag, 23.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Heide Wignanek
24,00 €

21A3A040

Dorn-Breuß-Methode WOE

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen? Die Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule.

Eine sanfte und schmerzlose Methode korrigiert die Gelenke, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen, gesunden Zustand aufrecht zu erhalten. Weitere schmerzlose Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne ungesunde Röntgenstrahlen, teure Geräte etc. Diese Methode ist bestens für interessierte Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

Es fallen Zusatzkosten in Höhe von 3,00 € an, die an den Dozenten zu entrichten sind. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Samstag, 16.01.2021, 10:00 - 16:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Jacek Skarbek
26,40 €

21A3A042

Taping-Einführung

Bei über 90% der Schmerzpatienten sind die Beschwerden muskulär bedingt. Verspannte Muskeln können darüber hinaus auch Tinnitus (Ohrensausen), Migräne oder Verdauungsstörungen verursachen.

Taping, die von einem japanischen Arzt und Chiropraktiker für Leistungssportler entwickelte Methode, hat sich als außergewöhnlich wirksam bei verschiedenen muskulär bedingten Problemen erwiesen.

Der Taping-Grundkurs richtet sich an Anfänger*innen und erfordert keine Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden bekommen ein einfaches Werkzeug, das sie in die Lage versetzt, sich selbst, den Familienmitgliedern oder den Freunden bei verschiedenen Beschwerden zu helfen.

Während des Kurses werden zuerst theoretische Kenntnisse übermittelt und anschließend die richtige Handhabung der Tapes vorgestellt und das Aufkleben der Tapes demonstriert und geübt. Da die Tapes keine Medikamente enthalten, kann man sie ohne Probleme kaufen und einsetzen, auch wenn man über keine medizinische Ausbildung verfügt. Vorgelegt werden 12 Tapes zum Einsatz bei:

- Problemen mit den Halswirbeln
- Schulterschmerzen
- Tennis- und Golfer-Ellenbogen
- Kniebeschmerzen
- Schmerzen im unteren Rücken
- Hüftschmerzen
- Asthma
- Verstopfung, Menstruationsschmerzen

Es fallen Materialkosten in Höhe von 7,50€ an, die vor Ort an den Dozenten gezahlt werden. Da man z.B. den eigenen Rücken nicht tapen kann, wird es empfohlen, sich zu zweit anzumelden (aus einem Haushalt aufgrund der Corona Pandemie). Bitte bringen Sie zum Kurs eine scharfe Schere, eine Decke, lockere Kleidung und Bereitschaft, sich gegenseitig zu bekleben.

Sonntag, 21.03.2021, 10:00 - 17:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Jacek Skarbek
26,40 €

21A3A043

Wie sich Stress auf den Körper auswirkt (Online-Kurs)

Wussten Sie, dass es Stress nicht nur im außen gibt? Auch im Innen kann der Körper gestresst sein. Stress kann auch die Ursache dafür sein, warum die so-lange vorgenommene Diät nicht funktioniert oder warum man sich permanent müde und schlapp anfühlt. Stress kann den Körper lähmen. Weitere Stress-symptome können z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen oder Verdauungsprobleme sein. In diesem Kurs können Sie lernen auf den eigenen Körper zu hören, und die Wahrnehmung für den Körper zu schulen. Sie können stressmachende Faktoren und Gedanken erkennen und gegensteuern.

Der Vortrag wird online über zoom angeboten.

Mittwoch, 13.01.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
4 Abende
Virtueller Kursraum
Anne Gurowski
24,00 €



21A3A045

Stressbewältigung durch Entwicklung von Achtsamkeit bzw. Gegenwärtigkeit

Stress in seiner negativen Ausprägung (nicht bewältigte Belastungen) wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts mit diversen Krankheitsbildern gesehen. Dazu gehören u. a.: Herz-/Kreislaufkrankungen, Magen-/Darmprobleme, Schlafstörungen, Angst, Depressionen, Burnout sowie eine erhöhte Aggressionsbereitschaft.

Wodurch entsteht Stress? Heutzutage könnte man meinen, dass es nur so von Stress auslösenden Situationen wimmelt. Dies betrifft den Stau auf der Straße, verschiedene familiäre Konflikte, den Job; aber zum Teil auch die Freizeit (Freizeitstress). Schaut man allerdings etwas genauer hin, wird man sehr schnell feststellen, dass psychische Belastungen in Form von Unzufriedenheit, Angst, Ärger, Verzweiflung, Frustration zwar in Situationen empfunden werden, ihre Ursache aber häufig unsere ganz persönliche Bewertung der Welt ist.

Dies ist der erste zentrale Punkt im Vortrag. Daran anknüpfend werden die Innererfahrungen des modernen Menschen näher beleuchtet und es wird im Zusammenhang mit Stressbewältigung die praktische Bedeutung eines Lebens im "Hier und Jetzt" (Ebene der Achtsamkeit) aufgezeigt. Dies ist der zweite zentrale Punkt des Seminars.

An der Stelle geht es um die tiefere Dimension im Menschen und die Erkenntnis, dass die Liebe der natürliche Ausdruck des menschlichen Herzens ist (Nelson Mandela). Und die Erfahrung der Liebe wäre ja vielleicht die beste Stressprophylaxe.

Mit angeleiteten einfachen meditativen Übungen aus dem Tibetischen Heilyoga besteht die Möglichkeit, einen Eindruck darüber zu gewinnen, wie es sich anfühlen kann, wenn man sich der Ebene des "Hier und Jetzt" annähert. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Mittwoch, 17.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Prof. em. Dr. Klaus Kairies/Gisela Hermanns-Hüneke
20,00 €

21A3A050

Nachhaltigkeit erfordert Achtsamkeit

Von einem nachhaltigen Leben spricht man, wenn die gegenwärtige Generation so lebt, dass zukünftige Generationen die Möglichkeit haben, auf der Erde ein lebenswertes Leben zu leben. Es gibt keinen Zweifel, dass das heute nicht der Fall ist. Sehr treffend bezeichnete Ban Ki-moon, ehemaliger Generalsekretär der Vereinten Nationen, die derzeitige Art und Weise des Umgangs der Menschheit mit der Erde als globalen Selbstmordpakt.

Es gibt eine Vielzahl von Menschen, die das unzweifelhafte Gefühl haben, dass es wie bisher nicht weitergehen kann, dass eine entscheidende Veränderung stattfinden müsste, eine grundsätzliche Umorientierung. Und doch ist es häufig so, dass unverändert weitergemacht wird. Bei der heutigen Problemvielfalt ist das auch kein Wunder. Wo soll man beginnen, um eine Veränderung herbeizuführen?

Im Vortrag wird versucht, Antworten zu finden auf die Fragen:

Warum tut der Mensch das, was er tut, mit den riesigen (zum großen Teil bekannten) ungünstigen Nebenwirkungen? Und welche Bedeutung hat die innere Haltung der Achtsamkeit bzw. der Gegenwärtigkeit oder der Liebe für die Entwicklung von Nachhaltigkeit?

Der Begriff Achtsamkeit wird sehr inflationär gebraucht, so dass die ursprüngliche Bedeutung häufig in Vergessenheit gerät. Im Seminar wird mit Jon Kabat Zinn, dem Begründer der Achtsamkeit, davon ausgegangen, dass das "Herz der Achtsamkeit" für den Menschen darin besteht, das Beste und Tiefste in sich zu entdecken und zu kultivieren. Da das Beste und Tiefste im Menschen etwas Erfahrbares ist, wird der Vortrag eingebettet in einfache Übungen aus dem tibetischen Heilyoga Kum-Nye einschließlich einer geführten Meditation für unseren Planeten.

Samstag, 27.03.2021, 09:30 - 14:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Prof. em. Dr. Klaus Kairies/Gisela Hermanns-Hüneke
19,80 €

Ältere



21A3A119

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kennen Sie Situationen im Alltag, in denen Sie Ihr Gedächtnis im Stich lässt? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie Ihre grauen Zellen in Schwung halten. Übungen und Spiele werden angeboten, die nicht nur fordern, sondern auch Spaß machen.

- Wie heißt die Dame, die gerade auf mich zu kommt und so freundlich lächelt?
- Was wollte ich noch aus dem Keller holen?
- Wie war noch die PIN-Nummer für mein Konto?

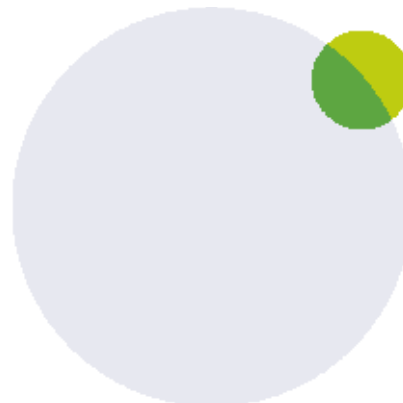
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Bleistift, Radiergummi. Materialkosten für den gesamten Kurs betragen 5,00 €.

Dienstag, 09.02.2021, 09:30 - 11:00 Uhr,
4 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Heise
24,00 €

21A3A125

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Dienstag, 09.03.2021, 09:30 - 11:00 Uhr,
4 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Elke Heise
24,00 €



Qualifizierung / Fortbildungen

21A3A100

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a,b,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 a-c 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 sowie damit 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 Paragraph 45 a-c SGB XI niederschwelliges Betreuungsangebot) tätig zu sein. Übernimmt ein Angehöriger die Pflege und bekommt hierfür Pflegegeld, so hat er nach § 45 a-c SGB XI einen Anspruch auf eine Pflegeschulung. Bitte erkundigen Sie sich, ob die Pflegekasse die Kosten übernimmt.

Montag, 08.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
10 Veranstaltungen, 40 UE
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sylke Mues
125,00 €

21A3A115

Fortbildung für ambulante Betreuungskräfte nach § 45 a,b,c SGB XI WOE

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.

Samstag, 06.02.2021, 08:30 - 15:45 Uhr
Samstag, 13.02.2021, 08:30 - 15:45 Uhr
16 UE
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sylke Mues
52,80 €

Eltern-Kind-Kurse



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

**Bitte bringen Sie Stoppersocken für
Eltern und Kind mit.**

mittwochs

21A3A145

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Jeder Kurs bietet einen neuen Themenbereich.

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 nachzuahmen. 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.

Mittwoch, 13.01.2021, 15:30 - 16:30 Uhr
9 Nachmittage
VHS-Haus, Bewegungsraum
Eingang C, im Untergeschoss
Bettina Elmhorst
36,00 €

21A3A150

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 13.01.2021, 16:45 - 17:45 Uhr
9 Nachmittage
VHS-Haus, Bewegungsraum
Eingang C, im Untergeschoss
Bettina Elmhorst
36,00 €

21A3A155

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 24.03.2021, 15:30 - 16:30 Uhr
9 Nachmittage
VHS-Haus, Bewegungsraum
Eingang C, im Untergeschoss
Bettina Elmhorst
36,00 €

21A3A160

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 24.03.2021, 16:45 - 17:45 Uhr
9 Nachmittage
VHS-Haus, Bewegungsraum
Eingang C, im Untergeschoss
Bettina Elmhorst
36,00 €

donnerstags

21A3A175

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Donnerstag, 14.01.2021, 9:30-10:30 Uhr
9 Vormittage
VHS-Haus, Bewegungsraum
Eingang C, im Untergeschoss
Bettina Elmhorst
36,00 €

Erste-Hilfe-Kurse

21A3A200

Erste Hilfe für Kinder

"Kinder sind keine kleinen Erwachsenen" ist eine Grundregel in der Medizin.

Dies gilt nicht nur für ihr Denken, Fühlen und ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Bei Kindern gibt es auch medizinische Besonderheiten: Akute Krankheiten, die nur in diesem Alter auftreten oder bestimmte Verletzungen, die gerade Kindern häufig passieren.

Die medizinische Forschung hat außerdem nachgewiesen, dass in jeder Notfallsituation (Störungen der Atmung, Versorgung von Verletzungen, Vorgehensweise bei Vergiftungen und Verbrennungen, bei Fieberkrämpfen...) die ersten Minuten für das Überleben und die Lebensqualität nach überstandener Notfallsituation entscheidend sind.

Deshalb ist in diesen ersten Minuten das richtige und umsichtige Handeln sehr wichtig. Dieses sechsstündige Seminar zeigt deutlich auf, welche wesentlichen Unterschiede es gegenüber der Ersten Hilfe bei Erwachsenen gibt.

Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Christian Feder
26,40 €



21A3A205

Erste Hilfe für Erwachsene

Verbringen Sie gerne Zeit mit Ihrem Partner zuhause? Gehen Sie gerne aus oder halten Sie sich gerne in der freien Natur auf? Gehen Ihre Kinder in die Schule? Wie viele Stunden verbringen Sie in der Woche auf der Arbeit? Und fahren Sie viel mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln?

Genau das ist die Reihenfolge, wo die häufigsten Unfälle passieren. Im öffentlichen Verkehr sind es nur 4%, der Rest verteilt sich auf alle anderen Lebensbereiche, in denen man vorwiegend mit der Familie, mit Freunden oder Bekannten oder von anderen lieben Menschen umgeben ist. Daher schützen Sie was Ihnen lieb ist, seien Sie auf unvorhergesehene Ereignisse vorbereitet, und erlangen Sicherheit im Handeln mit einem Erste-Hilfe-Kurs.

Samstag, 23.01.2021, 09:00 - 16:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Anne Gurowski
29,70 €

Entspannung / Stressbewältigung

21A3B045

Autogenes Training nach J. H. Schultz-Präventionskurs nach §20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Mit dem Autogenen Training haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper und Geist in kurzer Zeit in einem sehr angenehmen Zustand der Entspannung zu versetzen. Durch das Üben in der Gruppe und zu Hause werden Sie ruhiger, ausgeglichener und reagieren gelassener in Belastungssituationen.

Bei Symptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwächen oder psychosomatischen Beschwerden kann das Autogene Training sehr hilfreich sein.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

Es fallen Zusatzkosten in Höhe von 2,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 27.01.2021, 19:45 - 21:15 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Elke Heise
53,00 €

21A3B049

Progressive Muskelentspannung-Präventionskurs nach §20 SGBV- Entspannung pur

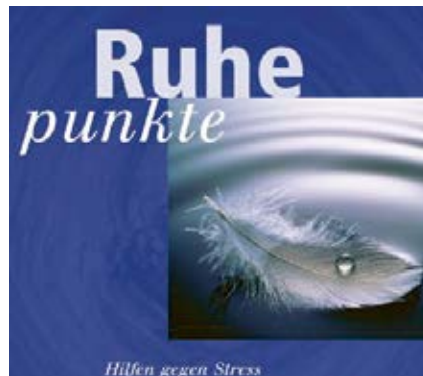
Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Die progressive Muskelentspannung bietet die Möglichkeit, dem Stress und der Belastung des Alltags entgegenzuwirken. Sie lernen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aller Körperpartien kennen und sind, bei regelmäßiger Anwendung, bald in der Lage, die Entspannung Ihres Körpers bewusst zu regulieren.

Die Progressive Muskelentspannung ist besonders zu empfehlen bei Unruhe, Spannungskopfschmerzen und Einschlafschwierigkeiten.

Bequem anziehen, eine Isomatte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen. Es fallen Zusatzkosten in Höhe von 2,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 27.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Elke Heise
53,00 €



Fernöstliche Gesundheitslehre

Gesundheitsbildung und Krankenkassen

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen nach §20 SGB V.

In den Bereichen Bewegung / Entspannung / Stressbewältigung kann die Teilnahme an speziellen Kursen im VHS-Programm von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Nicht alle angebotenen VHS-Kurse entsprechen den Erstattungskriterien der Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse. Am Kursende können Sie eine Teilnahmebescheinigung der VHS bei der Kursleitung erhalten, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen müssen. Die Kursgebühren können bei regelmäßiger Teilnahme von Ihrer Krankenkasse refinanziert werden.

21A3B080

Tai Chi Chuan für Anfänger*innen- Präventionskurs nach §20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen 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 Übungssystem. Die Aspekte unter denen Tai Chi geübt wird, sind die Erhaltung der Gesundheit, die Meditation in Bewegung und die sanfte Kunst der Selbstverteidigung. Die einzelnen Stellungen der Form werden detailliert erlernt und in einen fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Die Bewegungsweise ist langsam, sanft und harmonisch. Durch achtsame Bewegungen in den entsprechenden Körperhaltungen schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Diese langsamen Bewegungsabfolgen führen zur Entspannung, wodurch der Alltag entschleunigt sowie Stress abgebaut werden kann. Die entspannte Bewegung in Ruhe und Aufmerksamkeit dient der Erholung von Körper und Geist. Sie führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bequem anziehen und flaches Schuhwerk mitbringen.

Dienstag, 12.01.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Jutta-Gabriele Lye
53,00 €



21A3B083

Tai Chi Chuan für Anfänger*innen- Präventionskurs nach §20 SGB V

Dienstag, 13.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 15.06.2021
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Jutta-Gabriele Lye
53,00 €

21A3B090

Tai Chi Chuan- Präventionskurs nach §20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse des Teil 1 der Kurzform

Klassischer Yang - Stil des Tai Chi Chuan in der Tradition nach Cheng Man Ching und Yang Cheng Fu.

Dieser Kurs führt in die ersten Bilder/Bewegungsabfolgen der Kurzform im klassischen Yang-Stil in der Tradition von Cheng Man Ching ein.

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst, deren meditativer, fließender und gelassener Ablauf förderlich auf das Wohlbefinden wirkt und der Entspannung sowie der Erhaltung der Gesundheit dient. Gleichzeitig wird auf diesem Wege die sanfte Kunstform der Selbstverteidigung erlernt. Geübt werden innere und äußere Entspannung, natürliche Bewegung und klare Aufmerksamkeit, wodurch die innere Energie (Chi) gestärkt wird. Die einzelnen Stellungen der Kurzform werden detailliert erlernt und in einen fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt.

Bequem anziehen und flaches Schuhwerk mitbringen.

Dienstag, 12.01.2021, 19:15 - 20:45 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Jutta-Gabriele Lye
53,00 €

21A3B095

Tai Chi Chuan- Präventions- kurs nach §20 SGB V

Dienstag, 13.04.2021, 19:15 - 20:45 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 15.6.
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Jutta-Gabriele Lye
53,00 €

21A3B105

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Qigong ist eine aus China stammende Bewegungs- und Mediationskunst 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 Freude, mit sich in Kontakt zu sein und vom Energiefluss getragen zu werden, tut einfach gut.

Die Übungsreihe Qigong-Shibashi Set 1 umfasst 18 einfache Übungen und bietet sowohl ein effektives Training für Körper und Geist, als auch eine Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems. Die einzelnen Übungen können gezielt in Stresssituationen und kurzen Pausen am Arbeitsplatz eingesetzt werden.

Dienstag, 23.02.2021, 15:30 - 17:00 Uhr
12 Nachmittage
Nienburg/Leintorschule, Gymnastikhalle
Cretschmarstraße 22
Jutta Berns
87,28 €

21A3B125

Stilles Qi Gong

Stilles Qi Gong ist die meditative Urform der chinesischen Energiearbeit. Die Basis des Stillen Qi Gong ist eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Aus der Harmonie mit dem Kosmos, der Einheit mit dem Tao, erwachsen innere Kraft, bleibende Gesundheit und ein langes Leben. Die Übungen des Stillen Qi Gong sind einfach, äußerst effektiv und unabhängig vom Alter und körperlicher Konstitution, leicht zu praktizieren.

Montag, 15.02.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
6 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Katrin Bindernagel-Wildt
36,00 €



21A3B135

Hatha Yoga

Die fernöstliche Entspannungsmethode gibt Ruhe, verleiht Energie, harmonisiert den Körper und hält fit. Die Verbindung der Yogapositionen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führt zu körperlicher und geistiger Gesundheit. Körperübungen mit Atemunterstützung helfen beim Abbau unnötiger Muskelanspannung und lenken den Energiefluss. 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.

Montag, 01.02.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Helmut Lubitz
60,00 €

21A3B145

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, 13.01.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ildiko Hoffmann
65,00 €

21A3B150

Hatha Yoga am Vormittag- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 21.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ildiko Hoffmann
65,00 €

21A3B205

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

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.

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

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Montag, 01.02.2021, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Nachmittage
Nienburg/Alpheideschule, Sporthalle,
Dürerring 30
Eike Dyballa
53,00 €

21A3B208

Hatha Yoga

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.

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

Montag, 12.04.2021, 16:15 - 17:45 Uhr
6 Nachmittage
außer an Feiertagen (5.4.)
Nienburg/VHS-Haus,
Dürerring 30
Eike Dyballa
36,00 €

21A3B225

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bajan 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.

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

Mittwoch, 10.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sabine Ehler
36,00 €

21A3B260

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 Fokus 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 Spannungs- 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.

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

Donnerstag, 21.01.2021, 13:00-14:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Birgit Lapp-Schumacher
60,00 €

Yoga für Frauen

Donnerstag, 21.01.2021, 15:00-16:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Birgit Lapp-Schumacher
60,00 €

Yoga für Frauen

Donnerstag, 22.04.2021, 13:00-14:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Birgit Lapp-Schumacher
60,00 €

Yoga für Frauen

Donnerstag, 22.04.2021, 15:00-16:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Birgit Lapp-Schumacher
60,00 €

Bewegung / Fitness

21A3C007

Faszientraining - fayor® nach Liebscher und Bracht

Beim fayor®-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 fayor®-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.

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte und ausreichend zu Trinken mitbringen.

Donnerstag, 18.03.2021, 18:15-19:45 Uhr
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Carmen Hadaschik
48,00 €

21A3C009

Schmerzfrei mit Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht

Haben Sie Schmerzen in der Schulter, im Knie oder in anderen Körperregionen? Die Engpassdehnungen bilden zusammen mit den Faszienrollen einen wichtigen Bestandteil der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht.

Verkürzte Muskeln und Faszien bilden sogenannte Engpässe, erzeugen eine hohe Spannung und sind häufig Ursache von Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Arthrose. Mit gezielten Übungen werden die verkürzten Muskeln gedehnt. Spannungen und Schmerzen können verschwinden und die Beweglichkeit kehrt zurück, auch in den Gelenken. Verschleißprozesse werden gestoppt und eine Regeneration wird möglich.

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen.

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen und ausreichend zu Trinken.

Donnerstag, 18.03.2021, 17:00-18:00 Uhr
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Carmen Hadaschik
24,00 €

21A3C015

Smovey

Mit praktischen Übungen können Sie den gesamten Körper mit dem Smovey mobilisieren, kräftigen und entspannen. Smovey VIBROSWING ist ein außergewöhnliches Gesundheits-, Fitness- und Bewegungsgerät mit österreichischer Identität.

Die Smoveys sind für eine Leihgebühr von 10,00 € für den Kurs zu erhalten.

Montag, 18.01.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ute Biermann
60,00 €

21A3C020

Smovey

Montag, 12.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ute Biermann
60,00 €



21A3C070

Aquafit

Im Wasser ist vieles möglich, was sonst Probleme macht. Dieser Kurs ist als Ausdauertraining und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gedacht. Beides ist im Wasser wesentlich effektiver und gelenkschonender. Mit flotter Musik ist das Training nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß! Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob der Kurs für Sie infrage kommt.

Der Eintrittspreis in Höhe von 3,70 € pro Termin (2 Std) ist vor Ort zu entrichten. Aus organisatorischen Gründen ist eine kostenfreie Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn möglich.

Dienstag, 26.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
8 Vormittage
Nienburg, Hallenbad, wesavi, Mindener Landstraße 22a
Elke Klein
56,00 €

21A3C075

Aquafit

Dienstag, 26.01.2021, 10:00 - 11:00 Uhr,
8 Vormittage
Nienburg, Hallenbad, wesavi, Mindener Landstraße 22a
Elke Klein
56,00 €

21A3C080

Aquafit

Dienstag, 13.04.2021, 9:00 - 10:00 Uhr
8 Vormittage
Nienburg, Hallenbad, wesavi, Mindener Landstraße 22a
Elke Klein
56,00 €

21A3C083

Aquafit

Dienstag, 13.04.2021, 10:00 - 11:00 Uhr
8 Vormittage
Nienburg, Hallenbad, wesavi, Mindener Landstraße 22a
Elke Klein
56,00 €



21A3C090

Beckenbodenschule

Die Beckenbodenschule vermittelt Wissen sowie Übungen zum Erhalt der gesunden Beckenbodenfunktionen. Sie erlernen in der Gruppe ganzheitlich gesundheitsförderndes Verhalten mit dem Schwerpunkt auf dem Beckenboden.

Es werden praktische Tipps zum richtigen Beckenbodeneinsatz im Alltag gegeben.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen

Donnerstag, 11.02.2021, 08:15-09:30 Uhr
8 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Frauke Löschner
40,00 €

Selbstverteidigung



21A3C125

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, 20.02.2021, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 21.02.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
50,00 €

21A3C135

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. Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahre.

Bitte Sportkleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Samstag, 27.02.2021, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 28.02.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
74,00 €

Essen und Trinken/ Ernährung

21A3F035

Trennkost

Vertraut man der Literatur oder der Werbung für manche Produkte, so gibt es viele Wege, um ein paar Pfunde zu verlieren. Doch wie ergiebig sind diese Methoden? Meistens versprechen sie viel und wenn man sie dann ausprobiert, ist man enttäuscht, dass die Wirkung nicht so eintritt wie versprochen. Die Trennkost bietet hier eine wirkliche Alternative. Sie verspricht keine Wunderdinge, sondern leitet an, wie man durch das sinnvolle Trennen von Kohlenhydraten und Eiweißen den Stoffwechsel so reguliert, dass man auf sanfte Art und Weise sein Gewicht behutsam reduzieren kann.

Mittwoch, 03.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Heide Wignanek
24,00 €

21A3F040

Basische Ernährung zur Stärkung des Immunsystems

Aktuell erfahren wir täglich wie bedeutsam ein starkes und gesundes Immunsystem ist. Ein bedeutender Teil unserer Immunabwehr sitzt im Darm und die Abwehrkraft ist abhängig von unserer Ernährungsweise.

Sie erfahren in diesem Kurs was eine basische Ernährung bedeutet. Wie sie unsere Darmflora aufbaut und damit die Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem schafft. Mit basischer Ernährung wird im Allgemeinen eine überwiegend pflanzliche Ernährung bezeichnet.

Dieser Kurs wird Ihnen die notwendigen Grundlagen für eine langfristige und dauerhafte gesunde Ernährung aufzeigen.

Donnerstag, 28.01.2021, 18:30-20:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Helga Wuttke
27,00 €





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 Geschirrhandtücher, Behälter für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

Für Kochkurse gilt eine Abmeldefrist bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist erforderlich.

21A3F140

Fisch & Co- Neue Gerichte

In diesem Kurs erwarten Sie raffinierte, kreative Rezepte und Tipps für die Zubereitung von Seefischen und Meeresfrüchten. Die Gerichte werden optisch schön angerichtet. Genau das Richtige für Fischliebhaber*innen.

Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von 17,50 € an, die an die Dozentin vor Ort zu zahlen sind.

Donnerstag, 04.03.2021, 18:30-22:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Ani del Longo
15,00 €



21A3F150

Antipasti Italien-Kleine Köstlichkeiten

Gegrillt, mariniert, eingelegt, überbacken und ganz frisch zubereitet. Die italienische Küche überzeugt mit dem Geruch von gutem Olivenöl, frischem Knoblauch, mediterranem Gemüse, Parmesan und frisch gebackenem Brot.

In diesem Kurs werden wir viele kleine und größere Köstlichkeiten zubereiten und sie danach einladend auf Platten präsentieren, damit unsere leckeren Antipasti uns nach Italien entführen. Espresso und il dolce im Anschluss sind selbstverständlich.

Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von 17,50 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Dienstag, 04.05.2021, 18:30 - 22:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Ani del Longo
15,00 €

21A3F205

Fingerfood

Wir bereiten schnelle, leichte Rezepte für Frühling und Sommer zu. Die Rezepte sind für Familie und Gäste, sowie Sommer- und Grillparty geeignet.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von 20,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Dienstag, 23.02.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
2 Abende
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
30,00 €

21A3F208

Frühlingsrezepte

Wir bereiten schnelle, leichte Rezepte für Frühling und Sommer zu. Die Rezepte sind für Familie und Gäste, sowie Sommer- und Grillparty geeignet.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Getränke, Restbehälter.

Mittwoch, 17.03.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
15,00 €

21A3F260

Antipasti und Dolci für den Osterbrunch

Hefezopf und gekochte Eier sind zwar immer wieder leckere Klassiker für den traditionellen Osterbrunch, aber wieso nicht einmal etwas Leckerer mit mediterranem Pepp für die ganze Familie anbieten? Für den nächsten Osterbrunch, eine kleine Feier oder ein Treffen mit Freunden möchten wir an diesem Abend verschiedene Antipasti-Rezepte ausprobieren. Aber auch diejenigen mit süßem Gaumen werden nicht zu kurz kommen! Italienische Antipasti sind sehr variantenreich und nicht nur von Region zu Region gibt es kulinarische Unterschiede, sondern sogar von Ort zu Ort - das italienisch-deutsche Kochteam erläutert während des Kochvergnügens gern den mittel-italienischen Koch-Knigge aus den Regionen Latium und der Toskana.

Kosten für die Zutaten fallen an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken und Behälter mit. Die Rezepte bekommt jeder Teilnehmende vor Ort von der Kursleiterin und dem Kursleiter ausgehändigt.

Freitag, 19.03.2021, 17:00 - 22:15 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
23,00 €

21A3F270

Persische Küche-Gerichte aus 1001 Nacht WOE

Lassen Sie sich in das märchenhafte Reich von "1001 Nacht" entführen. Im Kurs werden Sie zwei oder drei landestypische Gerichte kochen, ganz der Jahreszeit entsprechend plus Beilage und ein leckeres Dessert. Sie werden auch über die Wirkung der Zutaten informiert und lernen so, ganz bewusst zu kochen und das Essen in der Gruppe zu genießen. Der Kurs der persischen Küche, die unter Feinschmeckern zu einer der besten Küchen der Welt zählt, wird von der Kochbuchautorin Zohre Shahi geleitet, die Ihre Köchenkünste auch schon im Fernsehen präsentiert hat.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von 15,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Samstag, 24.04.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Zohre Shahi
15,00 €

21A3F275

Iran, Israel und Palästina WOE

Eine kulinarische Kombination aus drei exotischen Kochkulturen. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü plus leckeren Beilagen. Es werden verschiedene Gewürze verwendet und deren Wirkungen erläutert werden ... dies alles in einer gemütlichen Atmosphäre.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von 15,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Samstag, 15.05.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Zohre Shahi
15,00 €





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 kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Deutsch

Englisch

Französisch

Italienisch

Niederländisch

Polnisch

Portugiesisch

Russisch

Schwedisch

Spanisch



telc
LANGUAGE TESTS

Darijusch Wirth
967-693
Fremdsprachen



Marina Eichbauer
967-617
Flüchtlingskurse



Belinda Schomann
967-648
Integrationskurse



Lozana Schäfer
967-614
Berufsbezogene Deutsch-
sprachförderung
Alpha-Integrationskurse



Integrationskurse

Die VHS Nienburg führt seit 2004 erfolgreich Integrationskurse = Intensiv-Deutschkurse für Zugewanderte durch. Diese Deutschkurse finden in der Regel vormittags von Montag bis Freitag statt.

Alle Ausländerinnen und Ausländer sowie Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler, die nach dem Zuwanderungsgesetz zur Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt oder verpflichtet sind, können sich dafür bei der VHS Nienburg anmelden.

Ein **Integrationskurs** umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden, ein **Integrationskurs mit Alphabetisierung** 1000 Unterrichtsstunden.

Die VHS Nienburg hilft (nach Terminabsprache) beim Ausfüllen der Antragsformulare, die bei der VHS bereit liegen. Neue Integrationskurse beginnen nach Bedarf.

- Der Sprachkurs (600 oder 900 Unterrichtsstunden) schließt mit der Prüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer (B1)" ab.
- An den Sprachkurs schließt ein Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden) an, der über die Bundesrepublik Deutschland informiert und ebenfalls mit einer Prüfung abschließt.

Vor Kursbeginn wird eine Einstufung durchgeführt.

Beratung und Anmeldung zu Deutsch-Kursen im VHS-Haus

Lozana Schäfer
967-614

Integrationskurse mit
Alphabetisierung

Beratung vor Ort
mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

Telefonische Beratung
montags 14:00 – 16:00 Uhr

Belinda Schomann
967-648

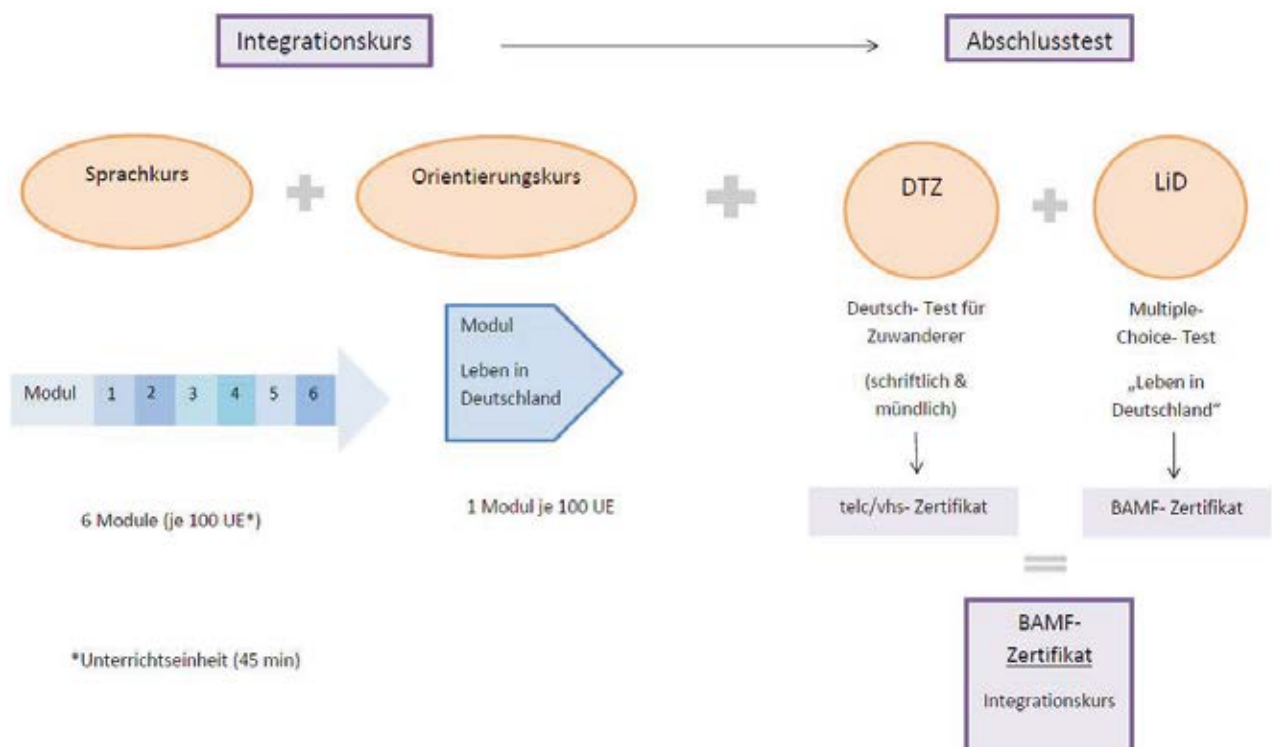
Allgemeine Integrationskurse

Beratung vor Ort
mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr

Thomas Böckmann

Allg. Integrationskurse/
mit Alphabetisierung

Beratung vor Ort
montags 09:30 – 13:30 Uhr



Hauptschulabschlusskurs (HSA): - Kurs zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses für Nicht-Schüler*innen

Dieser Kurs richtet sich an nicht schulpflichtige Geflüchtete, die einen Hauptschulabschluss erwerben möchten, um z. B. eine Ausbildung anzutreten und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen.

In diesem Kurs wird zielgerichtet nach einem Stundenplan mit den HSA relevanten Fächern wie Deutsch, Mathe, Biologie, Erdkunde etc. unterrichtet. Am Ende des Kurses finden die entsprechenden Prüfungen statt, die von der Landes-schulbehörde Niedersachsen abge-nommen und bewertet werden.

Der Umfang des Kurses beträgt ca. 1000 UE. Der Unterricht findet immer vormittags von Montag bis Freitag statt.

Marina Eichbauer 967-617
Flüchtlingskurse

Beratung
montags 10:00 – 12:00 Uhr



Flüchtlingssprachkurs Deutsch mit Alphabetisierung (A1)

Richtet sich an Geflüchtete, die über keine bis wenige Deutschkenntnisse verfügen sowie in deutscher bzw. lateinischer Schrift nicht alphabetisiert sind.

Das Erlernen des Alphabets, der einfachen grammatischen Strukturen sowie intensive Einübung des Wortschatzes für den alltäglichen Gebrauch gehört zu den Inhalten dieses Kurses.

Der Umfang des Kurses beträgt 300 UE.

Am Ende findet eine Prüfung statt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Flüchtlingssprachkurs Deutsch A1

Richtet sich an Geflüchtete, die über keine bis wenige Deutschkenntnisse verfügen. Im Rahmen dieses Kurses lernen die Teilnehmenden neben Lesen und Schreiben auch die einfachen grammatischen Strukturen. Der im Unterricht eingeübte Wortschatz hilft bei der Kommunikation miteinander und bei der Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen.

Der Umfang des Kurses beträgt 300 UE.

Am Ende findet eine Prüfung statt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Flüchtlingssprachkurs Deutsch A2

Dieser Deutschkurs richtet sich an Geflüchtete, die über Deutschkenntnisse überwiegend auf dem A1 Niveau verfügen. Im Rahmen dieses Kurses lernen die Teilnehmenden neben Lesen und Schreiben auch die einfachen grammatischen Strukturen. Der im Unterricht eingeübte Wortschatz hilft bei der Kommunikation miteinander und bei der Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen.

Der Umfang des Kurses beträgt 300 UE.

Am Ende findet eine Prüfung statt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.

Flüchtlingssprachkurse für Frauen mit Kinderbetreuung

Richtet sich an geflüchtete Frauen, die durch ihre Familienverhältnisse, z.B. Betreuung kleiner Kinder, keinen Zugang zum Deutschunterricht und Sozialraum haben.

Der Sprachunterricht hat zum Ziel, diesen Frauen eine Chance auf das gesellschaftliche Leben zu geben, indem sie hier lernen, sich auf eine einfache Art und Weise über konkrete Bedürfnisse (Familie, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen, Gesundheit und Kinder, Kita und Schule, etc.) zu verständigen.

Das Erlernen der einfachen Grammatik gehört auch zu den Inhalten des Kurses. Am Ende des Kurses kann eine Prüfung abgelegt werden.

Die teilnehmenden Frauen in diesen Kursen sind Mütter von mehreren Kindern, die nicht alle einen Kindergartenplatz haben und somit auch zum Kurs in die Kinderbetreuung mitgebracht werden können.

Die Kinder werden in einem separaten Raum neben dem Unterrichtsraum von kompetenten Personen betreut.

Die Frauenkurse mit Kinderbetreuung umfassen insgesamt 200 UE. Dabei sind 150 UE für den Sprachunterricht und 50 UE für die Erkundung des Sozialraumes geplant.

Die Volkshochschule Nienburg führt momentan Frauenkurse mit Kinderbetreuung in Nienburg durch.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.



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.

21A4E010

Informationsabend: Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

Information - Beratung - Einstufung

Montag, 18.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang

Lozana Schäfer/Dozententeam
Gebührenfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Wir bieten Deutschkurse vom Sprachniveau A1 bis C2 (GER) an. Neben den klassischen Kursen gibt es besondere Angebote wie Konversationskurse oder Prüfungsvorbereitungen.

Außerdem können Sie bei uns Integrationskurse besuchen oder an einem berufsbezogenen Deutschsprachförderkurs (BSK) teilnehmen. Für Geflüchtete bieten wir kostenlose Kurse aus Fördermitteln des Landes Niedersachsen an.

Unsere klassischen Deutschkurse dauern von Februar bis Juni und von September bis Dezember. Integrationskurse beginnen während des ganzen Jahres.

Unsere Kurse finden am Vormittag, Nachmittag oder Abend statt. Der Unterricht wird an einem, zweien oder mehreren Tagen in der Woche durchgeführt.

An Wochenenden, Feiertagen und in den niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt.

21A4E021

Deutsch für Anfänger*innen (A1.2)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Die Stufe A1 bedeutet eine einfache Sprachanwendung.

Am Ende des Kurses können Sie vertraute Wörter auf einem Plakat und ganz einfache Sätze in einem kurzen Gespräch verstehen. Sie können einfache Texte als SMS oder WhatsApp schreiben.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 02.03.2021, 16:30 - 18:00 Uhr,
10 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Karina Kieltyka
39,00 €

21A4E006

Deutsch als Fremdsprache (A2)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. 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 Interessengebiete 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 TN die Prüfung DTZ B1 bestehen.

Montag, 25.01.2021, 17:00 - 20:00 Uhr,
5 Abende
montags und mittwochs
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Julia Saveljeva
78,00 €

21A4E013

Deutsch im Alltag und im Beruf, Grammatik (B1)

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits über gute Deutschkenntnisse verfügen, sich jedoch weiter verbessern wollen. Er dient dem Erwerb und der Übung von Deutschkenntnissen auf Oberstufen-Niveau, kann aber auch ganz spezifisch zur Prüfungsvorbereitung auf die B1-Prüfung genutzt werden.

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Dienstag, 09.02.2021, 18:00 - 20:15 Uhr,
20 Abende
der Kurs findet in Ferien statt
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Marina Eichbauer
117,00 €

21A4E014

Konversation und Grammatik - Oberstufen-Kurs (B2/C1)

Mündliche Kommunikation und deutsche Grammatik sind die wichtigsten Bausteine dieses Abendkurses. Zu vielen unterschiedlichen Themen werden hier mithilfe authentischer Texte der Wortschatz und grammatische Strukturen vermittelt.

Montag, 15.02.2021, 18:00 - 20:15 Uhr,
20 Abende
der Unterricht findet in den Ferien statt
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Marina Eichbauer
117,00 €

Prüfungen

Die VHS Nienburg ist ein lizenziertes Testzentrum für telc. Wenn sich nicht mindestens zehn Teilnehmende pro Prüfungstermin anmelden, gibt es keine Durchführungsgarantie:

Es werden folgende Prüfungen durchgeführt:

telc A1

Prüfungsgebühr 105,00€

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ, B1)

Prüfungsgebühr 120,00€

telc B2

Prüfungsgebühr 180,00€

telc C1 Hochschule

Prüfungsgebühr 232,00€

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr 25,00€

Bitte achten Sie bei der Auswahl eines Prüfungstermins darauf, dass die Auswertung der Leistung in der Regel 6 Wochen dauert. Bitte gleichen Sie daher den geplanten Termin der Ergebnisbekanntgabe mit den Bewerbungsfristen an den Universitäten ab und wählen Sie so den passenden Termin. Die Prüfungen finden in den Räumen der VHS Nienburg, Rühmkorfstraße 12, statt. Die Anmeldung ist nur persönlich vor Ort möglich.

Prüfung A1

Auf Anfrage

DTZ/B1

22.01.2021 (an einem Tag)
Weitere Prüfungen auf Anfrage

telc B2

Freitag, 28.05.2021, 08:30 - 12:00
Weitere Prüfungen auf Anfrage

telc C1

Freitag, den 02.07.2021 (schriftlich)
sowie 03.07.2021 (mündlich)

Auf Anfrage

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Vorbereitungsmaterial:

<https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/pruefungsvorbereitung.html>

**Beratung und
Anmeldung:**
nur persönlich
bei Frau Schäfer,
Raum D 203
mittwochs von
10:00 - 12:00 Uhr

Berufsbezogener Deutschsprachförderkurs BSK C1 Präsenzunterricht und virtuelles Klassenzimmer

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Die Berufssprachkurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer*innen (insbesondere auch: Asylbewerber*innen mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger*innen und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen.

Zugangsvoraussetzungen BSK C1:

- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 nach dem GER.
- Personen mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung, die arbeitssuchend gemeldet sind
- und/oder Leistungen nach SGB II (Harz IV) oder SGB II (Arbeitslosengeld) beziehen.
- Azubis bzw. Ausbildungssuchende mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung.
- Personen mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung, die das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss durchlaufen.

Migrationshintergrund umfasst:

Zugewanderte, einschließlich Geflüchtete, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben. Ausgeschlossen sind Flüchtlinge aus sicheren Herkunftsländern.

Bürgerinnen und Bürger der EU.

Deutsche mit Migrationshintergrund.

Die Berechtigung zur Teilnahme am berufsbezogenen Deutschsprachförderkurs erhalten Sie beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Die Teilnahme an den Berufssprachkursen ist für Teilnehmende kostenfrei. Ausnahme: Beschäftigte zahlen einen Eigenanteil im Höhe von zurzeit 2,07 je Unterrichtseinheit. Das Basismodul umfasst 400 UE und die TN gehen zu der Prüfung C1.

Montag, 25.01.2021, 13:00-16:15 Uhr,
Dauer: 100 Nachmittage,
der Unterricht **findet in den Ferien statt**
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang



Englisch



21A4G040

Englisch V (A2)

Enjoy English! Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über ein Grundverständnis der englischen Sprache verfügen und ihre Kommunikation verbessern möchten. Wenn Sie eine einfache Unterhaltung (z.B. über Ihre Hobbies oder ihren Alltag) auf Englisch führen können, ihnen aber manchmal noch der Mut oder ein*e Partner*in zum Sprechen fehlt, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Das Lerntempo richtet sich nach der Lerngruppe. Es wird besonders viel Wert auf Kommunikationsübungen gelegt. Die Grammatik wird einfach und in Kürze vermittelt.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Es fallen geringe Kopierkosten von ca. 2,00 € an.

Donnerstag, 14.01.2021, 16:30-18:00 Uhr
10 Abende
nicht am 11.02.2021
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani
60,00 €

21A4G045

Englisch VI (A2)

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Es fallen geringe Kopierkosten von ca. 2,00 € an.

Donnerstag, 15.04.2021, 16:30-18:00 Uhr
8 Abende
nicht am 03.06.2021
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani
48,00 €

21A4G060

Englisch VII (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über ein gutes Grundverständnis des Englischen (Sprachniveau A2, ca. 3-4 Semester) verfügen. Wenn Sie bereits eine einfache Unterhaltung (z.B. über Ihre Herkunft, Ihre Hobbies und Ihren Beruf) führen können, sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Lerntempo richtet sich nach der Lerngruppe. Es wird besonders viel Wert auf Kommunikationsübungen gelegt - aber auch grammatikalische Strukturen werden einfach und in Kürze vermittelt.

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Es fallen geringe Kopierkosten von ca. 2,00 € an.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Donnerstag, 04.02.2021, 18:15-19:45 Uhr
7 Abende
nicht am 11.02.2021
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani
42,00 €

21A4G065

Englisch VIII (A2)

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Es fallen geringe Kopierkosten von ca. 2,00 € an.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Donnerstag, 15.04.2021, 18:15-19:45 Uhr
8 Abende
nicht am 22.04. und am 03.06.2021
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani
48,00 €



Wir suchen Kursleiter*innen auf Honorarbasis für folgende Bereiche:

Gesellschaft

- Pädagogik
- Gender
- Globales Lernen

Kultur

- im Kreativbereich
- Theater

Schulabschüsse

- für den HSA und den RS verschiedene Fächer (z.B. Chemie, Biologie, Mathematik, Erdkunde)

Sprachen

- Norwegisch
- Französisch
- Englisch

Wir freuen uns aber auch über neuartige Angebote

- Sie haben Interesse an einer nebenberuflichen Tätigkeit?
- Sie haben besondere Fachkenntnisse und können diese vermitteln?
- Sie sind kontaktfreudig und teamfähig?

Dann schicken Sie uns Ihre
Bewerbungsunterlagen:
vhs@kreis-ni.de oder per Post.

Refresher Courses - Auffrischungskurse

Englisch noch einmal - zum Auffrischen und wieder Einsteigen.

Sie haben vor vielen Jahren Englisch in der Schule gelernt und haben jetzt das Gefühl, das vergessen zu haben? Nun möchten Sie am liebsten neu einsteigen?

Diese Kurse geben Interessierten mit lange zurückliegenden Englischkenntnissen und mindestens 6 Jahren Vorkenntnissen die Gelegenheit, noch einmal wieder von vorne anzufangen und die Sprache gründlich zu erlernen. Ziel der Auffrischungskurse ist es, grammatische Strukturen zu wiederholen und zu festigen, den erlernten Wortschatz wieder zu aktivieren und auszubauen sowie das Hör- und Leseverständnis anhand authentischer Aufnahmen und Texte zu schulen.

21A4G220

Refresher English XIV (B1)

Der Kurs richtet sich an alle, die in lockerer Atmosphäre ihr Englisch auffrischen wollen. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen und können problemlos hinzukommen.

Lehrbuch: Easy English B1, Band 2.
Kursbuch mit Audio-CD und Video-DVD, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Mittwoch, 17.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
14 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Regina Morley-Kretschmer
84,00 €

21A4G240

Refresher Course X (B1)

Für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen, Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dienstag, 09.02.2021, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Colin Elam
78,00 €

Englisch for Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene



21A4G260

English for Senior Citizens - Refresher Course VI (B1)

Auffrischerkurs speziell für ältere Lernende. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen, Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 12.02.2021, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Colin Elam
78,00 €

21A4G320

Englisch für Junggebliebene von 50 bis 90+ mit mittleren Grundkenntnissen

Es erwartet Sie "A kettle of colour":

- ausgefallener Wortschatz wie "ein Kessel Buntes"
- div. Alltagssituationen, z. B. Telefonieren, Reisen, Einkaufen
- Wissenswertes über GB, Malta und USA
- Spiele auf Englisch, z. B. Bingo, Darts, Scrabble, Scotland Yard
- Auffrischung verschiedener grammatikalischer Strukturen im Kontext
- Rollenspiele
- Sitten und Gebräuche
- Hits der 60er, 70er und 80er
- London mal anders
- u.v.m.

Fun and action guaranteed!

Montag, 11.01.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
10 Vormittage
Der Kurs findet nicht in den Schulferien statt.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
René Huske
90,00 €

Other Subjects - andere Themen

21A4G625

English Conversation Course (A2/B1)

This English Conversation course is focused on speaking fluently on subjects chosen by the course participants. If you want to improve speaking skills please come along.

Dienstag, 26.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Hedda Freese
60,00 €

21A4G640

English Reader's Class (B2)

By reading English books you will improve your pronunciation of certain words and it also increases your vocabulary of the English language. This will enable you to speak a good English which you can use in your job or when in an English speaking country.

If you have read the above mentioned text without a problem, then why not spend a couple of hours on a Tuesday evening (between September and April).

We start off with a general conversation and then start reading our book which has a very interesting story.

Das Buch wird von den Teilnehmenden am ersten Abend ausgewählt.

Dienstag, 09.02.2021, 19:35 - 21:05 Uhr
12 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Colin Elam
72,00 €



Für Inhaber*innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte und der Juleica wird der

VHS-Anteil einer Gesamtgebühr um 50%

ermäßigt.

Eintritt, Führungen, Fahrtkosten können **nicht** ermäßigt werden.



Französisch



21A4I040

Französisch IV (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y A1 Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen ISBN. 978-3-06-520176-6, ab Lektion 6.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Montag, 15.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €

21A4I060

Französisch VI (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A1. Kurs- und Übungsbuch Französisch, Cornelsen, ISBN 9783-06-520176-6, ab Lektion 9.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Montag, 15.02.2021, 17:45 - 19:15 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €

21A4I080

Französisch VIII (A1)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A1. Kurs- und Übungsbuch Französisch, Cornelsen, ISBN 9783-06-520176-6, ab Lektion 11.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Dienstag, 09.02.2021, 17:55 - 19:25 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €

21A4I160

Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-606688-4, ab Lektion 4.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Donnerstag, 18.02.2021, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €

21A4I210

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, 17.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €



10 Jahre SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS

Die Filmreihe "Soirée Cinéma Français" hat sich 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.

Aufgrund der Covid-19-Pandemie konnten einige der vorgesehenen Sonderveranstaltungen anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der „Soirées Cinéma français“ im letzten Semester nicht stattfinden. Wir setzen sie daher in der Programmphase 2020-2021 fort. Bitte beachten Sie die geänderten Uhrzeiten.

21A4I320

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Frantz"

Schwarz-weiß-Film von François Ozon (2016) mit Paula Beer, Pierre Niney.

Film in französischer Sprache mit französischen Untertiteln.

1919, Quedlinburg: Anna besucht täglich das Grab ihres Verlobten Frantz, der im Ersten Weltkrieg in Frankreich gefallen ist. In tiefer Trauer lebt sie bei Frantz' Eltern und in der Vergangenheit gefangen. Eines Tages sieht sie, dass ein junger Mann Blumen auf das Grab legt. Anna spricht ihn nach einer Weile an: Adrien ist Franzose, ein Freund des Toten. Aber kurz nach der deutschen Niederlage löst Adriens geheimnisvolle Anwesenheit im Ort unvorhersehbare Reaktionen aus.

François Ozon hat einen großartigen Film über Feindschaft, Schuld und Vergebung, Versöhnung, Neubeginn und die Suche nach sich selbst mit den wunderbaren Schauspielern Anna Beer und Pierre Niney geschaffen.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 19.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

21A4I330

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Un homme et une femme" ("Ein Mann und eine Frau") und "Normandie nue" ("Ein Dorf zieht blank")

Der Abend beginnt um 17:00 Uhr mit dem Klassiker "Un homme et une femme", woran sich das Büfett anschließt.

17:00 Uhr - "Un homme, une femme"
("ein Mann und eine Frau")

Schwarz-Weiß-Film in französischer Sprache mit deutschen Untertiteln.

Die Tragikomödie von Claude Lelouch mit Jean-Louis Trintignant und Anouk Aimée ist ein Klassiker des französischen Films:

Im Jahr 1966 begegnen Anne und Jean-Louis, bei einem Wochenendbesuch im Internat ihrer Kinder. Da Anne ihren Zug verpasst, fährt sie mit Jean-Louis im Auto zurück nach Paris. Auf der mehrstündigen Autofahrt kommen sie sich näher. Doch beide tragen noch schwer am Verlust ihrer früheren Partner.

Für sein Drehbuch, die großartigen Schauspieler und eine der berühmtesten Filmmelodien des französischen Kinos erhielt das Liebesdrama damals zahlreiche Auszeichnungen.

Ab 20:00 Uhr wird der Film "Normandie nue" ("ein Dorf zieht blank") gezeigt.

Film in französischer Sprache mit deutschem Untertiteln.

Komödie (2018) von Philippe Le Guay mit François Cluzet, Vincent Regan.

Die Bewohner eines Dorfes in der Normandie sind überwiegend in der Landwirtschaft tätig - so auch der Bürgermeister. Durch fallende Fleisch- und Milchpreise sind sie hoch verschuldet. Leider finden sie keine Unterstützung in der Gesellschaft bis ein exzentrischer Fotokünstler sie für ein Projekt gewinnen will: Das Dorf soll sich nackt auf dem Feldposieren.

Der verzweifelte Bürgermeister erhofft sich hiermit Aufmerksamkeit. Wird er das Dorf überzeugen können?

Anders als es der Filmtitel befürchten lässt, ist die Komödie überhaupt nicht frivol, sondern blickt mit viel Sympathie auf das heutige Landleben.

Der angegebene Preis gilt für den gesamten Abend.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 19.03.2021, 17:00 - 22:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

21A4I340

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Amanda" ("Mein Leben mit Amanda")

Drama (2018) von Mikhaël Hers mit Vincent Lacoste und Isaure Multrier.

Film in französischer Sprache mit deutschem Untertiteln.

Der Mittzwanziger David, seine alleinerziehende Schwester Sandrine und deren Tochter Amanda sind eng verbunden. Trotzdem ist

David für seine Schwester eine nicht immer zuverlässige Stütze. Zwischen mehreren Jobs genießt er im sommerlichen Paris sein Leben als Single. Dieses sorglose Leben findet nach einem Terroranschlag ein abruptes Ende. Nun muss David sich entscheiden: Wird er sein Leben ändern und Verantwortung für seine Nichte übernehmen?

Drei Jahre nach den Anschlägen von Paris (2015) hat Mikhaël Hers in seinem eindringlichen Film auf sensibler Weise Trauerarbeit und Rückkehr ins Leben verarbeitet.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 23.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

21A4I350

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Patients" ("lieber leben")

Tragikomödie (2016) von Grand Corps Malade mit Pablo Pauly, Soufiane Guerrab nach einer wahren Begebenheit.

Film in französischer Sprache mit deutschem Untertiteln.

Der Sportstudent und talentierte Basketballspieler Benjamin hat sich bei einem Sprung in ein Schwimmbecken schwer verletzt und ist seitdem querschnittsgelähmt.

Er wird wohl den Rest seines Lebens im Rollstuhl verbringen. Im Rehabilitationszentrum trainiert er hart und lernt andere junge unterschiedliche Mitbewohner kennen. Alle ringen schwer mit sich, um den Lebensmut nicht zu verlieren. Sie stellen dabei fest, dass es gemeinsam viel leichter ist, sich mit seinem Schicksal zu arrangieren.

Obwohl der Film Tragisches anspricht, entwickelt sich daraus eine humorvolle, einfühlsame und aufmunternde Geschichte über Freundschaft mit grandiosen Nachwuchsdarstellern und mitreißenden Hip-Hop-Tönen.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 28.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

21A4I400

Französisch für die Reise (A1)

WOE

Planen Sie eine dienstliche oder private Reise nach Frankreich oder in französischsprachige Länder? In diesem Kurs üben wir die wichtigsten Redewendungen für den Restaurant- oder Cafébesuch, den Einkauf auf dem Markt, zum Kennenlernen und andere typische Alltagssituationen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Bon voyage!

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Freitag, 26.02.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 27.02.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
Freitag, 05.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Danièle Salique-Schlachter
59,40 €

Italienisch



Italien - Eine mediterrane Reise zu Sprache, Kultur und Land

21A4J010

Italienisch I für Anfänger*innen kompakt (A1)

WOE

Sie möchten Italienisch gerne systematisch und von Beginn an lernen, kommen aber nur am Wochenende dazu? Dann sind Sie in diesem Kurs für Einsteiger*innen richtig!

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Freitag, 29.01.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag 10:00 - 15:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
69,30 €

21A4J020

Italienisch II kompakt (A1) WOE

Sie möchten Italienisch gerne systematisch lernen, kommen aber nur am Wochenende dazu? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Teilnahmevoraussetzung: Italienischkenntnisse, wie sie im Kurs "Italienisch I für Anfänger*innen kompakt (A1)" erworben werden können.

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Freitag, 26.02.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 27.02.2021, 10:00 - 15:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
69,30 €

21A4J070

Italienisch (A2)

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Rahmen von ca. 4 Semestern (Sprachniveau A2) lernen wir, uns während der beruflichen oder privaten Reise in "Bella Italia" in einfachen Sätzen zu verständigen. Die Lernenden bekommen viele Übungen zur Kommunikation auf Italienisch, die Aussprache wird geübt und in kurzer Zeit werden wichtige grammatikalische Einheiten in den Unterricht integriert. Der Spaß und die Freude an der melodischen Sprache liegen im Vordergrund - und nebenbei bekommen die Lernenden viel Wissenswertes und Insidertipps über das Land, die Gewohnheiten und die italienische Kultur.

Lehrbuch: Allegro nuovo A2. Kurs- und Übungsbuch Italienisch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525593-7.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Es fallen Kopierkosten in Höhe von ca. 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 08.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
9 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani
54,00 €

21A4J200

Parliamo italiano! Italienisch-Konversationskurs (A2)

Parliamo italiano! Vi piace la lingua italiana? Siete già stati in Italia o vorreste andara in vacanza? Allora questo corso è perfetto per voi! Facciamo diversi esercizi di comunicazione in un ambiente accogliente.

Siete benvenuti se comprendete questo testo

- Speriamo di vedervi presto!

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 2,50 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 03.05.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
72,00 €



21A4J400

Italienisch für die Reise I für Anfänger*innen (A1)

"Ciao! Un gelato, per favore!"

Sie fahren gern nach Italien in den Urlaub, 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, ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren und nach dem Weg zu fragen.

Es fallen Kopierkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Donnerstag, 01.07.2021, 16:30-20:15 Uhr
Freitag, 02.07.2021, 16:30 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
60,00 €



21A4J410

Italienisch für die Reise II (A1)

"Ciao! Un gelato, per favore!"

Sie fahren gern nach Italien in den Urlaub, 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, ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren und nach dem Weg zu fragen.

Teilnahmevoraussetzung:
Italienischkenntnisse, wie sie im Kurs "Italienisch für die Reise I für Anfänger*innen (A1)" erworben werden können.

Es fallen Kopierkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Donnerstag, 15.07.2021, 16:30-20:15 Uhr
Freitag, 16.07.2021, 16:30 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
60,00 €

**CINEMA ITALIANO****Italienisches Kino mit deutschen Untertiteln**

Italien hat nicht nur kulinarisch und landschaftlich viel zu bieten. Das Land hat auch große Regisseure hervorgebracht und spielt bis heute in der Filmproduktion eine bedeutende Rolle. Die Veranstaltungsreihe bereichert das Italienischangebot an der VHS. Fühlen Sie sich bei italienischen Abenden mit Aperitivo und italienischen Filmen in der Originalsprache mit deutschem Untertitel wie im Urlaub!

21A4J310

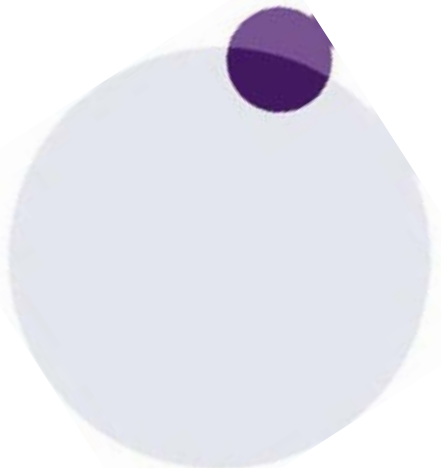
CINEMA ITALIANO - "La grande bellezza" ("Die große Schönheit")

Fünf Jahrzehnte nach "La dolce vita" ("Das süße Leben") hat der Regisseur Paolo Sorrentino 2013 an Federico Fellinis großem Erfolgsfilm Maß genommen. Er muss den Vergleich nicht scheuen: Sorrentino wirft einen tiefen Blick in die Seele der Ewigen Stadt und zeigt den Zuschauern ein berauschendes Gesellschaftsdrama.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Aperitivo mit italienischem Büfett.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 26.03.2021, 18:00 - 22:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Gianni Ottaviani/Franziska Gorgas-Ottaviani
10,00 €



Niederländisch



21A4O200

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: 24.02.2021.

Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu. Niederländisch für die Reise - Für Einsteiger. Hueber, ISBN 978-3-19-037243-0, ab Lektion 1.

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.

Freitag, 05.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 12.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ton van den Born
52,80 €

Polnisch

21A4R020

Polnisch VI (A1)

Der Polnischkurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und hat als Ziel, die Grundlagen der polnischen Sprache sowie des täglichen Sprachgebrauchs in den wichtigsten Bereichen und Situationen zu vermitteln.

Lehrbuch: Witam! aktuell. Der Polnischkurs, Kursbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-105369-7, ab Lektion 8.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Donnerstag, 18.02.2021, 19:00-20:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Osterferien
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Karina Kielytyka
72,00 €

Portugiesisch

21A4S100

Portugiesisch für die Reise (A1) WOE

Portugal wird als Reiseziel verstärkt wieder neu entdeckt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine berufliche oder private Reise nach Portugal planen. Ihnen werden erste Kenntnisse vermittelt, sich auf Portugiesisch verständigen zu können.

Anmeldeschluss: 03.03.2021.

Lehrbuch: Vivam as férias! Portugiesisch für die Reise. Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4.

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.

Freitag, 12.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 19.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Maria Emilia Bento
52,80 €

Russisch



21A4T050

Russisch für Anfänger*innen I (A1)

Sie möchten eine Reise nach Russland unternehmen? Sie haben berufliche oder private Kontakte in russischsprachigen Ländern und möchten diese Kontakte aufrechterhalten?

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten alltäglichen Begriffe und Redewendungen. Sie können Ihre Russischkenntnisse ausbauen und festigen. Es findet auch eine Einführung in das russische Alphabet und in russische Laute statt. Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2. Kursbuch + MP3-CD + Videos, Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 1.

Mittwoch, 10.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
nicht in den Osterferien
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Viktoria Kretschmer
60,00 €

Schwedisch

21A4U010

Schwedisch I (A1) für Anfänger*innen - Online-Kurs

Hej! Hast Du Lust, diese wunderschöne und so melodisch klingende Sprache von Grund auf zu erlernen? Viel über das Land der Elche, Seen, Bullerbü und Zimtschnecken zu erfahren? Einen einfachen Wortschatz aufzubauen, so dass Du Dich auf Reisen gut orientieren kannst? Dann melde Dich zu diesem Online-Kurs an! Du lernst bequem am heimischen PC in der Gruppe mit Kursleitung und einem gut strukturierten Lehr- und Übungsbuch. Bei unseren virtuellen Treffen in vitero inspire+ üben wir die Aussprache, erarbeiten in Paararbeit kleine Dialoge und erzählen viel über Land und Leute. Välkommen!

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9, ab Lektion 1.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Dienstag, 09.02.2021, 18:15 - 19:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Osterferien
VHS-Haus
Bettina Dreyer
98,00 €

21A4U050

Schwedisch A2 für Fortgeschrittene - Online-Kurs

Hallå! Du hast bereits Vorkenntnisse in dieser herrlichen Sprache und möchtest Deinen Wortschatz erweitern? Dich sicherer fühlen im Dialog mit den Schweden, neue sprachliche Elemente erlernen und Dich über Deine Erfahrungen im Land austauschen? Dann melde Dich zu diesem Online-Kurs an! Du lernst bequem am PC in der Gruppe mit Kursleitung und einem gut strukturierten Lehr- und Übungsbuch. Bei unseren virtuellen Treffen in vitero inspire+ üben wir die Aussprache, erarbeiten in Paararbeit kleine Dialoge und erzählen viel über Land und Leute. Välkommen!

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-02-5, ab Lektion 3.
- Tala Svenska, Schwedisch A2 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-12-4.

Mittwoch, 03.02.2021, 19:30 - 20:45 Uhr
12 Abende
nicht in den Osterferien
VHS-Haus
Bettina Dreyer
98,00 €

Spanisch

21A4W110

Spanisch V (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 im flexiblen Unterricht bei einem Muttersprachler lernen! Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Dienstag, 16.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Aser Santolaria Gracia
90,00 €

21A4W130

Spanisch VI (A1)

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! Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Donnerstag, 21.01.2021, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende
Der Kurs findet nicht in den Schulferien statt.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Aser Santolaria Gracia
90,00 €

21A4W210

Spanisch IX (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen, Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Montag, 18.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Roxana Alejandra Mutz
90,00 €

21A4W230

Spanisch X (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen, Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 2

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Donnerstag, 21.01.2021, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende
Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Aser Santolaria Gracia
90,00 €

21A4W295

Spanisch XIX (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4, ab Lektion 14.

Montag, 18.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Aser Santolaria Gracia
90,00 €

21A4W360

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Dienstag, 19.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Roxana Alejandra Mutz
90,00 €

21A4W410

Konversationskurs Spanisch (A2/B1)

Sprechen, sprechen, sprechen - Festigen und erweitern Sie durch Konversation auf Spanisch Ihren Wortschatz! In diesem Kurs diskutieren Sie gemeinsam über kulturelle wie gesellschaftliche Themen. Dabei werden auch Grammatikkenntnisse wiederholt und ausgebaut. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Donnerstag, 11.02.2021, 19:30-21:00 Uhr
15 Abende
Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz
90,00 €

21A4W520

Spanisch für die Reise (A1)

WOE

¡Vamos de vacaciones! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine berufliche oder private Reise nach Spanien oder in spanischsprachige Länder unternehmen möchten.

Den Teilnehmenden werden die nötigen Kenntnisse vermittelt, sich in der spanischen Sprache gut verständigen zu können. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

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

Freitag, 26.02.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 27.02.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 05.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Aser Santolaria Gracia
52,80 €

21A4W530

Spanisch für die Reise (A1)

WOE

Planen Sie eine berufliche oder private Reise in eines der zahlreichen spanischsprachigen Länder dieser Welt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Erlernt werden die Grundlagen, um sich vor Ort mit den ersten Redewendungen verständigen zu können. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Übungen zum Sprechen und zum Hörverstehen sowie auf Einblicke in die spanische Kultur. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Anmeldeschluss: 23.06.2021

Freitag, 02.07.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 03.07.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 09.07.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 10.07.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz
52,80 €



Sprachkurse für Polizei- und Sicherheitsdienste

Arabisch

21A4B700

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, 31.05.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag 04.06.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Sabah Kayali
113,00 €

Englisch

21A4G970

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, 31.05.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag 04.06.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Robert John Moore
113,00 €



Französisch

21A4I700

Französisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Französischkenntnisse 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, 31.05.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag 04.06.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Danièle Salique-Schlachter
113,00 €

Niederländisch

21A4O700

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, 31.05.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag 04.06.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Ton van den Born
113,00 €

Portugiesisch

21A4S700

Portugiesisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Portugiesischkenntnisse 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.

Beginn:
Donnerstag, 28.01.2021, 16:30–18:00 Uhr
Weitere Termine nach Absprache.
Wechselnder Ort
Maria Emilia Bento
113,00 €

Russisch

21A4T700

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.

Beginn:
Donnerstag, 28.01.2021, 16:30-18:00 Uhr
Weitere Termine nach Absprache.
Wechselnder Ort
Viktoria Kretschmer
113,00 €

Spanisch

21A4W700

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, 31.05.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag 04.06.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Roxana Alejandra Mutz
113,00 €



Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub - was ist das
und wer kann ihn nutzen?**
Wem steht Bildungsurlaub zu?



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.

Für diese Kurse können Kosten für Kopien anfallen, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie bei:

Darijusch Wirth **05021/967-693**

Englisch

21A4A510B

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.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 1

Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Bildungsurlaub stattfindet. Wir werden Sie gesondert informieren, eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus.

Montag, 08.03.2021, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 12.03.2021, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Colin Elam
133,00 €

Spanisch

21A4A570B

Spanisch II (A1) BU

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon einen Bildungsurlaub für Anfänger I oder einen regulären Anfängerkurs I gemacht haben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4.

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.

Montag, 08.02.2021, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 12.02.2021, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Roxana Alejandra Mutz
142,00 €

21A4A560B

Spanisch für Anfänger*innen (A1) BU

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Anfängerkurses in einer Woche aneignen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) zu führen und Fragen zu stellen. Sie haben sich einen Sprachschatz angeeignet, um Ihr Gefallen oder Missfallen (z.B. im Hotel oder Restaurant) zu äußern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1.

Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Bildungsurlaub stattfindet. Wir werden Sie gesondert informieren, eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus.

Montag, 22.02.2021, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 26.02.2021, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Roxana Alejandra Mutz
142,00 €

**Als
Bildungsurlaub
anerkannt.**

Unser Angebot für **Vereine, Selbsthilfegruppen, Freundeskreise, Institutionen, Kommunen, öffentliche Einrichtungen, Firmen u. a.:**

Bildung auf Bestellung



- ✓ Sie möchten in angenehmer Lernatmosphäre mit qualifizierten Dozentinnen und Dozenten Ihre **Kenntnisse auffrischen oder neue Kenntnisse erwerben.**
- ✓ Sie sind eine **geschlossene Gruppe** und möchten gemeinsam ein Bildungsangebot nutzen.
- ✓ Sie haben **spezielle Wünsche an die Lehrgangsinhalte...**

... dann wenden Sie sich bitte an unsere pädagogischen Mitarbeitenden. **Wir erstellen ein genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Konzept.**

Die Veranstaltung kann in unseren Räumlichkeiten oder auch bei Ihnen vor Ort stattfinden.

Wir bieten die Möglichkeit anerkannte berufsbezogene Abschlüsse zu erwerben.

Da diese Kurse nicht vom Land Niedersachsen gefördert werden, müssen Sie mit einer höheren Kursgebühr rechnen, wir beraten Sie gerne.

Arbeit & Beruf, EDV

Stefanie Duensing, Dipl. Päd., M.A.
05021/ 967-613
stefanie.duensing@kreis-ni.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt Fremdsprachen

Darijusch Wirth, M.A.
05021/ 967-693
darijusch.wirth@kreis-ni.de

Deutsch als Zweitsprache

Lozana Schäfer, M.A.
05021/ 967-614
lozana.schaefer@kreis-ni.de

Gesundheitsbildung, Kreatives, Psychologie

Kerstin Schwalgun,
Lehrerin, Kulturpädagogin
05021/ 967-618
kerstin.schwalgun@kreis-ni.de

Frühkindliche Bildung

Belinda Schomann, Dipl. Päd.
05021/ 967-648
belinda.schomann@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 Informationstechnologie 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 Querschnitts-Themen wie Rhetorik und Selbstmarketing.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse.



Bildungsurlaub

Office-Programme

EDV für Ältere

Betriebssysteme

Internet / Soziale Netze

Tablets / Smartphones

**Spezielle
kaufmännische Themen**

Softskills

Bewerbungstraining

Organisation/ Management

Bildung auf Bestellung

**Kaufmännische Grund- und
Fachlehrgänge**

Angebote für Frauen



Stefanie Duensing 967-613
Arbeit und Beruf, EDV

Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub - was ist das
und wer kann ihn nutzen?
Wem steht Bildungsurlaub zu?**



- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 2

21A5A005B

Windows 10 und Office BU

Lernen Sie als PC-Beginner systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 sowie die effektive Nutzung von den Office Programmen Word und Excel kennen.

Sie machen sich mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern vertraut. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können.

Sie machen sich vertraut im Umgang mit Ordern und Dateien, dem Schreiben und Ablegen von Texten sowie einer einfachen Nutzung vom Tabellenkalkulationsprogramm Excel.

Kursinhalte:

- Mit Windows 10 beginnen
- Apps und Fenster auf dem Desktop nutzen
- Dateien und Ordner verwalten sowie mit Bibliotheken und Favoriten arbeiten
- Elemente und Informationen suchen
- Start- und Sperrbildschirm sowie Desktop anpassen
- Mit Word Texte schreiben, ablegen und formatieren
- Tabellen mit Excel erstellen und pflegen

Montag, 15.03.2021, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 19.03.2021, 08:15 - 13:45 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Norbert Bruns
216,60 €

21A5A017B

Meine Führungsrolle entwickeln BU

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich mit der eigenen Rolle als Leitungsperson fundiert auseinanderzusetzen. Dazu werden auf anschauliche und praxisnahe Art und Weise Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult und unter der Perspektive verschiedener Führungsstile betrachtet. Das versetzt die Teilnehmenden in die Lage, das eigene Führungsverhalten zu beleuchten und einen individuellen Führungsstil herauszuarbeiten. In der Folge ist es möglich, sicher im Umgang mit Anderen auftreten zu können sowie stimmige Entscheidungen zu treffen.

Montag, 17.05.2021, 14:45 - 18:00 Uhr
Dienstag- Donnerstag, 10:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 21.05.2021, 10:00 - 13:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Andree Schinke/Dr. Heidi Winkler
334,00 €

21A5A025B

Kompetenztraining für den Beruf BU

Business Coaching ist die Variante des Coaching, die sich auf berufliche Herausforderungen im Arbeitsalltag konzentriert. Neben dem Fachwissen müssen Arbeitnehmer*innen Schlüsselqualifikationen, wie eine gute Selbstorganisation, Teamfähigkeit, Konfliktmanagement und ein gutes Kommunikationsvermögen beherrschen, um einer zunehmenden Arbeitsbelastung und wechselnden Aufgaben gerecht werden zu können.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Fach- und Sachbearbeitende mit und ohne Führungsposition, die diese Fähigkeiten und Verhaltensweisen trainieren möchten. Das theoretisch vermittelte Wissen wird durch zahlreiche Übungen in seiner praktischen Anwendung eingeübt. An einem Tag werden die Schlüsselkompetenzen "Kommunikationsmanagement" und "Teamfähigkeit" mit Hilfe von Outdoor-Aktivitäten zur praktischen Anwendung kommen. Die Teilnehmenden werden dabei unter realistischen Bedingungen die erlernten Methoden zur gemeinsamen Zielerreichung, der unter anderem im Niedrigseilgarten gestellten Aufgaben, zur Anwendung bringen.

Kursinhalte:

- Zeit- und Selbstmanagement
- Konfliktmanagement
- Kommunikationsmanagement
- Teamfähigkeit und Führen durch Motivation
- Outdoor-Aktivitäten

Gutes Schuhwerk ist erforderlich.

Montag, 03.05.2021, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 07.05.2021, 08:15 - 13:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Norbert Bruns/Axel Goosmann
210,50 €

Als
Bildungsurlaub
anerkannt.

EDV für Ältere



21A5B530

Computertreff der Generation 50plus - Schwerpunkt MS Word

Computer sind nützliche Helfer im Alltag. Doch immer wieder gibt es Fragen und Schwierigkeiten bei der Anwendung. Beim Computertreff gibt es die Möglichkeit individueller Fragestellung, um Probleme mit Windows 10-Rechnern zu behandeln. Bei diesem Kurs liegt der Schwerpunkt bei der Verbesserung beim Arbeiten mit dem Schreibprogramm MS Word.

Donnerstag, 14.01.2021, 18:00-20:15 Uhr
4 Abende
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Walter Hufenreuter
44,40 €

Office-Programme



Der Europäische ComputerPass Xpert

IT-Kompetenz und insbesondere der sichere Umgang mit den Office-Produkten sind heutzutage fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Diese Kompetenzen werden vorausgesetzt.

Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass (ECP)“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben.

Xpert ECP steht für ein qualitativ hochwertiges und standardisiertes System zur Zertifizierung fachlicher Kompetenzen in der IT Weiterbildung. Der modulare Aufbau stellt passgenaue Angebote für die unterschiedlichen Anforderungen des Berufslebens zur Verfügung. Teilnehmende können so ein auf ihre individuellen Interessen und Bedürfnisse abgestimmtes Angebot nach Maß auswählen. Mit dem Xpert ECP wird EDV-Anwenderwissen in den Office-Programmen zertifiziert.

Das modular aufgebaute Qualifizierungssystem besteht aus acht Modulen, von denen jedes mit einer europaweit anerkannten Prüfung abgeschlossen werden kann. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Die Bausteine können nach individuellem Kenntnisstand einzeln zusammengesetzt und gebucht werden.

Xpert Starter

Xpert Textverarbeitung Basics

Xpert Präsentation

Xpert Tabellenkalkulation

Xpert Kommunikation / Organisation

Xpert Datenbankenanwendung

European Computer Passport „Xpert“

Nach erfolgreicher Absolvierung von drei frei wählbaren Modulen, wird der Abschluss European Computer Passport Xpert erreicht.

European Computer Passport „Xpert Master“

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss European Computer Passport Xpert Master erworben.

Weitere Informationen bei:
Stefanie Duensing, Tel: 967 613



Xpert Textverarbeitung Basics

Mit der Belegung des Grundlagen-Kurses sowie der Word-Aufbaukurse I und II können Sie an der Prüfung im Rahmen des Programms "Xpert - Europäischer Computerpass" teilnehmen.

21A5B312

Textverarbeitung mit Microsoft Word - Grundlagen

Microsoft Word ist das führende Textverarbeitungsprogramm weltweit und aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die grundlegenden Funktionen von Word und lernen, wie Sie einfache Texte erstellen, gestalten und drucken können.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche, Grundeinstellungen, Hilfefunktion
- Texte erfassen, korrigieren und überarbeiten
- Texte gestalten
- Dokumente laden, speichern, drucken

In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Montag, 01.03.2021, 18:00 - 21:15 Uhr
4 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Sven Moltzen
80,26 €

21A5B318

Textverarbeitung mit Microsoft Word - Aufbaukurs I

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Textdokumente effizient erstellen, überarbeiten und mit professionellen Mitteln gestalten.

Inhalte (u.a.):

- Wiederholungsübungen aus dem Grundlagenkurs
- Tabulatoren und Tabellen einsetzen
- Seiten- und Dokumentgestaltung durchführen
- Formatvorlagen und Autotexte verwenden

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Word-Grundlagenkurs erworben werden können.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch aus dem Word-Grundlagenkurs mit.

Montag, 12.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr
4 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Sven Moltzen
67,10 €

21A5B320

Textverarbeitung mit Microsoft Word - Aufbaukurs II

Nach diesem Kurs können Sie professionelle Textdokumente für die Arbeit im Büroalltag erstellen.

Inhalte (u.a.):

- Wiederholungsübungen aus dem Grundlagenkurs und dem Aufbaukurs I
- Geschäfts- und Privatbriefe normgerecht gestalten
- Serienbriefe und Etiketten erstellen
- Zeichnungselemente und Grafiken nutzen

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Word-Grundlagenkurs sowie im Word-Aufbaukurs I erworben werden können.

Bitte bringen Sie das Lehrbuch aus dem Word-Grundlagenkurs mit.

Montag, 31.05.2021, 18:00 - 21:15 Uhr
3 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Sven Moltzen
50,40 €



Xpert Tabellenkalkulation

Mit der Belegung des Excel-Grundlagen-Kurses sowie der Excel-Aufbaukurse I und II können Sie an der Prüfung im Rahmen des Programms "Xpert - Europäischer Computerpass" teilnehmen.

21A5B330

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!

Teilnahmevoraussetzung: Basiskenntnisse im Umgang mit Windows.

Dienstag, 12.01.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
55,50 €

21A5B340

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, Aufbaukurs I

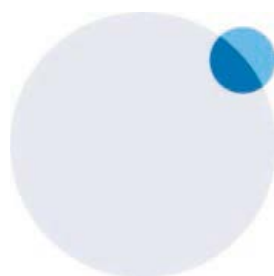
In diesem Kurs werden die Excel Kenntnisse aufbauend auf dem Grundlagenkurs erweitert.

Inhalte:

- Funktionen,
- Verweise,
- Datumsfunktion,
- Pivot-Tabellen abfragen,
- grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Excel-Grundlagenkurs erworben werden können.

Dienstag, 16.02.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
nicht am 16.03.2021
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
55,50 €



21A5B345

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, Aufbaukurs II

In diesem Kurs werden die Excel-Kenntnisse aufbauend auf dem Aufbaukurs I weiter vertieft.

Inhalte:

- Vertiefung von Funktionen
- Rechenoperatoren
- Formatierung der Tabellen
- Schutz von Excel-Tabellen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Excel-Grundlagenkurs sowie im Excel-Aufbaukurs I erworben werden können.

Dienstag, 13.04.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
55,50 €

Xpert Präsentation

21A5B353

Präsentation mit Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Zu einem guten Vortrag im Berufsleben gehört eine gute Präsentation. In diesem Kurs können Sie Basiswissen im Umgang mit dem renommierten Präsentationsprogramm PowerPoint erwerben. Zur Zielgruppe gehören Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in diesem Programm.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Mittwoch, 19.05.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
55,50 €



21A5B375

Microsoft Excel VBA-Programmierung

Um das Potential von MS Excel jenseits der Spalten und Zeilen voll auszureizen, bietet die Programmiersprache VBA (Visual Basic for Applications) die Möglichkeit, Routineaufgaben zu automatisieren und neue Abläufe zu programmieren. Dieser Kurs soll die Grundlagen dazu vermitteln und den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, praxisnahe und zeitsparende Makros und kleine Programme für die Arbeit mit MS Excel zu erstellen und dadurch die tägliche Büroarbeit zu erleichtern.

Der Kurs erfordert solide Grundkenntnisse in Excel, jedoch keine Vorkenntnisse im Programmieren. In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Donnerstag, 04.03.2021, 19:00-21:00 Uhr
7 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sebastian Hartwig
69,10 €

Betriebssysteme

21A5B620

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, 19.06.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Ralf Flatau
24,00 €

Internet / Soziale Netze



21A5B717

Bloggen für Anfänger*innen – im Handumdrehen online veröffentlichen

Blogs sind seit etwa 30 Jahren das Veröffentlichungsmedium Nr. 1 im Internet. Während Postings in den Sozialen Netzwerken kurzweilig sind und nach kurzer Zeit wenig Beachtung finden, können auf einem Blog Gedanken, Meinungen, Kunstwerke und Nachrichtenmeldungen auch langfristig veröffentlicht werden. Ebenso bieten Blogs Raum, auch komplexere Inhalte darzustellen. Viele Unternehmen haben die Weblogs für ihre Unternehmenskommunikation für sich entdeckt, aber vor allem Privatpersonen nutzen den Raum im Internet, um sich und ihre Hobbies oder Ansichten zu präsentieren. Im Kurs „Bloggen für Anfänger*innen“ lernen Sie, wie Sie einen Blog aufsetzen, welche Plattformen es gibt und was zu beachten ist, damit ein Blog erfolgreich ist. Außerdem lernen Sie, was Sie mit Ihrem eigenen Weblog erreichen können.

Donnerstag, 15.04.2021, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Celsy Dehnert
29,60 €

21A5B722

Facebook verstehen – so funktioniert das Soziale Netzwerk Nr. 1

Seit bald 12 Jahren ist Facebook das Soziale Netzwerk Nr. 1, das Alt und Jung begeistert. Für viele ist es Netzwerk, Organisationsplattform, Nachrichtendienst und Chatgruppe in einem. Dabei sind die Funktionen mittlerweile so komplex wie vielseitig. Der Kurs erklärt die Grundfunktionen wie Profilerstellung, das Erstellen von Postings, das Betreiben von Vereins- oder Unternehmensseiten und erklärt, warum manche Beiträge häufiger geteilt werden als andere.

Donnerstag, 29.04.2021, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Celsy Dehnert
14,80 €

21A5B730

Instagram – die Welt der bunten Bilder

Ursprünglich als reines Bildernetzwerk gestartet, bietet Instagram mittlerweile Künstler*innen, Privatpersonen, Unternehmen und zahlreichen Personengruppen mehr eine Plattform, sich selbst zu präsentieren und zu bewerben. Durch immer längere Captions, also Bildunterschriften, verschiebt sich der Schwerpunkt vom Bild immer mehr zum Inhalt. So kann Instagram mehr sein als der Kanal für die eigenen Urlaubsbilder. Der Kurs bietet einen Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen des Bildernetzwerkes. Praktische Beispiele zeigen, wie Privatpersonen und Unternehmen Instagram kreativ nutzen können.

Donnerstag, 18.02.2021, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Celsy Dehnert
14,80 €

21A5B732

Instagram – die Welt der bunten Bilder

Donnerstag, 27.05.2021, 18:30-21:30 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Celsy Dehnert
14,80 €

21A5B735

Webseitentexte für Einsteiger*innen – online eine Stimme finden

Vereine, Unternehmen, Institutionen, sie alle benötigen eine Webseite, um ihr Angebot auffindbar zu machen. In Zeiten, in denen Menschen im Internet und in Social Media nach Empfehlungen und konkreten Produkten suchen, ist eine Webseite wettbewerbsentscheidend. Gute Inhalte auf der Internetpräsenz sind das A und O. In der Berufsqualifikation spielen digitale Kenntnisse vielerorts eine tragende Rolle. In diesem Seminar für Einsteiger geht es um das 1x1 für gute Webseitentexte:

- Welche Texte benötigt meine Webseite?
- Wie schreibe ich eine überzeugende „Über mich“ Seite?
- Wie stelle ich meine Dienstleistungen und Produkte anschaulich dar?
- Wie repräsentiere ich die Werte meines Unternehmens/meines Vereins?

An zwei interaktiv gestalteten Abenden lernen die Teilnehmenden alle ersten Schritte, die sie brauchen, um ihre Webseite mit Inhalten zu führen.

Der Kurs richtet sich an jeden, der Unterstützung bei der inhaltlichen Gestaltung von Webseiten benötigt.

Donnerstag, 18.03.2021, 18:30-21:30 Uhr
2 Abende
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Celsy Dehnert
29,60 €

Tablets / Smartphones

21A5B820

Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen - Grundlagen

Immer mehr Menschen ersetzen oder ergänzen ihre PCs durch Android Tablets, um damit zu kommunizieren, einfache Büroarbeiten zu erledigen oder einfach nur zu spielen. Der Kurs gibt eine Einführung in den Umgang mit Smartphone und Tablets.

Lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden, Apps (Anwendungen) zu verwenden, ins Internet zu gehen, neue Apps zu laden oder zu aktualisieren, elektronisch zu kommunizieren, die Speichermöglichkeiten auf dem Tablet, auf externen Datenträgern, Servern oder PCs und in der Cloud (Internetspeicher) zu nutzen, Business- und Multimediaanwendungen einzusetzen und schließlich auch zu drucken.

Der Kurs ist **nicht** für Besitzer*innen von iPhones und iPads geeignet.

Für den Kurs müssen die Teilnehmenden ihr eigenes, voll geladenes Android-Tablet / Smartphone sowie ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 09.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
5 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Thomas Braun
44,80 €



21A5B835

Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen - Aufbaukurs

Der Aufbaukurs schließt sich direkt den Inhalten des Grundkurses an und behandelt unter anderem diese Themen:

- Bedienung verschiedener vorinstallierter Apps
- Mailversand mit dem mobilen Gerät
- Nutzung von Zusatzdiensten (Bluetooth, GPS, Navigation...)

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Grundkurs "Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen" erworben werden können.

Der Kurs ist **nicht** für Besitzer*innen von iPhones und iPads geeignet.

Für den Kurs müssen die Teilnehmenden ihr eigenes, voll geladenes Android-Tablet / Smartphone sowie ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 13.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
3 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Thomas Braun
27,00 €

21A5B840

WhatsApp für Android-Smartphones

Mit WhatsApp können Sie auf leichte und schnelle Weise mit anderen in Verbindung bleiben. Dazu bietet diese App vielfältige Möglichkeiten, die sowohl beruflich wie privat genutzt werden - und auch Spaß machen. Gemeinsam werden wir WhatsApp auf Ihrem Android-Smartphone einrichten. Sie lernen, wie Sie mit WhatsApp schreiben, Fotos oder Videos versenden und Ihre Nachrichten bunter gestalten. Mit WhatsApp können Sie auch telefonieren und sich dabei gegenseitig sehen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Grundkurs "Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen" erworben werden können.

Der Kurs ist **nicht** für Besitzer*innen von iPhones und iPads geeignet.

Für den Kurs müssen die Teilnehmenden ihr eigenes, voll geladenes Smartphone sowie ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 16.03.2021, 17:30 - 19:30 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Thomas Braun
21,50 €

Spezielle kaufmännische Themen

21A5E105

INCOTERMS 2020

Der Einsatz von INCOTERMS 2020 (International Commercial Terms) bietet mehr Sicherheit im Außenhandel. Der Dozent stellt die einzelnen INCOTERMS anhand der Transportkette vor und erläutert die Funktion und Beschreibung der Kosten- und Risikoverteilung zwischen Verkäufer und Käufer bzw. Exporteur und Importeur. Durch den Einsatz der richtigen INCOTERMS lassen sich Risiken minimieren. Folgende Inhalte werden behandelt:

Die Dokumente im Außenhandel

- Die gesetzliche Regelungen zum Inhalt von Dokumenten.
- Sind die vorgelegten Dokumente konform zu den vereinbarten INCOTERMS?
- Worauf muss bei Prüfung der Dokumente geachtet werden?
- Die Dokumente sind Wertpapiere im Außenhandel zur Sicherung des Eigentums an der Ware.
- Dokumente sollen sicher und mobil sein und wie wird die Sicherheit erreicht?
- Das Dokumenten Akkreditiv
- Weltweiter Handel birgt Risiken,

- Beim Erstgeschäft treffen zwei bisher unbekannte Parteien aufeinander,
- Wie können die Interessen der Beteiligten Käufer (korrekte und pünktliche Lieferung) und Verkäufer (vollständige und pünktliche Bezahlung) geschützt werden.
- Unter welchen Bedingungen sind Dokumente akkreditiv-fähig?

Donnerstag, 25.02.2021, 18:30-20:00 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Eckhard Fratzke
22,50 €

Softskills / Bewerbungstraining

21A5G015

Verkaufsorientiertes Telefonieren

WOE

Kommunikation ist nicht nur ein Trendthema. Beim Gespräch am Telefon sind Besonderheiten zu beachten, da sichtbare Hilfsmittel wie Mimik und Gestik wegfallen. Mit einer "Telefonkultur" schaffen sie zudem eine Corporate Identity für Ihren Betrieb. Mit dem Einsatz professioneller Methoden können Sie konsequent Ihre Ziele verfolgen und auch in schwierigen Situationen entspannt und erfolgreich telefonieren. So können Sie Ihre Gesprächspartner*innen als Kundinnen und Kunden für Ihr Unternehmen gewinnen oder halten. Erleben Sie, wie service- und kundenorientiertes Telefonieren mit den richtigen Strategien Spaß macht!

Themen:

- Kommunikationsmodelle und kundenorientierte Sprache
- professionelle Gesprächsvorbereitung
- Telefonpraxis/Kontaktaufnahme und Steuern des Gesprächs
- Sympathieträger im Gespräch
- Telefonmarketing
- Erfolge entstehen im Kopf/Psychologie des Telefonierens
- Fragetypen
- professionelles Beschwerdemanagement

Methoden: theoretische Inputs, Übungen

Freitag, 22.01.2021, 17:30 - 19:45 Uhr
Samstag, 23.01.2021, 09:30 - 14:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franz Weber
30,00 €

21A5G055

Souverän im Bewerbungsgespräch mit 50+

Das richtige Auftreten älterer Menschen in Bewerbungsgesprächen unterscheidet sich durchaus von Kandidat*innen anderer Altersgruppen. Hier lernen Sie, sich erfolgversprechend auf Bewerbungen vorzubereiten, souverän aufzutreten und Ihren Erfahrungsschatz als etwas Gewinnbringendes darzustellen. Sie erfahren, wie Sie sich für beide Seiten zielführend und optimal in Bewerbungsgesprächen verhalten (auch sog. telefonischen Bewerbungen) und erfolgversprechende Strategien nach Vorstellungsgesprächen entwickeln können. Mit Übungen, die jeweils auf Ihre persönlichen Erfahrungen zugeschnitten werden, werden Sie sich sicherer und selbstbewusster in solchen Situationen verhalten.

Die schriftliche Bewerbung ist nicht Bestandteil dieses Trainings.

Montag, 08.02.2021, 09:30 - 13:30 Uhr
2 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Franz Weber
36,00 €

Systemisches Fragen im Beruf

21A5G110

WOE

Das systemische Fragen eignet sich insbesondere dann, wenn Gespräche festgefahren sind und scheinbar keine Lösung in Sicht ist.

Ziel ist es, neue Denkansätze und Lösungen zu begünstigen, indem man die Umgebung der Gesprächspartner*in mit einbezieht. Es ergibt sich kein sinnvolles Gespräch ohne Berücksichtigung des Umfeldes: Raum, Strukturen, Geld, Zeit und Beziehungen.

In diesem Seminar lernen Sie Fragetechniken kennen, die geeignet sind, Kontakt zum Gesprächspartner herzustellen, vorhandene Strukturen aufzuzeigen und Änderungsprozesse in Gang zu bringen. Vermieden werden belastende Begriffe und Äußerungen, die jemanden unter Druck setzen.

Ziel ist es, Fragen zu gewichten, Bewegung in starre Abläufe zu bringen und zu auf planvolle Weise weite Denkprozesse zu ermöglichen.

Inhalte:

- Darstellung systemischer Zusammenhänge
- Zirkuläre Fragen, Wunderfragen, Flow, kognitive Interviews
- Lösungsszenarien, Tempowechsel und Vermeidungen
- Wortwahlbetrachtung und klar umrissene Anwendungsbereiche
- die vier Kommunikationskanäle und ihr Nutzen

Der Kurs enthält einen Vortrag, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen und die Bearbeitung von Arbeitspapieren.

Die Kosten für Arbeitsblätter betragen 6,00 €

Samstag, 27.03.2021, 10:30 - 15:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Christoph Teschner
23,80 €



Organisation / Management

Sie befinden sich aktuell in der Gründungsphase Ihres eigenen Unternehmens, wissen ganz konkret, was Sie anbieten wollen. Sie haben wenig Budget zur Verfügung und wollen deshalb Ihre Werbung selbst erstellen.

21A5H110

Erstelle dein eigenes Logo

Themen:

- Zusammenfassung Positionierung
- Ideenfindung
- Aufbau von Logos
- Farbauswahl
- Schriftauswahl
- Formenfindung
- Skizzen erstellen
- Dateiformate
- Gestaltungsgrundlagen

Sie haben ein Programm mit dem Sie sich gut auskennen und mit dem Sie ihr Logo erstellen können.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop, Schreibblock blanko, Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, Buntstifte (falls vorhanden) mit.

Samstag, 17.04.2021, 09:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Jacqueline Wesling
32,80 €

21A5H130

Erstelle deine eigene Visitenkarte

Themen:

- Zusammenfassung Positionierung und Brand Design,
- Druckereiauswahl,
- Papierauswahl,
- Ideenfindung,
- Skizzen erstellen,
- Dateiformate,
- Gestaltungsgrundlagen,
- Datenupload

Sie haben ein Programm mit dem Sie sich gut auskennen und mit dem Sie ihre Visitenkarte erstellen können.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop, Schreibblock blanko, Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, Buntstifte (falls vorhanden) mit.

Samstag, 24.04.2021, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Jacqueline Wesling
32,80 €



21A5H150

Erstelle deinen eigenen Flyer

Themen:

- Zusammenfassung Positionierung,
- Zielsetzung
- Ideenfindung
- Aufbau von Flyern

- Farbauswahl
- Schriftauswahl
- Bildauswahl
- Skizzen erstellen
- Dateiformate
- Gestaltungsgrundlagen
- Papierauswahl
- Datenupload
- Marketingaktionen

Sie haben ein Programm mit dem Sie sich gut auskennen und mit dem Sie ihren Flyer erstellen können.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop, Schreibblock blanko, Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, Buntstifte (falls vorhanden) mit.

Samstag, 08.05.2021, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Jacqueline Wesling
32,80 €

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge



Herzlich willkommen bei
Xpert Business

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen.

Kombinationen aus 23 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 unwiderlich.

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.

Das standardisierte XB- Lehrgangs- und Prüfungssystem bietet Ihnen die Möglichkeit, Kenntnisse für den Bürobereich, Buchhaltung und für den kaufmännischen Tätigkeitsbereich zu erwerben.

Sie profitieren von den differenziert ausgearbeiteten Lernzielkatalogen, den passgenauen Unterrichtsmaterialien des Edumedia-Verlags sowie neuen digitalen Umsetzungsmöglichkeiten.

Zertifikate, die Sie außerhalb von XB erworben haben (z. B. bei IHK und HWK oder Finanzbuchhalter (vhs)), kann Xpert Business Deutschland bei Gleichwertigkeit als Teil eines XB Abschlusses anerkennen.

XB Abschlüsse sind bei Partnern anschlussfähig: z. B. rechnen über 60 Hochschul-Studienzentren XB-Zertifikate direkt als Studienleistung an. Damit können unsere Absolventinnen und Absolventen sich nahtlos weiterqualifizieren und im Studium wertvolle Zeit sparen.

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 Durchführungs-garantie für Sie gegeben.

Im **Xpert Business LernNetz** lernen Sie im Live-Web-Seminar von einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Web-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.



Weitere Informationen zu **Xpert Business** und Auskünfte zu Anrechnungsmöglichkeiten von anderen Zertifikaten bei:

Stefanie Duensing
Tel: 967 613
Stefanie.Duensing@kreis-ni.de

Die Termine zu den angebotenen Modulen finden Sie ab Februar in unserer Broschüre „Fit für den Beruf“.

**Die Broschüre können Sie sich von unserer Homepage auch herunterladen:
www.vhs-nienburg.de**

Arbeit / Beruf /
EDV

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

Angebote für Frauen



Die Koordinierungsstelle **frau+wirtschaft** im Landkreis Nienburg begreift sich als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungsträgern und im Landkreis lebenden Frauen. Gefördert wird die Koordinierungsstelle aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen. Finanziell unterstützt werden wir zudem von allen Samtgemeinden und Städten des Landkreises Nienburg sowie dem Landkreis Nienburg.

Wir sind erste Anlaufstelle für folgende Themen:

- beruflicher Wiedereinstieg
- Fort- und Weiterbildungsangebote
- berufliche Neuorientierung
- Qualifizierungsangebote für berufstätige Frauen
- Förderung von Migrantinnen

Wir nehmen Ihr Anliegen ernst und unterstützen Sie auf Ihrem Weg!



Die Anmeldung ist an die Koordinierungsstelle zu richten:

Koordinierungsstelle **frau+wirtschaft**
Goetheplatz 5 a
31582 Nienburg

Tel: 05021/ 922 91 95
Email: frau-und-wirtschaft@vnb.de

Öffnungszeiten:
Montags bis donnerstags von
09:00 - 12:00 Uhr und nach
Vereinbarung.

Business Etikette

Menschen suchen nach Orientierung und Verbindlichkeit. Umgangsformen sind Teil der nonverbalen Kommunikation, sie fördern und erleichtern das Miteinander und geben die nötige Sicherheit auf schwierigem Parkett.

Stilvolles Auftreten ist ein Instrument intelligenten Selbstmarketings und gewährleistet Souveränität, privat wie geschäftlich. Dieser Workshop vermittelt wichtige Regeln zeitgemäßer Umgangsformen.

Finden Sie Ihren Stil!

Unterstreichen Sie Ihre Kompetenz und berufliche Qualifikation mit dem passenden Erscheinungsbild. Die Wahl der Kleidung und ein souveräner Gesamteindruck spielen im ersten Moment der Kontaktaufnahme eine wichtige Rolle. Das Seminar befähigt dazu, das eigene Erscheinungsbild sensibler zu überprüfen und zukünftig mehr Sicherheit im Auftritt zu erhalten. Optional können Sie für 25,00€ pro Person einen Farbpass erwerben.

Das haben Sie nicht gesagt - Kommunikation am Arbeitsplatz

„Hätte“, „Würde“ und „Könnte“ sind beliebte Worte, die am besten aus dem Wortschatz gestrichen werden. Vielen Frauen fällt es schwer, sich verbal durchzusetzen. Dabei entscheidet die richtige Kommunikation am Arbeitsplatz häufig über Erfolg oder Misserfolg im Beruf. Klarheit, Direktheit, Ehrlichkeit und Selbstbewusstsein spielen dabei eine große Rolle. Lernen Sie, wie Sie Ihre Kommunikation am Arbeitsplatz verbessern und wie das Gesagte beim Gegenüber richtig ankommt.

Richtig gute Presse – Texte für die Öffentlichkeitsarbeit

„Tue Gutes und sprich darüber“, ist das Credo für gute Öffentlichkeitsarbeit. Kaum ein Unternehmen oder eine Organisation kann auf Pressemitteilungen verzichten. Doch die eigene Arbeit pressewirksam zu kommunizieren, ist gar nicht so einfach. Im Seminar lernen Sie vom Inhalt über die Form bis zur Ansprache der Empfänger alles rund um das Thema gelungene Pressemitteilungen.

Grundlagentraining Rhetorik

Sie führen in beruflichen Kontexten oft wichtige Gespräche und möchten Ihre Gesprächspartner*innen mit gelassener, souveräner Ausstrahlung von Ihnen

Anliegen überzeugen? Das Seminar gibt Ihnen einen Kurzüberblick über die wichtigsten Grundlagen der Rhetorik. Mit kleinen Übungen im Training optimieren Sie Ihren persönlichen Sprachstil nachhaltig.

Der Elevator Pitch – Überzeugend in wenigen Sekunden!

Plötzlich stehen Sie vor der Person, die über einen wichtigen Auftrag oder vielleicht sogar über Ihren nächsten Karriereschritt entscheidet. Sprich, eine Ihrer großen Chancen ist zum Greifen nah, aber Sie haben meist nur wenige Sekunden um zu überzeugen! Ihr sprichwörtliches Ass im Ärmel ist jetzt der Elevator Pitch. Vermitteln Sie wichtige Infos auf kurze prägnante Weise, begeistern Sie und bleiben so positiv in Erinnerung Ihres Gegenübers.

Schlagfertigkeit erfordert Niveau

In diesem Seminar lernen Sie anhand von der Einwandbehandlung, wie Sie Schlagfertig sind, ohne ihr Gegenüber verbal zu treffen. Oft fällt es in der akuten Situation schwer, angemessen und zugleich niveauvoll zu reagieren. Doch wie funktioniert Schlagfertigkeit? Und wie kann man in der jeweiligen Situation als souveräne Gewinnerin bestehen, ohne sich zugleich auf das Niveau des Gegenübers zu begeben?

Starke Stimme - Stark im Job - Präventives Stimmtraining

Präsentieren, überzeugen, sich behaupten – die Stimme ist im beruflichen Alltag oft einer der Erfolgsfaktoren. Sie sprüht vor Freude, zittert vor Unsicherheit oder durchdringt einen Raum mit Überzeugung. In diesem Seminar lernen Sie theoretisch und anhand praktischer Übungen, weshalb für eine gute Stimmfunktion ein Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung, Artikulation und Wahrnehmung erforderlich ist.

Entscheidungen treffen

Fällt es Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen oder Ihre Entscheidungen anzunehmen? In diesem Seminar lernen Sie Methoden zur Entscheidungsfindung kennen und wie Sie mit Fehlentscheidungen umgehen.

Ich bin genug - unschlagbar durch Selbstbewusstsein!

Im beruflichen Umfeld gibt es viele Situationen, in denen ein gesundes Selbstbewusstsein von großem Vorteil ist. Hierfür braucht es vor allem Authentizität, Souveränität und gekonntes Präsentieren des eigenen Wissens, der eigenen Fähigkeiten und besonderen Stärken. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie auf andere wirken, werden sich Ihrer eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst und bekommen konkrete Handlungsstrategien, wie Sie ihren Selbstwert weiter steigern können.

Zeitmanagement – Aufgaben souverän bewältigen

Familie, Job, Haushalt – alles fordert unsere Aufmerksamkeit und vor allem eines: unsere Zeit. Häufig kommen wir selbst dabei zu kurz. In diesem Seminar lernen Sie, durch effektives Zeitmanagement Prioritäten zu setzen, Aufgaben zu delegieren und unnötige Stressfaktoren und Zeitfresser zu eliminieren.

Strategien der Stressbewältigung

Das Tagesseminar stellt ergänzende Methoden zur Stressbewältigung vor, um beruflichen Alltagsbelastungen wirksam entgegenzutreten. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: Wie kann ich direkt auf die Stressauslöser Einfluss nehmen und wie entmache ich eigene Gedanken, die mein Stresserleben noch verschärfen? Die „Klopf-Akupressur“ ist ebenfalls Bestandteil und eine Unterstützung bei Lampenfieber oder plötzlicher Überforderung.

Gestärkt in die Woche (Virtuelles Treffen)

In diesem Workshop schließen wir gemeinsam die vergangene Woche ab und richten den Blick auf uns selbst. Tanken Sie Kraft und schauen Sie liebevoll auf sich um gestärkt in die neue Woche zu starten. Die Treffen finden sonntags von 20.00 – 21.30 Uhr statt.

Weitere Informationen zu unserem Angebot und das aktuelle Programm mit Terminen finden Sie unter

www.frau-und-wirtschaft-ni.de

Schulabschlüsse



21A6A002/ 22A6A001

INFORMATIONSABENDE

Hauptschulabschluss/ Realschulabschluss

Der Informationsabend gibt Ihnen einen Überblick über das Kursangebot, die Referent/innen stehen Ihnen außerdem für Fragen zur Verfügung.

Montag, **03.05.2021**, 18:00-20:00 Uhr

sowie

Montag, **17.01.2022**, 18:00-20:00 Uhr
VHS-Haus, Raum siehe Aushang

Elke Tonne-Jork
gebührenfrei



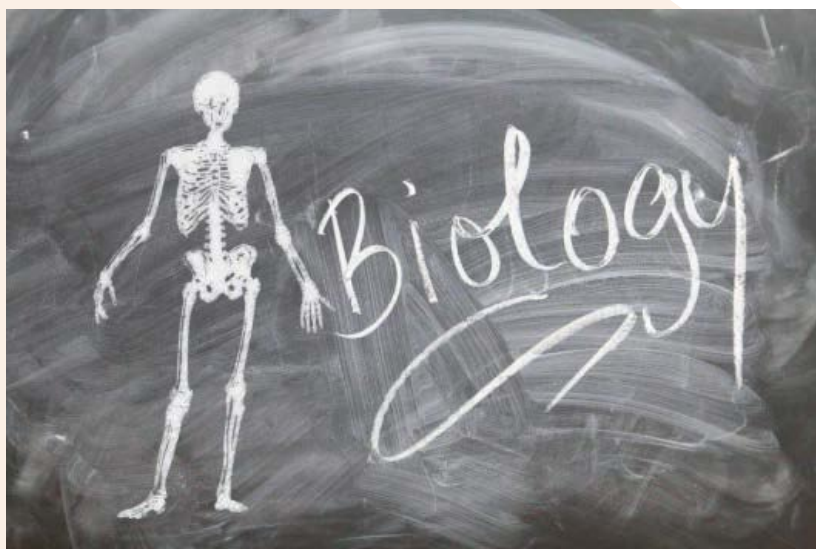
Informationen erteilen:

Lozana Schäfer
967-614
Programmbereichsleiterin

Was können Sie tun, wenn Sie nicht mehr schulpflichtig sind aber noch keinen Abschluss erworben haben? Wie können Sie Ihre beruflichen Chancen noch verbessern?

Selbst wenn Sie keine außergewöhnliche berufliche Karriere anstreben, kommen Sie heute kaum noch um einen solchen Nachweis herum, denn in vielen Berufen ist dieser mehr denn je Voraussetzung geworden.

An der Volkshochschule Nienburg bieten wir Ihnen wiederkehrend die Chance, den Hauptschulabschluss in 12 Monaten und den Realschulabschluss in 15 Monaten nachträglich zu erwerben.



22A6B001/21A6C001

Hauptschulabschluss / Realschulabschluss

Ob Sie den Hauptschulabschluss oder den Realschulabschluss erlangen möchten, wir bereiten Sie optimal auf die Prüfungen der Landes-schulbehörde vor, indem wir gemeinsam mit unserer Studienleiterin unser Angebot Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lerntempo anpassen.

Der Beginn des Realschulkurses ist für den **01. Juni 2021** geplant, während der Hauptschulkurs voraussichtlich am **02. Februar 2022** starten wird.

Der Unterricht in beiden Kursen findet von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr und jeden zweiten Freitag in der Zeit von 15:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt.

(Nicht in den Schulferien)

Ein **zwischenzeitlicher** Einstieg in einen der Kurse ist nach Absprache mit der Programmbereichsleitung jederzeit möglich.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie montags in der Zeit von 14:00 - 16:00 Uhr telefonisch einen Termin bei Frau Schäfer und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten.

Eine Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens, oder auf unserer Homepage: www.vhs-nienburg.de

Kerstin Wieneke
967-612
Sachbearbeitung

Elke Tonne-Jork
0171/ 2022168
Studienleiterin Schulabschlüsse

Englisch

Kurse in Heemsen

21D6H020

Prüfungsvorbereitung Englisch/Realschule

Wiederholung des bisher gelernten Stoffes und Prüfungsvorbereitung. Dieser Kurs richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen.

Der Kurs wiederholt, übt und festigt den Schulstoff der Klassen 5 bis 9.

Der Kurs will sicherstellen, dass frühzeitig und gezielt mit der Vorbereitung begonnen wird und dadurch auch mögliche Prüfungsängste genommen werden können.

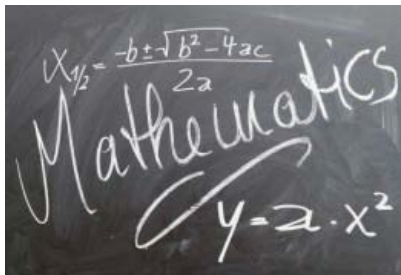
Freitag, 15.01.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
8 Nachmittage
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Elias de Lorenzo
48,00 €

Mathematik

Kurse in Nienburg

Prüfungsvorbereitung: **So klappt es mit der Abschlussprüfung Mathe!**

Prüfungen begleiten Jugendliche ihre gesamte Schullaufbahn lang. Einem fällt



der geforderte Lernstoff leicht, sodass es in Prüfungssituationen selten zu Problemen kommt.

Andere Schüler wiederum haben große Schwierigkeiten, sobald sie in eine Prüfungssituation geraten. Gründe dafür können unter anderem ein falsches Zeitmanagement oder Prüfungsangst sein. Bei der VHS Nienburg wird die nötige Unterstützung angeboten.

Wir machen Sie fit, wenn es sich um die Prüfungsvorbereitung in Fach Mathematik handelt.

Wir wiederholen, festigen den Prüfungsstoff sowie trainieren nützliche Fähigkeiten und Strategien, damit Sie die Prüfung ruhig, konzentriert und ohne Nervosität angehen können.

21A6H010

Vorbereitung auf die Realschulabschluss- prüfung Mathematik WOE

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen an Real-, Ober- und Gesamtschulen. Der Kurs wiederholt und übt den Schulstoff bis Klasse 9, welcher überwiegend im ersten Prüfungsteil, dem allgemeinen (hilfsmittelfreien) Teil geprüft wird.

Darüber hinaus wiederholt und festigt der Kurs den Schulstoff der 10. Klasse, welcher überwiegend im zweiten Prüfungsteil, dem Hauptteil (Pflichtteil) und Wahlteil geprüft wird.

Der Kurs will sicherstellen, dass frühzeitig und gezielt mit der Vorbereitung begonnen wird und somit auch mögliche Prüfungsängste genommen werden können.

Samstag, 13.02.2021, 10:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sabine Strangfeld
48,00 €

21A6H011

Vorbereitung auf die Realschulabschluss- prüfung Mathematik WOE

Samstag, 13.02.2021, 12:30 - 14:00 Uhr
8 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Sabine Strangfeld
48,00 €

Teilnehmerinnenportrait Malgorzata Agata Malawska-Adamczyk



Ich komme aus Polen und wohne seit ungefähr vier Jahren in Deutschland. Meine Muttersprache ist Polnisch, aber ich spreche auch Englisch und ein bisschen Deutsch. Beide Sprachen habe ich in der Schule gelernt. Damals habe ich auch das Zertifikat Deutsch B1 bestanden. Es sind mittlerweile schon 16 Jahre her, als ich meinen Schulabschluss gemacht habe. Seitdem habe ich kein Deutsch gesprochen.

Als ich nach Deutschland gekommen bin, habe ich mich nach einem Sprachkurs erkundigt. Hier alles zu erledigen war eine große Herausforderung für mich. Ich habe mich bei der vhs angemeldet und mit dem B1 Niveau begonnen. Nach einem Monat habe ich erfahren, dass ich schwanger bin. Leider musste ich das Lernen abbrechen.

Meine Tochter ist jetzt zwei Jahre alt und endlich gibt es die Möglichkeit um weiter zu lernen. Zurzeit nehme ich am B2- Kurs teil. Ich habe jeden Tag vier Stunden Unterricht und später lerne ich noch zuhause. Es ist sehr wichtig für mich, alles noch einmal zu wiederholen und neue Wörter zu lernen.

Das war eine gute Wahl, dass ich die vhs als Schule ausgewählt habe. In meiner Gruppe sind Leute aus verschiedenen Ländern, also kann ich auch über fremde Kulturen etwas lernen.

Hier sind sowohl eine gute Atmosphäre als auch sehr professionelle Lehrer*innen. Man braucht keine Angst zu haben, um nach etwas zu fragen. Die Fragen werden immer beantwortet und alles wird erklärt.

Wenn ich die Möglichkeit habe, würde ich gerne auch einen C1-Kurs machen. Ich bin Soziologin von Beruf, also könnte dies mir helfen um eine gute Arbeit zu finden.

Grundbildung



Wussten Sie, dass es in Deutschland noch 6,2 Millionen Erwachsene gibt, die nicht ausreichend literarisiert sind? Zu diesen Ergebnissen kam die im Jahr 2018 veröffentlichte "Level-One Studie", die von der Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Hamburg und dem Team von Anke Grotlüschen erhoben wurde.

Das Schreiben von Briefen, Notizen und E-Mails wird für nicht literarisierte Menschen zu einem unüberwindbaren Hindernis.

Arbeitssuchende, Geringverdiener*innen und Personen mit geringen Grundkompetenzen, welche im Rahmen ihrer beruflichen Perspektive ihre Grundkenntnisse und ihre Kompetenzdefizite verbessern wollen, können das Lesen und Schreiben an der VHS in Kleingruppenklassen mit einer niedrigen Anzahl von Teilnehmenden, nämlich drei bis acht Personen lernen, sodass die Teilnehmenden die passende Unterstützung erhalten, welche auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Sollten Sie jemanden kennen, auf den dies zu trifft, bitte ermuntern Sie ihn/sie doch, sich an der Volkshochschule beraten zu lassen.

Mit unseren Angeboten im Grundbildungsbereich stellen wir eine zügige und umfassende Teilhabe dieser Zielgruppe an der gesellschaftlichen und beruflichen Welt sicher.

Bei der Beratung wird selbstverständlich Ihre Anonymität gewährt, sie ist vertraulich und kostenfrei.

Die Kurse Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an richten sich an:

- alle, die früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten
- alle, die schon sehr lange nicht mehr gelernt haben
- alle, die in größeren Gruppe nicht gut lernen können
- alle, die etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen

Bitte machen Sie andere auf diese Angebote aufmerksam.



Erwerb von Grundkompetenzen des Alltags



Informationen erteilen:

Lozana Schäfer
967-614
Programmbereichsleiterin

Susanne Linderkamp
967-611
Sachbearbeitung

Möchten Sie Ihre Lese-Schreibkenntnisse und Ihre beruflichen Chancen verbessern? Rufen Sie montags in der Zeit von 14:00 - 16:00 Uhr Frau Schäfer an und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten.

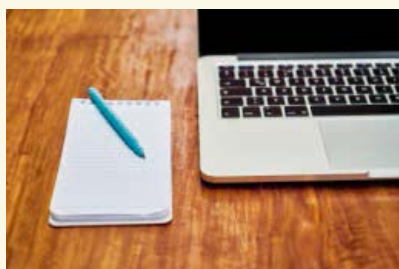
21A7B012

Lese- und Schreib- Erwerb für Erwachsene- Basismodul

Im Basismodul werden schrittweise Lese- und Schreibfähigkeiten in der deutschen Sprache für Menschen mit geringer Literalität vermittelt.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Lese-Schreibkenntnissen und findet jeden zweiten Donnerstag statt, falls uns mindestens drei Anmeldungen vorliegen.

Donnerstag, 20.05.2021, 17:30-19:00Uhr,
jeden zweiten Donnerstag
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Karina Kieltyka
39,00 €



21A7B013

Lese- und Schreib- Erwerb für Alltag und Beruf- Ergänzungsmodul

Im Ergänzungsmodul werden Erwachsene mit fortgeschrittenen Kenntnissen im Lesen und Schreiben gefördert.

Es werden Lesetexte mit alltags- und berufsbezogenen Themen vermittelt. Die Teilnehmer*innen können ihren Wortschatz zu den einzelnen Branchen erweitern.

Es werden verschiedene Strategien zum Schreiberverb praxisorientiert entwickelt und gefördert.

Im Kurs wird erläutert, wie man z.B. Formulare mit Bezug auf den Arbeitsplatz ausfüllt oder erstellt. Auch die Arbeit mit neuen Medien ist ein Thema.

Der Kurs findet jeden zweiten Donnerstag statt, falls uns mindestens drei Anmeldungen vorliegen.

Donnerstag, 27.05.2021, 17:30-19:00Uhr,
jeden zweiten Donnerstag
Nienburg/VHS-Haus,
Raum siehe Aushang
Karina Kieltyka
39,00 €

Arbeitsstelle Bücken

Leitung der Arbeitsstelle

Uta Liekefeld



Telefonische Auskunft unter:

04251/ 3098

Schriftliche Anmeldung an:

Uta Liekefeld
Heisterweg 1
27333 Bücken

oder:

vhs-buecken@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Gesellschaft



21B1B010

Leselernkurs: Sütterlinschrift und Kurrent

Haben Sie auch noch alte Dokumente, Urkunden oder Briefe, die auf dem Dachboden "schlummern" und in Sütterlinschrift (kurz Sütterlin) geschrieben sind?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden diese von dem Grafiker Ludwig Sütterlin entworfene Schrift zu lesen.

Montag, 08.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
2 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Heinrich Meyer
12,00 €

Umwelt

21B1E015

Obstbaumschnitt Theorie und Praxis

Anhand von zehn goldenen Schnittregeln werden die Teilnehmenden den Ertragsobstbaumschnitt besprechen und dann in der Praxis an jungen und alten Obstbäumen durchführen. Die Theorie steht am ersten Abend an, die Praxis findet an einem Samstag je nach Witterung und gemeinsamer Absprache in der Baumschule Uepsen, Uepsen Heide 1 in 27330 Asendorf statt.

Donnerstag, 25.02.2021, 19:00-21:30 Uhr und ein Samstag, Termin und Uhrzeit nach Absprache
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
37,20 €

21B1E020

Holunderspaziergang

Wir bieten Ihnen eine Führung über unseren Hof und durch unseren Holunder an. Anschließend wird in unserer alten Scheune eine Verkostung unserer Produkte durchgeführt.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung per Email an vhs-buecken@gmx.de bis zum 01.06.2021 erforderlich.

Freitag, 04.06.2021, 19:00 - 21:30 Uhr
Asendorf, Hof Bockhop, Buntstr. 1
Melanie Bockhop
6,00 € Abendkasse

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

21B1G005

Selbstcoaching:

Wie kläre ich innere Konflikte

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust! Diese berühmten Worte aus Goethes Faust beschreiben die Gegensätze in uns, wenn sich ein "Engelchen" und ein "Teufelchen" auf unserer Schulter niederlassen und uns unterschiedliche Ratschläge ins Ohr flüstern.

Wir möchten abends lange feiern, obwohl wir am Morgen früh zur Arbeit müssen? Wir entscheiden uns für die Karriere zulasten der Familie? Oder wir schlagen die Bitte eines Freundes zugunsten eigener Interessen aus. Meldet sich dann unser schlechtes Gewissen zu Wort? Innerlich zerrissen zu sein, kostet Kraft und Energie und zeigt sich in der Wirkung nach außen.

Je nach Lebenssituation verbergen sich außer Engelchen und Teufelchen sehr viel mehr verschiedene Stimmen und sogenannte Persönlichkeitsanteile in uns, beispielsweise der Kritiker, der Harmoniesüchtige, der Schüchterne, der Mächer, der Kämpfer... Manche dieser Charaktere sind dominant, andere sind eher zurückhaltend und tun ihre Arbeit im Stillen. Wie im sonstigen Leben auch benötigen die inneren Teammitglieder Führung, einen "Chef". Sie sind sich selten einig und versuchen, uns zu lenken und unser Handeln zu beeinflussen - gleichzeitig üben sie eine wichtige Schutzfunktion aus.

In der Rolle des eigenen Coachs übernehmen wir die Führung unseres Teams und klären strategisch unsere inneren Konflikte. Durch Übereinstimmung mit uns selbst erlangen wir Sicherheit in unseren Entscheidungen.

Donnerstag, 28.01.2021, 18:00-21:15 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Gunda Manke
12,00 €

Kinder und Jugendliche



Für die folgenden Angebote sind Informationen im Kreismedienzentrum unter **05021/ 967-643** oder kmz@kreis-ni.de zu erhalten.

21A81140

Wir drehen einen Trickfilm

WOE

Der Kurs richtet sich an Schüler*innen ab 6 Jahren.

In diesem Workshop lernt Ihr mit ganz praktischen Übungen einen Trickfilm zu drehen.

Dabei können selbstgemalte Bilder als Legetrick genutzt werden, sowie Lego-Steine und Playmobil-Figuren "bewegt" werden. Wie man das Ganze plant, aufnimmt und dann im Computer bearbeitet, lernt Ihr ebenfalls. Am Ende des Kurses könnt Ihr dann einen fertigen Trickfilm mitnehmen.

Bei der ersten Veranstaltung werden die Bilder gemacht. Bei der zweiten Veranstaltung wird der Film fertiggestellt.

Die Anmeldung muss schriftlich durch die Erziehungsberechtigten erfolgen.

Samstag, 20.03.2021, 09:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 27.03.2021, 09:00 - 13:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Elke Schröder
gebührenfrei

Der folgend Kurs findet statt mit freundlicher Unterstützung von:



Weitere Kurse
finden Sie auf
Seite 16.

Kultur - Gestalten

21B2A015

Skat

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Drei bis vier Spieler*innen, 32 Karten, mehr braucht es nicht, um sich mit einem hervorragenden Denksport die Zeit zu vertreiben. Vor mehr als 200 Jahren in Altenburg erfunden, hat sich das Kartenspiel Skat heute zum immateriellen Weltkulturerbe entwickelt. 2016 wurde es von der UNESCO ausgezeichnet. Mit mehr als zwei Trillionen verschiedener Kartenverteilungsmöglichkeiten wird dieses Spiel nie langweilig.

Lernen Sie die Grundbegriffe und die ersten Spielmöglichkeiten kennen.

Mittwoch, 13.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
5 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ursula Heidmann
30,00 €

21B2A025

Doppelkopf

Der Kurs soll Grundkenntnisse und erste Strategien vermitteln. Gespielt wird mit Karo-Zehn als Spitze und ohne Neunen. Welche Strategien können bei verschiedenen Spielsituationen und Blättern erfolgreich sein? Mit welchem Blatt kann ich ein Solo gewinnen?

Freitag, 19.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
4 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Heiner Ahlers
24,00 €

Malen / Zeichnen / Drucktechnik



21B2H015

Malerei und Druckgrafik WOE

Malerei: Offen für Fantasie und Kreativität, Mut haben, Neues ausprobieren - ob gegenständlich oder abstrakt! Beim Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Strukturen, beim Arbeiten mit Spachtel, Rolle, Schwamm, Pinsel oder Fingern, entstehen Effekte, die fantasievoll umgesetzt werden.

Druckgrafik: Der Linol- und Holzschnitt ist eine Technik, die leicht zu erlernen ist. Durch das Einfärben der Druckplatten mit Buchdruckerfarben können wirkungsvolle Ergebnisse erzielt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 21.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Katja Sturhan
96,00 €



© Kreativo Netzwerk, Detlev Großmann-Müller, „Bilderwald“

21B2H030

Bilderwald

WOE

Der Wald ist nicht nur ein Lebensraum und Rückzugsgebiet von Tieren und Pflanzen, sondern auch ein Erholungsort für Menschen. Dieser Erholungsort bietet viele Möglichkeiten: von Theater über Musik bis hin zur Kunst. Die schönste Kunst im Wald ist das, was uns zur Verfügung steht. Angefangen über Wurzeln, Ästen, Baumrinde bis hin zum Baum selbst. Dieser kann je nach Beschaffenheit der Rinde als Leinwand für unterschiedlichste Bilder genutzt werden. Mit Hilfe von Naturfarben lassen sich verschiedenste Farbtöne so mischen, dass diese als Grundlage für eigene Ideen dienen, um diese an Bäumen mit Pinsel zu projizieren. Diese Bilder werden nur dann als Bild im Ganzen erkennbar, wenn man als Betrachter/in einen bestimmten Blickwinkel einnimmt.

Es fallen Materialkosten für Naturfarben in Höhe von 15,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bitte für die Verpflegung vor Ort selbst sorgen.

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

Samstag, 17.04.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
Bücken, Grillplatz, Parkplatz Bürgerholz
Detlev Großmann-Müller
15,00 €

Handwerk / Kunsthandwerk

21B2K020

Kleine Körbchen und Meisenknödelhalter aus Weidengeflecht

Wir flechten aus kurzen biegsamen Weidenruten kleine Körbchen, die sich sehr gut als Meisenknödelhalter arrangieren lassen. Wir flechten verschiedene Varianten, die sich schön als Mitbringsel eignen.

Bitte bringen Sie eine kleine Stricknadel (Strickspiel) und eine Rosenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die je nach Verbrauch an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich.

Dienstag, 09.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
12,00 €

21B2K022

Weidenkränze

Wir fertigen Weidenkränze in verschiedenen Größen und Flechttechniken.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die je nach Verbrauch an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis zum 15.03.2021 erforderlich.

Montag, 22.03.2021, 18:00 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
14,00 €

21B2K023

Gefilzte Blüten

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

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- schere, zwei Schalen, zwei Handtücher und ein Seifenstück mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von 8,00 - 10,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis zum 16.03.2021 erforderlich.

Dienstag, 23.03.2021, 18:00 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
14,00 €

21B2K030

Basteln mit Papierdraht

In diesem Kurs erlernen Sie wie Sie schöne Dekorationen aus Papierdraht basteln. Der Draht wird in Form gebogen und anschließend mit alten Buchseiten, Noten oder Landkarten ausgefüllt, so dass kleine Figuren, Hasen, Eier u.a. entstehen. Die fertigen Objekte eignen sich auch als Gutscheine oder als Geschenk.

Wenn vorhanden, bitte folgendes mitbringen: einen Seitenschneider, Schere, kleinen Pinsel und alte Bücher, Landkarten, Noten, die zerschnitten werden dürfen.

Freitag, 12.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Monika Kiefert
12,00 €



© Monika Kiefert

Fotopraxis



© Linda Peinemann

21B2L005

Natur-Landschaft- und Makro- Fotografie WOE

Workshop für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Diese Gartenanlage eignet sich super, nicht nur für Makrofotografie, sondern auch sehr gut für Landschaftsfotografie. Beide Themen können geübt werden. Entspannen Sie sich in der Natur, nehmen Sie sich Zeit für die schöne Umgebung, lernen Sie neue Betrachtungswinkel kennen. Bewusste Tiefenwirkung lassen sich durch den Blenden- und Ebenen-Aufbau erzeugen. Es entstehen Natur-, Makro- und Landschaftsbilder während der Praxis in Bücken.

In diesem Workshop erlernen Sie die Technik und Einstellungen der Kamera. Sie verstehen, wie wichtig es ist, den Fokuspunkt korrekt einzusetzen und die richtige Blende zu wählen.

Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden die Tipps der erfahrenen Fotografin direkt in die Praxis umgesetzt. Nach der Theorie und Praxis-Session findet am zweiten Tag eine Bildbesprechung statt.

Mitzubringen sind: Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung sowie leere Chips, volle Akkus und Ersatz-Akku und falls vorhanden, ein Stativ und Fernauslöser. Objektive wie vorhanden, einschließlich Makroobjektiv oder Nahlinsen falls vorhanden.

Zusätzlich bitte eine Taschenlampe, Kniekissen und Regenschirm mitbringen.

Jede Kamera, ob Bridge, System oder Spiegelreflex ist geeignet. Der Workshop findet in freier Natur statt. Bitte ziehen Sie wetterentsprechende Kleidung an und bringen Sie sich Verpflegung sowie Getränke mit.

Samstag, 31.07.2021, 09:00 - 15:45 Uhr
Mittwoch, 04.08.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Linda Peinemann
39,30 €

Gesundheit

„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.

Fernöstliche Gesundheitslehre

21B3B115

Hatha-Yoga

Um Körper und Geist gesund zu halten, brauchen wir einen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, einfach SEIN. Hatha-Yoga ist die in der westlichen Welt verbreitetste Form des Yogas und umfasst Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungstechniken. Der Körper soll in den Asanas gefordert, aber nicht überfordert werden. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, gewinnt auf seelischer Ebene Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innere Ruhe und Gelassenheit. Auf körperlicher Ebene werden der Stoffwechsel, die Sauerstoffversorgung, Körperbewusstsein, Atmungsqualität, Muskulatur, das Immunsystem verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Beweglichkeit, Vitalität und Gesundheit sind langfristige Erfolge. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet, da jede(r) Teilnehmer*in nach seinen/ihren Möglichkeiten übt. Anfänger*innen sowie bereits erfahrene Yoga-Teilnehmer*innen sind willkommen.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Eine Anmeldung unter 04251/7379 ist erforderlich.

Dienstag, 12.01.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
75,00 €

21B3B120

Hatha-Yoga

Dienstag, 12.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
75,00 €

21B3B125

Hatha-Yoga

Mittwoch, 13.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
75,00 €

Bewegung / Fitness



21B3C020

Nordic Walking Wochenend-Grundkurs WOE

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

1. trainiert werden alle großen Hauptmuskulgruppen,
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.

Bequeme wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe und Nordic-Walking-Stöcke bitte mitbringen. Stöcke können gegen eine Gebühr von 2,50 € ausgeliehen werden. 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.

Sonntag, 07.03.2021, 09:30 - 11:00 Uhr
4 Veranstaltungen
Bücken, Grillplatz, Parkplatz Bürgerholz
Sina Schmitting
24,00 €

Essen und Trinken

21B3F005

Einfach-Schnell-Gesund-Kochen

Kochen für alle, die wenig Zeit haben und erlernen möchten, wie man mit wenig Zeitaufwand schmackhaft, gesund und frisch kochen kann.

Zubereitet werden: Ein-Topf-Gerichte, Höchstens-20-Vorbereitungsminuten-Gerichte, Eigentlich-habe-ich-gar-nichts-da-Gerichte, Mir-fällt-nichts-ein-Gerichte.

Es fallen Kosten für Zutaten in Höhe von ca. 12,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung bis zum 20.01.2021 ist erforderlich.

Donnerstag, 28.01.2021, 18:00-21:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Küche
Jutta Görg-Herm
12,00 €

Gesundheit und Psyche

21B3G012

Die Kraft der Gedanken WOE

Wenn wir an etwas Positives denken, z.B. an einen besonders schönen Urlaub, dann fühlen wir uns in der Regel sehr gut. Denken wir an etwas Unschönes, das in der Vergangenheit passiert ist, fühlen wir uns vielleicht verkrampft, deprimiert oder angespannt. Wenn wir uns vorstellen, welche Gefahren in der Zukunft auf uns zukommen könnten, ist oft automatisch Stress und Angst im Spiel.

Wissenschaftler haben bewiesen, dass unsere Gedanken nicht nur unsere Gefühle beeinflussen, sondern auch das körperliche Wohlbefinden. Negatives Denken wirkt sich nachteilig auf den Körper aus. Zum Beispiel werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, die Muskeln verkrampfen sich oder der Verdauungstrakt spielt verrückt. Menschen, die sich oft aufregen oder sich viel Sorgen, berichten - im Gegensatz zu ihren entspannten Mitmenschen - häufiger über Kopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Durchfall, Bauchschmerzen oder verspannte Schultern.

Dies alles wiederum hat Auswirkungen auf unser Verhalten und unsere Impulse. Häufiges oder extrem negatives Denken kann sogar psychische Störungen, wie beispielsweise Depressionen, Ängste, Zwänge und psychosomatische Störungen, begünstigen oder aufrechterhalten. Wir können lernen, Gedanken anzuschauen und zu überprüfen, die schmerzvoll sind und uns belasten und herausfinden, ob sie tatsächlich für uns wirklich stimmen. Eine negative Sichtweise muss nicht ein ganzes Leben lang bestehen bleiben.

In diesem Kurs schauen wir uns an, was uns mental und emotional, und damit auch körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

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

Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ute Röhlke
12,00 €

21B3G015

Wege aus der Angst WOE

Angst kann sich in den Gedanken äußern oder in emotionalen Reaktionen sowie durch vegetative Symptome wie Herzrasen, Schweißausbruch, Zittern oder einen trockenen Mund und motorisch durch das Verhalten.

Die Fähigkeit Angst zu empfinden ist angeboren. Wie häufig und wie stark wir Angst empfinden ist bei uns allen unterschiedlich. Angst ist ein natürliches Gefühl und lebensnotwendig, da sie uns schützt und alarmiert, wenn wir in Gefahr sind. D.h. von Natur aus alarmiert uns Angst und animiert zu Flucht, Kampf oder Starre. Ist die als bedrohlich erlebte Situation vorüber, sollte der Körper wieder in einen Zustand der Ruhe, Entspannung und Balance zurückkehren. Doch leider ist dies nicht immer so. Bei übersteigerter oder krankhafter Angst wird die Angst selbst zur Bedrohung und kann die Lebensqualität enorm einengen.

Eine Angststörung muss keine Diagnose fürs Leben sein.

Wir schauen uns Werkzeuge für Stress- und Angstbewältigung an und wie du diese richtig anwendest, um dein Leben wieder lebenswert zu machen

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

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

Samstag, 10.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ute Röhlke
12,00 €

21B3G020

Grenzen setzen - Grenzen achten

Um in unserer Kraft zu bleiben, ist es wichtig Rücksicht auf die eigenen Grenzen zu nehmen. Was können wir tun, um zu verhindern, dass unsere Grenzen überschritten werden? Ist uns überhaupt bewusst, dass nicht nur andere Menschen unsere Grenzen verletzen können, sondern auch wir selbst? Immer, wenn wir etwas widerstrebend tun, kann dies ein Zeichen sein. Und wenn wir bis zur Erschöpfung über längere Zeit arbeiten, haben wir unsere Grenzen sogar massiv überschritten.

Rücksicht auf die eigenen Grenzen zu nehmen ist wichtig, um in der eigenen Kraft zu bleiben.

- Was können wir tun, um zu verhindern, dass wir selbst die eigenen Grenzen verletzen?
- Warum tun wir das?

Vielleicht haben wir es nicht anders gelernt, wer kennt nicht die Sprüche: "Sei keine Mimose" oder "Zähne zusammenbeißen und durch!"

In diesem Kurs schauen wir uns an, was wir tun können, um zu verhindern, die eigenen Grenzen zu verletzen. Viele Tipps helfen und im Alltag achtsam mit uns umzugehen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Mittwoch, 10.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
2 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ute Röhlke
12,00 €

Sprachen

Deutsche Dialekte

21B42010

Plattdeutsch für Anfänger*innen

Ziel des Kurses ist es, in einem Gespräch plattdeutsch "mit zu snacken". Es werden Redewendungen, Zahlen, Monate und Wörter gelernt, die es nur auf plattdeutsch gibt.

Donnerstag, 11.02.2021, 19:30-21:00 Uhr
6 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Dieter Brandt
36,00 €

Arbeitsstelle Eystруп

Leitung der Arbeitsstelle

Petra Deutscher



Telefonische Auskunft unter:

04254/8005176

Schriftliche Anmeldung an:

Petra Deutscher
Schwarzer Weg 13 a
27324 Eystруп

oder:

vhs-eystруп@web.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Kultur - Gestalten

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

21C2H005

Malerei und Druckgrafik WOE

Malerei: Offen für Fantasie und Kreativität, Mut haben, Neues ausprobieren - ob gegenständlich oder abstrakt! Beim Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Strukturen, beim Arbeiten mit Spachtel, Rolle, Schwamm, Pinsel oder Fingern, entstehen Effekte, die fantasievoll umgesetzt werden.

Druckgrafik: Der Linol- und Holzschnitt ist eine Technik, die leicht zu erlernen ist. Durch das Einfärben der Druckplatten mit Buchdruckfarben können wirkungsvolle Ergebnisse erzielt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 25.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Katja Sturhan
96,00 €

21C2H010

Offene Werkstatt: Mosaik, Ton, Holz, Stein WOE

Mosaik: Bilder, Tischplatten, Kugeln, Säulen, Gehwegplatten, Fensterbänke, Schalen - ein reiches Sortiment an Fliesenscherben, Natursteine, Kiesel und farbigem Glas können zu individuellen Mosaiken gestaltet werden.

Ton: Dieses geduldige Material macht es auch Anfänger*innen möglich, sich mit seinen vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten vertraut zu machen. Es können freie, ungegenständliche Formen, große Figuren, Tiere oder dekorative Gefäße entstehen, die auch gebrannt werden können.

Holz: Aus dicken Holzstämmen werden abstrakte oder gegenständliche Formen herausgearbeitet, wobei der Umgang mit den verschiedenen Bildhauerwerkzeugen erläutert wird.

Stein: Das Wesen eines Steines zu erfassen und die Farben, Formen und Strukturen herauszuarbeiten, ist eine interessante Herausforderung. Handwerkliche, stilistische und vor allem individuelle Hilfestellung wird gegeben.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 05.06.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 06.06.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Kalle Dütschke-Sturhan
96,00 €

21C2J005

Textilien kreativ bedrucken WOE

Mit dem Plotter können Schriften und Formen aus Folien geschnitten und anschließend mit einer Transferpresse auf die gewünschten Textilien (z. B. T-Shirts, Taschen, Kissen) gepresst werden. Diese können individuell und kreativ gestaltet werden.

Bitte bringen Sie Schere, Skalpell und eine Bastelunterlage mit. Es fallen Kosten für Folien und Textilien an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Gerne können eigene Textilien mitgebracht und verwendet werden.

Samstag, 20.02.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Eystруп, Grundschule, Hauptstraße 44
Christine Scharnhusen
16,00 €



Kunsthandwerk

21C2K010

Gläser und andere Materialien kreativ bedrucken WOE

Mit dem Plotter werden Schriften und Formen aus Folien geschnitten und z.B. auf Gläser, Flaschen, beleuchtete Bilderrahmen etc. übertragen. Anschließend können diese individuell gestaltet werden. Hierbei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Bitte bringen Sie Schere, Skalpell und eine Bastelunterlage mit. Es fallen Kosten für Folien und Beleuchtung an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Gerne können eigene Gläser o.ä. mitgebracht und verwendet werden.

Samstag, 13.03.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Eystруп, Grundschule, Hauptstraße 44
Christine Scharnhusen
16,00 €

Fotopraxis



21C2L010

Einsteigerkurs in die digitale Fotografie

Der Kurs vermittelt unter der fachlichen Anleitung einer professionellen Fotografin die Grundlagen der Digitalfotografie. Die Teilnehmenden erlernen Bildaufnahme, Bildgestaltung und Kameratechnik sowie Licht sinnvoll einzusetzen. Parameter wie Blende, ISO, Schärfentiefe und Co. werden besprochen und praktisch umgesetzt. Der Kurs ist ausgerichtet auf die digitale Spiegelreflexkamera und deren Handhabung. Wie funktioniert meine Kamera? Wie stelle ich die Belichtung ein? Wo und wann kann ich schöne Aufnahmen erstellen?

Geeignet für Anfänger*innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzungen: eine digitale Spiegelreflexkamera oder digitale Kompaktkamera mit Einstellungsmöglichkeiten. Idealerweise bringen Sie die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera mit.

Montag, 11.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Janna Kowalewski
60,00 €

21C2L020

Digitale Portraitfotografie

Das Seminar vermittelt, unter der Leitung einer professionellen Fotografin, die Grundlagen der Portraitfotografie. Bildgestaltung, Kameratechnik und der Einsatz von Licht werden erlernt. Parameter wie Blende, ISO, Schärfentiefe und Co. werden besprochen und praktisch umgesetzt. Wie stelle ich die Belichtung ein? Wie fotografiere ich bei wenig Licht? Worauf sollte ich in der Personenfotografie achten?

Geeignet für Anfänger*innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzungen: eine digitale Spiegelreflexkamera oder digitale Kompaktkamera mit Einstellungsmöglichkeiten. Idealerweise bringen Sie die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera mit.

Montag, 12.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Janna Kowalewski
36,00 €

Gesundheit

Fernöstliche Gesundheitslehre

21C3B107

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bietet sich altersunabhängig für jene an, die z. B. unter Rückenbeschwerden, Verspannungen, Herz-Kreislaufproblemen und Übergewicht leiden, die sich kraftlos und gehetzt fühlen.

Zur Vorbeugung derartiger Einschränkungen und zur Erhaltung bzw. Förderung der Beweglichkeit ist Hatha-Yoga ideal. Unter Berücksichtigung der eigenen körperlichen Möglichkeiten werden Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen vollzogen, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die vielfältigen Wirkungen.

Durch Regelmäßigkeit werden Sie recht bald neue Lebensenergie und Wohlbefinden bei sich verspüren. Hatha-Yoga erfasst den ganzen Menschen mit all seinen körperlichen Funktionen, auch Geist und Seele profitieren davon. Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen. Zwei Stunden zuvor bitte nichts essen!

Mittwoch, 13.01.2021, 16:30 - 18:00 Uhr
11 Nachmittage
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jutta Bolte
66,00 €

21C3B112

Hatha-Yoga

Mittwoch, 13.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
11 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jutta Bolte
66,00 €

21C3B117

Hatha-Yoga

Mittwoch, 13.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
11 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jutta Bolte
66,00 €



Bewegung / Fitness

21C3C015

Callanetics

Callanetics ist ein Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur, die neue Methode für einen straffen Körper und eine feste kräftige Muskulatur. Die Bewegungen zeigen Ergebnisse in Stunden, nicht in Tagen, Wochen oder Monaten. Ursprünglich für Rückenprobleme entwickelt, wirkt Callanetics durch geringe, aber exakt abgestimmte Bewegungen, die beharrlich wiederholt werden.

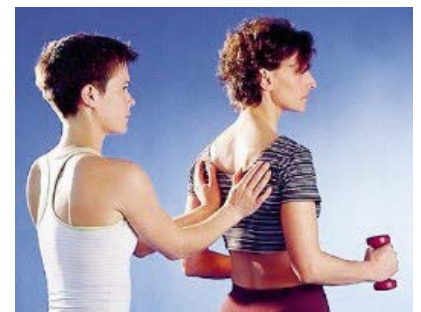
Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 12.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Ingrid Schulze
60,00 €

21C3C025

Callanetics

Donnerstag, 14.01.2021, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Ingrid Schulze
60,00 €



21C3C065

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 zu trinken mitbringen.

Montag, 11.01.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44, Aula
Diana Kühn
40,00 €

Arbeitsstelle Heemsen

Leitung der Arbeitsstelle

Ines Mock



Telefonische Auskunft unter:

0176/61630262

Schriftliche Anmeldung an:

Ines Mock
Stuttgarter Straße 8
31582 Nienburg

oder:

vhs-heemsen@gmx.de

Umwelt

Umweltbildung und Verbraucherfragen

21D1E210

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.

Nach den vier Terminen findet ein Praxistag nach Absprache mit allen Teilnehmenden statt. Alle Personen, die regelmäßig teilgenommen haben, erhalten nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Dienstag, 04.05.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
5 Veranstaltungen
4 Abende zzgl. Praxistag mit Termin nach Absprache
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Dirk Modrow
41,00 €

Naturwissenschaften

21D1K020

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.

Montag, 12.04.2021, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Heinrich Schierholz
18,00 €

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.



Kultur - Gestalten

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

21D2H010

Malerei und Druckgrafik WOE

Malerei: Offen für Fantasie und Kreativität, Mut haben, Neues ausprobieren - ob gegenständlich oder abstrakt! Beim Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Strukturen, beim Arbeiten mit Spachtel, Rolle, Schwamm, Pinsel oder Fingern, entstehen Effekte, die fantasievoll umgesetzt werden.

Druckgrafik: Der Linol- und Holzschnitt ist eine Technik, die leicht zu erlernen ist. Durch das Einfärben der Druckplatten mit Buchdruckfarben können wirkungsvolle Ergebnisse erzielt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 07.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Katja Sturhan
96,00 €

Musikalische Praxis



21D2N010

Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundlagen des Gitarrespielens erlernt haben.

Dazu zählen Grundakkorde, einfache Schlagmuster (Saitenanschlag) und ein grundsätzliches Verständnis für Rhythmus und Melodie. Darauf soll aufgebaut werden, indem gemeinsam Songs ausgewählt und erlernt werden. So können die wichtigsten Elemente des Gitarrespielens mit Spaß vertieft und erweitert werden.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Freitag, 15.01.2021, 15:30 - 17:00 Uhr
8 Nachmittage
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Elias de Lorenzo
48,00 €

Gesundheit

Fernöstliche Gesundheitslehre



21D3B035

Tai Chi

Stress, innere Unruhe und ewige Nervosität sind typische Begleiterscheinungen unserer heutigen Lebensweise - mit Tai Chi findet man sich wieder zurück zu sich selbst und zu innerer Ruhe.

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die bei uns durch ihre langsamen und fließenden Bewegungen unter gesundheitlichen Aspekten angewendet wird. Neben der Verbesserung des Körperbewusstseins können durch die gleichmäßige Beanspruchung fast aller Muskelgruppen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen sowie Gelenkschmerzen und Schlafstörungen gelindert werden.

Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet und beinhaltet die ersten fünf Bilder der Tai Chi Chuan 85er Form im Yang-Stil.

Mittwoch, 13.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Claudia Helfers
60,00 €

EDV

EDV für Ältere

21D5B520

Computertreff der Generation 50plus - Schwerpunkt Internet und E-Mail

Computer sind nützliche Helfer im Alltag. Doch immer wieder gibt es Fragen und Schwierigkeiten bei der Anwendung. Beim Computertreff gibt es die Möglichkeit individueller Fragestellung, um Probleme zu behandeln. Bei diesem Kurs liegt der Schwerpunkt bei der Internet und E-Mail-Nutzung.

Grundkenntnisse am PC sind Teilnahmevoraussetzung.

Freitag, 29.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
4 Veranstaltungen
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39,
EDV-Raum
Walter Hufenreuter
44,40 €

Smartphone / Tablett

21D5B820

Umgang mit dem Smartphone für die Generation 50 + Android

Die Menschheit entwickelt sich stets weiter und wir müssen uns ständig den neuen Gegebenheiten anpassen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei das Smartphone. Es gibt viele Tipps und Kniffe zu lernen, um dann vor seinen Enkelkindern zu brillieren.

Dieser Kurs ist nur für Android Handys gedacht und nicht für Besitzer*innen von iPhones geeignet.

Das eigene aufgeladene Smartphone muss zusammen mit dem Ladekabel zum Kurs mitgebracht werden.

Montag, 08.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Laura Mittmann
29,60 €

Schulab- schlüsse

Englisch

21D6H020

Prüfungsvorbereitung Englisch/Realschule

Wiederholung des bisher gelernten Stoffes und Prüfungsvorbereitung. Dieser Kurs richtet sich an die Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen. Der Kurs wiederholt, übt und festigt den Schulstoff der Klassen 5 bis 9. Der Kurs will sicherstellen, dass frühzeitig und gezielt mit der Vorbereitung begonnen wird und dadurch auch mögliche Prüfungsängste genommen werden können.

Freitag, 15.01.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
8 Nachmittage
Heemsen, Schulzentrum, Schulstraße 39
Elias de Lorenzo
48,00 €

Prüfungs-
vorbereitungskurse
für Mathematik
finden Sie unter
Schulabschlüsse
Seite 58.

Arbeitsstelle Hoya

Leitung der Arbeitsstelle

Frauke Walter



Telefonische Auskunft unter:

04251/6733838

Schriftliche Anmeldung an:

Frauke Walter
Bücker Straße 59
27318 Hoya

oder:

vhs-hoya@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Umwelt

Die folgende Veranstaltung wird in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



21E1E050

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.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 01.03.2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie erforderlich.

Dienstag, 09.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1
Franziska Materne/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei



Kultur - Gestalten

Malen / Zeichnen / Druckgrafik

21E2H005

Mosaik und Ton

WOE

Aus Fliesenscherben, Natursteinen, Kieselsteinen oder aus edlen Glasmosaiksteinen sollen individuelle Mosaiken entworfen und gestaltet werden. Es können Tischplatten, Regalböden, (Spiegel-)Rahmen oder auch ganze Mosaikbilder entstehen. Unglasierte Keramik, Kugeln, Schalen, Blumenvasen, Vogeltränken, ebenso wie Gehwegplatten können farbenprächtig für Garten und Terrasse gestaltet werden. Relieffartig herausgearbeitete Motive, wie zum Beispiel ein Salamander, können direkt auf große Steine modelliert und geklebt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 24.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 25.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Kalle Dütschke-Sturhan
96,00 €



21E2H010

Offene Werkstatt: Malerei und Druckgrafik

WOE

Malerei: Offen für Fantasie und Kreativität, Mut haben, Neues ausprobieren - ob gegenständlich oder abstrakt! Beim Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Strukturen, beim Arbeiten mit Spachtel, Rolle, Schwamm, Pinsel oder Fingern, entstehen Effekte, die fantasievoll umgesetzt werden.

Druckgrafik: Der Linol- und Holzschnitt ist eine Technik, die leicht zu erlernen ist. Durch das Einfärben der Druckplatten mit Buchdruckfarben können wirkungsvolle Ergebnisse erzielt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 05.06.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 06.06.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Katja Sturhan
96,00 €

Gesundheit

Fernöstliche Gesundheitslehre

21E3B015

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Qigong ist eine aus China stammende Bewegungs- und Mediationskunst 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 erleben werden. Die Freude, mit sich gut in Kontakt zu sein, und vom Energiefluss getragen zu werden, tut einfach gut.

Die Übungsreihe Qigong-Shibashi Set 1 umfasst 18 einfache Übungen und bietet sowohl ein effektives Training für Körper und Geist, als auch eine Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems. Die einzelnen Übungen können gezielt in Stresssituationen und kurzen Pausen am Arbeitsplatz eingesetzt werden.

Bequem anziehen, weiche Trainingschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 19.01.2021, 17:45 - 19:15 Uhr
12 Veranstaltungen
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Hartig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berns
87,28 €

Hatha-Yoga

21E3B110

Hatha-Yoga bietet sich altersunabhängig für jene an, die z. B. unter Rückenbeschwerden, Verspannungen, Herz-Kreislaufproblemen und Übergewicht leiden, die sich kraftlos und gehetzt fühlen.

Zur Vorbeugung derartiger Einschränkungen und zur Erhaltung bzw. Förderung der Beweglichkeit ist Hatha-Yoga ideal. Unter Berücksichtigung der eigenen körperlichen Möglichkeiten werden Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen vollzogen, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen die vielfältigen Wirkungen.

Durch Regelmäßigkeit werden Sie recht bald neue Lebensenergie und Wohlbefinden bei sich verspüren. Hatha-Yoga erfasst den ganzen Menschen mit all seinen körperlichen Funktionen, auch Geist und Seele profitieren davon. Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen. Zwei Stunden zuvor nichts essen!

Donnerstag, 14.01.2021, 18:00-19:30 Uhr
11 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Hartig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Bolte
66,00 €

Hatha-Yoga

21E3B115

Donnerstag, 14.01.2021, 19:30-21:00 Uhr
11 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Hartig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Bolte
66,00 €

Hatha-Yoga

21E3B150

Donnerstag, 15.04.2021, 18:00-19:30 Uhr
8 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Hartig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
48,00 €

Sprachen

21E4W050

Spanisch I für Anfänger*innen (A1)

Spanisch-Einstiegskurs für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Ziel des Kurses ist es, Grundkenntnisse der Grammatik zu vermitteln, die besonders auf die Sprachanwendung im Alltag und auf Dienst- und Urlaubsreisen abzielen. Es werden kleine Dialoge geübt und man lernt die Sprache durch Lese- und Höraufgaben kennen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Mittwoch, 14.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1
Roxana Alejandra Mutz
90,00 €

EDV

EDV für Ältere

21E5B520

Internet für die Generation 50plus

Entdecken Sie das Internet und seine Dienste für Hobby und Freizeit. In diesem Grundkurs erfahren Sie das Wichtigste zum Start ins Internet, über die Nutzung von Suchmaschinen und Lexika und die vielfältigen Möglichkeiten der Kommunikation per E-Mail. Sie bekommen erste Sicherheitsregeln zum Schutz vor Gefahren erläutert. Durch praxisorientiertes Arbeiten und zahlreiche Übungen lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Internetnutzung kennen.

Computer-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Dienstag, 16.03.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 18.03.2021, 19:00-20:30 Uhr
Dienstag, 23.03.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1,
EDV-Raum
Walter Weber
22,20 €



Arbeitsstelle Liebenau

Leitung der Arbeitsstelle

Jens Lausch



Telefonische Auskunft unter:

0171/4807034

Schriftliche Anmeldung an:

Jens Lausch
Rostocker Straße 7
31618 Liebenau

oder:

vhs-liebenau@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Kultur - Gestalten

Tanzpraxis



Tanzen für Paare - Auffrischungskurs

Wir möchten in lockerer Atmosphäre bei Paaren das fast vergessene Paartanzen wieder auffrischen. Die Standardtänze wie Walzer, Disco-Fox und andere Tänze werden erlernt. Tanzen steigert die körperliche und geistige Fitness. Tanzen ist wieder in.

Mittwoch, 27.01.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Aula
Franz Ober
40,00 €

21G2F020

Tanzen für Paare - Auffrischungskurs

Mittwoch, 03.02.2021, 20:30 - 21:30 Uhr
10 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Aula
Franz Ober
40,00 €

21G2F025

Malen / Zeichnen / Drucktechnik



21G2H010

Mosaik und Ton

WOE

Aus Fliesenscherben, Natursteinen, Kieselsteinen oder aus edlen Glasmosaiksteinen sollen individuelle Mosaikentwürfe entworfen und gestaltet werden. Es können Tischplatten, Regalböden, (Spiegel-)Rahmen oder auch ganze Mosaikbilder entstehen. Unglasierte Keramik, Kugeln, Schalen, Blumenvasen, Vogeltränken, ebenso wie Gehwegplatten können farbenprächtigt für Garten und Terrasse gestaltet werden. Reliefformig herausgearbeitete Motive, wie zum Beispiel ein Salamander, können direkt auf große Steine modelliert und geklebt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 07.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Kalle Dütschke-Sturhan
96,00 €

21G2J015

Klöppeln - traditionell, modern, experimentell

Klöppeln ist zarte Spitze

- ist rustikale Gebrauchsspitze
- ist moderne Tischdekoration
- ist individueller Schmuck
- Dekoration für Haus und Garten
- mehr...

Dieser Kurs bietet Ihnen unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit das Klöppeln zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Eigene Ideen und individuelle Wünsche werden berücksichtigt und gemeinsam ausgearbeitet. So können dreidimensionale Objekte aus Draht, Wäscheleinen und anderen Materialien hergestellt und "artfremde" Materialien eingearbeitet werden.

Bitte wegen Materialbeschaffung bei der Dozentin unter Telefon 05763/1309 (abends) melden.

Montag, 11.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
9 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10
Adina Sternemann
81,00 €



Gesundheit

Bewegung / Fitness



21G3C010

Latin - Dance - Fitness

Getanzte Fitness mit einfachen Schrittkombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 15.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
9 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Aula
Birgit Meier
36,00 €

Selbstverteidigung

21G3C035

Hanbo-Jutsu

WOE

Die Selbstverteidigung bietet viele Möglichkeiten, eine davon ist Hanbo. Hanbo-Jutsu ist eine Kampfkunst mit dem Stock - dem Hanbo. Dieser hat eine Länge von etwa 90 - 100 cm und einem Durchmesser von 20 - 30 mm. Der Hanbo findet etwa Anwendung bei Schlag-, Stoß- und Hebeltechniken. Im Alltag können z.B. Regenschirm oder Spazierstock als Hanbo genutzt werden.

Grundkurs von 16 - 99 Jahre ohne Vorkenntnisse.

Bequeme lockere Kleidung anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Samstag, 17.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
2 Veranstaltungen
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Turnhalle
Karin Lüttje
12,00 €

21G3C040

Selbstverteidigung für Frauen

WOE

In diesem Kurs üben Sie einfache, aber effektive Methoden zur Abwehr drohender Gefahren. Der Kurs zeichnet sich durch eine Atmosphäre der Privatheit und des ungehemmten Übens aus.

Durch die verschiedenen Übungen werden Sie den Kurs gestärkt verlassen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen, was auch im Alltag Ihre eigene, natürliche Präsenz unterstützt.

Bequeme lockere Kleidung anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Samstag, 13.02.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Turnhalle
Karin Lüttje
12,00 €

Arbeitsstelle Marklohe

Leitung der Arbeitsstelle:

N. N.



Volkshochschule
Nienburg

Telefonische Auskünfte unter:

05021/967-611

Schriftliche Anmeldung bei:

VHS Nienburg
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg

oder:

vhs@kreis-ni.de

Kultur – Gestalten

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

21H2H025

Mosaik und Ton

WOE

Aus Fliesenscherben, Natursteinen, Kieselsteinchen oder aus edlen Glasmosaiksteinchen sollen individuelle Mosaiken entworfen und gestaltet werden. Es können Tischplatten, Regalböden, (Spiegel)Rahmen oder auch ganze Mosaikbilder entstehen. Unglasierte Keramik, Kugeln, Schalen, Blumenvasen, Vogeltränken, ebenso wie Gehwegplatten können farbenprächtig für Garten und Terrasse gestaltet werden. Relieffartig herausgearbeitete Motive, wie zum Beispiel ein Salamander, können direkt auf große Steine modelliert und geklebt werden.

Es fallen Materialkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die Kunstwerkstatt ARTenreich, Liebenauer Weg 12, 27330 Asendorf/Graue, Telefon/Fax 05022/8321 ist erforderlich.

Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 21.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Graue, ARTenreich, Liebenauer Weg 12
Kalle Dütschke-Sturhan
96,00 €



Gesundheit

Bewegung / Fitness



21H3C010

Wassergymnastik

WOE

Im Wasser ist vieles möglich, was sonst Probleme macht. Dieser Kurs ist als Ausdauertraining und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gedacht. Beides ist im Wasser wesentlich effektiver und gelenkschonender. Mit flotter Musik ist das Training nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß! Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte bringen Sie Badesachen und Badeschuhe mit. Die Kursgebühr beinhaltet auch die Kosten für das Schwimmbad.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die VHS, Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg ist erforderlich.

Samstag, 16.01.2021, 09:30 - 10:15 Uhr
10 Veranstaltungen
Warpe, Landhaus Hünecke, Nordholz 2
Beate Linke
58,60 €

21H3C020

Wassergymnastik

WOE

Samstag, 16.01.2021, 10:30 - 11:15 Uhr
10 Veranstaltungen
Warpe, Landhaus Hünecke, Nordholz 2
Beate Linke
58,60 €

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Arbeitsstelle Mittelweser

Leitung der Arbeitsstelle

Martina Broschei



Auskunft unter:

05761/9026209

vhs-mittelweser@gmx.de

Schriftliche Anmeldung an:

Martina Broschei
Kleine Geest 5
31592 Stolzenau

NEU

Melden Sie sich online an:
www.vhs-nienburg.de

50-Euro-Gutscheine zu gewinnen
(weitere Infos siehe 1. Seite)

Bei Wochenendveranstaltungen (Woe) ist eine **schriftliche oder online Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Region Landesbergen

Gesellschaft

Senioren

Das Seniorenprogramm findet jeweils am 3. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in der Mühle Landesbergen statt.

Weitere Themen und Termine werden rechtzeitig in der Tagespresse bekannt gegeben. Gäste sind herzlich willkommen.

Kontakt und Leitung: Ursula Beermann
05025/ 6128

Persönlichkeits- entwicklung / Psychologie

21F1G020

NUDGE: reibungslos kommunizieren

Obama nutzte es und Angela Merkel sowieso. Diese Technik scheint so nützlich zu sein, dass Thaler 2017 sogar den Nobelpreis erhielt: für die positive Kommunikationsform, die Menschen einen kleinen "Schubser" (nudge) in die günstigste Richtung gibt.

Der Kurs bietet Impulse zur Gestaltung der Situation, besondere Redewendungen und Anregungen für bildhafte Darstellungen. Anhand von Informationspapieren, praktischen Übungen und Anschauungsbeispielen wird erklärt, wie bestimmte Aussagen verfeinert werden können. Falls Sie das Nudging nicht direkt anwenden möchten, könnte Ihnen das Verstehen dieser Technik auch dabei helfen, Manipulationen aus dem Weg zu gehen.

Der Leiter ist Trainer für Prozesskommunikation: Ich bin o.k., du bist o.k.+

Die Teilnehmer*innen können folgende Fertigkeiten erwerben:

- alltägliche Abläufe hinterfragen und verbessern
- Kernaussagen kreativ umsetzen, Verbote vermeiden
- automatisches versus reflektierendes System
- "Bahnung" und "Wunsch nach Konformität" nutzen
- Wahrnehmungsebenen und die 7 Instrumente der Kommunikation

Für Arbeits- und Informationspapiere entstehen Kosten von 6,00 €, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Dienstag, 04.05.2021, 17:30 - 20:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Christoph Teschner
12,00 €

Kultur - Gestalten



Die 28. Brokeloher Klöppeltage

Woe

Wieder einmal Klöppeln satt! Klöppeln, klönen, Erfahrungen austauschen, neue Arbeiten anfangen oder die eigenen Ideen umsetzen. All das können Sie an diesem Wochenende verwirklichen. Wer möchte, kann auch nach technischen Zeichnungen klöppeln (Hilfestellung selbstverständlich). Außerdem stehen Klöppelbriefe in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Es werden drei Arbeitskreise angeboten.

Eine Einladung mit ausführlichen Hinweisen senden wir Ihnen gerne zu. Telefon 05021/967-600.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist erforderlich.

21F2J055

Die 28. Brokeloher Klöppeltage Arbeitskreis I: Sternchenband

Woe

Kosten fallen für Materialien in Höhe von 2,50 € an (Klöppelbrief), die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Materialliste:

Klöppel: 14 Paare davon 2 Paare in einer anderen Farbe + 1 Paar Konturfaden doppelt gewickeltes Perlarn Nr. 5 oder Sticktwist in der gleichen Farbe. Entweder Garn: Madeira soft Nr.40 oder Baumwolle in ähnlicher Stärke, Leinen Nel 60/2 oder Garn: Leinen Nel 80/3 oder 66/3, 40/2 oder Garn in ähnlicher Stärke, übliche Klöppelausrüstung.

Samstag, 08.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
inkl. 2 Mittagessen
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
Marie-Luise Prinzhorn
Gebühr auf Anfrage

21F2J060

Die 28.Brokeloher Klöppeltage Arbeitskreis II: Sternchendecke

WOE

Kosten fallen für Materialien in Höhe von 3,00 € an (Klöppelbrief), die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Materialliste:

Klöppel: 34 Paare davon nach Bel.
3 Paare in einer anderen Farbe + 1 Paar Konturfaden z.B. Sticktwist oder Perlarn in der gleichen Farbe doppelt gewickelt.
Garn: Leinen Nel: 80/3, 40/2 66/3 oder auch dünner z.B. Madeira soft, nach Bel., übliche Klöppelausrüstung.

Samstag, 08.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
inkl. 2 Mittagessen
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
Käthe Spieß
Gebühr auf Anfrage



21F2J065

Die 28.Brokeloher Klöppeltage Arbeitskreis III: Einkochglas als Windlicht

WOE

Kosten fallen für Materialien in Höhe von 2,00 € (Klöppelbrief) und gebrauchtes Einkochglas: 1,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Materialliste:

Klöppel: 20 Paare Nel 35/2/ oder vergleichbar- davon, 7 Paare in einer anderen Farbe, kleine Perlen zum Einhäkeln, passende Häkelnadel, übliche Klöppelausrüstung.

Samstag, 08.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09.05.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
inkl. 2 Mittagessen
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
Adina Sternemann
Gebühr auf Anfrage

Patchwork und Quilten

Hier entdecken Sie viele Ideen, um Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung einen gemütlichen Touch zu verleihen. Schnell und einfach.

Die Kurse sind sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Sie werden Ihrem Können nach betreut.



Bitte bringen Sie Nähmaschine und Nähutensilien mit. Falls vorhanden auch Matte und Rollenschneider. Telefonische Anmeldung unter 05025/943330 Frau Willke, oder 05761/1636 Frau Ott.

21F2J130

Quilt 2021

Wir haben ein interessantes Muster für Sie entdeckt, um schnell einen Quilt zu fertigen. Auch hier kommt wieder eine bestimmte Schnellschneidetechnik zum Einsatz. Das Ergebnis wird Sie begeistern.

Dienstag, 19.01.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
5 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
49,50 €

21F2J135

Quilt 2021

Dienstag, 19.01.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
49,50 €

21F2J140

Quilt 2021

Donnerstag, 21.01.2021, 19:30-21:45 Uhr
5 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
49,50 €

21F2J145

Quilt 2021

Freitag, 22.01.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
5 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
49,50 €

21F2J150

Nähen mit dem QCR-Lineal

Ein neues Projekt für Ihr QCR-Lineal. Frisch und farbenfroh! Ob als Hänger oder als Überwurf schön anzuschauen.

Dienstag, 02.03.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
4 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
39,60 €

21F2J155

Nähen mit dem QCR-Lineal

Dienstag, 02.03.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
39,60 €

21F2J160

Nähen mit dem QCR-Lineal

Donnerstag, 04.03.2021, 19:30-21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
39,60 €

21F2J165

Nähen mit dem QCR-Lineal

Freitag, 05.03.2021, 09:00 - 11:15 Uhr
4 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
39,60 €

21F2J170

UFO-Kurs

Haben Sie noch unfertige Projekte oder kommen Sie mit Ihren Patchworkarbeiten nicht weiter? Hier haben Sie die Möglichkeit alles in Ruhe und mit Hilfe zu beenden.

Dienstag, 13.04.2021, 19:30 - 21:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
29,70 €

21F2J175

UFO-Kurs

Donnerstag, 15.04.2021, 19:30-21:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
29,70 €

Handwerk / Kunsthandwerk



21F2K005

Weidenkränze und gefilzte Blüten

WOE

Vormittags flechten wir Weidenkränze in verschiedenen Größen und Techniken, ganz ohne Hilfsmittel. Nach Erlernen dieser Techniken können zuhause auch Kränze aus anderen Materialien wie z.B. Haselnuss, Hartriegel, Birke und vielen anderen Materialien hergestellt werden. Nach einer Mittagspause werden wir aus wunderschöner Merinowolle und Seide Blüten, Blätter und Ranken in der Nassechnik filzen. Diese können auf die zuvor geflochtenen Kränze gesteckt werden oder auch einfach so zum Dekorieren, als Schmuck z.B. für Haare, Ketten, u.v.m..

Bitte bringen Sie mit: 2 kleine und ein großes Handtuch. Eine kleine Schüssel, Stück Seife, 1x1 m. Bubbleplastikfolie (kleine Blasen/ Bubbles), Schwamm, Wischtuch, Schere und einen kleinen leichten Müllbeutel. Eine Gartenschere und eine Ahle oder eine kleine Stricknadel (Nadelspiel) und Proviant und gute Laune.

Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Samstag, 20.02.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
27,00 €

21F2K010

Rankhilfen aus Weidengeflecht

Für den Garten oder Pflanzcontainer flechten wir runde Rankhilfen (Obelisken). Es werden verschiedene Techniken aus der Korbflechterei erlernt. Nicht nur anlehungsbedürftige Pflanzen freuen sich über diese hübschen Gebilde!

Bitte bringen Sie eine Rosenschere und eine Ahle oder eine dünne Stricknadel (Nadelspiel) mit. Die Materialkosten liegen bei ca. 12,00 bis 15,00 € je nach Verbrauch.

Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Freitag, 05.03.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
15,00 €

21F2K015

Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten zarte Libellen in verschiedenen Größen. Diese können an einem Band hübsch aufgehängt oder auf einen Stock gesteckt werden. Man kann die hübschen Gebilde auch als Windspiel an ein interessantes Spiralgeflecht montieren.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere und eine Ahle oder eine dünne Stricknadel (Nadelspiel) mit. Die Materialkosten liegen bei ca. 12,00 € je nach Verbrauch.

Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Freitag, 07.05.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
15,00 €

Musikalische Praxis

21F2N027

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.

Eine vorherige **schriftliche oder online Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Donnerstag, 28.01.2021, 18:30-19:30 Uhr
6 Abende
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7,
Mensa
Anette Monecke
24,00 €

21F2N028

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

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.

Eine vorherige **schriftliche oder online Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Donnerstag, 28.01.2021, 19:45-20:45 Uhr
6 Abende
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7,
Mensa
Walter Marquard
24,00 €



21F2N040

Trommelworkshop WOE

Afrikanisches Trommeln in entspannter Atmosphäre. Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton? Wir erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommeln und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Dabei genießen wir die Lebensfreude und das Temperament der afrikanischen Musik in unseren Herzen und in unseren Händen.

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

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

Sonntag, 31.01.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F2N041

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 21.02.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F2N042

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 21.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F2N043

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 25.04.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F2N044

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 23.05.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F2N045

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 20.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F2N046

Trommelworkshop WOE

Sonntag, 18.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B070

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Der Gong fasziniert jeden Menschen, der ihm begegnet. Unter Einsatz verschiedener Gongs wollen wir an diesem Nachmittag den Klang und die Wandlung am eigenen Körper erfahren und eine möglichst tiefe Entspannung erreichen.

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

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

Samstag, 30.01.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B071

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Samstag, 20.02.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B072

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Samstag, 20.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B073

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Samstag, 24.04.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B074

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Samstag, 22.05.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B075

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Samstag, 19.06.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

21F3B076

Das besondere Erlebnis GONG WOE

Samstag, 17.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
15,00 €

Gesundheit

Bildungsurlaub / Bildungszeit

**Bildungsurlaub - was ist das
und wer kann ihn nutzen?
Wem steht Bildungsurlaub zu?**



Weitere Informationen zum
Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 2
Inhaltliche Informationen finden Sie in
den jeweiligen Fachbereichen und in
den Arbeitsstellen.

21A3A050B

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.

Montag, 01.03.2021, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 05.03.2021, 8:15-13:45 Uhr,
5 Veranstaltungen, 38 UE
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Monika Preuß
163,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre



21F3B115

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga, eine Bewegungsmethode, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen. Bewältigung von Stresssituationen im Alltag, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Entdeckung des eigenen Selbst.

Bequem anziehen, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Eine vorherige **schriftliche oder online Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Dienstag, 12.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Kindergarten
"Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
60,00 €

21F3B120

Hatha- Yoga

Dienstag, 12.01.2021, 19:40 - 21:10 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Kindergarten
"Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
60,00 €

21F3B125

Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen

Hatha-Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Mit Hatha-Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Im Yoga geht es darum, Körperpositionen (Asana) und Atmung (Pranayama) harmonisch miteinander zu verbinden und durch achtsame Konzentration (Pratyahara) den Geist zu beruhigen und zu unserer inneren Mitte zu finden (Dharana). Yoga vermittelt jedem Praktizierenden eine neuartige Beziehung zu seinem Körper, zu seinem Atem, zu seinem Denken und zu seinen Gefühlen. Yoga ist eine Entspannungsmethode mit Bewegung, die jeder Interessierte, altersunabhängig lernen kann. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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

Eine vorherige **schriftliche oder online Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Donnerstag, 14.01.2021, 20:00-21:30 Uhr
8 Abende
Landesbergen, Kindergarten
"Sonnenblume", Feldstr. 14
Eike Dyballa
53,00 €

21F3B130

Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen

Donnerstag, 08.04.2021, 20:00-21:30 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Kindergarten
"Sonnenblume", Feldstr. 14
Eike Dyballa
36,00 €

Bewegung / Fitness

21F3C007

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 lernenden Tanzschritten.

Dieser Kurs kann ggf. auch online fortgeführt werden.

Bequem anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Eine vorherige **schriftliche oder online Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Mittwoch, 03.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Abende
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Hellen Hitzemann
32,00 €

21F3C008

Zumba Gold®

Dieser Kurs kann ggf. auch online fortgeführt werden.

Mittwoch, 07.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Hellen Hitzemann
24,00 €



21F3C035

Rückenfitness

In diesem Kurs geht es darum, den Rücken zu stärken, Muskelkraft aufzubauen und das Gleichgewicht zu schulen und zu verbessern. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Außerdem wird viel Wert auf Dehnübungen und Entspannung gelegt.

Bitte ziehen Sie sich bequem an und bringen Sie eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mit.

Montag, 11.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
9 Abende
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Ulla Graminski-Bolte
42,00 €

Ernährung

21F3F010

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 Kostaufbau 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 Heißhungers auf Süßes, besserer Schlaf, das Abklingen von Beschwerden und ein wesentlich leichteres Körpergefühl. Ernährungsgewohnheiten werden in Frage gestellt, Neugierde und Begeisterung für machbare Alternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 18.02.2021, 18:30-20:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Helga Wutike-Welteke
27,00 €

Sprachen**Bildungsurlaub / Bildungszeit**

Bildungsurlaub - was ist das und wer kann ihn nutzen?
Wem steht Bildungsurlaub zu?



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.

Für diese Kurse können Kosten für Kopien anfallen, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie bei: Darjusch Wirth **05021/967-693**

21A4A510B

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.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 1

Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Bildungsurlaub stattfindet. Wir werden Sie gesondert informieren, eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus.

Montag, 08.03.2021, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 12.03.2021, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen, 38 UE
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Colin Elam
133,00 €

21A4A560B

Spanisch für Anfänger*innen (A1) BU

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Anfänger*innenkurses in einer Woche aneignen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) zu führen und Fragen zu stellen. Sie haben sich einen Sprachschatz angeeignet, um Ihr Gefallen oder Missfallen (z.B. im Hotel oder Restaurant) zu äußern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Bildungsurlaub stattfindet. Wir werden Sie gesondert informieren, eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus.

Montag, 22.02.2021, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 26.02.2021, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen, 38 UE
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Roxana Alejandra Mutz
142,00 €

Englisch

21F4G050

Easy English for Holidays (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 (im Flughafen, Hotel, Bahnhof, Restaurant, unterwegs mit dem Auto, nach dem Weg fragen usw.).

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Samstag, 24.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 25.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Colin Elam
48,00 €



Region Stolzenau

Auskunft unter:

05761/ 9026209

vhs-mittelweser@gmx.de

Schriftliche Anmeldung an:

Martina Broschei
Kleine Geest 5
31592 Stolzenau

NEU

Melden Sie sich online an:
www.vhs-nienburg.de

50-Euro-Gutscheine zu gewinnen
(weitere Infos siehe 1. Seite)

Bürgerschaftliches Engagement

21L1A010

Die Freimaurer-Loge in Nienburg

Die Loge Georg zum silbernen Einhorn ist seit vielen Jahren in Nienburg präsent. Weniger bekannt ist, welche Aufgaben sie sich gestellt hat und welche Traditionen sie pflegt. An diesem Abend besteht die Gelegenheit, Interessantes über die Loge zu erfahren und Fragen zu stellen.

Eine Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung unter 05761/ 9026209 ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 22.04.2021

Donnerstag, 29.04.2021, 18:00-19:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Andreas Thiele
gebührenfrei

Senioren



21L1A250

Sicher Mobil - Älterwerden im Straßenverkehr

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat DVR und dem ARCD.

Das Angebot des DVR richtet sich an aktiv am Straßenverkehr Teilnehmende ab 50 Jahren. Es wird unterstützt vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur. Der Kurs richtet sich

nicht nur an Autofahrerinnen und Autofahrer. Welche Möglichkeiten gibt es in der Verkehrsplanung, um Wege für zu Fuß Gehende sicherer zu machen? Was gibt es bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu beachten? Was haben Bus und Bahn zu bieten? Gerade wer diese Verkehrsmittel nicht so oft benutzt, kennt viele Angebote gar nicht. Der Referent informiert über die Möglichkeiten, um sicher mobil zu sein und zu bleiben. Am ersten Termin gibt es eine Einführung, die weiteren Termine orientieren sich inhaltlich an den Interessen der Teilnehmenden. Es besteht auch die Möglichkeit von Exkursionen.

Eine Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung unter 05761/9026209 ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 19.04.2021

Montag, 26.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Hans-Peter Hübner
gebührenfrei

Umweltbildung und Verbraucherfragen

21L1E030

Katzenleckerlies selber herstellen

Katzen lieben Aufmerksamkeit und besondere Geschenke. Selbstgemachte Leckerlies kommen da bestimmt gut an. Unter Anleitung werden die Teilnehmer*innen selber Naschereien für Ihre Fellnasen kreieren.

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

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

Dienstag, 23.02.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Eva Pilot
15,00 €



21L1E060

Hundeleckerlies selber machen

Das Ziel des Kurses: Den Hunden eine Freude machen und sie gleichzeitig vor Allergenen schützen. Nach einer kurzen Einführung zu möglichen Zutaten, Unverträglichkeiten bei Hunden und dem Vorteil selbstgemachter Leckereien ohne Zusatzstoffe, werden die Teilnehmer*innen unter Anleitung eine Portion Leckerlies selber herstellen.

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

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

Dienstag, 02.03.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Eva Pilot
15,00 €

21L1E070

Hundehalsband aus Paracord flechten

In diesem Kurs haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Ihren Hunden ein Halsband aus Paracord zu knüpfen. Sie erhalten eine detaillierte Anleitung und lernen unterschiedliche Knüpfmuster kennen.

Anmeldeschluss: 18.03.2021

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

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

Dienstag, 23.03.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Eva Pilot
15,00 €

21L1E080

Schnüffelteppich für Hunde knüpfen

Den meisten Hunden ist ein Spaziergang alleine nicht genug. Auch der Kopf muss beschäftigt werden. Hunde haben einen ausgeprägten Geruchssinn, den wir mit einem Schnüffelteppich wunderbar nutzen können: Schnüffeln macht zufrieden und müde. Während des Workshops lernen die Teilnehmer*innen, welche Materialien sich für einen Schnüffelteppich eignen, und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt. Anschließend bastelt jeder seinem Liebling ein individuelles Modell.

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Anmeldeschluss: 04.03.2021

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

Dienstag, 09.03.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Eva Pilot
15,00 €

21L1E100

Pferdeleckerlies backen

Selbstgemachte Leckerlies für Pferde sind schon lange im Trend. Neben dem offensichtlichen Spaß an der Arbeit behält man so auch die Kontrolle über die Inhaltsstoffe. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden sich die Teilnehmer*innen ans Werk machen, und ihren Lieblingen eine Ladung Leckerlies zaubern.

Es fallen Materialkosten an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind. An- bzw. Abmeldungen bis spätestens zehn Tage vorher, da verderbliche Zutaten eingekauft werden müssen.

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

Anmeldeschluss: 06.03.2021

Dienstag, 16.03.2021, 17:00 - 20:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Eva Pilot
15,00 €



21L1E200

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 dann nicht, 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 Ganssen.

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.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Mittwoch, 10.03.2021, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Heinrich Schierholz
18,00 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

21L1G010

... und wo bleibe ich? Selbstempathie und Selbstfürsorge

WOE

... und wo bleibe ich? Kennen Sie das auch? Sie haben für alle anderen Verständnis: Der/die hat im Moment so viel Stress, und zuhause scheint es auch gerade nicht rund zu laufen..., deshalb sage ich jetzt lieber nicht, dass mich das Verhalten des anderen verletzt, nervt, frustriert. Aber irgendwann läuft auch das größte Fass über. Und dann explodieren wir. Halt: da weiß ich etwas für Sie. Es geht auch anders: Mit Selbstempathie und Selbstfürsorge. Gewaltfreiheit für uns als "Notfallkoffer" sozusagen. Bleiben Sie offen für Ihre Bedürfnisse. Ich trainiere gerne mit Ihnen, wie das funktioniert.

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

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 2,00 - 4,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 17.04.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Ute Niemann
24,00 €

21L1G025

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Krisenzeiten- Konflikte- Hilflosigkeit

Wie oft wünschen wir uns die "richtigen" Worte sagen zu können, um einen Konflikt erfolgreich lösen zu können. Meistens wundern wir uns, dass das Gesagte beim anderen anders ankommt als es gemeint war.

In diesem Kurs trainieren Sie mit mir:

- Die Bedürfnisse erkennen, die hinter jedem Konflikt verborgen sind, (Egal, ob es sich um familiäre, berufliche oder andere private Konflikte handelt)
- Die Wortwahl und Sprache so zu verändern, dass Klarheit, Respekt und Selbstachtung gewahrt bleiben
- Gefühle wahrnehmen und den Unterschied von Ursache und Auslöser zu spüren
- Grenzen setzen und gleichzeitig entspannt und gelassen bleiben
- Nicht alles persönlich nehmen und die eigene Würde niemals vergessen

Mit den monatlichen Trainings profitieren die Teilnehmer*innen am meisten, da sich das Gelernte vier Wochen anwenden lässt, um dann im Austausch zu erfahren, was noch zu ergänzen oder zu verändern ist.

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

Donnerstag, 14.01.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €

21L1G030

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Donnerstag, 11.02.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €

21L1G035

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Donnerstag, 11.03.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €

21L1G040

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Donnerstag, 15.04.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €

21L1G045

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Donnerstag, 20.05.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €



21L1G050

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Donnerstag, 24.06.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €

21L1G055

Kommunikationskurs (Online-Kurs)

Donnerstag, 15.07.2021, 19:00-21:15 Uhr
Ort: online von zu Hause aus
Ute Niemann
9,00 €

Länder- / Heimatkunde

21L1J020

"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 residierte 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.

Anmeldeschluss: 20.04.2021

Samstag, 24.04.2021, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe
Weserbrücke, Am Schiffsanleger
Christa Weisweber
6,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

21L1J040

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 abbrechen, 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.

Anmeldeschluss: 04.05.2021

Samstag, 08.05.2021, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
6,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

21L1J050

Von Grafen, Nonnen und Mönchen WOE

Geführte Radtour Stolzenau
Ihre Erlebnistour beginnt in Stolzenau und führt auf ruhigen, befestigten Wegen, über das Scheunenviertel Schlüsselburg, durch die Ortsteile Müsleringen, Nendorf, Hibben und Schinna zurück zum Ausgangspunkt. Sie erfahren dabei von uns, welche geschichtlichen Hintergrund Grafen, Nonnen und Mönche für unsere Heimat hatten.

Die Strecke beträgt etwa 30 Kilometer und dauert mit Zwischenstopps ca. viereinhalb Stunden.

Während einer Pause haben Sie die Gelegenheit.

Bitte bringen Sie unbedingt etwas zu Essen und zum Trinken mit.

Sonntag, 13.06.2021, 13:00 - 17:30 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Christa Weisweber/Inge Branding
6,00 €

Naturwissenschaften



© olga meier-sander_pixelio.de.jpg

21L1K010

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. Nach den ersten vier Terminen findet ein Praxistag in Absprache mit den Teilnehmenden statt. Alle Personen, die regelmäßig teilgenommen haben, erhalten nach Kursende eine entsprechende Bescheinigung.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

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

Mittwoch, 03.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

5 Veranstaltungen
4 Abende zzgl. Praxistag mit Termin nach Absprache
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Dirk Modrow
41,00 €

Kultur - Gestalten

Tanzpraxis

21L2F015

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.

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

Montag, 11.01.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
40,00 €

21L2F018

Paartanz für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Montag, 11.01.2021, 20:45 - 21:45 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
40,00 €

21L2F020

Paartanz für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Montag, 12.04.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
40,00 €

21L2F025

Paartanz für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Montag, 12.04.2021, 20:45 - 21:45 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
40,00 €

Textiles Gestalten



21L2J015

Nähen von Anfang an

Es werden Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, sich unter fachlicher Anleitung, Lieblingsteile wie z.B. Wendesäckchen, Loopschal und Beuteluhr zu nähen.

Der aktuelle Trend der Wiederverwertung - aus Alt mach Neu (Upcycling) - lässt sich dabei gut einbringen.

Eine eigene Nähmaschine, Maßband, Schere, Nähgarn, Stoffreste und für den ersten Abend zwei farblich passende Baumwollstoffe von je 25 x 50 cm für ein Wendesäckchen sind mitzubringen. Es fallen Materialkosten an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind.

Dienstag, 19.01.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Christa Weisweber
60,00 €

21L2J030

Nähen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne für Kinder oder für sich selbst maßgeschneiderte, individuelle Kleidung nähen möchten

Es wird der Umgang mit Schnitten und Schnittmusterbögen vermittelt. Die Teilnehmenden lernen unter fachlicher Anleitung Bekleidungsstücke wie z. B. eine bequeme Hose, einen Rock, ein T-Shirt oder Mütze zu nähen.

Eine eigene Nähmaschine, Maßband, Schere, Nähgarn, Baumwoll- oder Jerseystoff für eine Wellnesshose (Breite 1,50 m, Länge entsprechend der Beinlänge) sind mitzubringen.

Dienstag, 09.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Christa Weisweber
60,00 €

Musikalische Praxis

21L2N015

Akkordeon für Wiedereinsteiger*innen

Sie kennen Noten und haben bereits beidhändig auf Ihrem Akkordeon gespielt? Sie wollen Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in unserer Gruppe genau richtig. Wir spielen mehrstimmige Lieder, die sich auch aus den Wünschen der Teilnehmenden ergeben können. Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

Keine reine Anfänger*innengruppe. Notenkenntnisse sowie ein Instrument sind erforderlich.

Montag, 18.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Gertrud Mützel
60,00 €

21L2N025

Akkordeon für Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer Akkordeon in der Gruppe spielen, kommen Sie zu uns. Wir spielen anspruchsvollere, mehrstimmige Lieder.

Notenkenntnisse sowie ein Instrument sind erforderlich.

Montag, 18.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Gertrud Mützel
60,00 €



Gesundheit

21L3A015

Gedächtnistraining - Gripsgymnastik für jung und alt

Wie halten wir unsere grauen Zellen jung und beweglich und bleiben fit im Kopf?

Der Kurs ist gedacht als Prävention gegen die Vergesslichkeit, zeigt aber auch auf, was wir im fortgeschrittenen Alter noch für ein bewegliches Hirn tun können. Wir gehen mit Humor und Spaß ganzheitlich vor. So kommen Körper, Geist und Seele nicht zu kurz und wir werden uns auch im Alter noch wohlfühlen. Inkl. einem Spaziergang mit "allen Sinnen"

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

Montag, 22.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Brigitte Thäte
30,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre



Bei allen Kursen ist eine **schriftliche Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich.**

21L3B020

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.

Freitag, 22.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
10 Veranstaltungen
am 5.02. und 5.03.21 bereits um 15:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
65,00 €

21L3B025

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 22.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Veranstaltungen
am 5.02. und 5.03.21 bereits um 17:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
65,00 €

21L3B030

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 16.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
10 Veranstaltungen
am 7.05. und 4.06.21 bereits um 15:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
65,00 €

21L3B035

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 16.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Veranstaltungen
am 7.05. und 4.06.21 bereits um 17:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
65,00 €

21L3B075

Qi Gong

Die geheimen Verjüngungsübungen des chinesischen Kaisers, das sind 16 einfache Übungen, überliefert aus dem alten chinesischen Erfahrungsschatz. Sie sind altbewährt und sehr wirksam. Sie gehören zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie - dem Qi Gong. Die Übun-

gen aktivieren den Energiefluss und den Stoffwechsel, sie verhelfen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden, fördern Stressabbau und entfalten eine erstaunliche Wirkung für eine junge vitale Ausstrahlung.

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

Montag, 11.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Helen-Keller-Schule,
Zum Ravensberg 6
Lilo Möllenbruck
60,00 €



21L3B115

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, 13.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
65,00 €

21L3B120

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 14.04.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
65,00 €

21L3B135

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs wollen wir unserem Rücken mit Tiefenentspannung durch Gong und leichten Yoga-Übungen verwöhnen, um uns an der Beweglichkeit unserer eigenen Wirbelsäule zu erfreuen.

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

Montag, 11.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
60,00 €

21L3B140

Yoga für den Rücken

Montag, 19.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
60,00 €

Essen und Trinken

**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 Geschirrhandtücher, Behälter für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

**Eine Anmeldung bei der Kursleitung
Frau Koch unter 05026/1661
ab 19.00 Uhr ist erforderlich.**

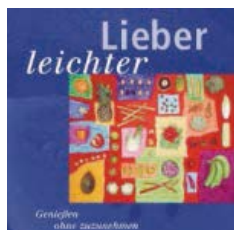
21L3F025

Fingerfood

Fingerfood ist beliebt bei jeder Altersgruppe. Ob deftig, fruchtig, mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, einfach oder etwas aufwendiger, es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ob fürs Büfett, für den Familientisch oder für unterwegs. Fingerfood ist sehr vielseitig einsetzbar.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Donnerstag, 28.01.2021, 18:00-21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
15,00 €



21L3F030

Pasta selbstgemacht

Pasta, wer liebt sie nicht? Aber haben Sie Nudeln schon selber gemacht? Das werden wir in diesem Kurs ausprobieren und die Pasta anschließend mit leckeren Soßen verspeisen. Ein leckerer, italienischer Nachtisch wird unsere kulinarische Reise nach Italien ausklingen lassen.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Donnerstag, 18.02.2021, 18:00-21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
15,00 €

21L3F035

Frühlingsrezepte

Wir bereiten schnelle, leichte Rezepte für Frühling und Sommer zu. Die Rezepte sind für Familie und Gäste, sowie Sommer- und Grillparty geeignet.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Mittwoch, 17.03.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
15,00 €

Sprachen**Englisch**

21L4G010

Englisch I für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache wichtige Wörter und Redewendungen für alltägliche Sprechsituationen - z.B. im Urlaub, im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. In 15 Abenden erlernen Sie weitere solide Grundlagen der englischen Sprache, auf die sich auch weiter aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen. Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Kurs stattfindet.

Lehrbuch: Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-1 ab Lektion 1

Montag, 11.01.2021, 18:45 - 20:15 Uhr
15 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
90,00 €

21L4G320

Englisch für Senioren*innen (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!

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 11.01.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
15 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
90,00 €

21L4G720

Englisch für die Reise

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.

Achtung: Neue Uhrzeit gegenüber dem Hauptprogramm!

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

Donnerstag, 14.01.2021, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Anna Junghänel
60,00 €

21L4G730

Englisch für die Reise

Donnerstag, 15.04.2021, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Anna Junghänel
60,00 €

Niederländisch

21L4O020

Niederländisch für Fortgeschrittene

Stolzenau war früher die Heimat von Tausenden Niederländern

Der Kurs "Niederländisch für Fortgeschrittene" wird weiter fortgesetzt. Neueinsteiger*innen sind erwünscht, jedoch sollten einige Vorkenntnisse vorhanden sein. Die Gruppe hilft neuen Teilnehmern*innen gerne weiter. Der Spaß beim Erlernen der Sprache steht im Vordergrund.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger: Kursbuch + Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1

Montag, 11.01.2021, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Helen-Keller-Schule,
Zum Ravensberg 6
Ton van den Born
60,00 €

21L4O030

Niederländisch für Fortgeschrittene

Montag, 12.04.2021, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Helen-Keller-Schule,
Zum Ravensberg 6
Ton van den Born
60,00 €

Spanisch

21L4W010

Spanisch I (A1) für Anfänger*innen

Lernen Sie die Sprache von Anfang an. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an. Schreibmaterial bitte mitbringen. Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Kurs stattfindet.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

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

Montag, 18.01.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Claudia Vélez-Vargas Schumacher
90,00 €

Die folgenden Kurse finden in Kooperation mit dem „Haus der Generationen Stolzenau e. V.“ statt.



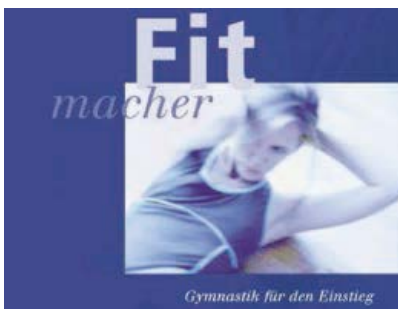
Information und Anmeldung:

Ute Müller

05761/902696
hausdg@web.de

Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung



21P3B060

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Faszientraining ist entspanntes Dehnen und Strecken, leichtfüßiges Bewegen, Freude empfinden bei und durch Bewegung, Stärkung der Balance, Konzentration. In diesem Kurs kombinieren wir das Faszientraining mit dem Tanzen einfacher Yogapositionen in Verbindung mit Musik. Damit erreichen wir eine optimale Lockerung und Dehnung aller Muskeln und Gelenke und geschmeidige Faszien. Meditatives Tanzen fördert den Stressabbau und die Schulung der Eigenwahrnehmung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß ihren Körper und Geist wieder fit machen wollen, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Woldecke und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 11.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
7 Abende
nicht am 01.02.2021
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
42,00 €

21P3B065

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Montag, 11.01.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Abende
nicht am 01.02.2021
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
42,00 €

21P3B070

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Dienstag, 12.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
7 Abende
nicht am 02.02.2021
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
42,00 €

21P3B075

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Montag, 22.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
nicht am 05.04.2021
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
36,00 €

21P3B080

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Montag, 22.03.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
6 Abende
nicht am 05.04.2021
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
36,00 €

21P3B085

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Dienstag, 23.03.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
7 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
42,00 €

Sprachen

Deutsch

21P4E001

Deutsch als Zweitsprache A1-A2

Mit bereits vorhandenen Sprachkenntnissen sowie Lese- und Schreibfähigkeiten steigen Sie in den Basiskurs für Alltag und Beruf ein, um das Niveau A1/ A2 in Ihren sprachlichen Alltag zu integrieren.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens sieben Anmeldungen vorliegen.

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

Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Heike Fuhrmann
39,00 €

21P4E002

Deutsch als Zweitsprache A1-A2 (e-learning-Kurs)

Mit bereits vorhandenen Sprachkenntnissen sowie Lese- und Schreibfähigkeiten steigen Sie in den Basiskurs für Alltag und Beruf ein, um das Niveau A1/ A2 in Ihren sprachlichen Alltag zu integrieren. Der Kurs umfasst 20 UE, jede Veranstaltung dauert 90 Minuten.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens sieben Anmeldungen vorliegen.

Zoom-Meeting.

Uhrzeit ist variabel.

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

Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Heike Fuhrmann
39,00 €



Für Inhaber*innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte und der Juleica wird der **VHS-Anteil einer Gesamtgebühr um 50% ermäßigt**.

Eintritt, Führungen, Fahrtkosten können **nicht** ermäßigt werden.



EDV

PC-Einstieg



21P5B210

Windows 10 für Einsteiger*innen (mit eigenem Laptop)

Sie haben sich einen Laptop gekauft und nun fällt Ihnen die Bedienung schwer? Alles sieht bei Windows 10 anders aus - und wie schließt man den Drucker an? Wie geht es ins Internet? Diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten und Ihnen bei den ersten Schritten mit dem neuen Notebook helfen.

Inhalte:

- Oberfläche von Windows
- Ordner- und Dateistruktur
- Software und Drucker installieren
- Internetverbindung und E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop / Notebook inkl. Ladekabel zum Kurs mit.

Mittwoch, 17.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
37,00 €

Smartphones / Tablets

21P5B810

Workshop: Smartphone / Tablet (Einstieg)

Diesen Kurs können Sie sowohl mit Ihrem Smartphone als auch mit Ihrem Tablet besuchen, wenn diese über das Betriebssystem Android verfügen. Hier werden Sie bei der Nutzung Ihres Smartphones / Tablets unterstützt! Verständlich und praxisorientiert erfahren Sie die Grundlagen mit den wichtigsten Einstellungen, Bedienbarkeit und Tipps für die Benutzung.

- Grundlegende Bedienung
- Bedienung des berührungsempfindlichen Bildschirms
- Was sind Apps?

Dieser Kurs ist für Besitzer*innen von iPhones und iPads nicht geeignet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes vollgeladenes Android-Tablet / Smartphone sowie Ladekabel mit.

Mittwoch, 13.01.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
22,20 €

21P5B860

Workshop: Smartphone / Tablet (Aufbau)

Diesen Kurs können Sie sowohl mit Ihrem Smartphone als auch mit Ihrem Tablet besuchen, sofern beide über das Betriebssystem Android verfügen. Sie nutzen Ihr Smartphone / Tablet bereits bzw. haben einen unserer Einführungskurse besucht? Jetzt möchten Sie Unsicherheiten beheben und Probleme bei der Bedienung besprechen? In diesem Kurs können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten weitere Tipps für die Nutzung Ihres Smartphones / Tablets.

- Wie kann ich Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten?
- Kalender und Kontakte
- Wie richte ich einen Online-Zugang und mein E-Mail-Postfach ein?

Dieser Kurs ist für Besitzer*innen von iPhones und iPads nicht geeignet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes vollgeladenes Android-Tablet / Smartphone sowie Ladekabel mit.

Mittwoch, 21.04.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
22,20 €



**Wir suchen Kursleiter*innen
auf Honorarbasis für folgende
Bereiche:**

Arbeit und Beruf

- Betriebswirtschaft
- kaufmännische Themen
- Führungskompetenzen
- Rhetorik
- Softskills

Neue Medien:

- Web-Seminare gestalten
- Soziale Netze

**Wir freuen uns aber auch über
neuartige Angebote:**

- Sie haben Interesse an einer nebenberuflichen Tätigkeit?
- Sie haben besondere Fachkenntnisse und können diese vermitteln?
- Sie sind kontaktfreudig und teamfähig?

Dann schicken Sie uns Ihre
Bewerbungsunterlagen an
vhs@kreis-ni.de oder per Post.

Arbeitsstelle Rehburg-Loccum

Leitung der Arbeitsstelle

Karin Lüttje



Telefonische Auskunft unter:

0152/26436066

Schriftliche Anmeldung an:

Karin Lüttje
Auf der Bleiche 3h
31547 Rehburg-Loccum

oder:

vhs-rehburg-loccum@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Umwelt

Umweltbildung und Verbraucherfragen

21IIE010

Wildkräuterspaziergang durch den Klosterwald WOE

Auf einem Spaziergang durch den Klosterwald lernen Sie einheimische Wild- und Heilkräuter für die Küche kennen. Der Spaziergang dauert ca. zwei Stunden. Die Strecke ist etwa zwei Kilometer lang.

Bringen Sie bitte (sofern vorhanden) eine Kamera mit. Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung ist erforderlich.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis zum 13.04.2021 erforderlich.

Samstag, 17.04.2021, 14:00 - 16:30 Uhr
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Dagmar Kone
6,00 € Tageskasse



21IIE020

Wildkräuter-Radwanderung WOE

Eine kleine Wildkräuter-Radwanderung zum Kennenlernen von Wild- und Heilkräutern. Die Radwegstrecke ist ca. zehn Kilometer lang.

Bringen Sie bitte eine Kamera und eventuell Schreibzeug mit.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis zum 11.05.2021 erforderlich.

Samstag, 15.05.2021, 14:00 - 16:15 Uhr
Rehburg, Rathaus, Heidtorstraße 2
Dagmar Kone
6,00 € Tageskasse

21IIE070

Sägen am liegenden Holz WOE

Ein eintägiges Seminar mit folgenden Inhalten:

Theoretischer Teil (vormittags):

- Unfallverhütungsvorschriften der Berufsgenossenschaft
- Persönliche Schutzausrüstung (Helm, Schnitzschutzhose etc.)
- Sicherheitsmerkmale der Motorsäge (Kettenbremse, Kettenfang usw.)
- Schnitttechniken und Hilfsmittel sowie deren richtige Ausführung bzw. Anwendung
- Tipps zur fachgerechten Wartung der Motorsäge

Praktischer Teil (nachmittags):

- Sicherheitsstart der Motorsäge
- Anwendung und Ausführung der zuvor erlernten Schnitttechniken und Hilfsmittel

Eine eigene Motorsäge ist nicht erforderlich. Sämtliche benötigten Materialien und Verbrauchsstoffe werden von der Kursleitung gestellt. Jede und jeder Teilnehmende erhält ein umfangreiches Manuskript mit allen Lerninhalten zum Nachlesen. Für alle Teilnehmenden besteht bei der Berufsgenossenschaft SVLFG eine Personen- und Haftpflichtversicherung.

Eine eigene, vollständige persönliche Schutzausrüstung ist für die Teilnahme erforderlich. Sie besteht aus Forsthelm (mit Gehörschutz und Visier), einer Arbeitsjacke aus enggewirktem Stoff, Arbeitshandschuhe, Schnitzschutzhose, Schnitzschutzhose oder Schnitzschutzhose, Schnitzschutzhose, Schnitzschutzhose.

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

Sonntag, 28.02.2021, 08:30 - 16:00 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Andreas Lüttke
52,20 €

Kultur - Gestalten

Textiles Gestalten

21I2J015

Klößeln am Nachmittag

Klößeln ist nicht so schwer, wie geglaubt wird! Sie lernen die einfachen Grundschläge des Klößelns, die sich aus Kreuzen und Drehen zusammensetzen. Sie vertiefen die Grundlagen und lernen die Fachausdrücke. Sie arbeiten traditionell mit Leinen, Seide oder Baumwolle, mit Wolle, Kunstfasern oder anderen Materialien wie etwa Draht. Sie experimentieren und verbinden Klößelspitze mit Fremdmaterialien. Sie klößeln Schals, Teile für Bekleidung oder Dekorationsobjekte. Dieses alles und noch viel mehr können Sie in diesem Kurs verwirklichen.

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

Mittwoch, 13.01.2021, 16:00 - 18:15 Uhr
9 Nachmittage
Rehburg, Auf der Bleiche 5
Auf der Bleiche 5
Marie-Luise Prinzhorn
81,00 €

21I2J020

Klößeln

Klößeln ist nicht so schwer, wie geglaubt wird! Sie lernen die einfachen Grundschläge des Klößelns, die sich aus Kreuzen und Drehen zusammensetzen. Sie vertiefen die Grundlagen und lernen die Fachausdrücke. Sie arbeiten traditionell mit Leinen, Seide oder Baumwolle, mit Wolle, Kunstfasern oder anderen Materialien wie etwa Draht. Sie experimentieren und verbinden Klößelspitze mit Fremdmaterialien. Sie klößeln Schals, Teile für Bekleidung oder Dekorationsobjekte. Dieses alles und noch viel mehr können Sie in diesem Kurs verwirklichen.

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

Mittwoch, 13.01.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
9 Abende
Rehburg, Auf der Bleiche 5
Auf der Bleiche 5
Marie-Luise Prinzhorn
81,00 €

Kunsth Handwerk

21I2K010

Osterkränze aus Weiden in Variationen WOE

Wir arbeiten drei verschieden große Kränze in verschiedenen Techniken. Diese werden ganz ohne Hilfsmittel aus biegsamen Weidenruten hergestellt. Anhand dieser Techniken können Kränze aus anderen Materialien aus dem Garten oder dem Wald gearbeitet werden.

Nicht nur zur Osterzeit, sondern auch zu anderen Anlässen sind diese immer neu zu dekorieren.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die je nach Verbrauch an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich.

Samstag, 27.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Bad Rehburg, Romantik, Historische Kuranlagen, Friedrich-Stollberg-Allee 4
Meike Naughton
12,00 €



21I2K020

Schmuck kreativ gestalten WOE

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Bad Romantik.

Um sich kreativ neu auszuprobieren, können Sie in diesem Schnupperkurs mit Silberdraht/-blech und Schmucksteinen kleine Schmuckstücke (z.B. Kettenanhänger, Ohrhänger und Ringe) herstellen.

Bitte bringen Sie Ideen und eine Schürze mit. Materialkosten werden mit der Kursleitung direkt abgerechnet und das Werkzeug wird gestellt.

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

Samstag, 06.03.2021, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Romantik, Historische Kuranlagen, Friedrich-Stollberg-Allee 4
Anne Grotenhöfer
12,00 €

Musikalische Praxis

21I2N005

Trommelworkshop WOE

Afrikanisches Trommeln in entspannter Atmosphäre. Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton? Wir erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommelns und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Dabei genießen wir die Lebensfreude und das Temperament der afrikanischen Musik in unseren Herzen und in unseren Händen.

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

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

Samstag, 27.02.2021, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Romantik, Historische Kuranlagen, Friedrich-Stollberg-Allee 4
Simone Bendlin
15,00 €



21I2N010

Digeridoo - Workshop WOE

Ein Stück Australien in Bad Rehburg.

Das Ur-Instrument der Aborigines (australische Ureinwohner) hat eine sehr entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Es verbessert unsere Atmung und hat damit auch Einfluss auf unsere Gesundheit.

In diesem Kurs können Sie leicht und spielerisch einfache Rhythmen erlernen und ein Stück australische Kultur erleben.

Instrumente stehen für 4,00 € Ausleihgebühr pro Workshop zur Verfügung.

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

Samstag, 06.03.2021, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Romantik, Historische Kuranlagen, Friedrich-Stollberg-Allee 4
Simone Bendlin
15,00 €

Gesundheit

Fernöstliche Gesundheitslehre

21I3B010

Qi Gong

Die geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser, das sind 16 einfache Übungen, überliefert aus dem alten chinesischen Erfahrungsschatz. Sie sind altbewährt und sehr wirksam. Sie gehören zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie - dem Qi Gong. Die Übungen aktivieren den Energiefluss und den Stoffwechsel, sie verhelfen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden, fördern Stressabbau und entfalten eine erstaunliche Wirkung für eine junge vitale Ausstrahlung.

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

Mittwoch, 27.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
9 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Lilo Möllenbruck
54,00 €

21I3B012

Qi Gong WOE

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

Samstag, 10.04.2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Lilo Möllenbruck
12,00 €

21I3B015

Qi Gong

Mittwoch, 21.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-
Straße 19
Lilo Möllenbruck
60,00 €

Entspannung

21I3B045

Entspannung für Eltern und Kind (6 - 10 Jahre) WOE

An diesem Nachmittag geht es einfach mal um dich und dein Kind. Bei Massagen, Phantasiespielen und verschiedenen Entspannungsspielen, Übungen um den Alltagsstress loszulassen, kann man einander näher kommen und gemeinsame Zeit erleben.

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

Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit einem Kind.

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

Samstag, 20.03.2021, 15:00 - 17:15 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Annelene Wesemann
15,50 €

21I3B055

Autogenes Training-Präventionskurs nach §20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich

Beim Autogenen Training wenden wir unsere liebevolle Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperbereiche und können uns in einen sehr angenehmen Zustand der Entspannung versetzen. Regelmäßig angewandt wird der Alltag zunehmend gelassener angegangen. Wir gewinnen an mentaler Stärke und spüren, was uns stärkt und schwächt. Das Autogene Training hilft unter anderem bei Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe und Schlafstörungen.

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

Montag, 18.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Annelene Wesemann
68,70 €



21I3B060

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.

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

Samstag, 08.05.2021, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Simone Bendlin
19,00 €

Bewegung / Fitness

21I3C045

Selbstverteidigung für Mütter und Töchter ab 12 Jahre WOE

In diesem Kurs üben Mütter und Töchter Selbstsicherheit durch Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention. Leicht umsetzbare Verhaltensmuster und einfach anwendbare Techniken werden geübt und ausprobiert:

- Kontakt
- Selbstbehauptung ganz GROß
- Selbstsicherheit durch erlebte eigene Energie
- Brüllen gehört dazu
- Was ist wenn
- Gut zu wissen

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

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

Samstag, 08.05.2021, 11:00 - 14:00 Uhr
Rehburg/Wilhelm-Busch-Schule,
Auf der Bleiche 5, Sporthalle
Karin Lüttje
18,00 €

Selbstverteidigung

21I3C055

Selbstverteidigung- ein Kurs für Frauen WOE

In diesem Kurs üben Sie einfache, aber effektive Methoden zur Abwehr drohender Gefahren. Der Kurs zeichnet sich durch eine Atmosphäre der Privatheit und des ungehemmten Übens aus.

Durch die verschiedenen Übungen werden Sie den Kurs gestärkt verlassen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen, was auch im Alltag Ihre eigene, natürliche Präsenz unterstützt.

Bequem anziehen und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Samstag, 27.02.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
Samstag, 13.03.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
Rehburg/Wilhelm-Busch-Schule,
Auf der Bleiche 5, Sporthalle
Karin Lüttje
12,00 €

Sprachen**Spanisch**

21I4W310

Español Avanzado (B1)

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen.

Neu Hinzukommende sind willkommen.

Lehrbuch: EN VIVO B1 ISBN: 978-3-12-6066-785 ab Lektion 7

Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Donnerstag, 11.02.2021, 19:00-20:30 Uhr
12 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-
Straße 19
Gladys González
72,00 €

Arbeit / Beruf**Technische Grund- und Fachlehrgänge**

21I5F020

KFZ-Werkstattkurs für Frauen WOE

An diesem Tag können Sie in kleiner Runde Ihre Fragen rund um das Thema Fahrzeug-Instandhaltung und -kontrolle bei KFZ-Werkstattmeister Dirk Schmidt stellen.

Daneben gibt es die Möglichkeit, am eigenen Wagen kleine Handgriffe zu üben sowie die einzelnen Bedienungs- und Wartungseinheiten kennenzulernen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, den eigenen Kenntnisstand auf- und auszubauen und somit Ihr Auto besser kennenzulernen.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen PKW mit.

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

Samstag, 08.05.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Rehburg/Kfz-Werkstatt D. Schmidt,
Nienburger Str. 22
Dirk Schmidt
12,00 €

Arbeitsstelle Steimbke

Leitung der Arbeitsstelle

Anne Grotenhöfer



Telefonische Auskunft unter:

05026/9006763

Schriftliche Anmeldung an:

**Anne Grotenhöfer
Zum Heidberg 9
31638 Stöckse**

oder

vhs-steimbke@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Kultur - Gestalten

Tanzpraxis

21J2F010

Orientalischer Tanz für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt einen kleinen Einblick in die Faszination Orientalischer Tanz. Durch die abweichenden Bewegungen vom normalen Alltag werden sämtliche Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Die Bauchtanzübungen festigen den Beckenboden und halten den Kreislauf in Schwung. Frauen jeden Alters können mit dem Orientalischen Tanz beginnen. Die weichen Bewegungen des Tanzes sind nicht an Alter oder Körper gebunden. Wir werden die Grundelemente des Tanzes in eine leichte Choreografie einfließen lassen. Tänzer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

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

Mittwoch, 27.01.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
36,00 €



21J2F025

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Ein weiblicher Tanz, der Isolation und Körperbeherrschung beinhaltet. Die Bauchtanzbewegungen stärken die gesamte Muskulatur und vermitteln ein neues Körperbewusstsein. Wer Spaß an Musik und Bewegung hat ist hier genau richtig. Das perfekte Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele.

Es werden 5-6 Jahre Tanzerfahrung vorausgesetzt. Tänzer*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Mittwoch, 13.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
48,00 €

21J2F030

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 03.03.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
9 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
54,00 €

21J2F035

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 26.05.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
9 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
54,00 €

Handwerk / Kunsth Handwerk

21J2K025

Dekostecker - Gartendeko aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie das alte Kunsthandwerk des Weidenflechtens. Es werden Pflanzenstecker in Form von Blättern, Fischen und Herzen geflochten. Diese können im Garten vom Wind bewegt leicht hin und her wippen. Sie können aber auch zum Stabilisieren von anlehnsbedürftigen Pflanzen dienen.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere, kleine Stricknadel oder Ahle und wenn vorhanden "Fundstücke" wie im Text angesprochen mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich.

Mittwoch, 14.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
12,00 €

21J2K035

Schmuck kreativ gestalten

Um sich kreativ neu auszuprobieren, können Sie in diesem Kurs mit schönen Glaskristallen, Silberdraht und -blech kleine Schmuckstücke (z. B. Ketten Anhänger, Ohrhänger oder Ringe) herstellen.

Bitte bringen Sie vorhandenes Werkzeug wie Metallblech (stärkere Metallplatte), Gummihammer (Vollhammer) Metallfeilen, Flach- und Rundzange, Seitenschneider, Sekundenkleber und Wäscheklammern mit. Materialkosten werden mit der Kursleitung direkt abgerechnet. Werkzeug kann auch gestellt werden.

Dienstag, 02.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Abende
31638 Stöckse, Zum Heidberg 9
Anne Grotenhöfer
24,00 €

Gesundheit

Eltern-Kind-Kurse



Diese Kurse sind für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre zusammen mit einem Elternteil gedacht.

Bitte Stoppersocken für Eltern und Kind sowie eine große Decke mitbringen.

21J3A015

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

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 nachzuahmen. 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. Jeder Kurs bietet einen neuen Themenbereich.

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

Montag, 11.01.2021, 09:15 - 10:15 Uhr
9 Vormittage
Steimbke, Haus der Begegnung,
Kirchstraße 1
Bettina Elmhörst
55,30 €

21J3A020

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Montag, 12.04.2021, 09:15 - 10:15 Uhr
6 Vormittage
Steimbke, Haus der Begegnung,
Kirchstraße 1
Bettina Elmhörst
37,00 €

21J3A025

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Montag, 31.05.2021, 09:15 - 10:15 Uhr
6 Vormittage
Steimbke, Haus der Begegnung,
Kirchstraße 1
Bettina Elmhörst
37,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

21J3B020

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.

Donnerstag, 28.01.2021, 10:00-11:30 Uhr
8 Vormittage
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40
Eike Dyballa
75,90 €

21J3B025

Hatha Yoga

Donnerstag, 08.04.2021, 10:00-11:30 Uhr
7 Vormittage
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40
Eike Dyballa
62,00 €

21J3B030

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Dienstag, 02.02.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Eike Dyballa
53,00 €

21J3B035

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Dienstag, 13.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Eike Dyballa
53,00 €

Essen und Trinken

21J3F020

Frühlingsküche für Männer

Wir bereiten frische, leichte Rezepte für den Frühling und Sommer zu. Es werden Anregungen für die Sommerparty und die Grillsaison vermittelt. So kann das Frühjahr mit neuen Leckereien beginnen.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Eine Anmeldung bei der Kursleitung Frau Koch unter 05026/1661 ist erforderlich.

Montag, 01.02.2021, 19:00 - 22:00 Uhr
4 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche
Cornelia Koch
48,00 €



21J3F035

Frühlingsrezepte

Wir bereiten schnelle, leichte Rezepte für den Frühling und Sommer zu. Die Rezepte sind für Familie und Gäste, sowie Sommer- und Grillparty geeignet.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Eine Anmeldung bei der Kursleitung Frau Koch unter 05026/1661 ist erforderlich.

Montag, 15.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche
Cornelia Koch
12,00 €



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 Geschirrhandtücher, Behälter für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

Eine Anmeldung bei der Kursleitung Frau Koch unter 05026/1661 ab 19.00 Uhr ist erforderlich.

21J3F055

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.

Es fallen Kosten in Höhe von 30,00 € an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Samstag, 20.03.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Steimbke/Altes Küsterhaus, Kirchstr. 4
Thomas Reich
12,00 €

Sprachen

21J4W110

Spanisch (B1/B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag, 01.02.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Inés Riedemann
60,00 €

Arbeitsstelle Steyerberg

Leitung der Arbeitsstelle

Ina Handke



Telefonische Auskunft unter:

05764/ 9412144

Schriftliche Anmeldung an:

Ina Handke
Schwenkenmoorweg 1 A
31595 Steyerberg

oder:

vhs-steyerberg@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Gesellschaft

Seniorenprogramm

Unsere beliebten Seniorenprogramme werden an den folgenden drei Orten angeboten. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der jeweiligen örtlichen Leitung.

Steyerberg 21K1A001

Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.

Ursula Carus 05764/942858

Deblinghausen 21K1A015

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.

Christa Albe 05764/1062

Düdinghausen 21K1A030

Treffen jeweils an einem Montag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen

Isolde Bozek 05764/1533

Die einzelnen Themen und Termine werden rechtzeitig im Amtsboten bekannt gegeben. Gebühren werden von den Leiterinnen der Seniorenprogramme eingesammelt. Kosten für Ausflugsfahrten sind gesondert zu zahlen.

3,00 € pro Veranstaltung

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Bildungsurlaub - was ist das und wer kann ihn nutzen?
Wem steht Bildungsurlaub zu?



- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 2

Der Zertifikatslehrgang "Outdoor-Trainer*in" ist insbesondere für soziale Berufe, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrer*innen, aber auch für Aktive in Vereinen und Verbänden geeignet. Er ermöglicht den Teilnehmenden das praktische Erlernen und selbstständige Anleiten verschiedener Outdoor-Techniken für Gruppen aller Altersstufen.

Sie werden befähigt, Ihr pädagogisches Handlungsspektrum zu erweitern und die Möglichkeiten erlebnispädagogischer Arbeit in das eigene Berufsfeld zu integrieren. Als Grundlage dienen der Aspekt der Nachhaltigkeit und der respektvolle Umgang mit der Natur.

Die Module können einzeln und voneinander unabhängig gebucht werden. Wer alle drei Module (Wald, Hoch hinaus, Wasser) absolviert hat, erhält das Zertifikat "Erlebnispädagogische Fachkraft/Outdoor-Trainer*in".

21A1A510B

Outdoor Trainer*in Kompetenzfeld Wald

BU

In diesem Modul geht es um pädagogische Angebote in Wäldern und im freien Gelände.

Inhalte:

- Orientierung im Gelände mit Karte und Kompass (Karten lesen, Schatz suchen, Geländespiele)
- Naturerlebnis-Aktionen zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne
- Kooperative Abenteuerspiele
- Kreatives Bauen im Wald (Magisches Auge, Traumfänger, LandArt, Laubhütten zur Übernachtung)
- Feuer machen nach Art der Naturvölker
- Bogenbau und Bogen schießen

Für Niedersachsen und Bremen ist die Veranstaltung nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn sie als Maßnahme der beruflichen Bildung erfolgt.

Montag, 03.05.2021, 14:45-18:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag, 10:00-18:00Uhr
Freitag 07.05.2021, 10:00-13:15 Uhr
Steyerberg/Lebensgarten, Ginsterweg 3,
Permakulturpark
Andree Schinke
325,00 €

21A1A520B

Outdoor Trainer*in Kompetenzfeld Hoch hinaus

BU

Klettern steht im Zentrum der Betrachtung.

Inhalte:

- Gestaltung vorbereiteter Sensibilisierungsübungen zu Vertrauen und Verantwortung - Kooperative Abenteuerspiele
- Aufbau von Seillandschaften/Seilgärten
- Knoten- und Materialkunde
- Sicherheitsbestimmungen für den Aufbau und Durchführung von Kletteraktionen
- Eigenes Ausprobieren und Verfeinern von Klettertechniken (incl. Prusiken und Abseilen)
- Reflexion und Transfer von Kletteraktionen

Für Niedersachsen und Bremen ist die Veranstaltung nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn sie als Maßnahme der beruflichen Bildung erfolgt.

Montag, 21.06.2021, 14:45 - 18:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag, 10:00-18:00Uhr
Freitag, 25.06.2021, 10:00 - 13:15 Uhr
Steyerberg/Lebensgarten, Ginsterweg 3,
Permakulturpark
Andree Schinke
325,00 €

22A1A510B

Outdoor Trainer*in Kompetenzfeld Wasser

BU

Flüsse und Seen sind ein wichtiger Ansatzpunkt erlebnispädagogischer Arbeit. Das Modul greift dieses Themenfeld auf.

Inhalte:

- Sicherheitsaspekte beim Anleiten von Wasseraktivitäten
- Praxis der Steuerungstechniken für Kajak und Canadier
- Spielerische Übungen zum Kentern und Retten
- Floßbau und Floßfahrt

Für Niedersachsen und Bremen ist die Veranstaltung nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn sie als Maßnahme der beruflichen Bildung erfolgt.

Montag, 06.09.2021, 14:45 - 18:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag, 10:00-18:00Uhr
Freitag, 10.09.2021, 10:00 - 13:15 Uhr
Steyerberg/Lebensgarten, Ginsterweg 3,
Permakulturpark
Andree Schinke
325,00 €



Umweltbildung und Verbraucherfragen

21K1E220

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 praktisch mit Ihren Hunden arbeiten.

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Hund?
- Wann werden Therapeuten 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, 20.03.2021, 10:15 - 12:45 Uhr
Samstag, 27.03.2021, 10:15 - 12:30 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Kim vom Hofe-Windhorst
18,00 €



© von Hofe-Windhorst

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 Therapeuten 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 wetterfeste, stallgeeignete Kleidung anziehen. Der praktische Termin findet in Liebenau statt.

Samstag, 06.02.2021, 10:15 - 12:45 Uhr
Samstag, 13.02.2021, 10:15 - 13:15 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Kim vom Hofe-Windhorst
21,00 €

Kultur - Gestalten

Kunsthandwerk

21K2K008

Windspiele und Spiralstecker aus Weidengeflecht

Aus biegsamen Weidenruten flechten wir interessante Spiralen in verschiedenen Größen, die aufgehängt schöne Windspiele ergeben. Mit kleinen Muscheln und anderen Materialien wie z.B. Federn, Steinchen, Glöckchen usw. sind sie draußen wie drinnen hübsch anzusehen. Die Helixgeflechte können auch auf einen Stock montiert werden, die dann als Spiralstecker in den Garten gesteckt werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere, eine Ahle oder eine dünne Stricknadel mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 09.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Meike Naughton
12,00 €

21K2K010

Rankhilfen aus Weidengeflecht

Wir flechten ein rundes Rankgerüst in der Form eines Obeliskens, das in der Größe von 140 cm bis 280 cm variieren kann. Es werden verschiedene Techniken aus der Korbflechterei erlernt.

Bitte bringen Sie vorhandene Materialien und eine scharfe Rosenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 14,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich

Mittwoch, 21.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Meike Naughton
12,00 €

Musikalische Praxis

21K2N025

Afrikanisch Trommeln - Afrikafeeling in Steyerberg WOE

Afrikanisch Trommeln in entspannter Atmosphäre. Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton? Wir erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommelns und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen Rhythmen. Dabei genießen wir die Lebensfreude und das Temperament der afrikanischen Musik in unserem Herzen und Händen.

Instrumente stehen für 4,00 € Ausleihgebühr zur Verfügung, die Ausleihgebühr ist vor Ort an die Kursleitung zu entrichten. Eigene Trommeln dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

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

Samstag, 13.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
15,00 €

21K2N030

Afrikanisch Trommeln - Afrikafeeling in Steyerberg WOE

Samstag, 15.05.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
15,00 €

21K2N035

Afrikanisch Trommeln - Afrikafeeling in Steyerberg WOE

Samstag, 10.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
15,00 €



21K2N075

Digeridoo - Australienfeeling in Steyerberg WOE

Das Ur-Instrument der Aborigines (australische Ureinwohner) hat eine sehr entspannende Wirkung auf unsere Körper- Geist- und Seele-Einheit. Es verbessert unsere Atmung und nimmt somit auch Einfluss auf unsere Gesundheit. Wir erlernen leicht und spielerisch einfache Rhythmen, die uns Spaß, Freude und Herausforderung bringen können.

Instrumente stehen für 4,00 € Ausleihgebühr zur Verfügung, die Ausleihgebühr ist vor Ort an die Kursleitung zu entrichten. Eigene Trommeln dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

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

Sonntag, 28.03.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Simone Bendlin
15,00 €

21K2N080

Digeridoo - Australienfeeling in Steyerberg WOE

Sonntag, 04.07.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Simone Bendlin
15,00 €

Gesundheit

21K3A010

Gedächtnistraining - Gripsgymnastik für jung und alt

Wie halten wir unsere grauen Zellen jung und beweglich? Wie bleiben wir lange fit im Kopf?

Der Kurs ist gedacht als Prävention gegen die Vergesslichkeit, zeigt aber auch auf, was wir im fortgeschrittenen Alter noch für ein bewegliches Hirn tun können. Wir gehen mit Humor und Spaß ganzheitlich vor. So kommen Körper, Geist und Seele nicht zu kurz, und wir werden uns auch im Alter noch wohlfühlen.

Dienstag, 23.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Brigitte Thäte
30,00 €

Entspannung

21K3B030

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, 14.01.2021, 18:00-19:30 Uhr
Wellie, Gasthaus Hormann, Wellie Nr. 45
10 Abende
Simone Bendlin
74,30 €

21K3B035

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 14.01.2021, 19:45-21:15 Uhr
Wellie, Gasthaus Hormann, Wellie Nr. 45
10 Abende
Simone Bendlin
74,30 €

21K3B040

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 15.04.2021, 18:00-19:30 Uhr
Wellie, Gasthaus Hormann, Wellie Nr. 45
10 Abende
Simone Bendlin
74,30 €

21K3B045

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 15.04.2021, 19:45-21:15 Uhr
Wellie, Gasthaus Hormann, Wellie Nr. 45
10 Abende
Simone Bendlin
74,30 €

Bewegung / Fitness

21K3C015

Pilates

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig effektives Training der tiefenliegenden 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, 18.01.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Waltraut Fichtner
24,00 €

21K3C020

Pilates

Montag, 01.03.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
7 Abende
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Waltraut Fichtner
28,00 €

21K3C035

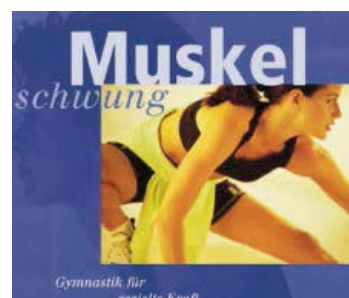
Bewegen und Tanzen mit lateinamerikanischer Musik

Pure Lebensfreude mit "Latino-Mix" Musik

Die Kombination aus verschiedenen Rhythmen, aus Lateinamerika, lassen uns automatisch bewegen, hüpfen, tanzen und schwitzen.

Bequeme Schuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 15.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
8 Abende
Gladys González
48,00 €



Arbeitsstelle Uchte

Leitung der Arbeitsstelle

Margret Brandt



Telefonische Auskunft unter:

05763/941566

Schriftliche Anmeldung an:

**Margret Brandt
Bergfrieden 7
31600 Uchte**

oder:

vhs-uchte@gmx.de

Bei Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.



Der Zugang in die Unterrichtsräume in der OBS Uchte ist behindertengerecht.

Umwelt

Umweltbildung

Die folgende Veranstaltung wird in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



21M1E050

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.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung bis zum 25. Februar 2021 ist erforderlich.

Donnerstag, 04.03.2021, 18:00-20:15 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Franziska Materne/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei

Obstbaumschnitt

21M1E100

WOE

Durch den richtigen Schnitt steigt der Ertrag von Obstbäumen, gedeihen Sträucher richtig und bleiben Hecken dicht. Im Theorieteil erlernen Sie die wesentlichen Grundlagen des Obstbaumschnitts und allgemeiner Gartengehölzschnitte. Bei der praktischen Veranstaltung, die im Garten eines Teilnehmenden stattfinden kann, besteht Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung den Schnitt auszuprobieren.

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

Freitag, 26.02.2021, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 27.02.2021, 10:00 - 13:45 Uhr
Warmen/Gehannfors Hof, Bohnhorster Str. 12
Martin Rahe
24,00 €

21M1E105

WOE

Obstbaumschnitt

Freitag, 05.03.2021, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 13:45 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Martin Rahe
24,00 €

21M1E110

Fachgerechte Rosenpflege

WOE

Rosen sind seit Generationen in den verschiedenen Sorten, Farben, Düften und Wuchsformen in unseren Gärten zu finden. Die Königin der Blumen ist durch ihren Blütenreichtum als schmückendes Gestaltungselement im Garten unverzichtbar. Ihre Gesundheit und Blühwilligkeit hängt jedoch entscheidend von der richtigen Sortenwahl und vor allem unserer Pflege ab. Behandelt und gezeigt werden an praktischen Beispielen die richtigen Schnitt- und Pflegemaßnahmen von Beet-, Edel-, Strauch-, Kletter- und Bodendeckerosen. Dabei werden auch hilfreiche Tipps zur Sortenwahl, Bodenpflege, Pflanzung und Düngung gegeben.

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

Samstag, 05.06.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Uchte, Baumschule Rahe,
Mindener Straße 98
Martin Rahe
12,00 €



Kultur - Gestalten

Tanzpraxis

21M2F012

Tanzen für Wiedereinsteiger*innen mit Grundkenntnissen

Tanzen ist wieder in! Konzentration und Beweglichkeit werden gefördert, Lebensfreude wird gesteigert und Gesundheit durch positive Emotionen gestärkt.

In diesem Kurs werden die Grundschnitte des Langsamen Walzers, Discofoxes, Quickstepps, Tangos, der Rumba und Cha-Cha-Cha sowie andere Tänze vermittelt.

Montag, 18.01.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
40,00 €



21M2F030

Tanzen für Fortgeschrittene IV

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Paare gedacht, die mindestens die Grundschnitte von Standard- schon einmal getanzt haben. Darüber hinaus latein-amerikanischen Tänzen: Disco-Fox, Salsa und Tango Argentino fortgeführt und an der Tanzhaltung weiter gearbeitet.

Donnerstag, 14.01.2021, 19:00-20:00 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
40,00 €

21M2F035

Tanzen für Fortgeschrittene IV

Donnerstag, 14.01.2021, 20:15-21:15 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
40,00 €

21M2F055

Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz ist ein sehr alter Tanz, der seinen Ursprung vor Jahrhunderten als Fruchtbarkeitsritual und Geburtstanz hatte. Mit den runden Bewegungsabläufen, die wir beim Bauchtanz lernen, erfahren wir neue Möglichkeiten, uns mit unserem Körper auszudrücken. Der "Raks-Sharqi" - Tanz aus der Mitte - bringt neues Körperbewusstsein und ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur geeignet. Wichtig ist die Freude an Musik und Bewegung.

Mitzubringen sind: Decke, Gymnastikkleidung, Rock mit Gummizug oder große Tücher.

Donnerstag, 11.02.2021, 20:00-21:00 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Birgit Meier
24,00 €

Handwerk / Kunsth Handwerk

21M2K015

Rankgerüste aus Weide

Für den Garten oder Pflanzcontainer flechten wir Rankhilfen und Staudenhalter. Nicht nur anlehnsbedürftige Pflanzen freuen sich über diese hübschen Gebilde! Sie lernen Rankgerüste aus Weide herzustellen und traditionelle Handwerkskunst kennen.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind.

Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 16.03.2021, 18:30 - 22:15 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Meike Naughton
15,00 €

Gesundheit



21M3A015

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 b SGB XI

Die Fortbildung richtet sich sowohl an Menschen, die in der ambulanten Betreuung tätig sind oder zukünftig sein möchten, sowie an zusätzliche Betreuungskräfte, die das anerkannte Zertifikat zur Qualifizierung gemäß § 45 b SGB XI brauchen.

Themeninhalte:

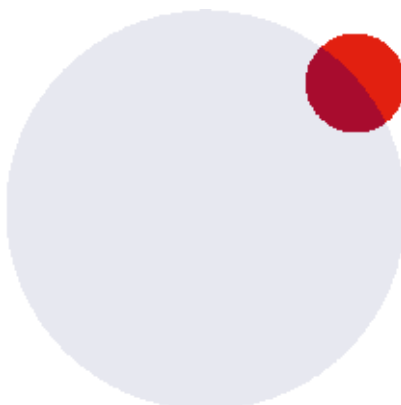
- Grundkenntnisse zur Pflege bei typischen Alterskrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Parkinson und deren Behandlungsmöglichkeiten
- Das Krankheitsbild der Demenz und der besondere Umgang sowie der Kommunikationsregeln
- Ernährung im Alter, speziell bei Diabetes und altersbedingten Ernährungsproblemen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

Kursumfang: 40 Unterrichtsstunden

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

Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn des Kurses, ob die Pflegekasse die Kosten (für pflegende Angehörige) übernimmt.

Donnerstag, 25.02.2021, 18:00-21:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Sylke Mues
125,00 €



Fernöstliche Gesundheitslehre



21M3B015

Qi Gong

Die geheimen Verjüngungsübungen des chinesischen Kaisers, das sind 16 einfache Übungen, überliefert aus dem alten chinesischen Erfahrungsschatz. Sie sind altbewährt und sehr wirksam. Sie gehören zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie - dem Qi Gong. Die Übungen aktivieren den Energiefluss und den Stoffwechsel, sie verhelfen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden, fördern Stressabbau und entfalten eine erstaunliche Wirkung für eine junge vitale Ausstrahlung.

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

Dienstag, 12.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Lilo Möllenbruck
60,00 €

21M3B020

Lachyoga (Hasya-Yoga)

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen“ (Zitat von Madan Katari)

Beim Lachen werden Endorphine (körpereigene schmerzlindernde Stoffe) produziert. Adrenalin und Glückshormone werden freigesetzt. Stresshormone abgebaut. Antikörper werden produziert und stärken das Immunsystem. Die Durchblutung wird gefördert und die Gefäße werden erweitert. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Durch die Muskelentspannung und -anspannungen werden Blockaden gelockert und damit die Sauerstoffversorgung des Körpers gesteigert.

Bitte bequem anziehen, warme Socken, Yogamatte oder eine Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 25.02.2021, 19:00-20:30 Uhr
3 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Silvia Harting
18,00 €

21M3B055

Körper- und Atemübungen für mehr Achtsamkeit im Alltag- die 6 NEILT

Die 6 NEILT Körper- und Atemübungen sind einfache Bewegungen im Stehen und Sitzen, die in Verbindung mit der eigenen Atmung auf den Körper, das Denken und die Seele wirken. NEILT bedeutet: Natürlich energetisches integratives Licht -Training. Sie können fehlende Balance, die durch Stress im Alltag entsteht, ausgleichen. Blockaden im Körper können sich lösen und so zu Wohlbefinden führen. Zudem schulen Sie die eigene Körperwahrnehmung, trainieren die Atmung und stabilisieren das Immunsystem.

Die Übungen sind in jedem Alter anwendbar. Bitte Bequem anziehen und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 24.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Kerstin Schröder
18,00 €

Bewegung / Fitness



21M3C020

Latin-Dance-Fitnesskurs

Getanzte Fitness mit einfachen Schritt-kombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 11.02.2021, 19:00-20:00 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Birgit Meier
24,00 €

21M3C025

Latin-Dance-Fitnesskurs

Donnerstag, 15.04.2021, 19:00-20:00 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Birgit Meier
24,00 €



21M3C030

Aquafit

Im Wasser ist vieles möglich, was sonst Probleme macht. Dieser Kurs ist als Ausdauertraining und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gedacht. Beides ist im Wasser wesentlich effektiver und gelenkschonender. Mit flotter Musik ist das Training nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß! Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob der Kurs für Sie infrage kommt.

Der Eintrittspreis (Zehnerkarte/15,30 €) ist vor Ort zu entrichten.

Für die Nutzung der Handgeräte fallen Kosten von 10,00 €, die an die Kursleitung zu zahlen sind.

Freitag, 15.01.2021, 20:00 - 20:45 Uhr
10 Abende
Warmsen, Hallenbad
Rotdornweg 5
Wulf Meyer
30,00 €

Essen und Trinken

21M3F015

Vegetarische Gerichte

Bolognese ohne Fleisch? Schmeckt das denn? Finden Sie es heraus und kochen Sie Linsenbolognese, Gemüselasagne oder auch Couscouspfanne. Die vegetarische Ernährung ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung und liegt voll im Trend.

Alle Rezepte erhalten Sie vor Ort zum Mitnehmen. Geschirrhandtücher, Behälter für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Bei den Kochkursen ist eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich.

Donnerstag, 25.02.2021, 18:00-21:45 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19, Küche
Helga Heineking
15,00 €



Sprachen

Englisch

21M4G210

Englisch für Wiedereinsteiger*innen

In diesem Kurs können Wiedereinsteiger ihre Englischkenntnisse, die sie vor längerer Zeit erworben haben, auffrischen, grundlegend neu ordnen und wieder festigen. Voraussetzung: stark verschüttete Schulkenntnisse.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag, 18.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Samantha Beckmeyer
36,00 €

21M4G410

Englisch Conversation B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (z. B. 7 - 8 Jahre Schullenglisch), die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf dem Lesen authentischer Texte, dem freien Sprechen und diskutieren. Bei der Themenauswahl sind Vorschläge der Teilnehmer*innen willkommen.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an.

Mittwoch, 13.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Petra Rodenberg
60,00 €



Französisch

21M4I020

Französisch I (A1)

Lernen Sie Französisch von Beginn an! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Dienstag, 23.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Anna Junghänel
60,00 €

EDV

Digitalfotografie / Bildbearbeitung



21M5B115

Einstieg in die Fotografie - Kompakt-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das digitale Fotografieren für sich entdecken möchten. Auch wenn Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben, können Sie Ihr Wissen vertiefen. Wenn Sie bis jetzt hauptsächlich im Automatikmodus auf den Auslöser gedrückt haben, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Die Vor- und Nachteile der einzelnen Systeme und Vorgehensweisen werden besprochen. Fachbegriffe wie Blende, Belichtungszeit, Brennweite und Tiefenschärfe sind nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr. Auch die im digitalen Zeitalter immer wichtiger werdende Archivierung und Verwaltung der Bilder wird besprochen. Die digitale Fotografie wird oftmals auch beruflich genutzt, gleich ob zur Dokumentation oder beim E-Mail Versand.

Theorie und Praxis wechseln sich ab.

Donnerstag, 25.02.2021, 19:30-21:45 Uhr
4 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Ingo Feßner
36,00 €

IT- / Medien- Grundlagen / Allg. Anwendungen

21M5B215

PC Anfänger*innenkurs am eigenen Laptop

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden, die bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit einem PC haben, Grundkenntnisse der EDV mit Windows 7 vermittelt. Ohne zeitlichen Druck werden zahlreiche Beispiele gezeigt, geübt und wiederholt.

Inhalte: Aufbau und Wirkungsweise eines PC, CD, Fenstertechnik, Tastatur- und Mausbedienung, Speichern auf PC. Windows-Bildschirmoberfläche anlegen, Umbenennen und Löschen von Ordnern/Dateien. Viele praktische Übungen ergänzen den Kurs.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen aufgeladenen Laptop sowie Ihr Ladekabel mit.

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

Mittwoch, 17.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr,
montags und mittwochs
9 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
EDV-Raum
Jutta Witte
99,90 €

21M5B310

Vortrag über online-Banking, Apps und mehr

Die Nutzung des Online-Bankings mit schnellem Zugriff auf alle Konten, die Möglichkeit, Überweisungen jederzeit auch von unterwegs mit einem Mausklick zu beauftragen oder das Bezahlen mit dem Smartphone; dies alles wird auch in Deutschland immer beliebter.

Deshalb informiert die Sparkasse Nienburg über die modernen Funktionen wie Sparkassen-App oder elektronische Bezahlverfahren. Wie funktioniert das elektronische Postfach, wo finde ich meine Kontoauszüge im Online-Banking und wie schütze ich mich vor Datendiebstahl? Die Sparkassenberater Marcel Kruse und Jan- Niklas Müller stellen die digitalen Bankdienstleistungen vor, zeigen wie sie genutzt werden und auf welche Sicherheitsaspekte dabei geachtet werden sollte.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 06.04.2021 ist zur Einhaltung der Auflagen im Rahmen der Covid-19-Pandemie erforderlich.

Dienstag, 13.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
Sparkasse Nienburg, Beratungszentrum
Uchte,
Straße zur Sparkasse 2
Marcel Kruse/Jan-Niklas Müller
gebührenfrei

Smartphones / Tablets

21M5B820

Das Smartphone/Tablet - Praxiskurs für Einsteiger*innen

Umgang mit einem Android Smartphone für Geräte wie z. B. Samsung, LG, HTC, Huawei, Sony usw. Auch der Umgang mit Nokia (Windows) wird geschult.

Viele Menschen kaufen sich ein Smartphone und erkennen sehr schnell, dass dieses Gerät weit mehr kann als telefonieren. Für viele Benutzer*innen sind die Funktionen des Smartphones noch immer ein Brief mit sieben Siegeln. Es werden einige der Möglichkeiten gezeigt, die ein solches Smartphone bietet, wie z. B.:

- Grundlegende Bedienung
- Bedienung des berührungsempfindlichen Bildschirms
- Kalender und Kontakte
- Wie richte ich einen Online-Zugang und mein E-Mail-Postfach ein?
- Was sind Apps?
- Wie kann ich Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten?

Der Kurs ist nicht für Besitzer*innen von iPhones und iPads geeignet.

Bitte das eigene aufgeladene Smartphone/Tablet zusammen mit dem Ladekabel zum Kurs mitbringen.

Donnerstag, 18.02.2021, 19:00-20:30 Uhr
3 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
EDV-Raum
Michael Thäte
22,20 €

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Melden Sie sich bitte schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle oder der jeweiligen Arbeitsstelle rechtzeitig vor Kursbeginn an. Anmeldungen sind nur mit Unterschrift gültig.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Anmeldungen für Dritte (außer Ehegatten und Kinder) sind nicht möglich. Eine telefonische An- oder Ummeldung ist nur für Kurse in Arbeitsstellen bei den Arbeitsstellenleitungen möglich.

Für Kurse der VHS-Geschäftsstelle in Nienburg können Sie sich auch online auf unserer Homepage www.vhs-nienburg.de anmelden.

Ist für einen Kurs die Teilnehmendenzahl begrenzt, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über die Teilnahme.

Sollte ein Kurs wegen mangelnder Anmeldungen nicht zustande kommen oder bereits voll belegt sein, werden Sie kurzfristig vorher informiert.

Wir behalten uns vor, eine Entscheidung über eine Kursabsage besonders in den Arbeitsstellen erst beim ersten Kursabend zu treffen. Sollten Sie sich danach für einen anderen Kurs entscheiden, benötigen wir eine **erneute** Anmeldung.

Teilnahme

Hinweis: Die Daten der Teilnehmenden werden zu Abrechnungszwecken automatisiert verarbeitet.

An Veranstaltungen der Volkshochschule kann jeder teilnehmen, der das **16. Lebensjahr** vollendet hat, bei der „Jungen VHS“ ab 12 Jahren. Die Teilnahme an einem Lehrgang kann bei regelmäßigem Besuch **gegen Gebühr** bescheinigt werden. Die Bescheinigung ist frühestens nach Kursende und spätestens sechs Monate nach Kursende anzufordern.

Kosten für eine Bescheinigung pro Kurs: 5,00 €

Kurse können nur bei Erreichen der vorgeschriebenen Mindestteilnehmendenzahl beginnen.

Gebühren / Zahlungspflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule sind Gebühren nach den Bestimmungen der Gebührenordnung zu zahlen. **Die Zahlungspflicht entsteht bei der Anmeldung.** Wer fehlt oder vorzeitig ausscheidet, hat keinen Ersatzanspruch. **Nachträglich dazukommende Teilnehmende** müssen ebenfalls die **volle Kursgebühr** entrichten.

Änderungen einzelner Kurstermine oder geänderte Dozentenbesetzung berechnen sich nicht zur Kürzung der Kursgebühr.

Die Lehrgangsgebühren sind mit Beginn der Veranstaltung fällig und per Einzugsermächtigung oder Überweisung auf das Konto der Kreiskasse, Sparkasse Nienburg

BIC NOLADE21NIB

IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84

zu zahlen.

Ist eine Einzugsermächtigung erteilt worden, so wird die Gebühr nach Kursbeginn eingezogen. **Nach erfolgter Abbuchung erlischt die erteilte kursbezogene Einzugsermächtigung.** Gebühren, die bei Rücklastschriften entstehen, müssen wir Ihnen leider berechnen.

Bitte geben Sie bei der Überweisung den Namen des Teilnehmenden und die Kursnummer deutlich an.

Eine Erstattung der Teilnahmegebühren erfolgt:

1. in voller Höhe, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt ist,
2. anteilig, wenn eine begonnene Veranstaltung vorzeitig endet.

Bei ausgewählten Einzelveranstaltungen wird die Teilnahmegebühr in bar kassiert.

Die Gebührenordnung ist bei der VHS, bei den Arbeitsstellenleitungen und unter www.vhs-nienburg.de einzusehen.

Abmeldung

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Eine Abmeldung bei den Dozent*innen ist nicht möglich.

Wenn angemeldete Teilnehmende an einem Kurs nicht mehr teilnehmen möchten, müssen sie sich spätestens **bis Kursbeginn schriftlich** bei der VHS abmelden, um von der Gebühr befreit zu werden.

Eine Abmeldung ist nach Eintragung in die Teilnehmendenliste nicht mehr möglich.

Bei Rhetorikkursen, Wochenendkursen, Bildungsurlaubsveranstaltungen, Bildung auf Bestellung, Exkursionen sowie Seminaren, die in Zusammenarbeit mit den Universitäten durchgeführt werden, ist **eine Abmeldung nur bis zehn Tage vor Beginn** der Veranstaltung möglich.

Über Ausnahmen in besonderen Härtefällen entscheidet (ggf. nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) die VHS-Leitung.

Auslagen

Werden bei der Vorbereitung oder Durchführung einer Veranstaltung oder eines Kurses (z. B. bei Werk-, Koch- oder EDV-Kursen) besondere Ausgaben notwendig, sind diese von den Teilnehmenden anteilig zu tragen.

Haftung

Für Schäden aus der Verletzung des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer Pflichtverletzung der VHS Nienburg beruhen, gelten die gesetzlichen Bestimmungen. Für sonstige Schäden – gleich aus welchem Grund – beschränkt sich die Haftung auf Fälle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Ferien

An Feiertagen finden keine VHS-Kurse statt. In den Räumen der Schulen finden in den Schulferien ebenfalls keine Kurse statt.

Im VHS-Gebäude, Rühmkorffstraße 12, werden ausgewählte Kurse auch in den Ferien durchgeführt.

Ermäßigung

Für Inhaber*innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte und der Juleica wird der **VHS-Anteil einer Gesamtgebühr um 50%** ermäßigt. In der Gebühr enthaltene Zusatzkosten wie Eintritte, Führungen, Fahrtkosten, Mieten können nicht ermäßigt werden. **Zertifikatskurse und Bildungsurlaube können nicht ermäßigt werden.**

Ein Nachweis dieser Karte (Fotokopie genügt) **muss vor Kursbeginn** der VHS Nienburg vorliegen.

Barrierefreie Räume



Die Volkshochschule Nienburg arbeitet flächendeckend im gesamten Kreisgebiet und leider können die Unterrichtsräume nicht immer barrierefrei sein.

Wir sind jedoch bemüht, Kurse, zu denen sich mobileingeschränkte Personen angemeldet haben, in geeignete Räume zu verlegen.

Ansprechpartner*innen dafür sind die Arbeitsstellenleitungen im Kreisgebiet und die Geschäftsstelle der VHS in Nienburg unter 05021/967-615.

Stand: 08/2019.

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).

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

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:																							
											I	D	E																					
Datum und Unterschrift:											Name, Vorname										Kontoinhaber/in:													
* = Pflichtfeld											Datum und Unterschrift:																							

[illegible]

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
Hausöffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr**
Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr, Servicezeiten siehe Programmheft.
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
Hausöffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr**
Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr, Servicezeiten siehe Programmheft.
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
Hausöffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr**
Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr, Servicezeiten siehe Programmheft.
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

VHS Arbeitsstelle
