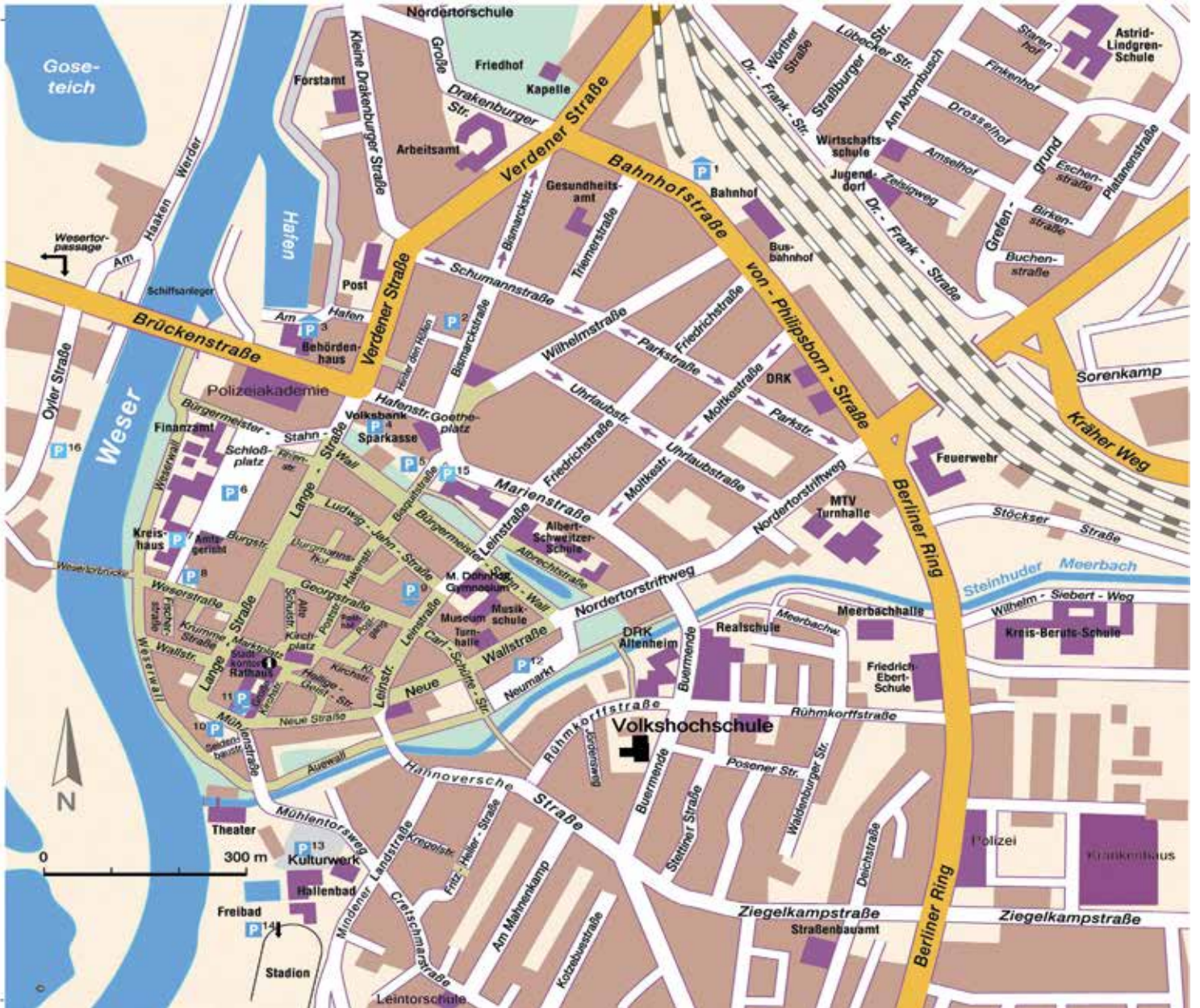


Bildungsprogramm

Januar 2022 - Sommer 2022

Hoya
Bücken
Marklohe
Liebenau
Steyerberg
Rehburg-Loccum
Uchte
Eystrup
Heensen
Nienburg
Steimbke
Mittelweser





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

Vorwort



Liebe Leser:innen!

Herzlich willkommen bei Ihrer Volkshochschule!

Unser Jahresthema 2021/ 2022 steht unter dem Motto "Klimaschutz und Nachhaltigkeit".

Saubere Energie, nachhaltiger Konsum, weniger Armut, besserer Klimaschutz... dies sind nur ein paar Stichworte, auf die wir weiterhin unser besonderes Augenmerk legen werden. Freuen Sie sich auf interessante Vorträge und ausgesuchte Veranstaltungen.

Ihre Stefanie Duensing, Leiterin der Volkshochschule Nienburg

Besonders herzlich einladen möchte ich Sie zu unserer...



Semestereröffungsveranstaltung

Onlinevortrag: Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen

2015 beschlossen die Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen die "Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung". Damit sollen die natürlichen Lebensgrundlagen des Planeten erhalten und allen Personen weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglicht werden.

Im Zentrum stehen dabei 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (englisch: "Sustainable Development Goals", SDGs). Diese reichen von der Beseitigung von Armut und Hunger über den Schutz von Klima und Ökosystemen bis hin zur Gleichstellung der Geschlechter und Herstellung von guten Arbeitsbedingungen.

Im Vortrag erhalten die Teilnehmer:innen einen Überblick über die SDGs. Es wird diskutiert, was sie für uns in Europa bedeuten und was wir als Einzelne dazu beitragen können, sie zu erreichen.

Die Veranstaltung findet online als Internetvortrag auf der Plattform vhs.cloud statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten den Link zum Vortrag am Veranstaltungstag bis 12:00 Uhr per E-Mail zugesandt. Wir empfehlen einen PC oder Notebook sowie eine stabile Internetverbindung für alle Teilnehmenden.

Eine Förderung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) über Engagement Global wird angestrebt.

Kursnummer: 22A1E010X

Anmeldeschluss: 18. Februar 2022.

Mittwoch, 23.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Online, vhs.cloud

Philipp Walter

gebührenfrei



Wir sind auf Instagram.



Melden Sie sich online für VHS-Kurse an!

Kursteilnehmende, die sich online für einen Kurs anmelden, nehmen automatisch an unserer Gutscheinverlosung teil. Wir verlosen für den Anmeldezeitraum 01.01.2022 bis 31.07.2022:

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

Am 15.08.2022 werden die Gewinner:innen informiert. Die Gutscheine können für VHS-Kurse ab dem 25.08.2022 eingelöst werden.

Eine Online-Anmeldung ist für Kurse in Nienburg und allen Arbeitsstellen möglich.

Sie finden unser vollständiges Programm im Internet unter: www.vhs-nienburg.de

So finden Sie online den für Sie passenden Kurs:

Für die Suche können Sie die Funktion „**KURSSUCHE**“ nutzen und nach einem Begriff suchen. Möchten Sie einen Kochkurs besuchen, können Sie z.B. „Kochen“ eingeben.

Stöbern Sie gerne auch in unseren Programmbereichen oder direkt bei unseren Arbeitsstellen.



Auf Tablet & Smartphone



Ansicht auf Ihrem PC

- POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT
- KULTUR, GESTALTEN
- GESUNDHEIT
- SPRACHEN
- ARBEIT, BERUF, EDV
- SCHULABSCHLÜSSE
- GRUNDBILDUNG

Organisation der Volkshochschule

Träger der VHS:
Landkreis Nienburg/Weser

Geschäftsstelle:

VHS-Haus

Rühmkorfstraße 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 25)

telefonisch:

Montags 14:00 – 16:00 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,
Rühmkorfstraße 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, Grundbildung

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, Berufssprach-
kurse, Pädagogik, Schulabschlüsse

Marina Eichbauer M.A. 967-617
Lehrerin
AZAV-Maßnahmen

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

Verwaltung

Christian Brötje 967-616
Verwaltungskoordinator,
Projekte

Mona Krumwiede 967-631
Bildungsassistentin
Berufliche Bildung, EDV, AZAV

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,
für Nienburg: Schulabschlüsse

N. N. 967-610
Anmeldung, Information,
Programmheft

Gabriele Wehrse 967-628
Servicestelle Lernförderung

Paula Barchanski
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

Nina Krükov
Soziale Medien

Lehrkraft

Christina Sommer
Deutschsprachkurse

vhs@kreis-ni.de

www.vhs-nienburg.de



Inhaltsverzeichnis

Semestereröffungsveranstaltung

Organisation der VHS	
Wir sind für Sie da	
Inhaltsverzeichnis	
Die VHS Nienburg digital	
Willkommen in Deutschland.....	1
Einbürgerungstest.....	1
Lernförderung / KMZ / Bildungsbüro.....	1
Bildungsurlaub.....	2
Vorträge/Einzelveranstaltungen	3



Politik/ Gesellschaft/ Umwelt

Bürgerschaftliches Engagement	4
Aktive 55+.....	4
Geschichte / Zeitgeschichte.....	4
Recht / Finanzen.....	4
Gesellschaft.....	5
Pädagogik / Erziehung/ Familie.....	5
Pädagogik für Fachkräfte.....	5
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie.....	6
Umwelt.....	7
Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung	7
Naturwissenschaften.....	9
Technik.....	10



Kultur - Gestalten

junge vhs KinderUni.....	11
junge vhs TalentCampus.....	11
Literarische Praxis.....	11
Theaterpraxis.....	11
Tanzpraxis.....	11
Kunst/ Kulturgeschichte.....	12
Malen/ Zeichnen/ Drucktechnik.....	13
Plastisches Gestalten.....	13

Textiles Gestalten.....	13
Handwerk/ Kunsthandwerk.....	14
Fotografie.....	14
Musikalische Praxis.....	15



Gesundheit

Bildungsurlaub.....	16
Vorträge/ Seminare.....	17
Qualifizierung/ Fortbildung.....	18
Ältere.....	18
Eltern-Kind-Kurse.....	18
Selbstverteidigung.....	19
Entspannung/ Stressbewältigung.....	19
Fernöstliche Gesundheitslehre.....	19
Entspannung/ Meditation.....	21
Bewegung / Fitness.....	21
Ernährung	22
Essen und Trinken.....	22



Sprachen

Übersicht Kurssystem.....	24
Integrationskurse.....	25
Flüchtlingskurse.....	25
Deutsch als Fremdsprache.....	26
Prüfungen.....	26
Englisch.....	27
Französisch.....	29
Italienisch.....	30
Niederländisch.....	30
Polnisch.....	30
Portugiesisch.....	31
Russisch.....	31
Schwedisch.....	31
Spanisch.....	32
Bildungsurlaub.....	32
Sprachkurse für Polizei- und Sicherheitsdienste.....	33



Arbeit/ Beruf/ EDV

Bildungsurlaub.....	34
Office-Programme.....	35
Xpert Tabellenkalkulation.....	35
Xpert Präsentation.....	36
Betriebssysteme.....	36
EDV für Ältere.....	36
Internet/ Soziale Netze.....	37
Tablets/ Smartphones.....	37
Spezielle kaufmännische Themen.....	37
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge.....	38
Führung / Softskills	39
Bildung auf Bestellung.....	40
Angebote für Frauen.....	41



Schulabschlüsse

Haupt-/ Realschulabschluss...	42
Prüfungsvorbereitung.....	43



Grundbildung

Lesen - Schreiben - Rechnen	44
-----------------------------	----

Angebote der Arbeitsstellen

Bücken.....	45
Eystrup.....	48
Heemsen.....	50
Hoya.....	52
Liebenau.....	54
Marklohe.....	55
Mittelweser.....	56
Region Landesbergen.....	57
Region Stolzenau.....	60
Mehrgenerationenhaus.....	64
Rehburg-Loccum.....	66
Steimbke.....	68
Steyerberg.....	71
Uchte.....	73

Teilnahmebedingungen	76
Datenschutzbestimmungen.....	78

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 Teilnehmenden mit Text und Ton eine Präsentation vor, die auf dem Com-

puter 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.

vhs.cloud

Schulungsangebote für Kursleitungen und Hinweise für Teilnehmende 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

Unsere Online-Angebote

Unsere Online-Angebote erkennen Sie an folgendem Icon



Mehr Informationen unter:

https://www.vhs.cloud/wws/9.php#/w_ws/fuer-kursteilnehmer.php



vhs | cloud

Lernraum der
Zukunft zum
Mitgestalten

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

Willkommen in Deutschland

Einbürgerungstest

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

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

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

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

Alle Kurse im Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Thomas Böckmann
Kosten: 25,00 €

22A1C213P

Einbürgerungstest

Dienstag, 18.01.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 17.12.2021 möglich.

22A1C214P

Einbürgerungstest

Dienstag, 08.03.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 04.02.2022 möglich.

22A1C215P

Einbürgerungstest

Dienstag, 24.05.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 22.04.2022 möglich.

22A1C216P

Einbürgerungstest

Dienstag, 12.07.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 10.06.2022 möglich.

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

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

Lernförderung

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

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

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

Sie haben schon einen **Gutschein**?

Dann vermitteln wir Ihnen den richtigen Förderkurs.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Gabriele Wehrse

Tel: 05021/ 967-628

Email: vhs-but@kreis-ni.de

Termine nach Absprache

<https://www.lk-nienburg.de/portal/seiten/servicestelle-lernfoerderung-901000387-21500.html>

Kreismedienzentrum



Das Kreismedienzentrum ist für Schulen, Kindertagesstätten und eingetragene Vereine die ideale Möglichkeit technische Geräte wie zum Beispiel Beamer, Lautsprecher, Leinwand auszuleihen.

Auch Filme, Kamishibai sowie zum Beispiel die Müllexperten-Kiste sind vorhanden.

Außerdem finden Sie diverse Angebote, die Sie über den Online-Katalog ausleihen können. Dafür ist lediglich eine Registrierung nötig.

Informationen erhalten Sie unter:

Tel: 05021/967-643

Email: kmz@kreis-ni.de

<https://www.lk-nienburg.de/politik-verwaltung/schule-kultur/kreismedienzentrum/>

Bildungsbüro

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

(Quelle: Deutsche UNESCO-Kommission, www.unesco.de)

Im Landkreis Nienburg/Weser erfolgt in unterschiedlichen Bildungsbereichen ein datenbasiertes kommunales Bildungsmanagement (DKBM). Das DKBM dient als Grundlage für die Aufarbeitung, Analyse und Bewertung bildungsbezogener Daten. 2013 und 2018 hat das Bildungsbüro des Landkreises einen umfassenden Bildungsbericht veröffentlicht, seit 2019 werden themenbezogene Bildungsberichte erstellt und veröffentlicht. Das DKBM ermöglicht gemeinsame Handlungsfelder und deren Herausforderungen zu bestimmen, Angebote zu entwickeln, Empfehlungen und Beschlüsse zu treffen und eine spätere Erfolgskontrolle der getroffenen Maßnahmen.

Die individuellen Interessen und Fähigkeiten von Menschen jeden Alters zu fördern, ist nach Überzeugung des Landkreises Nienburg die Zukunftsaufgabe im Bereich Bildung – auch im digitalen Bereich. In diesem Sinne hat das Bildungsbüro des Landkreises die Zielgruppe 60+ zum Thema Digitalisierungsbedarfe befragt, ebenso die (Tages-) Pflegeeinrichtungen. Aufgrund des Auswertungsergebnisses werden in allen Kommunen bedarfsgerechte wohnortnahe Fortbildungen durch die VHS entwickelt und angeboten.

Neugierig geworden? Mehr Informationen zu unseren Handlungsfeldern erhalten Sie auf der Homepage des Landkreises unter dem Stichwort „Bildungsbüro“.



Claudia Eckhardt
Leiterin Bildungsbüro
Tel: 05021/ 967 606

Email: bildungsbuero@kreis-ni.de

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.

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

Diese muss schriftlich erfolgen.

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

Diese muss schriftlich erfolgen.

Gesundheit

Weitere Informationen zu den Gesundheitskursen erhalten Sie auf Seite 16 und 55 sowie bei:

Kerstin Schwalgun
05021/ 967-618



22A3A055B 21.03.2022 - 25.03.2022

Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz

22A3A085B 28.03.2022 - 01.04.2022

Stressbewältigung und Selbstmanagement

22A3A095B 21.02.2022 - 25.02.2022

Gesundheit und nachhaltiger Ressourcenschutz im Berufsleben

Sprachen



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

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

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie auf Seite 33 und 55 sowie bei:

Darijusch Wirth
05021/ 967-693



22A4A510B 07.03.2022 - 11.03.2022

Refresher Course I (B1)

22A4A100B 25.04.2022 - 29.04.2022

Spanisch II (A1)

Beruf/ EDV

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie ab Seite 34 und bei:

Stefanie Duensing
05021/ 967-613



22A5A010B 20.06.2022 - 24.06.2022

Windows 10 und Office

22A5A017B 02.05.2022 - 06.05.2022

Meine Führungsrolle entwickeln

22A5A025B 16.05.2022 - 20.05.2022

Kompetenztraining für den Beruf

22A5E340B 11.07.2022 - 15.07.2022

Xpert Business - Finanzbuchführung (3) mit Lexware

22A5E360B 07.02.2022 - 15.02.2022

Xpert Business – Betriebliche Steuerpraxis

22A5E050B 14.03.2022 - 18.03.2022

Xpert Business – Finanzbuchführung (3) mit DATEV

Vorträge / Einzelveranstaltungen in der Übersicht

Januar

Informationsabend: Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache
22A4E009
Mo, 18:00 - 19:30 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 10.01.2022

Informationsabend: Hauptschulabschluss
22A6A001
Mo, 18:00 - 20:15 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 17.01.2022



Online: Seltene Erden, die Rohstoffe des Hightech-Zeitalters
22A1E070X
Mo, 18:00 - 20:15 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 17.01.2022

Fingerfood
22A3F057
Di, 18:00 - 21:45 35,00 €
RS, NI, Küche 18.01.2022

E-Fuels... oder: Wie wir die Energiewende durch Technologieoffenheit effizient gestalten
22A1E075
Do, 18:30 - 20:45 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 20.01.2022

Februar



Aktive 55+ Glanzlichter Myanmars
22A1A270
Mi, 15:00 - 17:15
VHS-Haus Nienburg 02.02.2022
3,00 € Tageskasse



Online: Heizungsoptimierung - Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung
22A1E096X
Mi, 18:00 - 19:00 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 09.02.2022

Thermografie-Spaziergang
22A1E080
Di, 18:00 - 20:15 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 15.02.2022

Frühlingsrezepte
22A3F060
Di, 18:00 - 21:45 17,50 €
RS, NI, Küche 15.02.2022



Online Vortrag: Immunstark durch Bewegung im Home-Office
22A3A030X
Do, 18:00 - 19:30 gebührenfrei
Online Zoom 17.02.2022

Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen-Vortrag
22A1G035
Do, 19:00 - 21:30
VHS-Haus Nienburg 17.02.2022
6,00 € Abendkasse

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Frantz"
22A4I620
Fr, 19:00 - 21:15
Forum, Eingang C 18.02.2022
10,00 € Abendkasse

Wie vererbe ich richtig?
22A1D110
Fr, 19:00 - 21:15 9,00 €
VHS-Haus Nienburg 18.02.2022



Online: Heizungsmodernisierung - Welche Anlage passt zu meinem Haus?
22A1E097X
Di, 18:00 - 19:00 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 22.02.2022



Online: Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen
22A1E010X
Mi, 18:00 - 20:15 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 23.02.2022

März

GartenTour "Frühlingserwachen und Schneeglöckchenfest" WOE
22A1E203 74,00 €
Sa, 08:00 - 17:00 05.03.2022



Online: Heizen mit der Sonne
22A1E098X
Di, 18:00 - 19:00 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 08.03.2022



Online: Mit Leitungswasser die Welt retten?
22A1E085X
Mi, 18:30 - 20:45 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 09.03.2022



Online Vortrag: Vollwertig snacken am Arbeitsplatz
22A3F025X
Di, 18:30 - 20:45 10,50 €
Online, vhs.cloud 15.03.2022

Die Geschichte der Sinti und Roma
22A1C100
Mi, 18:00 - 20:15 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 16.03.2022



Online: Heizen mit Biomasse
22A1E099X
Mi, 18:00 - 19:00 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 23.03.2022

Die Freimaurer-Loge in Nienburg
22A1A150
Mi, 18:30 - 20:45 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 23.03.2022

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Un homme et une femme" ("Ein Mann und eine Frau") und "Normandie nue" ("Ein Dorf zieht blank")
22A4I630
Fr, 17:00 - 22:15
Forum, Eingang C 25.03.2022
10,00 € Abendkasse



Online Vortrag: "Essen und Trinken für Kinder"- kindgerecht, lecker und gesund
22A3F027X
Di, 18:30 - 20:15 10,50 €
Online, vhs.cloud 29.03.2022



Online: Dreimal anziehen - weg damit?
22A1E090X
Mi, 18:30 - 20:45 gebührenfrei
Online, vhs.cloud 30.03.2022

April

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Amanda" ("Mein Leben mit Amanda")
22A4I640
Fr, 19:00 - 21:15
Forum, Eingang C 22.04.2022
10,00 € Abendkasse

Kräuterkunde "Heil-und Wildkräuter" WOE
22A3F040
Sa, 14:00 - 17:00 15,20 €
VHS-Haus Nienburg 23.04.2022

Die Bienen in meinem Garten - Naturnahe Bienenhaltung und Artenschutz für Honigbienen
22A1E030
Mi, 19:00 - 21:15 gebührenfrei
Forum, Eingang C 27.04.2022

Mai

Car Sharing und Bike Sharing in Nienburg
22A1E095
Do, 17:00 - 19:15 gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg 12.05.2022

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Patients" ("lieber leben")
22A4I650
Fr, 19:00 - 21:15
Forum, Eingang C 20.05.2022
10,00 € Abendkasse

Juni

GartenTour "Wundervolle Gärten rund um den Deister" WOE
22A1E207 69,00 €
So, 08:00 - 18:00 12.06.2022

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

www.vhs-nienburg.de
Einfach die Kursnummer im Feld „Kurssuche“ eingeben.

Lerne klimafreundlich zu handeln.





Darijusch Wirth
967-693

Politik, Umweltbildung,
Naturwissenschaften

Bürgerschaftliches Engagement

22A1A150

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.

Anmeldeschluss: 16.03.2022

Mittwoch, 23.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Andreas Thiele
gebührenfrei

Aktive 55+



© Herrmann Voepel

22A1A270

Aktive 55+ Glanzlichter Myanmars

Nur für ca. 10 Jahre war es wieder möglich, dieses geheimnisvolle Land zwischen China, Thailand und Bangladesch zu besuchen. Nach der langen Militärdiktatur und der Befreiung der Ikone Aung San Suu Kyi aus ihrem langjährigen Hausarrest öffnete sich das Land voller Hoffnung auch für Touristen. Im Februar 2021 war mit der erneuten Machtübernahme durch die Militärs damit wieder Schluss.

Diese Aufbruchsstimmung und große Hoffnung auf demokratische Veränderungen konnten vom Ehepaar Voepel auf der Reise 2015 eindrucksvoll erlebt werden. Sie berichten von der Metropole Yangon,

der Fahrt durch das Land über Pray und zum Mount Popa, dem Berg der Geister, Richtung Bagan.

Nach einer Ballonfahrt über die Grabanlagen geht es weiter auf einer Flusskreuzfahrt auf dem Ayeyarwady nach Mandalay. Von den Fischern vom Inle-See mit den schwimmenden Gärten und Pagoden geht es zurück nach Yangon.

Anmeldeschluss: Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 02.02.2022, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Hermann Voepel
3,00 € Tageskasse

Weitere Termine werden über die Presse und unsere Internetseite bekannt gegeben. Wenn Sie in den E-Mail-Verteiler des Arbeitskreis Aktive 55+ aufgenommen werden möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an yhs@kreis-ni.de

22A1D050

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

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

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

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

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

Freitag, 25.03.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 26.03.2022, 09:00 - 17:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Rainer Harpin
49,00 €

Geschichte / Zeitgeschichte

22A1B120

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, Sütterlintexte, 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, 31.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
21,00 €

22A1B130

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, 21.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
21,00 €

Recht / Finanzen

22A1D110

Wie vererbe ich richtig?

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

Eine Anmeldung bis zum 11.02.2022 ist erforderlich.

Freitag, 18.02.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Kerstin Bolte-Mahlstedt
9,00 €

Pädagogik / Erziehung / Familie



Belinda Schomann
967-648
Frühkindliche Bildung

22A91402

Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul II

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

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

Der Gesamtkurs umfasst 169 Unterrichtsstunden. Für Pädagogische Fachkräfte ist nur die Teilnahme an 99 U-Stunden verbindlich. Der gesamte Kurs besteht aus etwa 11 wöchentlichen Abendterminen und etwa 22 Wochenenden (Freitag-nachmittag und/oder Samstag). Grundlage ist das Konzept des Deutschen Jugend-Institutes (DJI). Die VHS Nienburg verfügt über das Gütesiegel für Tagespflegequalifizierungen. Der Kurs kann mit dem bundesweit gültigen Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege abgeschlossen werden.

Der Kostenbeitrag umfasst 105,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. In diesem sind bereits die Prüfungsgebühren in Höhe von 20,00 € enthalten.

Modul II (85 UStd)

Kursinhalte unter anderem:

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

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

Freitag, 04.02.2022, 17:00 - 20:00 Uhr,
17 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Dozententeam
105,00 €



22A1F300

Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (vhsConcept)

Ein Lehrgang von vhsConcept

Pädagogische Mitarbeitende können an Grundschulen für unterrichtsergänzende 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, unterrichtsergänzende Angebote und Gesprächsführung.

Donnerstag, 13.01.2022, 18:30-21:30Uhr,
und 7 mal samstags 09:30-16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Dozententeam
530,00 €

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

Nähere Informationen erfragen Sie bei:
Marina Eichbauer 05021/967-617

E-Mail: marina.eichbauer@kreis-ni.de



Pädagogik für Fachkräfte



Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Lozana Schäfer 05021/967-614

E-Mail: lozana.schaefer@kreis-ni.de

22A1F357

Alltagsintegrierte Bewegung in bewegungsfreundlichen Räumen - auch in Ihrer Einrichtung machbar!

Mittwoch, 30.03.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
73,00 €

22A1F358

"Das Kind spricht schlecht" reicht nicht! - Differenzierte Sicht auf die Sprachbereiche

Mittwoch, 27.04.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
73,00 €

22A1F359

"Dürfen Mädchen keine blauen Fahrräder haben und Jungs nicht mit pinken Bausteinen spielen?"

Viel Aufregung um einen Begriff: Gender

Mittwoch, 18.05.2022, 14:30 - 19:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
56,00 €

22A1F360

Kontaktaufnahme und wertschätzende Kommunikation mit Kindern mit den Elementen von Marte Meo

Mittwoch, 22.06.2022, 16:30 - 19:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
39,00 €

22A1F361

Vergnügliche Sprachbildung mit Pöm und Pam und den 10 Zappelmännern

Montag, 04.07.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
39,00 €

22A1F363
"Late Talker" und "Late Bloomer"

Unterstützung von Zweijährigen mit verspäteter Sprachentwicklung

Donnerstag, 28.04.2022, 10:00-15:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
56,00 €

22A1F364
Aktionstabletts und neue Zaubertaschen in Krippe, Kita und Kindertagespflege

Donnerstag, 28.04.2022, 15:15-20:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
56,00 €

22A1F365
Um blaue Flecken geht es nicht!

Psychische Gewalt in Krippe, Kita und Tagespflege

Mittwoch, 11.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
73,00 €

22A1F366
Alles klar? -100 Ideen für Ausgänge, Infos und Dokumentationen, die Eltern in Krippe, Kita und Großtagespflege den Durchblick erleichtern

Mittwoch, 11.05.2022, 17:30 - 19:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
30,50 €

22A1F367
Wir beginnen mit Portfolio-Arbeit:

Vom Sammelalbum zur Entwicklungsdokumentation

Mittwoch, 22.06.2022, 10:00 - 16:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
64,50 €

22A1F368
Kinderrechte!

Welche Rechte haben Kinder in Krippe, Kita und Kindertagespflege?

Montag, 04.07.2022, 10:00 - 16:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Gaby Gischler-Schier
64,50 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

22A1G015
Selbstsicherheit durch Kommunikationstraining und Stressabbau WOE

Können Sie mit den Situationen zwischenmenschlicher Kommunikation harmonisch und souverän umgehen oder reagieren Sie oft unsicher und erregt? Entscheidende Hindernisse für die freie Entfaltung der Kommunikation sind unbewusste Blockaden, die aus früheren Stress-Situationen hervorgegangen sind.

Natürliche Selbstsicherheit in der Kommunikation ist aber eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Verhalten in nahezu allen Lebensbereichen: Im Beruf, auf Reisen, in den verschiedensten Beziehungen und gesellschaftlichen Umfeldern. Wie können wir diese Fähigkeiten aktivieren?

Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt:

- Freisetzung brachliegender Möglichkeiten des persönlichen Selbstausdrucks durch Stress-Abbau; Methoden der Tiefenentspannung
- Kommunikationsgrundlagen und persönliche Wirkungsmittel: Mimik, Gestik, Blickkontakt
- Hemmungen und ihre Überwindung
- Selbstverwirklichung und Kommunikations-Stil
- Umgang mit dem Selbstwertgefühl des Anderen; Teamfähigkeit und integratives Verhalten in der Gruppe

Das Seminar umfasst sowohl Trainingsabschnitte in Gruppenarbeit und Rollenspiele, als auch theoretische Vertiefung der Themen durch kurze Referate.

Samstag, 19.02.2022, 10:00-17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Dr. Helmut Brünger
34,20 €

22A1G025
Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit

Dieser Kurs gibt theoretische und praktische Einblicke in die systemische Aufstellungsarbeit. Häufig ist unser beruflicher und privater 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.

Sollte der Kurs, aufgrund der Pandemie, nicht als Präsenzkurs durchgeführt werden, wird er als online Kurs über die vhs.cloud angeboten.

Montag, 07.02.2022, 20:15 - 21:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Bettina Angelika Derleth
35,00 €



Kerstin Schwalgun
967-618
Psychologie

22A1G035
Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen - Vortrag

Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, warum manche Menschen sehr gut mit Stress und Konflikten umgehen können und sogar daran wachsen, während bei anderen bereits kleine Krisen zu extremen Belastungen führen?

Eine Erklärung dafür bietet die seelische Widerstandskraft eines Menschen, diese wird in der Fachwelt als "Resilienz" bezeichnet. In diesem Vortrag wird dargestellt, was psychische Widerstandskraft ausmacht und was man für sich selbst tun kann, um die eigenen seelischen Widerstandskräfte zu stärken.

Donnerstag, 17.02.2022, 19:00-21:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Ruven Brodowski
6,00 € Abendkasse

22A1G038
Schlagfertigkeit und sprachliche Gewandtheit: ein Wortwechsel!

Vielleicht fallen Ihnen die richtigen Worte nur sehr verzögert oder gar nicht ein. Möglicherweise können Sie ihre Meinung nur auf eine einzige Art sagen, und wenn dies nicht klappt, sind Sie mit "Ihrem Latein" am Ende.

In diesem Seminar geht es darum, mindestens eine zusätzliche Form der Kommunikation kennenzulernen. Für den täglichen Gebrauch sollten sie den Kommunikationsstil wechseln können, um gestressten Gesprächspartnern nicht ausgeliefert zu sein. Sie üben zudem, Grenzen zu setzen, direkt zu antworten und, im Vertrauen auf sich selbst, eigene Ideen auch zu verkörpern. Es geht dabei um zeitgemäße Satzmuster und den richtigen Wortschatz. Die Teilnehmer:innen haben auch die Gelegenheit, NEIN zu sagen und sich so gegebenenfalls vor Überforderung zu schützen. Der Kurs enthält praktische Übungen mit Aussprache, eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitspapieren und Elemente aus dem "sleight of mouth" (variabler Umgang mit Sprache).

Der Leiter ist Trainer für Prozesskommunikation®: Kontakt, Motivation, Stressvermeidung. Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

Für eine Arbeitsmappe entstehen Kosten von 6,00 €.

Samstag, 09.04.2022, 10:00 - 15:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Christoph Teschner
21,00 €

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Einfach die Kursnummer im Feld „Kurssuche“ eingeben

Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung

22A1E010X

Online: Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen

2015 beschlossen die Mitgliedstaaten der Vereinten Nationen die "Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung". Damit sollen die natürlichen Lebensgrundlagen des Planeten erhalten und allen Personen weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglicht werden.

Im Zentrum stehen dabei 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (englisch: "Sustainable Development Goals", SDGs). Diese reichen von der Beseitigung von Armut und Hunger über den Schutz von Klima und Ökosystemen bis hin zur Gleichstellung der Geschlechter und Herstellung von guten Arbeitsbedingungen.

Im Vortrag erhalten die Teilnehmer:innen einen Überblick über die SDGs. Es wird diskutiert, was sie für uns in Europa bedeuten und was wir als Einzelne dazu beitragen können, sie zu erreichen.

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

Eine Förderung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) über Engagement Global wird angestrebt.

Anmeldeschluss: 18. Februar 2022.

Mittwoch, 23.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
Philipp Walter
gebührenfrei

22A1E015

Koloniale Kontinuitäten und faires Einkaufen WOE

Auch Deutschland besaß vor dem Ersten Weltkrieg Kolonien. Im Mai 2021 hat die Bundesregierung erstmals den deutschen Völkermord an den Herero und Nama im heutigen Namibia als solchen anerkannt. In diesem Workshop gehen die Teilnehmenden mit Hilfe verschiedener Produkte zunächst darauf ein, welche Auswirkungen die Kolonialzeit bis heute hat und wo uns der Kolonialismus auch jetzt noch begegnet. Daran anschließend wird das Thema faires Einkaufen behandelt. Was bedeutet eigentlich fairer Handel und weshalb brauchen wir ihn überhaupt?

Die Teilnehmenden lernen am Beispiel von Schokolade, wie mit unseren Kaufentscheidungen Einfluss auf die existenziellen Lebensbedingungen anderer Menschen genommen werden kann. Sowohl die globale Wertschöpfungskette als auch

die Vor- und Nachteile verschiedener Siegel werden betrachtet. Eine Diskussion darüber, was für eine fair(er)e Welt getan werden kann, rundet den Workshop ab.

Eine Förderung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) über Engagement Global wird angestrebt.

Anmeldeschluss: 02. März 2022.

Freitag, 25.03.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Philipp Walter
gebührenfrei

22A1E020

Müllfrei(er) leben und müllfrei(er)e Ernährung WOE

Er ist überall, alltäglich und schwer wieder loszuwerden: Unser aller Müll. Egal ob Plastik, Papier oder Biomüll, wir alle produzieren etwa 215 kg Müll pro Kopf und Jahr. Was tun? Am besten den Müll gar nicht erst entstehen lassen!

Die Teilnehmenden bekommen im Workshop viele Anregungen und Ideen, wie der eigene Alltag müllfrei(er) gestaltet werden kann. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um kreative Bereicherungen und Alternativen im Umgang mit der (Plastik-)Müllproblematik.

Im zweiten Teil liegt der Fokus auf Lebensmittelverpackungen und weggeworfene Nahrungsmittel. Mit interaktiven Methoden wird gezeigt, wie man die eigene Ernährung müllfrei(er) und umweltfreundlicher gestalten kann. Dabei geht es auch um Regionalität unserer Lebensmittel und wie diese angebaut werden. Außerdem wird dargestellt, welche Vorteile eine Reduktion tierischer Produkte für Gesundheit und Umwelt mit sich bringt.

Eine Förderung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) über Engagement Global wird angestrebt.

Anmeldeschluss: 20. April 2022.

Freitag, 13.05.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 14.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Philipp Walter
gebührenfrei



22A1E030

Die Bienen in meinem Garten - Naturnahe Bienenhaltung und Artenschutz für Honigbienen

In diesem unterhaltsamen Diavortrag werden verschiedene Aspekte der heutigen Bienenhaltung beleuchtet und Wege für eine andere, nicht kommerzielle Bienenhaltung zum Schutz der Bienen dargestellt. Besprochen und ausführlich gezeigt werden Zusammenhänge in der Natur, die eine notwendige Standortanpassung der Bienen deutlich machen. Wie funktioniert eine Varroa-Behandlung ohne Säuren? Was haben Bücherskorpione für eine Bedeutung? Welche Pflege brauchen Bienen im Jahresverlauf?

Neben Antworten auf diese Fragen wird auch eine artgerechte Bienenwohnung, die nach den neuesten Erkenntnissen des Bienenforschers Torben Schiffer konstruiert wurde, vorgestellt.

Der Referent ist selbst seit fast 30 Jahren Naturimker. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem BUND Nienburg statt.

Anmeldeschluss: 20. April 2022

Mittwoch, 27.04.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Heinz Knefelkamp
gebührenfrei

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



22A1E070X

Online: Seltene Erden, die Rohstoffe des Hightech-Zeitalters

Smartphones, Notebooks, LED-Leuchten, Elektromotoren - diese und noch viel mehr Hightech-Produkte würden ohne Seltene Erden nicht funktionieren. In den Medien wird immer wieder von den Auswirkungen einer Verknappung dieser Rohstoffe für die Wirtschaft und Energiegewende berichtet. Doch was sind Seltene Erden überhaupt und wofür werden sie gebraucht? In diesem Vortrag gewinnen Sie einen Einblick in Hintergründe und Gewinnung Seltener Erden. Auch das Thema Recycling wird beleuchtet. Die Referentin ist Pharmazeutin, Technikhistorikerin und Wissenschaftsjournalistin.

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

Anmeldeschluss: 14. Januar 2022.

Montag, 17.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
Dr. Luitgard Marschall
gebührenfrei

22A1E075

E-Fuels... oder: Wie wir die Energiewende durch Technologieoffenheit effizient gestalten

Gibt es eine globale Lösung für den Klimawandel? Welchen Einfluss hat der Sektor Verkehr auf die Erreichung der Klimaziele? Was sind klimaneutrale Kraftstoffe und wie werden sie erzeugt? Ist mit E-Fuels erfolgreiche Energiewende möglich? Was ist für mehr Klimaschutz mit E-Fuels erforderlich? Auf diese und weitere Fragen rund um das Thema klimaneutrale Kraftstoffe wird es im Vortrag spannende Antworten geben.



H
I
G
H
L
I
G
H
T



Anmeldeschluss: 13. Januar 2022.

Donnerstag, 20.01.2022, 18:30-20:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Dr. Lorenz Kiene
gebührenfrei

22A1E080

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.

Anmeldeschluss: 8. Februar 2022

Dienstag, 15.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Stefan Pauls
gebührenfrei

22A1E085X

Online: Mit Leitungswasser die Welt retten?

"a tip: tap" (deutsch: "ein Tipp: Leitungswasser") ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für Leitungswasser und gegen Plastikmüll einsetzt. Im Vortrag geht es um Daten und Fakten zu Trinkwasser, den Wasserkreislauf, virtuelles Wasser und die Wasserwende als Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz.

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

Anmeldeschluss: 7. März 2022.

Mittwoch, 09.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Online, vhs.cloud
Jan Christoph Freye
gebührenfrei

22A1E090X

Online: Dreimal anziehen - weg damit?

Monatlich wechseln die Modeketten ihre Kollektionen, per Mausclick lassen sie sich nach Hause ordern. Noch nie konnten sich Menschen in den Industrieländern so leicht und billig Kleider kaufen wie heute. Für Verbraucher:innen sind die verschlungenen Lieferketten kaum zu durchschauen. Nur zaghaft bildet sich in der hiesigen

Öffentlichkeit daher ein Bewusstsein dafür, dass der Kleiderberg einen Preis hat, den nicht die Kunden in den reichen Industrieländern zahlen, sondern die Arbeiter:innen und die Umwelt in den Entwicklungsländern. Was zieh ich an, damit ich ein gutes Gewissen haben kann? Was ist der "Grüne Knopf"? Worum geht es beim Lieferkettengesetz? Auf

diese Fragen soll der Vortrag eine Antwort geben.

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

Anmeldeschluss: 28. März 2022.

Mittwoch, 30.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Online, vhs.cloud
Heike Holdinghausen
gebührenfrei

22A1E095

Car Sharing und Bike Sharing in Nienburg

Seit 2018 gibt es Car Sharing in Nienburg. Die Idee ist, Fahrzeuge mit anderen Menschen zu teilen, damit Geld zu sparen und gleichzeitig einzelne Fahrzeuge so auszulasten, dass sporadisch genutzte, eigene Fahrzeuge gar nicht erst angeschafft werden müssen. Auf diese Weise kann der ökologische Fußabdruck kleiner gehalten werden.

Im Vortrag wird darauf eingegangen, wie die Entwicklung 2017 begann, wo sie aktuell steht und welche Visionen es für Nienburg und Umgebung gibt. Außerdem stellen wir die simple Bedienung des Car Sharing Systems und das dahinter stehende komplexe System vor. Beim Car Sharing bleibt es nicht, denn auf die gleiche Art können Fahrräder genutzt werden.

Im Anschluss wird es eine Diskussionsrunde geben. So können auch Sie als Teilnehmende Ihren Teil zur Weiterentwicklung vor Car Sharing und Bike Sharing beitragen!

Anmeldeschluss: 05.05.2022

Donnerstag, 12.05.2022, 17:00-19:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Niklas Reling/Julia Aschschke
Gebührenfrei

Unsere Online-Veranstaltungen finden als Internetvortrag auf der Plattform vhs.cloud statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten den Link zum Vortrag am Veranstaltungstag bis 12:00 Uhr per E-Mail zugesandt.

Wir empfehlen einen PC oder Notebook sowie eine stabile Internetverbindung für alle Teilnehmenden.

22A1E096X

Online: Heizungsoptimierung - Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Mit kleinen Maßnahmen kann man bereits eine Optimierung seiner Heizung vornehmen. Von der Einstellung der optimalen Raumtemperatur über die Entlüftung der Heizung bis zum Hydraulischen Abgleich werden die Energieberater Ihnen Tipps und Tricks verraten, wie Ihre Heizung besser läuft.

Anmeldeschluss: 08.02.2022

Mittwoch, 09.02.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Harald Behling/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei

22A1E097X

Online: Heizungsmodernisierung - Welche Anlage passt zu meinem Haus?

Sie stellen sich die Frage: Welche Heizung passt zu mir? Die Energieberater verraten Ihnen, wie Sie die ideale Heizungsart und den richtigen Brennstoff für Ihr Eigenheim finden und welche zehn Gründe für einen Heizungstausch sprechen. Dabei wird auch die Förderlandschaft betrachtet, die Sie in Anspruch nehmen können.

Anmeldeschluss: 21.02.2022

Dienstag, 22.02.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Harald Behling/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei

22A1E098X

Online: Heizen mit der Sonne

Wie kann das Sonnenlicht in nutzbare Wärme für das tägliche Warmwasser oder die Heizung umgewandelt werden und wie können langfristig die Heizkosten durch den Einsatz von Wärmepumpen bis hin zu Solarkollektoren gesenkt werden. Heizen mit der Sonne wird mit zwei Techniken umgesetzt: Photovoltaik- und Solarthermieanlagen - Die Onlinesprechstunde gibt Aufschluss über die einzelnen Eigenschaften, Kombinations- und Anwendungsmöglichkeiten.

Anmeldeschluss: 07.03.2022

Dienstag, 08.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Harald Behling/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei

22A1E099X

Online: Heizen mit Biomasse

Die Wärmeerzeugung mit Biomasse in einer speziellen Biomasseheizung stellt eine zukunftsorientierte, effiziente Alternative zu Heizsystemen wie einer Öl- oder Gasheizung dar, die finanziell gefördert wird.

Wie ein Heizsystem mit Biomasse (z.B. Pellets- und Hackschnitzelheizung) funktioniert, erfahren Sie in der Onlinesprechstunde ebenso wie Details über die Eigenschaften und die Besonderheiten der Nutzung.

Anmeldeschluss: 22.03.2022

Dienstag, 23.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Harald Behling/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei



22A81300

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

Rund um den Globus fordern Menschen - unter anderem im Rahmen von "Fridays for Future" - ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Auch die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise durch vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

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

Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, werden im Landkreis Nienburg Bürgerinnen und Bürger gebraucht, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Die dafür nötigen Informationen vermittelt der innovative Kurs "Klimafit". An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zu den Themen Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel sowohl in Deutschland als auch im Landkreis Nienburg herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben. Zwei Kursabende finden online zusammen mit "Klimafit"-Teilnehmenden aus anderen Regionen statt.

Sie haben Interesse an den Themen Klimaschutz und Klimaanpassung und möchten sich ggf. vor Ort dafür engagieren? Sie möchten anfangen, das eigene Verhalten entsprechend zu gestalten oder sehen bei sich Verbesserungspotential hin zu einem klimafreundlicheren Leben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Angesprochen sind Menschen aller Altersgruppen, Mindestalter ist 16 Jahre.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt, gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung.

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

Die Kurstermine im Einzelnen:

- Donnerstag, 17.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- Donnerstag, 31.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr: Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene
- Mittwoch, 27.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr: Expertendialog mit führenden Kli-

maforscherinnen- und Forschern (online)

- Mittwoch, 04.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- Dienstag, 17.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
- Mittwoch, 01.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr: Klimaanpassung - wie geht das? und Zertifikatsverleihung

Anmeldeschluss: 03.03.2022.

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

Donnerstag, 17.03.2022, 18:30-21:30Uhr
ab 2. Kurstermin: 18:00 - 21:00 Uhr
6 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Materne
20,00 €

Naturwissenschaft

22A1E203

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 Fahrt 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 ein- bis zweistündigen Wanderung mit Führung durch das Stadforstamt. 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 unermüdet. 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 Mit-

tagsimbiss 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.

Über die zu diesem Zeitpunkt geltenden Hygiene- und Abstandsregeln werden Sie vorab informiert. Sollten es die Maßnahmen erfordern, müssen alle Teilnehmenden einen Mund- und Nasenschutz und ggf. Impf- oder Genesenennachweise mitbringen.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 02. Februar 2022.

Samstag, 05.03.2022, 08:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
74,00 €

22A1E207

GartenTour "Wundervolle Gärten rund um den Deister" WOE

Die GartenTour 2022 der Volkshochschule Nienburg führt Sie zu den wundervollen Gärten rund um den Deister.

Wir starten im 1.300 Quadratmeter großen Paradies vom Ehepaar Tscherniawski. Hier erwarten uns Rosen, Pfingstrosen und mit Buchsbaum kombinierte Stauden. Zwei Teiche runden den in weichen Linien gestalteten Garten ab. Ein Schwerpunkt der Gestaltung sind verschiedene Steinarten.

Als nächstes fahren wir zum "Immengarten" von Herrn Jaesch. Dieser war vor einigen Jahrzehnten noch ein Kartoffelacker, hat sich jedoch mittlerweile zu einem wunderbaren Zuhause für Menschen und Tiere entwickelt. Der große, insektenfreundliche Naturgarten verbindet das Wohnhaus mit der Imkerei und der Gärtnerei. In der Mitte liegt ein Grundwasserteich, und um ihn herum sind viele botanische Kostbarkeiten zu entdecken. 4.000 Quadratmeter ist das Gelände groß, etwa 1000 Bäume wachsen dort.

Als dritte Station erwartet uns Frau Ratsak mit Ihrem Cottage Garden. Der Cottage Garden-Stil ist geprägt von wilder Romantik und entspannter Nachlässigkeit - und stellt sich als bunte Mischung aus Stauden, Rosen, Sommerblumen, Sträuchern, Gemüse und Obst dar. Einen englischen Rasen sucht man hier vergebens, findet dafür aber einen eher verspielt romantischen, fröhlichen und einladenden bunten Garten mit "wilde Ecken" vor, die sich mehr oder weniger selbst überlassen sind und damit der Tier- und Insektenwelt Unterschlupf und Nahrungsquelle bieten.

Den Abschluss bildet einer der bekanntesten Privatgärten Deutschlands, der von Aleksandra Pristin. Vielleicht haben Sie schon darüber gelesen oder in Funk und Fernsehen davon gehört. Falls nicht, umso besser: Lassen Sie sich überraschen!

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, Kaffee und Kuchen, ein Journal mit Gartenbeschreibungen sowie Eintritts- und Führungsgelder sind im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 11. Mai 2022.

Sonntag, 12.06.2022, 08:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
69,00 €



© Kim vom Hofe-Windhorst

22A1E220

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

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

Samstag, 19.03.2022, 10:15 - 12:45 Uhr
Samstag, 26.03.2022, 10:15 - 12:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
22,80 €

22A1E240

Physiotherapie beim Pferd

WOE

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

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Pferd?
- Wann werden Therapeut:innen bei einem Pferd gebraucht?
- Gangbildanalyse der Pferde. Was verrät mir der Gang meines Tieres über dessen Gesundheit?

- Palpation (Abtasten) der Pferde. Stellt man Temperaturunterschiede fest?
- Massagen; wann und warum setze ich sie bei meinem Tier ein?
- Massagegriffe selber am Tier üben
- Dehnungen beim Pferd; wann, wie und warum dehne ich mein Pferd?

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

Samstag, 23.04.2022, 10:15 - 12:45 Uhr
Samstag, 30.04.2022, 10:15 - 13:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
26,60 €

22A1E261

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, 16.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Heinrich Schierholz
21,00 €

22A1K020

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 20.03.2022 und voraussichtlich dem 10.07.2022 jeweils sonntags am Vormittag (ca. 08:00 - 11:45 Uhr).

Dienstag, 15.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Abend und 5 Wanderungen
Nienburg/VHS-Haus
Hilmar Wittenberg
94,50 €

22A1K050

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

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

Arbeiterin - Drohne - Königin: Welche Bedeutung haben sie für das Bienenvolk? Wie funktioniert der Bienenstaat? Wann sind welche Arbeiten am Bienenstand durchzuführen? Bei einem Streifzug durch das Bienenjahr wird diesen Fragen nachgegangen. Welche Gerätschaften gehören zum Einstieg in die Imkerei? Was ist für die Bienengesundheit wichtig?

Welche Erkrankungen gibt es? Was muss man bei der Honigernte beachten? Diese und ähnliche Fragen wird der Dozent beantworten.

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Dienstag, 12.04.2022, 19:30 - 21:45 Uhr,
5 Veranstaltungen
4 Abende, der Praxisteil erfolgt nach Absprache.
Nienburg/VHS-Haus
Dirk Modrow
56,00 €

Technik



22A1E410

Repair Café

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

Die Repair Cafés leisten einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in unserer Gesellschaft. Ihr Motto: "Wegwerfen? Denkste!". Es handelt sich dabei um Treffen, bei denen ehrenamtliche Fachmänner und Fachfrauen helfen, kaputte Dinge zu reparieren. Dies können Haushaltskleingeräte, 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>

Donnerstag, 13.01.2022, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 03.02.2022, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 03.03.2022, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 07.04.2022, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 05.05.2022, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 02.06.2022, 17:00-20:00 Uhr
Donnerstag, 07.07.2022, 17:00-20:00 Uhr





Kerstin Schwalgun
967-618
Kultur - Gestalten

22A2A015

Skat

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende 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:in oder Gegenspieler:in kennen und erfahren Sie mehr über Taktiken und Tricks, die das Skatspiel als Denksport bietet.

Montag, 14.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
5 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Ursula Heidmann
35,00 €

Literarische Praxis

22A2B035

Literaturkreis der VHS Nienburg

Erzählungen

Nikolai Wassiljewitsch Gogol war ein russischer Schriftsteller ukrainischer Herkunft. Er ist einer der wichtigsten Vertreter der russischen Literatur.

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

Donnerstag, 20.01.2022, 17:00-18:30 Uhr
12 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Dorothee Schröder
84,00 €

22A2B040

Märchen erleben und erforschen

Märchen waren früher pädagogische Werkzeuge, heute können sie eine Ermütigung 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, 15.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Karin Wessendorf
14,00 €

Theaterpraxis

22A2E025

Darstellendes Spiel **WOE**

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

Samstag, 05.03.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Claudia Helfers
19,00 €

Tanzpraxis

22A2F015

Tango Argentino Grundkurs

Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet, die erste Grundkenntnisse erlernen möchten, 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 Argentinien.



Für Kinder von 7 – 12 Jahren ist auch in den Sommerferien 2022 wieder die KinderUni, vom 18. – 22.07.2022 täglich von 09:00 – 12:15 Uhr vorgesehen.

Ein gebührenfreies Angebot der VHS.
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen erhalten Sie ab Mai 2022 unter:

www.vhs-nienburg.de

TalentCampus Kreativ in den Ferien

Das kostenfreie Ferienangebot richtet sich an bildungsbenachteiligte Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 - 14 Jahren aus Familien, mit und ohne Migrationshintergrund, aus Förder-, Haupt-, und Oberschulen.

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. Das Ferienangebot ist kostenfrei.

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

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



tino mit dem Prinzip Führen und Folgen. Tango Argentino ist ein Tanz voller Hingabe, Gefühl und Leidenschaft.

Montag, 10.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
nicht am 31.01.2022 und am 28.03.2022
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Ina Wilkens
72,00 €

22A2F020

Tango Argentino Grundkurs

Montag, 25.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
nicht am 30.5.2020 und 06.06.2022
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Ina Wilkens
57,60 €

22A2F050

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, 10.01.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Abende
nicht am 31.01.2022
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Ina Wilkens
72,00 €

22A2F055

Tango Argentino für Fortgeschrittene

Montag, 25.04.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Abende
nicht am 30.5.2020 und 06.06.2022
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Ina Wilkens
57,60 €



22A2F102

Orientalischer Tanz - Anfängerinnen

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

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

Dienstag, 11.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Abende
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
43,20 €

22A2F106

Orientalischer Tanz - Anfängerinnen

Dienstag, 08.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Abende
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
43,20 €

22A2F112

Orientalischer Tanz - Anfängerinnen

Dienstag, 17.05.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Abende
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
43,20 €

22A2F130

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, 11.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Susanna Espagné
57,60 €

22A2F135

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dienstag, 08.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Susanna Espagné
72,00 €

22A2F140

Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dienstag, 17.05.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
9 Abende
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
64,80 €

Kunst- / Kulturgeschichte

22A2G015

Von Alexander dem Großen bis zu Kleopatra-Ägypten im Zeitalter der Ptolemäer

In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover.

In jüngerer Zeit sind vor der Küste Alexandrias (gegründet 332 v.Chr. durch Alexander) aufsehenerregende archäologische Entdeckungen gemacht worden, die das Bild der ehemaligen Ptolemäermetropole in einem neuen, stärker konturierteren Licht erscheinen lassen. Die Griechen (in Ägypten als Ptolemäerdynastie) waren in ihrem eigenen Interesse bestrebt, die seit Jahrtausenden bewährten und eingespielten Strukturen der Verwaltung und der Wirtschaft Ägyptens und des Götterkultes

weiterhin bestehen zu lassen. Gewaltige Bauprogramme wurden ins Werk gesetzt. Die Tempel von Dendera, Esna, Kom Ombo, der Horustempel von Edfu (als besterhaltene Anlage Ägyptens überhaupt), die Bauten von Philae gehören weitgehend in die Ptolemäerzeit. In einem ausführlichen archäologischen Teil werden diese Bauten detailliert vorgeführt. Weiterhin wird der Besuch Alexanders des Großen beim Amunorakel in der Oase Siwa behandelt, sowie die Spuren des Alexandergrabes in Alexandria.

Eine zentrale Rolle des Seminars wird die Betrachtung der legendären und - politisch betrachtet - höchst machtbesessenen Pharaonin Kleopatra spielen, die in der westlichen Welt - angeführt von den Römern - ein recht zwiespältiges Echo hervorgerufen hat. Trotz geschickt eingefädelter Kontakte mit Caesar und Antonius konnte sie jedoch den Niedergang der Ptolemäerdynastie zum Vorzug der Caesaren Roms nicht verhindern: Augustus ante portas!

Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 23.01.2022, 11:00 - 17:30 Uhr
VHS-Haus, D111
Prof. Dr. Albrecht Endruweit
80,00 €

22A2G020

Bauwesen und Bautechniken im Alten Ägypten WOE

In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover.

In dieser Veranstaltung werden detaillierte Einblicke in die Grundlagen ägyptischen Baubetriebs vermittelt: zunächst im Steinbruch, sodann beim Transport gewaltiger Lasten, beim Pyramidenbau, bei der Errichtung von Großmonumenten aller Art, aber auch beim Bau der Felsgräber im Tal der Könige.

Gerade dort sind wir (auch durch Textfunde) in der Lage, bis in die Details hinein die sequentiell organisierten Arbeitsabläufe nachzuvollziehen: Man kann geradezu von einer Grabbauindustrie sprechen. Abgerundet wird das Seminar mit den Problemen, vor die man sich gestellt sah, wenn Tausende von Arbeitern bei einem Großprojekt untergebracht, versorgt und überhaupt geführt werden mussten.

Samstag, 28.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 29.05.2022, 11:00 - 17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus, D 111
Prof. Dr. Albrecht Endruweit
80,00 €



22A2G040

documenta 15 in Kassel - Informations- und Vorbereitungstreffen

Für Interessierte, die an einem gemeinsamen Besuch der documenta 15 in Kassel teilnehmen wollen.

Mittwoch, 16.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
2.Termin: n.V.
Nienburg/VHS-Haus
Kerstin Schwalgun
gebührenfrei

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

22A2H020

Zeichnung und Malerei

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, Farbstimmung, 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.

Findet der Kurs aufgrund der Coronapandemie nicht als Präsenzveranstaltung statt, wird er als Online-Kurs über die vhs.cloud stattfinden.

Montag, 28.03.2022, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, Werkraum
Bettina Angelika Derleth
52,50 €

22A2H030

Experimente mit Farben WOE

In diesem Workshop können sich interessierte Frauen auf die Suche nach ihrer Kreativität begeben und unabhängig von vorgefertigten Bildern und Formen dem spielerischen Umgang mit Farben auf Leinwänden freien Lauf ermöglichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 € sind je nach Verbrauch an die Dozentin vor Ort zu zahlen. Bitte Malkleidung mitbringen.

Samstag, 23.04.2022, 12:00 - 15:45 Uhr
VHS-Haus, Werkraum
Birgit Lapp-Schumacher
19,00 €

22A2H055

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, 21.04.2022, 16:30-18:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg, Realschule, Buermende 1,
Kunstraum
Andrea Döring
35,00 €

22A2H060

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, 02.06.2022, 16:30-18:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Andrea Döring
35,00 €

22A2H080X

Online-Kurs: Comiczeichnen für Einsteiger:innen

Comics, wer mag sie nicht. In diesem Online-Kurs können Sie lernen, wie Sie Comics selber entwerfen und zeichnen können. Wer einen Einblick in die Vorgehensweise bekommen und es ausprobieren möchte, ist hier richtig. Jeder wird einen eigenen Comic gestalten, die Idee entwickeln und den Comic als DIN A4 Seite zeichnen und kollorieren.

Der Kurs wird online über die vhs.cloud angeboten. Eine stabile Internetverbindung ist erforderlich. Den Link erhalten Sie spätestens 1 Tag vor Beginn des Kurses.

Samstag, 22.01.2022, 11:00 - 14:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Anja Eßelborn
16,90 €

22A2H085X

Online-Kurs: Winterlandschaften in Aquarell

Schnee ist in der Malerei keine weiße Fläche, sondern vielmehr eine Melange aus vielen verschiedenen Farbtönen. Doch nicht nur Schnee bieten die Wintermonate, auch Nebelschwaden, die übers Wasser ziehen, zeugen von dieser Jahreszeit. Diese Stimmungen wollen wir mit Aquarellfarben zu Papier bringen. Dabei werden die grundlegenden Techniken, aber auch Tricks erläutert. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Es wird folgendes Material benötigt: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Mallappen, Wasser

Der Kurs wird online über die vhs.cloud angeboten. Eine stabile Internetverbindung ist erforderlich. Den Link erhalten Sie spätestens 1 Tag vor Beginn des Kurses.

Donnerstag, 27.01.2022, 19:00-20:30 Uhr
4 Abende
Online, vhs.cloud
Anja Eßelborn
33,80 €

Plastisches Gestalten

22A2I015

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, 25.01.2022, 09:00 - 12:45 Uhr
6 Vormittage
VHS-Haus, Werkraum
Edith Kreie
150,00 €

Textiles Gestalten



Foto: © Petra Mönius

22A2J010

Nähen für Anfänger:innen

Sie möchten gerne die Grundlagen zum Nähen kennenlernen und wissen nicht wie und wo Sie damit anfangen sollen? Es fehlt die nötige Geduld um zu Schneidern und Sie möchten es unbedingt lernen. Dann belegen Sie diesen Nähkurs. Zu Anfang denken Sie sich ein simples Kleidungsstück aus. Etwas, was Sie sich zutrauen anzufertigen.

Wichtig ist eine funktionierende Nähmaschine, die Sie bitte zum Kurs mitbringen. Stoffe, Garne und Zubehör bitte mitbringen. Materialkosten für Stoffe, je nach Verbrauch können bei der Dozentin bezogen werden.

Dienstag, 15.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
7 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Petra Mönius
88,50 €

22A2J025

Nähen für Fortgeschrittene

Das Nähen macht richtig Spaß und Sie haben schon vieles angefertigt. Es ist ein tolles Gefühl etwas Selbstgeschneidertes zu tragen. Bisher waren es einfache Schnitte. Nun möchten Sie eine neue Stufe erreichen? Ein anspruchsvolleres Kleidungsstück wie z.B. einen Blazer oder einen Mantel oder ein Etuikleid schneiden? Dann melden Sie sich in unserem Kurs an und lernen Sie von der Designerin und Schneiderin, Petra Mönius, neue feinere und anspruchsvolle Techniken kennen.

Wichtig ist eine funktionierende Nähmaschine, die Sie bitte zum Kurs mitbringen. Stoffe, Garne und Zubehör bitte mitbringen. Materialkosten für Stoffe, je nach Verbrauch können bei der Dozentin bezogen werden.

Dienstag, 19.04.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
7 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Petra Mönius
88,50 €



Die 29. 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.

22A2J050

Die 29. Brokeloher Klöppeltage Arbeitskreis 1: Sternchenband

WOE

Materialliste: Klöppel 14 Paare davon 2 Paare in einer anderen Farbe + 1 Paar Konturfaden doppelt gewickeltes Perl Garn 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. Klöppelbrief : 2,50 €

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 08.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
inkl. 2 Mittagessen
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
Marie-Luise Prinzhorn
101,00 €

22A2J055

Die 29. Brokeloher Klöppeltage Arbeitskreis 2: Einkochglas als Windlicht

WOE

Materialliste: Klöppel 20 Paare Nel 35/2/ oder vergleichbar – davon 7 Paare in einer anderen Farbe, kleine Perlen zum Einhäkeln, passende Häkelnadel, übliche Klöppelausrüstung. Klöppelbrief: 2,00 €, gebr. Einkochglas: 1,00 € (bitte in Liste vermerken, bei Bedarf)

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 08.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
inkl. 2 Mittagessen
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
Adina Sternemann
101,00 €

22A2J060

Die 29. Brokeloher Klöppeltage Arbeitskreis 3: Sternendecke

WOE

Materialliste: Klöppel: 34 Paare davon nach Bel. 3 Paare in einer anderen Farbe + 1 Paare Konturfaden z.B. Sticktwist oder Perl Garn 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 Klöppelbrief: 3,00 €.

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 08.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
inkl. 2 Mittagessen
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
Käthe Spieß
101,00 €

Handwerk / Kunsthandwerk

22A2K025

Farb- und Stilberatung WOE

In diesem Kurs wird nicht nur der jeweilige Farbtyp herausgearbeitet, sondern auch besprochen, welche Art Kleidung zum Typ passt und welche Kleidung für bestimmte Anlässe empfehlenswert ist. Abgerundet wird die Beratung mit Make-up-Vorschlägen.

Bitte kommen Sie zum Kurs ungeschminkt.

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

Samstag, 19.02.2022, 11:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Samantha Beckmeyer
30,40 €

22A2K035

Schmuckkurs - Upcycling WOE

In diesem Kurs erlernen Sie schönen und modischen Schmuck nachhaltig zu kreieren. Unter der fachlichen Anleitung der Goldschmiedin Anne Grotenhöfer lernen Sie wie aus alten, beschädigten und unmodernen Schmuckstücken wieder tragbarer Schmuck gemacht wird. Mit etwas handwerklichem Geschick und Geduld haben Sie danach wieder neue Lieblingsstücke.

Bitte bringen Sie Schmuckstücke und falls vorhanden eine Metallblechunterlage, Metall- und Gummihammer, Metallfeilen, Rund- oder Flachzange und Seitenschneider mit.

Materialkosten werden je nach Verbrauch, mit der Kursleitung direkt abgerechnet. Mitzubringen sind Ideen und Zeichnungen zum Umgestalten.

Samstag, 19.02.2022, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 20.02.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS-Haus, Werkraum
Anne Grotenhöfer
64,60 €

22A2K040

Schmuck aus Silberbesteck- Upcycling

Haben Sie noch unbenutztes Silberbesteck im Schrank? Fertigen Sie doch hieraus ein ungewöhnliches Erinnerungsschmuckstück! An einem Wochenende können Sie aus Löffeln oder Gabeln, Anhänger, Ohrhänger oder Ringe biegen und aus Essbestecken z. B. eine Armspange fertigen. Voraussetzung für den Kurs ist vorhandenes echtes Voll-Silberbesteck und Ideen für die Umgestaltung und etwas handwerkliches Geschick.

Bitte bringen Sie vorhandenes Silberbesteck mit (Mond und Reichkrone und dem Feingehalt (800/835/925) gestempelt), Metallblech (stärkere Metallplatte) falls vorhanden Gummihammer (Vollhammer) und eine kleine Rund- oder Flachzange mit.

Mittwoch, 30.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
2 Abende
VHS-Haus, Werkraum
Anne Grotenhöfer
28,00 €

22A2K070

Weidengeflecht-Sommerkurs

Wir flechten am Anfang einfache Objekte und wenden uns nach und nach raffinierten Techniken zu. An fünf Abenden werden fünf verschiedene Themen bearbeitet. Jeder Abend ist einem Thema gewidmet.

Die Techniken sind finger- und gelenkschonend und auch für Anfänger:innen gut geeignet. Wir gestalten fliegende Fische, Spiralen am Stock oder als Windspiel und dekorative Windlichter für laue Sommerabende. Als krönender Abschluss entstehen Weidenkränze in Variationen und Libellen, die sich auch gut mit einem Kranz kombinieren lassen.

Die Materialkosten von ca. 50,00 € je nach Verbrauch werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere, eine Ahle (oder eine kleine dünne Strick-Nadel) und einen Zollstock mit.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens Freitag, 01.07.2022 erforderlich.

Montag - Freitag, 11.07.2022 - 15.07.2022,
18:30 - 21:30 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, Werkraum
Meike Naughton
70,00 €

Fotopraxis

22A2L007

Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Bildgestaltungsselemente und die Grundlagen der digitalen Fotografie kennen. 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 seine Erfahrungen und sein Wissen als Fotograf weiter. Das Gelernte wird in die Praxis umgesetzt.

Eine eigene Kamera ist mitzubringen.

Montag, 07.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
4 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Ralph Volkland
28,00 €

22A2L012

Kreativ fotografieren

In diesem Kurs lernen Sie eindrucksvolle fotografische Bilder zu machen. Moderne Bildgestaltungsselemente 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, 28.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Fotopraxis Termin n.V. 14.00-17.00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Ralph Volkland
49,00 €

22A2L014

Bildgestaltung und Farblehre in der Fotografie

In diesem Kurs wird Grundwissen über die Fotografie vermittelt.

Bildgestaltung und Farblehre sowie die korrekt eingesetzte Belichtungszeit, Blendeneinstellungen, Weißabgleich und Autofokus, werden vermittelt. Eindrucksvollere Bilder entstehen durch bewusstes Können in der Fotografie! 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 Stative.

Mittwoch, 27.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Fotopraxis Termin n.V. 14.00-17.00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Ralph Volkland
49,00 €

22A2L016

Tierfotografie

Ob es sich um Säugetiere, Vögel, Insekten, wie z.B. Schmetterlinge und Libellen handelt, in diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie gute Tieraufnahmen machen können, ohne dass sich die Tiere dabei gestört oder beeinträchtigt fühlen. Sie erfahren dabei auch, wie Sie z. B. bei den größeren Tieren ein Ganzportrait oder auch nur ein Kopfportrait ganz gekonnt im richtigen Lichteinfallswinkel in Szene setzen.

Nebenbei erlernen Sie den besseren Umgang mit der Kamera, wie z.B. den Goldenen Schnitt oder einige wichtige Gestaltungsregeln, um Ihre Tieraufnahmen ins rechte Licht zu rücken. Das Gelernte wird in die Praxis (z.B. Zoo Hannover, Vogelpark Walsrode o.ä.) umgesetzt.

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

Montag, 16.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Fotopraxis Termin n.V. 14.00-17.00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Ralph Volkland
49,00 €

Musikalische Praxis

22A2N003X



Online-Kurs: Mundharmonika/Bluesharp für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie das Instrument der Mundharmonika im Blues, Country, Blues Rock und artverwandter Musik

zum Einsatz kommt. Zum Lerninhalt gehören das Spielen von Einzeltönen und Techniken wie das "Bending" oder das Hand Wah-Wah.

Mitzubringen ist eine Bluesharp in Stimmung "C", d.h. eine diatonische Mundharmonika in Richterstimmung, welche über zehn Kanzellen (Blasöffnungen) verfügt.

Der Kurs wird online über zoom angeboten. Eine stabile Internetverbindung ist erforderlich. Den Link erhalten Sie spätestens 1 Tag vor Beginn des Kurses.

Mittwoch, 02.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
3 Abende
Online, zoom
Kay Steffens
25,30 €

Dozentenportrait Kay Steffens



Foto: „Gruppe im Raum“ © Kay Steffens, Fotograf/in: M. Wanker

Kay Steffens spielt seit 25 Jahren Blues Harp / Mundharmonika in verschiedenen Bands auf Bühnen in Deutschland, Skandinavien und Südeuropa.

Er unterrichtet seit vielen Jahren auch bei verschiedenen Volkshochschulen und erstmals auch an der VHS Nienburg/Weser. Wichtig ist dem Dozenten, dass die Teilnehmer:innen Spaß daran haben Blues Harp / Mundharmonika zu erlernen.

22A2N005

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, 20.01.2022, 19:00-21:30 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Regine Steffens
52,50 €

22A2N035

Afrikanisch Trommeln WOE

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

Sie 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 Tempera-

ment 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.

Samstag, 05.03.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Simone Bendlin
18,20 €

22A2N040

Afrikanisch Trommeln WOE

Samstag, 28.05.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Simone Bendlin
18,20 €

22A2N050

Lateinamerikanische Tänze, Vamos a bailar

Musik und Tanz haben alle Lateinamerikaner im Blut. In diesem Kurs geht es nicht um tanzschulmäßiges Erlernen von Schrittfolgen der unterschiedlichen lateinamerikanischen Tänze. Den Kursteilnehmenden soll vielmehr die Freude an Bewegung nach Musik, Rhythmus und südamerikanisches Lebensgefühl vermittelt werden.

Der Kurs ist offen für Paare und Einzelpersonen, junge und jung gebliebene Menschen jeden Alters sind eingeladen sich die Tanzfreude ins Blut zu tanzen.

Freitag, 11.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Roxana Alejandra Mutz
56,00 €

22A2N105

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Von den Beatles bis zu Nena. Ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen sollen dennoch möglichst viele Songs auf der Gitarre spielbar werden. Spielen nach Akkorden, einfache Anschlag- und Zupftechniken sowie das Stimmen werden gelernt.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 17.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
6 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Ulf Elmhorst
42,00 €

22A2N110

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 Erlernete wird weiter trainiert.

Musizieren ist erwiesenes Gedächtnisstraining und macht viel Freude.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 17.01.2022, 20:15 - 21:45 Uhr
6 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Ulf Elmhorst
42,00 €



Kerstin Schwalgun
967-618
Gesundheit

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?
Mehr Informationen auf Seite 2



22A3A055B

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, 21.03.2022, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 25.03.2022, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen, 38 UE
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Monika Preuß
152,00 €

22A3A085B

Stressbewältigung und Selbstmanagement BU

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

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

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

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

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

Bequem anziehen und eine Wolldecke bitte mitbringen.

Montag, 28.03.2022, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 01.04.2022, 08:15-15:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Christine Wortmann
152,00 €

22A3A095B

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

Montag, 21.02.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
bis Freitag, 25.02.2022, 10:00-13:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Dr. Heidi Winkler
195,40 €



Vorträge / Seminare



22A3A030X

Online Vortrag: Immunstark durch Bewegung im Home-Office

in Kooperation mit der DAK

In dem digitalen Vortrag: "Immunstark durch Bewegung im Home-Office"- körperlich aktiv während des Home-Office und der Selbstquarantäne zur Vermeidung von körperlicher Inaktivität und zur Stärkung des Immunsystems, werden die Auswirkungen der Corona- Krise auf die Gesundheit aufgegriffen und erläutert.

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein zur Stärkung des Immunsystems. Hierzu werden den Teilnehmenden Empfehlungen und Tipps für die Bereiche körperliche Aktivität, Entspannung, Atmung, Achtsamkeit und Stärkung des Immunsystems während und nach dem Home-Office an die Hand gegeben.

Lernziele sind: die Steigerung von Produktivität, Motivation und Gesundheit im Home-Office sowie Wissensvermittlung und konkrete Bewegungsempfehlungen. Stärkung des Immunsystems, Reduzierung von Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten sowie Vermeidung von Belastungen für die psychische Gesundheit.

Technische Anforderungen: Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörer

Donnerstag, 17.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
Online Zoom
Dozententeam
gebührenfrei

22A3A045

Einführung in R.E.S.E.T.- energetische Kiefernuskelentspannung nach Philipp Rafferty WOE

Eine einfache und sanfte Methode, die die Kiefernuskeln entspannt und das Kiefergelenk balanciert. Schon die kleinste Verspannung der Kiefernuskeln - verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt - kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation.

Die Tiefenentspannung des Kiefergelenks kann z. B. helfen bei: chronischer Müdigkeit, verschiedenen Schmerzen im Bereich von Kopf, Gesicht, Nacken, Rücken, Becken, Knie-, Fußknöchel- und Fußbereich, Blockaden durch Zahnfehlstellungen, Problemen nach Zahnbehandlungen (Extraktionen, Kieferorthopädische Behandlungen), Zähneknirschen, angespannten Muskeln, Tinnitus, Konzentrationsschwierigkeiten, Lernstörungen, Lösen alter, unbewusster Emotionen, dem Ausgleichen des Meridiansystems, stark nachlassendem Gehör, der Verbesserung der Wasser-Assimilation.

RESET ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk energetisch ausgleicht, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzt. Während des Kurses erlernen Sie die ur-

sprüngliche RESET-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen.

Es sind 8,00 € für ein Skript an den Dozenten zu entrichten. Bitte eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

Sonntag, 06.02.2022, 10:00 - 16:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Jacek Skarbek
30,40 €

22A3A049

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 Innenerfahrungen 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, 16.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Prof. em. Dr. Klaus Kairies /
Gisela Hermanns-Hüneke
14,00 €

22A3A050

Nachhaltigkeit erfordert Achtsamkeit WOE

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, 05.03.2022, 09:30 - 14:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Prof. em. Dr. Klaus Kairies /
Gisela Hermanns-Hüneke
22,80 €

22A3A060

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 melden Sie sich paarweise an und bringen Sie Verpflegung, eine Isomatte, eine Decke und ein großes Handtuch mit.

Sonntag, 13.03.2022, 10:00 - 16:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Jacek Skarbek
30,40 €



Qualifizierung in der Pflege

22A3A100

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 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, 07.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Sylke Mues
145,00 €

22A3A115

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, 19.03.2022, 08:30 - 15:45 Uhr
Samstag, 26.03.2022, 08:30 - 15:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Sylke Mues
60,80 €



22A93015

DUO - ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.

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

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

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

Inhalte der Qualifizierung:

- Gesellschaftliche und persönliche Situation älterer Menschen
- Alt werden im Landkreis Nienburg
- Psychische und physische Veränderungen im Alter
- Tagesstrukturierung und -aktivierung
- Soziale Kompetenzen
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Die eigene Rolle als ehrenamtliche Seniorenbegleitung

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

Montag, 25.04.2022, 18:00 - 20:30 Uhr,
30 UE und 20 Std. Hospitation
Nienburg/VHS-Haus
Sylke Mues
gebührenfrei

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Landkreis
Nienburg/Weser



Ältere

22A3A117

Demenz - eine besondere Herausforderung

Zielgruppe: Pflegenden Angehörige und Interessierte

Die Demenz stellt insbesondere auch für pflegende Angehörige eine besondere Herausforderung dar. Die Kursteilnehmer:innen lernen das Krankheitsbild der Demenz zu erkennen, sich Hilfestellungen im Umgang mit Menschen in der Demenz zu erschließen und die eigene Situation zu reflektieren und sich mit anderen auszutauschen.

Neben der Vermittlung von Informationen zu dem Problemfeld Demenz (Diagnoseverfahren, Einteilung, Ausschlussdiagnostik, Alzheimer und Therapieansätze) soll der Schwerpunkt des Kurses im Umgang mit den demenziell veränderten Menschen liegen. Denn jeder Demenzerkrankte reagiert in seiner individuellen Art und Weise auf die verloren gegangenen Fähigkeiten.

So ist es notwendig die allgemeinen Grundsätze und Regeln im Umgang zu kennen und sie dann auf die ganz persönliche Situation umsetzen zu können. Dabei werden die Möglichkeiten und Grenzen jeweils realistisch hinterfragt, gängige Fehler herausgestellt und Alternativen durchdacht.

Montag, 21.02.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Montag, 28.02.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Montag, 07.03.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Sylke Mues
42,00 €

22A3A125

Fitness für die grauen Zellen - Denksport und 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, 22.02.2022, 09:30 - 11:00 Uhr
5 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
Elke Heise
35,00 €

Eltern-Kindkurse

22A3A150

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, 19.01.2022, 15:30 - 16:30 Uhr
6 Nachmittage
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Bettina Elmhorst
28,00 €

22A3A170

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 19.01.2022, 16:45 - 17:45 Uhr
6 Vormittage
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Bettina Elmhorst
28,00 €

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.

Selbstverteidigung



Foto: © Grulke/Schmidt

22A3A185

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, 26.03.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 27.03.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
54,00 €

22A3A190

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 kampf-sporttreibenden Dozenten runden den Kurs ab. Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahre.

Bitte Sportkleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Samstag, 26.02.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 27.02.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
78,00 €

Entspannung / Stressbewältigung

22A3B037

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 zu Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 23.02.2022, 19:45 - 21:15 Uhr
8 Abende
Nienburg/VHS-Haus, D003
Elke Heise
56,00 €

22A3B045

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, 23.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/VHS-Haus, D003
Elke Heise
61,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

22A3B075

Tai Chi Chuan für Anfängerinnen- 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, 08.02.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2, Alte Turnhalle
Jutta-Gabriele Lye
63,00 €

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.

Sollte ein Kurs aufgrund der Corona Regelung nicht durchgeführt werden können, ist eine Erstattung durch die Krankenkassen nicht gewährleistet.

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.

22A3B115

Qi Gong: Die Rückkehr des Frühlings

Die Rückkehr des Frühlings ist eine von 8 Übungen zur Stärkung der Lebensenergie, die, so heißt es, jung und vital erhalten sollen. Sie stammen aus dem großen Bereich des Qi Gong. Insgesamt sind es 16 aufeinander folgende Bewegungen, die langsam ausgeführt werden. Meist kann man schon nach einiger Zeit die positive Wirkung spüren. Die Bewegungen werden stehend ausgeführt.

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

Montag, 07.02.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
10 Nachmittage
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Simone März
70,00 €

22A3B145

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 zu Trinken mitbringen.

Montag, 10.01.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Helmut Lubitz
70,00 €

22A3B155

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, 12.01.2022, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00 €

22A3B157

Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 12.01.2022, 08:30 - 10:00 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00 €

22A3B158

Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 27.04.2022, 08:30 - 10:00 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00 €

22A3B160

Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 27.04.2022, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00 €

22A3B180

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 zu Trinken mitbringen.

Bitte eine Isomatte und wenn vorhanden Yogablöcke mitbringen.

Montag, 10.01.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Nachmittage
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Eike Dyballa
61,00 €

22A3B185

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Montag, 14.03.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Nachmittage
nicht in den Ferien
VHS-Haus, D003
Eike Dyballa
61,00 €

22A3B245

Yoga für Frauen

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

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

Eine erhöhte Sauerstoffaufnahme steigert die Durchblutung aller inneren Organe und des Gehirns. Ein gut durchbluteter Körper fühlt sich von innen her lebendiger an. Durch kontinuierliche Yogapraxis können Depressionen verringert werden, der eigene Körper wird mehr und mehr mit positiver Energie aufgeladen und der Focus wandert vom destruktiven Gedankenkreislauf weg, hin zu vermehrter deutlicher Körperwahrnehmung.

Viele verschiedene Übungen im Yoga sind mit dem Ziel entwickelt worden, altersbedingten Muskel-, Knochen- und Gelenkverschleiß zu verhindern bzw. zu verlangsamen. Es geht um 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 zu Trinken mitbringen.

Donnerstag, 13.01.2022, 14:00-15:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Birgit Lapp-Schumacher
70,00 €

22A3B250

Yoga für Frauen

Donnerstag, 21.04.2022, 14:00-15:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Birgit Lapp-Schumacher
70,00 €

Entspannung / Meditation



Foto: © Christin Bodenstab

22A3B285

Craniosakrale Begleitung

WOE

Die Craniosacrale Begleitung ist eine alternativmedizinische Behandlungsform, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat und mittlerweile ein eigenständiges Verfahren darstellt.

Mit sanften Handgriffen im Bereich des Schädels (Cranium), entlang der Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) begleiten wir den Körper. Dieses Cranio-Weekende richtet sich an alle Interessierten, die in unserer stressigen Zeit einmal tiefe Ruhe und Entspannung erleben möchten.

Bitte 2 Decken/Wolldecken, ein dünnes Kopfkissen und etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen.

Samstag, 12.02.2022, 09:30 - 17:00 Uhr
Sonntag, 13.02.2022, 09:30 - 17:00 Uhr
VHS-Haus, D003
Christin Bodenstab
68,40 €

22A3B295

Meditation

WOE

Das Wort Meditation stammt vom lateinischen Wort meditatio = nachdenken / nachspüren ab und beschreibt die Übung der körperlichen und geistigen Entspannung. Seit tausenden von Jahren nutzt die Menschheit verschiedenste Formen und Techniken, um wieder zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft zu kommen. In diesem Workshop geht es um die Grundlagen der Meditation, also die "Hardware (Raum, Sitzposition etc.) und die "Software (Atemtechnik, Konzentration, Reinigungsübungen etc.).

Ziel ist es ein paar Impulse für den Alltag und das Weiterüben zuhause zu erlernen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Decke, Kissen und etwas zu Trinken mitbringen.

Samstag, 05.03.2022, 09:30 - 17:00 Uhr
Sonntag, 06.03.2022, 09:30 - 17:00 Uhr
VHS-Haus, D003
Christin Bodenstab
68,40 €



Bewegung / Fitness

22A3C010

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 kann wieder möglich sein. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkungen.

Bitte eine Isomatte mitbringen und ausreichend zu Trinken.

Mittwoch, 09.02.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
6 Nachmittage
nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Carmen Hadaschik
28,00 €

22A3C025

Faszientraining - fajo® nach Liebscher und Bracht

Beim fajo®-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 fajo®-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 Isomatte, eine Faszienrolle und ausreichend zu Trinken mitbringen.

Mittwoch, 09.02.2022, 19:30 - 20:45 Uhr
6 Abende
nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Carmen Hadaschik
35,00 €

22A3C040

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 zu Trinken mitbringen.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Mittwoch, 26.01.2022, 18:15 - 19:15 Uhr
10 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
46,70 €

22A3C045

Zumba Gold®

Mittwoch, 27.04.2022, 18:15 - 19:15 Uhr
6 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
28,00 €

22A3C060

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Bewegungsmangel ist die häufigste Ursache von Rückenbeschwerden. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen die Muskulatur wieder gelockert und gekräftigt. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Der Kurs eignet sich für Männer und Frauen jeder Altersstufe.

Bitte sprechen Sie vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, um zu klären, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Inhalte:

- Gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Entspannung
- Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit
- Positive Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Wahrnehmungsorientierte Funktionsgymnastik
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Grundsätze der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung
- Muskel- und gelenkschonende Körperhaltung und Bewegungen für Alltag und Beruf, insbesondere rückengerechtes Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben, Tragen, Hinlegen und Aufstehen
- Informationen über Wirkung, Belastungsmöglichkeiten und -grenzen sowie potentielle Gefahren einzelner Übungen

Bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu Trinken mitbringen

Samstag, 05.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Haus, D003
Andrea True
30,40 €

22A3C070

Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein

Feldenkrais ist ein Weg, Neues zu entdecken und Bewegung leicht werden zu lassen. Funktionale, schmerzfreie und

harmonische Bewegung kommt dabei wie von selbst und bleibt. Sie entsteht ohne Anstrengung und basiert auf Wohlfühl und Leichtigkeit.

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

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

Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS-Haus, D003
Christine Borchers
22,80 €

Ernährung

22A3F012

Basische Ernährung für einen gesunden Darm

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.

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 wie Sie mit einer basischen Ernährung die Darmflora aufbauen können und damit die Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem schaffen.

Mittwoch, 30.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Helga Wuttke
21,00 €

22A3F015

Fasten für Gesunde

Fasten ist eine ideale Maßnahme um Veränderung und einen Neuanfang für Ess- und Lebensgewohnheiten zu bewirken. Während des Fastens entschlackt der Körper und die Lebenskräfte regenerieren sich. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die richtige Ernährung nach dem Fasten gelegt, damit der Körper sich weiter entsäuern und entschlacken kann.

Bitte bequem anziehen, eine Woldecke und Isomatte mitbringen.

Bitte klären Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt zuvor ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Montag, 07.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Dienstag, 08.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Donnerstag, 10.03.2022, 16:00-18:15 Uhr
Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
Montag, 14.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Mittwoch, 16.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Helga Wuttke
63,00 €

22A3F025X



Online-Vortrag: Vollwertig snacken am Arbeitsplatz

Wer kennt das nicht? Morgens ist die Zeit oftmals zu knapp, um sich selbst einen gesunden, leckeren und gut verdaulichem Snack zuzubereiten. Auf dem Weg zu Arbeit wird sich dann schnell ein belegtes Brötchen besorgt oder schlimmstenfalls den Tag über genascht.

Wie ein gesunder Pausensnack schnell, einfach und gut vorbereitet werden kann und warum eine gesunde Zwischenmahlzeit vorbeugend gegen Völlegefühl, Unwohlsein und Bauchschmerzen hilft, ist ebenfalls Thema dieses praxisnahen Vortrages.

Um eine Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird gebeten. Der Vortrag wird online über die vhs.cloud angeboten. Der Link wird Ihnen spätestens 1 Tag vorher zugesandt.

Dienstag, 15.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Online, vhs.cloud
Sonja Pöhls
10,50 €

22A3F027X



Online-Vortrag: "Essen und Trinken für Kinder"- kindgerecht, lecker und gesund

Was brauchen Kinder, um gesund heranwachsen zu können? Wie lernen Kinder mit dem vielfältigen Angebot umzugehen und was ist von vegetarischen und veganen Trends in der Ernährung für Kinder zu halten? Diese und ihre Fragen sollen in dem Vortrag beantwortet werden.

Um eine Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird gebeten. Der Vortrag wird online über die vhs.cloud angeboten. Der Link wird Ihnen spätestens 1 Tag vorher zugesandt.

Dienstag, 29.03.2022, 18:30 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
Sonja Pöhls
10,50 €

22A3F040

Kräuterkunde "Heil-und Wildkräuter" **WOE**

In diesem Kurs lernen Sie die Wildkräuter unserer Region kennen, und was man aus Wildkräutern in Küche und Heilmedizin so alles "zaubern" kann. Sie erhalten Kräuterkunde über die Wirkungsweise der einzelnen Kräuter für Küche und Heilmedizin. Kulinarische Rezepte, Tees, Tinkturen, Heilöle zur Herstellung eigener Kräutermidizin werden vorgestellt. Kleine Kostproben, wie z.B. selbst gebackenes Kräuterbrot und eine leckere Gierschlimonade können vor Ort verkostet werden.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 5,00 € für Lebensmittel wird an die Dozentin vor Ort gezahlt.

Samstag, 23.04.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Bettina Kalusniak
15,20 €

22A3F050

Kräuter sammeln und verarbeiten

WOE



In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Kräuter sammeln und verarbeiten. Morgens treffen wir uns an der Vhs Nienburg, um essbare Wildkräuter sammeln zu gehen. In einer Küche werden die Kräuter nachmittags zu Kräuterquark, Wildkräuterbutter, Gierschlimonade sowie zu einer Gierschorte verarbeitet. Gemeinsam genießen wir die selbstgemachten Speisen unseres Kräuterbuffets.

Bitte bringen Sie ggf. Schreibmaterial mit. Treffpunkt vor der VHS Nienburg.

Bitte keine Plastiktüten, sondern luftige Körbe, Leinenbeutel und eine Kräuterschere mitbringen. Festes Schuhwerk ist angebracht.

Zusätzliche Kosten in Höhe von 5,00 € werden direkt an die Dozentin gezahlt,

Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Bettina Kalusniak
30,40 €

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, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

Für Kochkurse gilt eine Abmeldefrist bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist erforderlich.

22A3F057

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.

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Dienstag, 18.01.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
Dienstag, 25.1.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
35,00 €

22A3F060

Frühlingsrezepte

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

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Dienstag, 15.02.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
17,50 €

22A3F070

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 Leckeres 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 zu Trinken und Behältnisse mit. Die Rezepte bekommt jeder Teilnehmende vor Ort von der Kursleiterin und dem Kursleiter ausgehändigt.

Freitag, 01.04.2022, 18:00 - 22:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Franziska Gorgas-Ottaviani
Gianni Ottaviani
21,00 €

22A3F160

Käse selbst herstellen WOE

Unter fachkundiger Anleitung von Käsemeister Barni Deneke werden Sie in ca. 5 Stunden einen schmackhaften Käse herstellen. Sie erlernen, wie Sie aus 5 Litern Bio-Milch einen schmackhaften Käse in Ihrer Küche herstellen können. Sie werden die Milch erwärmen, mit Kulturen beimpfen, einlaben, den Käsebruch herstellen und in Käseformen füllen.

Anschließend werden Sie die Käselaike in bestimmten Intervallen wenden und zum Schluss einsalzen. Den gesalzene Käse nehmen Sie mit nach Hause und können ihn schon am nächsten Tag essen.

Gegen Ende der Veranstaltung wird Ihnen auch noch die Herstellung von Butter gezeigt.

In den Pausen, in denen der Käse ein wenig ruhen muss, verkosten wir einige ausgewählte Käsesorten mit einem Gläschen Wein dazu. Die Teilnehmer:innen erfahren dabei allerlei Wissenswertes über Herstellung, Geschichte und Unterschiede des Produkts Käse.



Zum Schluss bekommt jeder zu seinem hergestellten Käse noch einen Käsefahrplan und ein paar Tipps, wo die nötigen Utensilien zu bekommen sind, damit die Käseherstellung auch zu Hause gelingt.

Es fallen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 15,00 € an, die vor Ort an den Dozenten zu entrichten sind.

Samstag, 14.05.2022, 13:00 - 17:30 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Hannelore Proske
19,80 €

22A3F170

La Cuchina Italiana- Mediterrane Küche

La Cuchina Italiana "a la Mamma" bedeutet mehr als Pasta. Zur italienischen Küche gehören frische Kräuter, Gemüse und Olivenöl. Das Menü besteht aus Antipasti (Vorspeise), Primo Piatto (1. Hauptgang), Secondo Piatto (2. Hauptgang) und dem Dessert. Als Abschluss darf der Espresso nicht fehlen. In diesem Kurs werden die klassischen Elemente der vielfältigen Küche Italiens mit überraschenden Ideen rund um das Mittelmeer kombiniert.

Es fallen Lebensmittelkosten an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Donnerstag, 10.03.2022, 18:30-22:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Ani del Longo
17,50 €

22A3F175

So schmeckt Lissabon

In Lissabon lässt man keine Gelegenheit aus sich um einen Tisch zu versammeln und gemeinsam zu genießen. Ob kleine, gefüllte Leckerbissen, pikante Fleischvariationen, vielfältige Fisch- und Meeresfrüchtegerichte oder die berühmte Süßspeise "Pastéis de nata". Die Küche Lissabons besticht durch ihre Einfachheit und ihren einzigartigen, aromatischen Geschmack. Eine kulinarische Reise in 4 Gängen durch die Stadt.

Es fallen Lebensmittelkosten an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Dienstag, 24.05.2022, 18:30 - 22:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Ani del Longo
17,50 €

22A3F180

Spaniens kleine Häppchen & Köstlichkeiten

Traditionell gibt es in Spanien die beliebten Tapas, leckere Kleinigkeiten in einer großen Vielfalt.

Tapas können in unendlich vielen Variationen zubereitet werden, die wir am Ende gemeinsam an einem reich gedeckten Tisch probieren werden. Wir werden an diesem Abend verschiedene Tapas zubereiten. Von den Klassikern bis hin zu ausgefallenen Tapas ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Es fallen Lebensmittelkosten an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Donnerstag, 09.06.2022, 18:30-22:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Ani del Longo
17,50 €



"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.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Sprachen



Lozana Schäfer
967-614

Berufsbezogene Deutschsprachförderung, Alpha-Kurse



Belinda Schomann
967-648
Integrationskurse



Darijusch Wirth
967-693

Fremdsprachen und
Deutsch als Fremdsprache



Übersicht Sprachniveaus

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.



Die VHS Nienburg ist telc-Prüfungszentrum.
Als Lizenzpartnerin von telc zeigen wir, dass
wir hohe Qualitätsstandards erfüllen.

Integrationskurse

Die VHS Nienburg führt seit 2004 erfolgreich Integrationskurse = Intensiv-Deutschkurse für Zugewanderte durch. Diese Deutschkurse finden in der Regel vormittags oder nachmittags 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 (Nicht in den Schulferien)

Lozana Schäfer
967-614
Integrationskurse
mit Alphabetisierung

Beratung vor Ort
mittwochs 10 – 12 Uhr
Telefonische Beratung
montags 14 – 16 Uhr

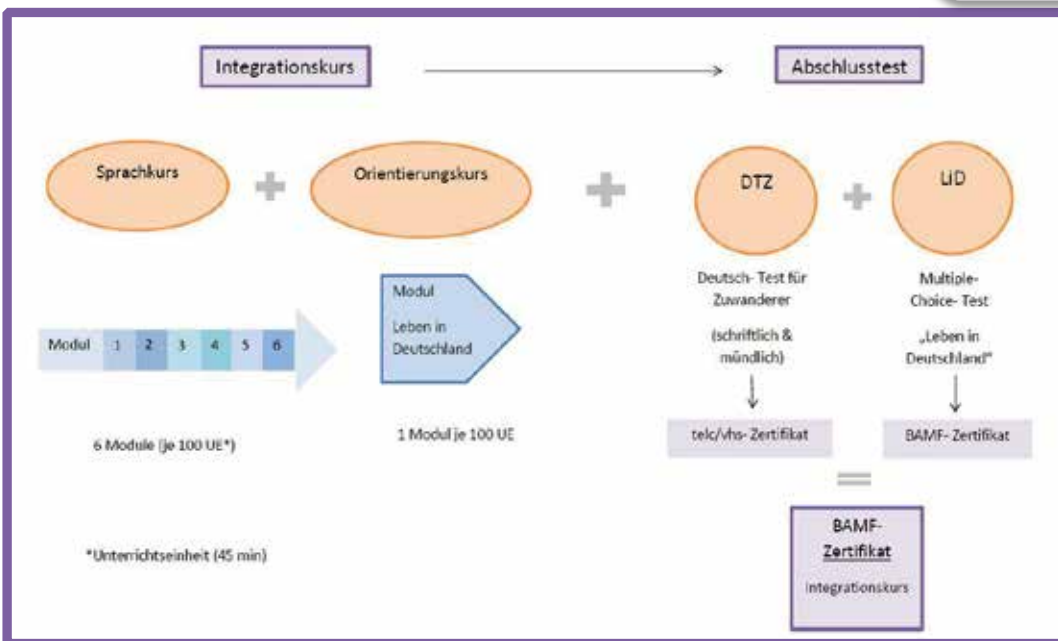
Thomas Böckmann
Allg. Integrationskurse/
mit Alphabetisierung

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

Belinda Schomann
967-648
Allgemeine Integrationskurse

Beratung vor Ort
mittwochs 10 – 12 Uhr

Sprachen



Flüchtlingskurse

Förderung von Maßnahmen zum Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten

Das Land Niedersachsen fördert seit 2015 den Spracherwerb für Geflüchtete. Seit 2017 geschieht dies unter anderem in Form von dreihundertstündigen Sprachkursen, die mittlerweile in Basis-, Vertiefungs- und Intensivsprachkurse unterteilt sind.

Die VHS Nienburg hat bisher Basis- und Vertiefungskurse, Sprachkurse für Frauen mit Kinderbetreuung und Hauptschulkurse für Geflüchtete angeboten.

Weitere Informationen zu den Deutschkursen für Geflüchtete bekommen Sie gerne auf Anfrage!

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



22A4E011

Informationsabend Deutsch als Fremdsprache

Information und Einstufung

Montag, 10.01.2022,
18:00 - 19:30 Uhr

Nienburg/VHS-Haus,

Darijusch Wirth
Dozententeam
gebührenfrei

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 Januar bis Juli 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, zwei oder mehreren Tagen in der Woche durchgeführt.

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

22A4E011

Deutsch für Anfänger:innen (A1.2) Fortsetzungskurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder 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, 15.02.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Karina Kiełtyka
42,00 €

22A4E014

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.

Mittwoch, 02.03.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
keinen Unterricht in Ferien und am
09.02.2022
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Karina Kiełtyka
126,00 €

22A4E032

Deutsch als Fremdsprache A2/B1 DTZ Vorbereitungskurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Stufe A2 schon haben. Fortsetzung aus dem vorherigen Semester.

Am Ende des Kurses können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht,

- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet,

- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Ziel ist es, dass die Teilnehmer:innen die Prüfung DTZ B1 bestehen.

Einfach gut A2.1 Telc

Montag, 17.01.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Julia Saveljev
42,00 €

22A4E042

Deutsch als Fremdsprache A2/B1 DTZ Vorbereitungskurs

Montag, 21.02.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Julia Saveljev
42,00 €

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 €

telc A2

Prüfungsgebühr 180,00 €

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ, B1)

Prüfungsgebühr 120,00 €

telc B2

Samstag, 19.03.2022, 08:30 - 18:00 Uhr
Prüfungsgebühr 180,00 €

telc C1

Prüfungsgebühr 232,00 €

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr 25,00 €

Bitte achten Sie bei der Auswahl eines Prüfungstermins darauf, dass die Auswertung der Leistung in der Regel sechs 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, Rühmkorffstraße 12, statt.

Prüfungstermine werden auf Anfrage festgelegt.

Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Die Anmeldung ist nur persönlich vor Ort möglich.

Vorbereitungsmaterial:

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



Fremdsprachen

Englisch

Englisch A2

22A4G110

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über ein gutes Grundverständnis des Englischen (Sprachniveau A2, ca. 3-4 Semester) verfügen. Wenn Sie 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 den Vorsemestern. New students are welcome!

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

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1. Student's Book + MP3-CD + DVD, Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 3.

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

Donnerstag, 13.01.2022, 17:00-18:30 Uhr
16 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
112,00 €

22A4G160

Einfaches Englisch für jeden Gebrauch

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die kein oder sehr wenig Englisch in der Schule hatten und im Urlaub einfaches Englisch benötigen. Auch für Eltern ist es als eine Auffrischung geeignet, wenn die eigenen Kinder gerade mit Englisch in der Schule angefangen haben.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Mittwoch, 12.01.2022, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
Colin Elam
91,00 €

22A4G170

Englisch for young people (18-35-Jährige) (A2)

Hello! Would you like to travel and speak to other people in English? Then let's start together in a relaxed group!

In diesem Kurs wird die Gruppe zum Sprechen animiert und die Teilnehmer:innen erwarten kleine Schreibübungen, sowie Übungen zum Lese- und Hörverständnis. Sie sind hier richtig, wenn Sie Ihre Kenntnisse der Weltsprache im Umfang von 3-5 Schuljahren in entspannter Atmosphäre auch mal spielerisch auffrischen und erweitern möchten. Ob für den Urlaub oder um mit Menschen anderer Kulturen zu kommunizieren - just get started!

Es fallen Kosten in Höhe von 3,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Donnerstag, 13.01.2022, 14:30-16:00 Uhr
16 Nachmittage
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
112,00 €

22A4G180X

Online: Englisch (A2)

Hello! Would you like to travel and speak to other people in English? Then let's start together in a relaxed group!

Sie sind in diesem Kurs richtig, wenn Sie Ihre Kenntnisse der Weltsprache im Umfang von 3-5 Semestern in entspannter Atmosphäre von zu Hause aus auch mal spielerisch auffrischen und erweitern möchten. Durch das Online-Kursangebot sparen Sie sich Zeit und können bequem von zu Hause aus mit dabei sein. In diesem Kurs gibt es wie auch in Präsenzkursen viele Sprechübungen, Wiederholung der Grammatik und spielerisches Lernen.

Wir empfehlen einen PC oder Notebook sowie eine stabile Internetverbindung für alle Teilnehmenden.

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

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2. Student's Book + MP3-CD + DVD, Klett, ISBN 978-3-12-501632-3, ab Lektion 1.

Dienstag, 11.01.2022, 16:45 - 18:00 Uhr
12 Nachmittage
Online, vhs.cloud
Franziska Gorgas-Ottaviani
70,00 €

Refresher Course

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 Auffrischkurse 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.

22A4G215

Refresher English I (A2)

In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch in lockerer Atmosphäre auffrischen!

Er richtet sich an Teilnehmende, deren Schulenglisch lange zurückliegt und die in der Zwischenzeit nur selten oder gar nicht mit der Weltsprache zu tun hatten.

Machen Sie mit und reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse!

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 15.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Regina Morley-Kretschmer
105,00 €

22A4G240

Refresher Course X (B1)

Für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen, Fortsetzung aus den Vorsemestern.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 18.01.2022, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
Colin Elam
91,00 €

22A4G260

English for Senior Citizens - Refresher Course VII (B1)

Auffrischkurs speziell für ältere Lernende. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 21.01.2022, 09:30 - 11:00 Uhr
13 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
Colin Elam
91,00 €

22A4G270

Easy English Just for Fun in February kompakt (A2-B1)

Hello! This course is a good preparation for your summer holidays. Let's enjoy this time together and learn English in a relaxed atmosphere. We talk, read short English stories, write and play some nice English games.

Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen im Umfang von 3-6 Schuljahren oder 3-8 VHS-Semestern sind herzlich willkommen!

Es fallen Kosten in Höhe von 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 05.02.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
22,80 €

22A4G280

Easy English Just for Fun in March kompakt (A2-B1)

Samstag, 05.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
22,80 €

Mache dir
Fremdes
vertraut.



English for Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene

22A4G310

Sterling Silver XXVII (A2)

Dieser "Sterling Silver"-Kurs wendet sich speziell an ältere Lernende ab etwa 55 Jahren, die ohne Zeit- und Leistungsdruck die englische Sprache auffrischen und erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Lernen und das Wohlfühlen in einer Gruppe von Gleichgesinnten.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 11.01.2022, 10:00 - 11:30 Uhr
15 Vormittage
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Anna Junghänel
105,00 €

22A4G340

English for silver strands from 50 to 90+ (Season 1)

Es erwartet Sie ein "Kettle of Colour", also ein "Kessel Buntel": Dieser vielfältig angelegte Kurs beruht auf einem Konzept, das den Sprachniveaus A1.2 bis A2.2 entspricht und in nicht aufeinander aufbauende Staffeln (seasons) unterteilt ist. Neu Hinzukommende können dadurch jederzeit problemlos einsteigen.

Die Erweiterung, Festigung und praktische Anwendung des Wortschatzes auch in Alltagssituationen steht im Vordergrund. Wir werden also über "God and the World" reden, diverse Alltagssituationen in Rollenspielen absolvieren (z.B. Reisen, Telefonieren, E-mails schreiben, Einkaufen), Spiele wie Scrabble, Bingo, Darts, Scotland Yard auf Englisch spielen und uns über Sitten und Gebräuche informieren.

Die Hits der 60er, 70er und 80er werden genauso Thema sein wie einige einfache Kurzgeschichten.

"Ganz nebenbei" werden auch verschiedene grammatikalische Strukturen im Zusammenhang neu eingeführt bzw. wiederholt und gefestigt (u.a. Midge Ure, "If I was").

So, if this has made your mouth water - just pop in and enjoy the show!

Es fallen Kosten in Höhe von 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 10.01.2022, 09:00 - 11:15 Uhr
11 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
René Huske
115,50 €

22A4G350

English for silver strands from 50 to 90+ (Season 2)

Bitte beachten Sie: Diese "season 2" baut nicht auf "season 1" auf. Interessierte können problemlos an diesem Kurs teilnehmen.

Es erwartet Sie ein "Kettle of Colour", also ein "Kessel Buntel": Dieser vielfältig angelegte Kurs beruht auf einem Konzept, das den Sprachniveaus A1.2 bis A2.2 entspricht und in nicht aufeinander aufbauende Staffeln (seasons) unterteilt ist. Neu Hinzukommende können dadurch jederzeit problemlos einsteigen.

Die Erweiterung, Festigung und praktische Anwendung des Wortschatzes auch in Alltagssituationen steht im Vordergrund. Wir werden also über "God and the World" reden, diverse Alltagssituationen in Rollenspielen absolvieren (z.B. Reisen, Telefonieren, E-mails schreiben, Einkaufen), Spiele wie Scrabble, Bingo, Darts, Scotland Yard auf Englisch spielen und uns über Sitten und Gebräuche informieren.

Die Hits der 60er, 70er und 80er werden genauso Thema sein wie einige einfache Kurzgeschichten.

"Ganz nebenbei" werden auch verschiedene grammatikalische Strukturen im Zusammenhang neu eingeführt bzw. wiederholt und gefestigt (u.a. Midge Ure, "If I was").

So, if this has made your mouth water - just pop in and enjoy the show!

Es fallen Kosten in Höhe von 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 25.04.2022, 09:00 - 11:15 Uhr
11 Vormittage
Nienburg/VHS-Haus
René Huske
115,50 €

22A4G410

English for holidays and business trips (A2)

Hello! This course is a good preparation for your summer holidays and business trips. Let's enjoy this time together and learn English in a relaxed atmosphere.

Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen im Umfang von 3-5 Semestern und Wiedereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Es fallen Kosten in Höhe von 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Donnerstag, 02.06.2022, 14:30-16:00 Uhr
6 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
42,00 €

22A4G420

English for holidays and business trips (A2)

Donnerstag, 02.06.2022, 17:00-18:30 Uhr
6 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Franziska Gorgas-Ottaviani
42,00 €

22A4G430

English for holidays and business trips Kompakt (A2)

Freitag, 01.04.2022, 14:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
21,00 €

22A4G440

English for holidays and business trips Kompakt (A2)

Freitag, 06.05.2022, 14:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
21,00 €

Other Subjects - andere Themen

22A4G620

English conversation

Would you like to brush up your English? Do you enjoy speaking the language? This might be just the right course for you! Don't worry about the grammar. My aim is to get you speaking - about topics you are interested in. To get you started we will use games, short texts or film clips or anything you can contribute. I am looking forward to seeing you there!

Mittwoch, 09.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
nicht am 13.04.2021
Nienburg/VHS-Haus
Hedda Freese
84,00 €

22A4G640

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, 11.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Colin Elam
84,00 €



Unser Programm - jetzt auch auf dem Smartphone

Französisch

22A4I060

Französisch IV (A1)

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

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

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y A1 Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520176-6, ab Lektion 7.

Montag, 07.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
105,00 €

22A4I110

Französisch VI (A1)

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

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

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A1. Kurs- und Übungsbuch Französisch, Cornelsen, ISBN 9783-06-520176-6, ab Lektion 8.

Montag, 07.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
105,00 €

22A4I160

Französisch VIII (A1)

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

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

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

Dienstag, 08.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
105,00 €

22A4I310

Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-606688-4, ab Lektion 6.

Donnerstag, 10.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
105,00 €

22A4I410

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, 02.03.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
105,00 €

22A4I500

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, 25.02.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 26.02.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Freitag, 04.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 05.03.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
68,40 €

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.

Schon in der Programmperiode 2019/2020 wollten wir mit Ihnen "10 Jahre Soirée Cinéma Français" zelebrieren. Leider hat uns dann die Covid-19-Pandemie - wie bei vielem - einen Strich durch die Rechnung gemacht. Nichtsdestotrotz starten wir voller Zuversicht genau dort, wo wir aufgehört haben, und setzen die Reihe fort.

22A4I620

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, 18.02.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

22A4I630

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.

Ab 20:00 Uhr wird der Film "Normandie nue" gezeigt. Der angegebene Preis gilt für den gesamten Abend.

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 sich Anne und Jean-Louis zufällig 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.



20:00 Uhr - "Normandie nue" ("Ein Dorf zieht blank")

Film in französischer Sprache mit deutschem Untertiteln.

Komödie (2018) von Philippe Le Guay mit Francois Cluzet und Vincent Regan.

Die Bewohner eines Dorfes in der Normandie sind überwiegend in der Landwirtschaft tätige - 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 nackt auf einem Feld posieren.

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

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 25.03.2022, 17:00 - 22:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

22A4I640

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, 22.04.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

22A4I650

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

Tragikomödie (2016) von Grand Corps Malade mit Pablo Pauly und 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, 20.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

Italienisch

22A4J020

Italienisch II (A1) - Aufbaukurs

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Es fallen Kopierkosten in Höhe von 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 10.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani
101,70 €

22A4J050

Italienisch (A1) für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Ciao! In diesem Kurs für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen lernen Sie die italienische Sprache in einer Gruppe von Italien-Liebhaber:innen. Sprach-, Schreib- und Leseübungen sowie das Hören der melodischen Sprache werden geübt. Teilnehmende und Wiedereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen von 1-2 Semestern sind herzlich willkommen!

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A1. Italienisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch Italienisch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525590-6.

Es fallen Kopierkosten in Höhe von ca. 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 07.03.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
10 Nachmittage
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
70,00 €

22A4J205

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 Insider Tipps über das Land, die Gewohnheiten und die italienische Kultur.

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

Lehrbuch: Allegro nuovo A2. Kurs- und Übungsbuch Italienisch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525593-7.

Es fallen Kopierkosten in Höhe von ca. 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 10.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
18 Abende
nicht in den Osterferien,
am 31.01./01.02.22 findet der Kurs statt
Nienburg/VHS-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani
126,00 €

Niederländisch

22A4O500

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: 04.03.2022.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn Sie wissen, dass der Kurs stattfindet. Eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus. Sie werden ca. eine Woche vor Kursbeginn deswegen gesondert durch uns informiert.

Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu. Niederländisch für die Reise - Für Einsteiger. Hueber, ISBN 978-3-19-037243-0, ab Lektion 1.

Freitag, 11.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 18.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Ton van den Born
60,80 €

Polnisch

22A4R015

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.

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

Lehrbuch: Witam! aktuell. Der Polnischkurs, Kursbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-105369-7, ab Lektion 6.

Donnerstag, 17.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Karina Kiełtyka
84,00 €

Portugiesisch

22A4S500

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: 04.03.2022.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn Sie wissen, dass der Kurs stattfindet.

Eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus. Sie werden ca. eine Woche vor Kursbeginn deswegen gesondert durch uns informiert.

Lehrbuch: Vivam as férias! Portugiesisch für die Reise. Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4.

Freitag, 11.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 18.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Maria Emilia Bento
60,80 €

Russisch

22A4T020

Russisch II (A1)

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

Lehrbuch: Jasno! A1-A2. Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-527590-4, ab Lektion 1.

Mittwoch, 26.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Viktoria Kretschmer
105,00 €

Schwedisch - Online

22A4U020X

Online: Schwedisch II (A1) am Vormittag

Hallå där! Du möchtest diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche erfahren? Hier erlernst Du einen ersten Wortschatz, die Grundlagen des Satzaufbaus und warum Köttbullar eigentlich "Schöttbullar" heißen! Wir arbeiten in einem gemächlichen Tempo, somit ist der Kurs auch ideal für interessierte "pensionärer".

Du arbeitest bequem zuhause am PC und dennoch in der Gruppe mit Kursleitung. Wir treffen uns in dem virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt mit den anderen

Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9, ab Lektion 1.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Donnerstag, 03.02.2022, 09:15-10:30 Uhr
14 Abende
nicht in den Ferien
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
110,00 €

22A4U040X

Online: Schwedisch II (A1) am Abend

Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Donnerstag, 03.02.2022, 17:45-19:00 Uhr
14 Abende
nicht in den Ferien
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
110,00 €

22A4U060X

Online: Schwedisch III (A1)

Hallå där! Du hast schon ein bisschen Schwedisch gelernt oder gehört und möchtest nun die Sprache richtig kennen lernen? Dann komm in diesen Kurs - hier bauen wir einen Wortschatz rund um unseren Alltag, Einkaufen und Reisen auf und lernen viel über schwedische Gepflogenheiten!

Wir arbeiten in dem virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt. Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen!

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Dienstag, 08.02.2022, 18:15 - 19:30 Uhr
14 Abende
nicht am 05.04. und 12.04.2022
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
110,00 €

22A4U080X

Online: Schwedisch I (A1) für Anfänger:innen

Hejsan! Du möchtest diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche erfahren? Hier erlernst Du einen ersten Wortschatz, die Grundlagen des Satzaufbaus und warum Köttbullar eigentlich "Schöttbullar" heißen! Välkommen!

Du arbeitest bequem zuhause am PC und dennoch in der Gruppe mit Kursleitung. Wir treffen uns in dem virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9, ab Lektion 1.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Montag, 07.02.2022, 20:00 - 21:15 Uhr
14 Abende
nicht in den Ferien
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
110,00 €

22A4U160X

Online: Schwedisch V (A1)

Hej och välkommen! Du hast schonmal Schwedisch gelernt und möchtest Deine Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann komm in diesen Kurs - hier bauen wir einen Wortschatz rund um das Leben in Schweden auf und lernen, über Erlebtes zu erzählen und eine kleine Konversation zu entwickeln! Mit dem gut strukturierten Lernmaterial kommst Du schnell wieder in die Sprache herein.

Wir arbeiten in dem virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt. Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 08.02.2022, 20:00 - 21:15 Uhr
14 Abende

nicht am 05.04. und 12.04.2022

Online vitero inspire+

Bettina Dreyer

110,00 €



Online: Schwedisch für Fortgeschrittene (B1)

22A4U310X

Hej! Om du har några års svenska i bagaget då är du välkommen till denna kurs. Här talar om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik förstås. Vi arbetar med en avancerad bok med olika sorters texter och litteratur, diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikten på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman! Va med!

Wir arbeiten in dem virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-03-2.

- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-13-1.

Mittwoch, 02.02.2022, 18:00 - 19:15 Uhr
14 Abende

nicht in den Ferien

Online vitero inspire+

Bettina Dreyer

110,00 €

Spanisch

22A4W020

Spanisch II (A1)

Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind willkommen!

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3.

Montag, 24.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende

Nienburg/VHS-Haus
Roxana Alejandra Mutz
105,00 €

22A4W110

Spanisch VI (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Anhand von typi-

schon 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.

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

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8.

Donnerstag, 27.01.2022, 19:30-21:00 Uhr

15 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg/VHS-Haus

Aser Santolaria Gracia

105,00 €

22A4W180

Spanisch X (A1)

Dieser Kurs richtet an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen!

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 2.

Donnerstag, 27.01.2022, 18:00-19:30 Uhr
15 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg/VHS-Haus

Aser Santolaria Gracia

105,00 €

22A4W200

Spanisch IX (A2)

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

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

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3.

Montag, 24.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende

Nienburg/VHS-Haus

Roxana Alejandra Mutz

105,00 €

22A4W255

Spanisch XIX (A2)

Sie verfügen über gute spanische Grundkenntnisse und wollen diese auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir lernen und wiederholen Spanisch - begleitet durch das Lehrbuch, mit aktuellen Liedern und interessanten Texten.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20489-4, ab Lektion 12.

Montag, 07.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg/VHS-Haus

Aser Santolaria Gracia

105,00 €

22A4W310

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen.

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

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 5.

Dienstag, 25.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende

Nienburg/VHS-Haus

Roxana Alejandra Mutz

105,00 €

22A4W510

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.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, A1, Klett, ISBN 978-3-12-514265-7, ab Lektion 1

Freitag, 11.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

Freitag, 18.03.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

Nienburg/VHS-Haus

Aser Santolaria Gracia

60,80 €

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?

Mehr Informationen auf Seite 2



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

22A4A510B

Refresher Course I (B1) BU

Ziel des Englischkurses ist es, grammatische Strukturen zu wiederholen und zu festigen, den erlernten Wortschatz zu aktivieren und auszubauen sowie das Hör- und Leseverständnis anhand authentischer Texte zu schulen. Landeskundliche Informationen, Tipps und Trends gehören ebenfalls dazu.

Anmeldeschluss: 20.02.2022

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 1.

Montag, 07.03.2022, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 11.03.2022, 8:15 - 13:45 Uhr,
5 Veranstaltungen
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Colin Elam
152,00 €

Spanisch

22A4A020B

Spanisch für Anfänger:innen I (A1) BU

In diesem Bildungsurlaub können Sie sich den Lernstoff eines Anfängerkurses in einer Woche aneignen.

Am Ende des Kurses können Sie sich in grundlegenden Alltagssituationen unterhalten. Sie sind in der Lage, andere zu begrüßen, sich selbst 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.

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.

Anmeldeschluss: 10.04.2022

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1.

Montag, 25.04.2022, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 29.04.2022, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Roxana Alejandra Mutz
152,00 €

Polizei- und Sicherheitsdienste

Arabisch

22A4B700

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, 02.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag, 06.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Sabah Kayali
131,40 €

Französisch

22A4I700

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, 02.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag, 06.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Danièle Salique-Schlachter
131,40 €

Online: Schwedisch

22A4U700X

Online: Schwedisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Schwedischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Als Plattform wird vitero inspire+ verwendet. Zugangsinformationen erhalten Sie kurz vor Beginn des ersten Veranstaltungstages.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Montag, 03.02.2022, 16:15 - 17:15 Uhr,
18 Abende
montags und donnerstags,

Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
160,00 €

Englisch

22A4G970

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, 02.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag, 06.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Robert John Moore
131,40 €

Niederländisch

22A4O700

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, 02.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag, 06.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Ton van den Born
131,40 €

Spanisch

22A4W700

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, 02.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
bis Freitag, 06.05.2022, 09:00 - 14:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Wechselnder Ort
Roxana Alejandra Mutz
131,40 €





Bildungsurlaub

Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?
Mehr Informationen auf Seite 2



Stefanie Duensing 967-613
Arbeit und Beruf, EDV



Marina Eichbauer 967-617
AZAV-Maßnahmen



22A5A010B

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 Ordnern 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, 20.06.2022, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 24.06.2022, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Tage
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Norbert Bruns
226,10 €

22A5A017B

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, 02.05.2022, 14:45 - 18:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag, 10:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 06.05.2022, 14:45 - 18:00 Uhr
5 Tage
Nienburg/VHS-Haus
Andree Schinke/Dr. Heidi Winkler
325,00 €

22A5A025B

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" zur praktischen Anwendung kommen.

Kursinhalte:

- Zeit- und Selbstmanagement
- Konfliktmanagement
- Kommunikationsmanagement
- Teamfähigkeit und Führen durch Motivation

Montag, 16.05.2022, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 20.05.2022, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Tage
Nienburg/VHS-Haus
Norbert Bruns
221,10 €

22A5E050B

Xpert Business - Finanzbuchführung mit DATEV BU

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:

- Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
 - Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
 - Drucken von Auswertungen
 - Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
 - Periodenabschluss
- Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Prüfung & Zertifikat:

Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfung ist optional und muss zusätzlich gebucht werden.

**Ausführliche
Beschreibungen zu
unseren Fortbildungen
finden Sie in
unserer neuen
Broschüre auf
www.vhs-nienburg.de**

Abschlüsse:

Das Kurszertifikat können Sie in folgende Xpert Business-Abschlüsse einbringen:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung
- Finanzbuchhalter/-in
- Finanz- und Lohnbuchhalter/-in
- Manager/-in Rechnungswesen, Lohn und Controlling

In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Montag, 14.03.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
bis Freitag, 15.07.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
5 Tage
Nienburg/VHS-Haus
Norman Martin
247,95 €

22A5E340B

Xpert Business - Finanzbuchführung mit Lexware

BU

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:

- Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzen
- Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
- Drucken von Auswertungen
- Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
- Periodenabschluss

Vorkenntnisse:

Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

Montag, 11.07.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
bis Freitag, 15.07.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
5 Tage
Nienburg/VHS-Haus
Norman Martin
247,95 €

22A5E360B

Xpert Business - Betriebliche Steuerpraxis

BU

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen

und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung (Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen)
- Besteuerungsverfahren (Steuerpflichtige und Steuerpflichten, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe)
- Umsatzsteuer (Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren)
- Einkommensteuer (Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag)
- Lohnsteuer
- Körperschaftsteuer
- Gewerbesteuer (Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld)
- Steuerliche Gestaltungsfelder (Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte)
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung (Wahl der Rechtsform)
- Gestaltungsmissbrauch

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Montag, 07.02.22, 08:30 - 16:00 Uhr bis
Freitag, 11.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Montag, 14.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Dienstag, 15.02.2022, 08:30 - 13:00 Uhr
7 Tage
Nienburg/VHS-Haus
Norman Martin
359,95 €



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.

Weitere Informationen bei:

Stefanie Duensing, Tel: 967 613

Xpert Tabellenkalkulation

22A5B329

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: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Mit der Belegung dieses Kurses sowie der Excel-Aufbaukurse I und II können Sie an der Prüfung im Rahmen des Programms "Xpert - Europäischer Computerpass" teilnehmen und sich Ihre Fähigkeiten auf hohem Niveau bescheinigen lassen.

Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Dienstag, 11.01.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

22A5B330

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Dienstag, 01.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

22A5B345

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, 26.04.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

Xpert Präsentation

22A5B360

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, 27.04.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €

Betriebssysteme

22A5B615

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, 12.03.2022, 09:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Ralf Flatau
27,00 €

22A5B620

Einstieg in Windows 10 - Kompaktkurs WOE

Samstag, 18.06.2022, 09:00 - 14:00 Uhr
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Ralf Flatau
27,00 €

22A5A010B

Windows 10 und Office BU

Montag, 20.06.2022, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 24.06.2022, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Norbert Bruns
226,10 €

22A5B372

Erstellung von Apps für Programmier-Neulinge mit dem MIT-App-Inventor 2

Der MIT App-Inventor 2 ist ein browserbasiertes Tool für Programmier-Einsteiger:innen. Ohne Vorwissen können Apps erstellt werden, die sogar im Android-Playstore veröffentlicht werden können.

Für die Teilnahme am Kurs können sowohl Android, als auch iOS-Geräte verwendet werden. Es wird ein Google-Account benötigt.

Mit Hilfe des im Browser laufenden Editors wird der Code per Drag-and-Drop erstellt.

Inhalte:

- Einführung in die Ablauflogik eines Programms
- Einführung in die Nutzung des MIT App-Inventors
- Einführung in die einzelnen Programmteile
- Erstellung mehrerer Apps (Übungen)

Montag, 10.01.2022, 18:00 - 20:30 Uhr,
3x montags, 1x donnerstags
Nienburg/VHS-Haus
Kai-Sven Wingerath
55,40 €

EDV für Ältere

22A5B510

Starterkurs PC-Bedienung mit Windows 10 50plus

In diesem Kurs lernen Sie losgelöst von beruflichen Vorgaben oder Zwängen und mit der erforderlichen Mühe einen leichten und verständlichen Zugang zu der Arbeit am PC. Im Rahmen unseres Angebots Generation 50plus erlernen Sie den systematischen Einstieg in die Nutzung des Computers.

Schwerpunkte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte und Anschlüsse kennen
- Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 10
- Windows anpassen und einrichten / Windowsfenster
- Ordnung bei Dateien und Ordnern
- Sie erstellen und speichern Texte

Keine Vorkenntnisse erforderlich! In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Mittwoch, 13.01.2022, 18:00 - 20:30 Uhr

6 Abende
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Walter Hufenreuter
89,60 €

22A5B520

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 mit Windows 10-Rechnern zu behandeln. Bei diesem Kurs liegt der Schwerpunkt bei der Internet und E-Mail-Nutzung.

Mittwoch, 19.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

4 Abende
VHS-Haus, D202, EDV-Raum
Walter Hufenreuter
50,40 €

22A5B530

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.

Mittwoch, 02.03.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

4 Abende
VHS-Haus, D204, EDV-Raum
Walter Hufenreuter
50,40 €



Internet / Soziale Netze

22A5B715

Webseiten erstellen mit dem (kostenlosen) Baukasten Jimdo

Es gibt viele Baukastensysteme zum Erstellen von Internetseiten. Sie suchen eines, das einfach in der Handhabung ist? Hier lernen Sie das kostenlose System Jimdo kennen!

Inhalte:

- Planung: Die Gedanken zur Homepage ordnen
- Erste Schritte in Jimdo (Überblick, Registrierung, erste Anmeldung)
- Layout/Design in Jimdo verändern
- Die Homepage mit Inhalten füllen (u.a. Texte und Bilder, Formulare, Impressum)

Donnerstag, 17.02.2022, 18:00-21:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Kai-Sven Wingerath
16,80€

Tablets / Smartphones

22A5B830

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 Sie Ihr eigenes, voll geladenes Android-Tablet / Smartphone sowie Ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 18.01.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
3 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Thomas Braun
25,20 €

22A5B820

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 (Internetspei-

cher) 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 Sie Ihr eigenes, voll geladenes Android-Tablet / Smartphone sowie Ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 01.03.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
5 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Thomas Braun
42,00 €

22A5B840

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 Sie Ihr eigenes, voll geladenes Smartphone sowie Ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 03.05.2022, 17:30 - 19:30 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Thomas Braun
21,00 €

Spezielle kaufmännische Themen

22A5E905

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, 17.02.2022, 18:30-20:00 Uhr
2 Abende
Nienburg/VHS-Haus
Eckhard Fratzke
21,80 €



Arbeit / Beruf /
EDV

vhs cloud

Digitales
Fundament
für starke
Weiterbildung

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

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 unterschiedlichen Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse:

- Geprüfte Fachkraft (XB)
- Finanzbuchhalter/in (XB)
- Manager*in Betriebswirtschaft (XB)

Wir bringen das Wissen rüber, das Sie im beruflichen Alltag brauchen!

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.



Die Volkshochschule Nienburg berät Sie gerne zu Xpert Business und stellt mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen für Ihre Ziele optimal geeignet sind. Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten. Die Zertifikate lassen sich zu XB Abschlüssen kombinieren, z. B. Finanzbuchhalter/in (XB).

Neben den Präsenz-Kursbausteinen werden Prüfungen und einzelne Kursbausteine online und als Web-Seminare angeboten. So ist eine Durchführungsgarantie für Sie gegeben.

Weitere Informationen zu **Xpert Business** und **Auskünfte** zu **Anrechnungsmöglichkeiten** von anderen Zertifikaten bei:

Stefanie Duensing
Tel: 967 613
Stefanie.Duensing@kreis-ni.de

22A5E340B

Xpert Business - Finanzbuchführung mit Lexware BU

Montag, 11.07.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
bis Freitag, 15.07.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Norman Martin
247,95 €

22A5E360B

Xpert Business - Betriebliche Steuerpraxis BU

Montag, 07.02., 08:30 - 16:00 Uhr bis
Freitag, 11.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Montag, 14.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Dienstag, 15.02.2022, 08:30 - 13:00 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Norman Martin
359,95 €

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								●

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.



Alle folgenden Kurse finden an 20 Terminen statt und starten am:

Dienstag, 08.03.2022, 18:30 - 20:30 Uhr
dienstags und donnerstags
Online Lernnetz
Kursleitung wird bekannt gegeben.
Teilnahmegebühr: 283,00 €

22A5E510X
Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 1

22A5E515X
Online: Xpert Business - Finanzbuchführung 2

22A5E550X
Online: Xpert Business Lernnetz – Bilanzierung

22A5E570X
Online: Xpert Business Lernnetz – Finanzwirtschaft

22A5E590X
Online: Xpert Business Lernnetz - Kosten- und Leistungsrechnung

22A5E610X
Online: Xpert Business Lernnetz – Controlling

22A5E630X
Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 1

22A5E650X
Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 2

22A5E710X
Online: Xpert Business - Personalwirtschaft

22A5E730X
Online: Xpert Business - Einnahmen-Überschussrechnung

Diese folgenden Kurse finden an 16 Terminen statt und starten am:

Dienstag, 22.03.2022, 18:30 - 20:30 Uhr
dienstags und donnerstags
Online Lernnetz
Kursleitung wird bekannt gegeben.
Teilnahmegebühr: 240,20 €

22A5E530X
Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung mit DATEV

22A5E670X
Online: Xpert Business - Lohn und Gehalt mit DATEV

22A5E690X
Online: Xpert Business - Lohn und Gehalt mit Lexware

Technik-Check von 28.02. – 07.03.2022

Führung/ Softskills

22A5A017B
Meine Führungsrolle entwickeln BU

Montag, 02.05.2022, 14:45 - 18:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag, 10:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 06.05.2022, 14:45 - 18:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Andree Schinke/Dr. Heidi Winkler
325,00 €

22A5A025B
Kompetenztraining für den Beruf BU

Montag, 16.05.2022, 08:15 - 15:15 Uhr
bis Freitag, 20.05.2022, 08:15 - 13:45 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Norbert Bruns
221,10 €

22A5G110
Systemisches Fragen im Beruf 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:innen 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

zur/zum Gesprächspartner:in 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 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, 26.03.2022, 10:30 - 15:45 Uhr
Nienburg/VHS-Haus
Christoph Teschner
32,00 €

22A5G130
Xpert Personal Business Skills - Erfolgreich moderieren

Es gehört zu den zentralen sozialen Kompetenzen im Berufsleben, Arbeitsgruppen erfolgreich lenken und zu gemeinsamen Ergebnissen führen zu können. Die Teilnehmenden lernen, Gruppenprozesse mit bewährten Moderationsmethoden zu steuern, Schwierigkeiten beim Moderieren zu beheben und Visualisierungen zu gestalten und effektiv einzusetzen.

Im Einzelnen:

- die Rolle der Moderatorin/ des Moderators einnehmen,
- Moderationsziele kennen und mit geeigneten Methoden umsetzen,
- Gesprächsführungstechniken einsetzen,
- Konfliktmanagement betreiben.

In der Kursgebühr ist ein Lehrbuch enthalten.

Montag, 07.03.2022, 9:00 - 16:30 Uhr,
2 Veranstaltungen
Nienburg/VHS-Haus
Susanne Kolze
113,15 €

Ausführliche Beschreibungen zu unseren Fortbildungen finden Sie in unserer neuen Broschüre auf www.vhs-nienburg.de

Bildung auf Bestellung



Weiterbildung für Betriebe - Ein Service Ihrer VHS

Wir bieten Ihnen mehrere Möglichkeiten einer Kooperation zwischen Betrieb und VHS

- Sie weisen Ihre Mitarbeitenden auf die Angebote hin, die Sie in unserem Programmheft finden. Interessant für die berufsbezogene Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden sind zum Beispiel EDV-Kurse, Rhetorik-Seminare, Sprachkurse und andere, die der bestmöglichen Kompetenz und der optimalen Kommunikation im Betrieb dienen. Bei Interesse können Sie Ihre Mitarbeitenden mit einer Firmenanmeldung online in die Kurse einbuchen oder nehmen Kontakt mit uns auf.
- Sie setzen sich mit uns in Verbindung und "bestellen" ein Weiterbildungsangebot, das exakt den Vorstellungen Ihres Betriebes entspricht. Dieses Seminar wird dann "exklusiv" für die Mitarbeitenden Ihres Betriebes durchgeführt und exakt auf sie zugeschnitten.
- Sie wünschen ein spezifisches Angebot für Ihre Mitarbeitenden und laden Mitarbeitende anderer Firmen zum gleichen Angebot ein. So können die Kosten auf mehrere Firmen aufgeteilt werden.

Auch in folgenden Bereichen bieten wir Bildung auf Bestellung seit vielen Jahren erfolgreich an:



Fortbildungen für pädagogisches Fachpersonal, Lehren lernen, Kommunikation, Umweltbildung, Outdoor-Trainer:in, u.v.m.



Fortbildungen für Pflegepersonal, Selbstverteidigung, Entspannung, Yoga, Gesundheit, Ernährung, Stressprophylaxe, Resilienz u.v.m.



Deutsch als Zweitsprache, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Polnisch, Arabisch, Gebärdensprache u.v.m.



Grundbildung, Lesen und Schreiben, Rechnen, Allgemeinwissen u.v.m.

Haben Sie Interesse? Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und machen Ihnen gern ein Angebot. Die zuständige Programmbereichsleitung finden Sie hier:

www.vhs-nienburg.de/weiteres/bildung-auf-bestellung



Angebote für Frauen



Die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg unterstützt Berufsrückkehrerinnen, Mütter in Elternzeit sowie Migrantinnen, bei ihrer beruflichen Entwicklung und dem Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt. Mit kostenfreien Orientierungs- und Weiterbildungsangeboten sowie mit Einzel- und Kleingruppen-coachings, die zu familienfreundlichen Zeiten stattfinden, stehen wir Ihnen zur Seite. Auch Existenzgründerinnen, berufstätige Frauen in Minijobs, in prekärer Beschäftigung oder Frauen, die sich in einer beruflichen Veränderungsphase befinden, können unsere Angebote in Anspruch nehmen.

Die Koordinierungsstelle wird in Trägerschaft des Vereins Niedersächsischer Bildungsinitiativen – VNB e.V. aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert. Finanziell unterstützt wird die Koordinierungsstelle zudem von allen Samtgemeinden und Städten des Landkreises Nienburg sowie dem Landkreis Nienburg.



Das Team von frau+wirtschaft, v.l.: Katrin Fedler, Catrina Lohmeyer, Maren Wickscharen und Lisa Doppler.

Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg
Goetheplatz 5a
31582 Nienburg
Tel.: 05021 922 91 95
E-Mail: frau-und-wirtschaft@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der Angebote und die Möglichkeit der direkten Buchung finden Sie online unter www.frau-und-wirtschaft-ni.de

Empowerment für Migrantinnen

Unter dem Titel „Selbstbewusst in die berufliche Zukunft“ bietet die KoStelle Seminare für geflüchtete und migrierte Frauen an. Zwei Trainerinnen der Migrantinnenselbstorganisation kargah e.V. ermutigen die Frauen, ihren beruflichen Weg zu gehen und sich auch durch Hürden nicht von ihren Zielen abbringen zu lassen. Das Seminar konnte bereits in Uchte, Liebenau, Loccum und Stolzenau umgesetzt werden, bei Vorschlägen für weitere Orte melden Sie sich gerne bei

uns! die Frauen, ihren beruflichen Weg zu gehen und sich auch durch Hürden nicht von ihren Zielen abbringen zu lassen.

Das Unternehmen im Griff - Sortieren, dokumentieren, analysieren...

Mittwoch, 02.02.2022, 09 – 16 Uhr
Donnerstag, 03.02.2022, 09 – 16 Uhr
Dozent: Claus Faber

„Gestärkt in die Woche in die Woche starten“ - Virtuelles Treffen am Sonntagabend

Sonntag, 06.02.2022, 20:00 – 21:30 Uhr,
Geld - Umgang mit meinem Gehalt, Ausgaben & mehr

Sonntag, 06.03.2022, 20:00 – 21:30 Uhr,
Meine Selbstfürsorge - wie und wann?

Sonntag, 08.05.2022, 20:00 – 21:30 Uhr,
Stärker durch Perspektivwechsel

Sonntag, 12.06.2022, 20:00 – 21:30 Uhr,
Ich bin nicht für ALLES verantwortlich - weniger Mental Load auf meinen Schultern!

Dozentin: Anika Werner

Zufriedener sein!

Eigenes Fühlen und Verhalten mit ZRM besser steuern. (Bildungsurlaub für in Teilzeit arbeitende Frauen)

Montag, 07.02.2022, bis Freitag,
11.02.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Dr. Simone Seifert

Bewerbungsmappencheck

Dienstag, 22.02.2022, 10 – 12 Uhr
Dienstag, 26.04.2022, 10 – 12 Uhr
Dienstag, 17.05.2022, 10 – 12 Uhr
Dozentin: Katrin Fedler

Grenzen setzen im Arbeitsalltag

Montag, 28.02.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Rita Traue

Frau verhandelt: Mehr Gehalt durch aktives Handeln!

Montag, 07.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Anika Werner
Kooperationsveranstaltung mit Petra Bauer, der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Nienburg.

Entscheidungen treffen

Mittwoch, 09.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Sabine Oertzen

Ran an den Hörer – mit Leichtigkeit telefonieren

Montag, 14.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Anne-Kristin Mathiszig

Stimmtraining - Basisübungen für eine überzeugende, kraftvolle und belastbare Stimme

Mittwoch, 16.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozent: Roman Materi

Schlagfertigkeit mit Niveau

Montag, 21.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Gwendolin Jungblut

Raus aus der Stressspirale!

Mittwoch, 23.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Heike Albers-Germer

Zeitmanagement - Planung vs. Realität

Montag, 28.03.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Prof. Dr. Katharina Klages

Wechseljahre: Kraftvoll durch die Veränderung

Montag, 25.04.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Montag, 09.05.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Montag, 23.05.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Heike Albers-Germer

Ich bin genug - unschlagbar durch Selbstbewusstsein

Mittwoch, 27.04.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Anika Werner

Stilsicher im Job

Montag, 16.05.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Dipl.-Des. Karin Bison-Unger

Raus aus der Opferrolle

Montag, 13.06.2022, 09:30 – 11:00 Uhr
Dozentin: Sandra Differt

Business - Knigge: Gutes Benehmen ist in!

Montag, 20.06.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Corinna Dröge

Das Eis brechen - werden Sie zum Kontaktprofi!

Montag, 27.06.2022, 09:15 – 12:30 Uhr
Dozentin: Martina Kuhlmann

Das Lama als Spiegel Ihrer Persönlichkeit

Mittwoch, 29.06.2022, 10 – 15 Uhr
Dozentin: Jennifer Hein

E-Learning - Videokurse

Mit unseren Videokursen erhalten Sie praxisorientierte Handlungsstrategien und vor allem konkrete Empfehlungen unserer Expertinnen. Die Videokurse sind einzeln buchbar und können komplett von zu Hause aus angeschaut werden.

Fit für Vorstellungsgespräche

Dozentin: Eva Schadeck

Grundlagentraining Rhetorik

Dozentin: Gwendolin Jungblut

Erfolgreich verhandeln dank guter Vorbereitung

Dozentin: Anika Werner

Schulabschlüsse



Sie suchen nach einer Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen, damit der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Aus diesem Grund bieten wir während des Wintersemester 2022 allen nicht-schulpflichtigen Interessenten:innen, ganz gleich welchen Alters, wiederkehrend die Chance, den Hauptschulabschluss in 12 Monaten nachträglich zu erwerben. Der allgemein bildende Unterricht und die entsprechende Prüfungsvorbereitung auf den Haupt- und Realschulabschluss finden im vhs-Haus statt.

22A6B001

Hauptschulabschluss

Wir bereiten Sie optimal auf die Prüfungen des Landesamtes für Schule und Bildung vor, indem wir gemeinsam mit unserer Studienleiterin unser Angebot Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lerntempo anpassen.

Der Hauptschulkurs beginnt voraussichtlich am den 02. Februar 2022. Die monatliche Kursgebühr beträgt 65,00 €.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt.

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.

Einen Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens.

Informationen erteilen:

Lozana Schäfer
967-614

Programmbereichsleiterin

Kerstin Wieneke
967-612

Sachbearbeitung

Elke Tonne-Jork
0171/ 2022168

Studienleiterin Schulabschlüsse

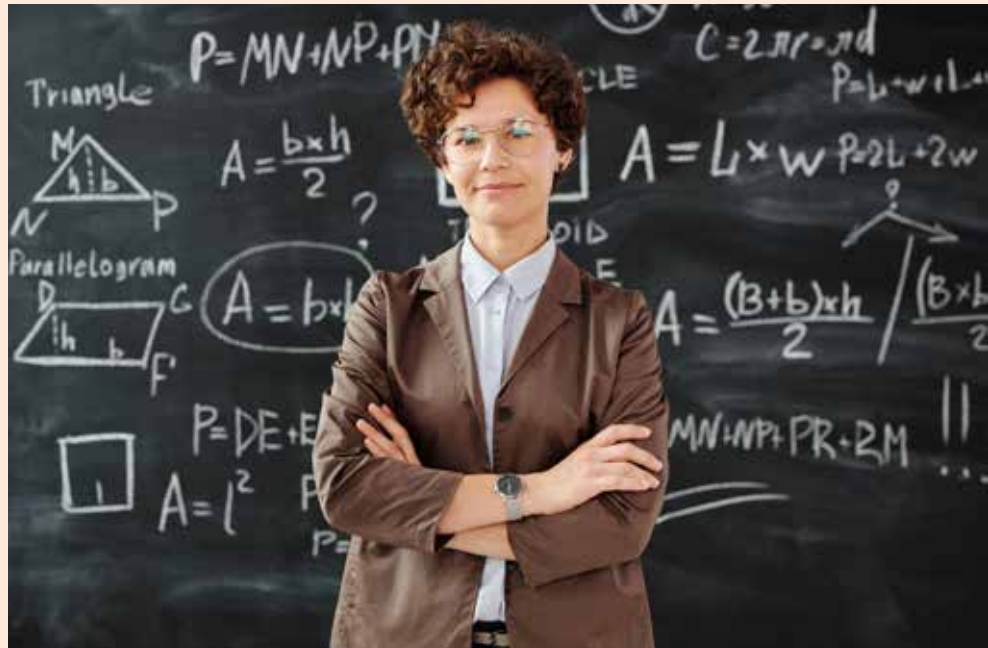
22A6A001

INFORMATIONSBEND

Der Informationsabend gibt Ihnen einen Überblick über das Kursangebot, die Referent:innen stehen Ihnen außerdem für Fragen zur Verfügung.

Montag, 17.01.2022
18:00-20:15 Uhr
VHS-Haus

Elke Tonne-Jork
gebührenfrei



Mathematik



22A6H011

Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung Mathematik **WOE**

Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen 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 Prüfungssängste genommen werden können.

Freitag, 04.03.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Veranstaltungen
VHS-Haus Nienburg
Sabine Strangfeld
56,00 €

Englisch

22A6H012

Vorbereitungskurs auf die Realschulabschlussprüfung Englisch

Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen der 10. Klassen an Realschulen.

Der Kurs wiederholt wichtige Grammatik und übt die Bereiche Hör-Aufgaben, Leseverständnis und Schreibaufgaben.

Der Kurs will sicherstellen, dass frühzeitig und gezielt mit der Vorbereitung begonnen wird und somit auch mögliche Prüfungssängste genommen werden können.

Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.

Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr,
8 Veranstaltungen
VHS-Haus Nienburg
Brigitte Davies
56,00 €

Kurs in Heemsen

22D6H015

Prüfungsvorbereitung Englisch/Realschule

Wiederholung des bisher gelernten Stoffes und Prüfungsvorbereitung. Dieser Kurs richtet sich an die Schüler:innen 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 Prüfungssängste genommen werden können.

Dienstag, 08.02.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Nachmittage
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Elias de Lorenzo
56,00 €



Unser Programm - jetzt auch auf dem Smartphone



Wir sind auf Instagram

Schulabschlüsse



Grundbildung



Wussten Sie, dass es in Deutschland noch 6,2 Millionen Erwachsene gibt, die nicht ausreichend literarisiert sind?

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 zutrifft, 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.

Erwerb von Grundkompetenzen des Alltags



Sie möchten Ihre Lese- und Schreibkenntnisse und Ihre beruflichen Chancen verbessern oder kennen jemanden, auf den das zutreffen könnte?

Dann rufen Sie uns gerne an!

Bei der Beratung wird selbstverständlich Ihre Anonymität gewährt, sie ist vertraulich und kostenfrei!

Mehr Informationen zur Studie:

[LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität \(uni-hamburg.de\)](https://www.uni-hamburg.de/leo2018)

Freitag, 14.01.2022, 16:45 - 18:15 Uhr,
10 Veranstaltungen
zweimal im Monat freitags
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Karina Kieltyka
42,00 €

Rechnen

22A7C015

Rechnen / Mathematik

Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Vermittlung von Kenntnissen in den vier Grundrechenarten. Nach Wunsch werden darüber hinaus Themen wie Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung sowie Flächen- und Volumenberechnung behandelt.

Donnerstag, 17.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
10 Veranstaltungen
jeden Donnerstag
kein Unterricht in den Ferien
Nienburg/VHS-Haus
Raum siehe Aushang
Elke Tonne-Jork
42,00 €

Informationen erteilen:

Stefanie Duensing
05021/ 967-613
Programmbereichsleiterin

Susanne Linderkamp
05021/ 967-611
Sachbearbeitung

Alphabetisierung

22A7B014

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 zwei Mal im Monat freitags statt, falls uns mindestens drei Anmeldungen vorliegen.



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

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 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.

Umweltbildung

22B1E010

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 12.06.2022 erforderlich.

Freitag, 17.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Asendorf, Hof Bockhop, Buntstr. 1
Melanie Bockhop
6,00 € Abendkasse

Kultur - Gestalten

22B2A015

Skat

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen der Skatregeln 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.

Mittwoch, 12.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
5 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ursula Heidmann
35,00 €

22B2H007

Keine Angst vor Bleistift und Papier

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden die Angst vor dem Zeichnen genommen. Es wird vermittelt, Objekte aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Material bitte mitbringen: Bleistift HB (B), A3 Zeichenblock, Radiergummi

Dienstag, 22.02.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
3 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Paul Schürmann
14,00 €

Handwerk / Kunsthandwerk



22B2K035

Gefilzte Elfen und Feen

Wir gestalten zarte Frühlingselfen und Feen aus bunter Merino-Wolle und filzen die zarten Geschöpfe in der Trockentechnik mit besonderen Filznadeln. Diese können auf einen Stab hingestellt oder einfach an einem Band aufgehängt werden. Sie können sie auch mit kleinen wolligen Blüten und anderen Accessoires dekorieren.

Bitte bringen Sie Nähmaschinen, eine kleine Schere, Lineal oder Bandmaß und einen dicken Schwamm mit.

Die Materialkosten von 8,00 bis 10,00 € je nach Verbrauch werden vor Ort abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Dienstag, 22.02.2022, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
17,50 €

22B2K040

Offene Kugeln aus Weidengeflecht

Wir arbeiten in der Kringeltechnik, bei der eine offene Kugel bepflanzt werden kann oder mit einem großen Glas als Windlicht bestückt werden kann. Auch als Blumenampel zum Hinhängen ist sie sehr hübsch anzusehen.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere und bei Bedarf ein großes Glas mit.

Die Materialkosten von ca. 12,00 € werden vor Ort abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Dienstag, 22.03.2022, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
17,50 €

22B2K045

Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten zarte kleine Weidenlibellen (ca. 15 bis 20 cm), die aufgehängt werden können oder auf einem Stock gesteckt im Blumenbeet hübsch anzusehen sind.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere und eine Ahle mit.

Die Materialkosten von 8,00 bis 10,00 € je nach Verbrauch werden vor Ort abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Dienstag, 17.05.2022, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
17,50 €

Fotografie



22B2L010

Fotografie für Einsteiger:innen (Teil 1) - Erste Schritte WOE

Wie funktioniert meine Kamera? Wo fange ich an?

Der zweiteilige-Workshop richtet sich an Personen, die einen Einstieg in die Fotografie erhalten möchten oder ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Die Kamera, ihre Funktionen sowie Sicherheit im Umgang mit der eigenen Kamera werden vermittelt. Schwerpunkt im Workshop ist die "Praxis".

Der Workshop startet mit einer Theorieeinheit, in der Grundwissen zur Fotografie und Zubehör vermittelt wird. Die erfahrene Fotografin und Fotojournalistin erläutert praxisnah welche Kameraeinstellungen und Perspektiven für eine gelungene Aufnahme zu wählen sind. Sie führt den Teilnehmenden die Funktionen der Kamera vor Augen, erläutert die Auswirkungen der Blendeneinstellung und zeigt, was es zu berücksichtigen gilt, bevor es mit dem Fotografieren losgehen kann.

Anschließend wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Die Kursleiterin erläutert, was bei der Auswahl der "Kulisse" und beim Bildaufbau zu beachten ist. Neben Hinweisen zu der korrekten Kamera-

raeinstellung und Perspektivwahl gibt sie auch hilfreiche allgemeine Fototipps.

Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex ist geeignet, Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und Stativ (falls vorhanden). Manuskriptkosten (keine Pflicht) 4,00 €

Freitag, 04.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 05.03.2022, 09:30 - 14:45 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Linda Peinemann
31,50 €

22B2L015

Fotografie für Einsteiger:innen (Teil 2) - 60 Tipps für gute Bilder

Der Workshop richtet sich an Personen, die einen Einstieg in die Fotografie erhalten haben oder ihre Basiskenntnisse aus Teil 1 "Fotografie für Einsteiger:innen" auffrischen und vertiefen möchten.

Die Kursleiterin gibt anhand von Fotos und vorhandenem Equipment Tipps für gute Bilder. Jedes Foto und jeder Tipp, ob technisch oder praktisch, wird erklärt und besprochen. Manchmal sind es technische oder auch praktische Tipps. Die Kursleiterin ist eine professionelle und bekannte Fotografin und Dozentin, die ihr vielseitiges Alltagswissen an diesem Abend weitergibt.

Ihre Tipps schließen ein: Bildschnittwahl, Perspektiven, Kameraeinstellungen auswählen, Aktion Fotografie, Workflow, korrekte Vorbereitung für ein Foto-Shooting, richtige Planung, was brauche ich an Equipment für mein Hobby "Fotografie" und vieles mehr.

Schwerpunkt im Workshop ist "Praxis und Umgang mit dem eigenen Equipment".

Die erfahrene Fotografin und Fotojournalistin erläutert praxisnah, welche Kameraeinstellungen und Perspektiven für eine gelungene Aufnahme zu wählen sind. Sie führt den Teilnehmenden die Funktionen der Kamera vor Augen, erläutert die Auswirkungen der Blendeneinstellung und zeigt, was es zu berücksichtigen gilt, bevor es mit dem Fotografieren losgehen kann.

Die Kursleiterin erläutert, was bei der Auswahl der "Kulisse" und beim Bildaufbau zu beachten ist. Neben Hinweisen zu der korrekten Kameraeinstellung und Perspektivwahl gibt sie auch hilfreiche allgemeine Fototipps.

Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex ist geeignet, Equipment, Bedienungsanleitung, leere Chips, volle Akkus und Stativ (falls vorhanden). Manuskriptkosten (keine Pflicht) 4,00 €

Donnerstag, 17.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Linda Peinemann
14,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

22B3B115

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 jeder Teilnehmer:in nach seinen / ihren Möglichkeiten übt.

Anfänger:innen sowie bereits erfahrene Yoga-Teilnehmer:innen sind willkommen.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Woldecke, dicke Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Eine Anmeldung unter 04251/7379 ist erforderlich.

Dienstag, 11.01.2022, 17:15 - 18:45 Uhr
10 Abende
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

22B3B120

Hatha-Yoga

Dienstag, 11.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

22B3B125

Hatha-Yoga

Mittwoch, 12.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

Bewegung / Fitness



22B3C010

Mama fit-Baby mit - Fitnesskurs für junge Mütter mit ihrem Baby - Eltern-Kindkurs

Was wird gemacht?

- Funktionelles Fitnessstraining drinnen und draußen
- Natürliche Rückbildungsprozesse werden unterstützt
- Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

- Gemeinsam-Zeit mit deinem Baby
- Austausch mit anderen Mamas
Was braucht Ihr?
- Abgeschlossener Rückbildungskurs
- Buggy oder Tragehilfe
- Die Babys sollten mindestens 4 Monate alt sein

Eine schriftliche bzw. Online-Anmeldung bei der vhs Bücken ist erforderlich. Infos gibt es außerdem bei der Trainerin Sina Schmitting unter 01578/ 5791629

Freitag, 21.01.2022, 09:30 - 10:45 Uhr
6 Vormittage
Bücken, Sportfunktionshaus,
Am Dieckacker 6, 27333 Bücken
Sina Schmitting
39,60 €



22B3C020

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. 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, 20.03.2022, 09:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 27.03.2022, 09:30 - 11:45 Uhr
Bücken, Grillplatz, Parkplatz Bürgerholz
Sina Schmitting
21,60 €

Gesundheit und Psyche

22B3G007

Wege aus der Angst

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.

Dieser Kurs ersetzt keine Therapie.

Wir schauen uns Werkzeuge für Stress- und Angstbewältigung an und wie man diese richtig anwendet, um das Leben wieder lebenswert zu machen

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

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

Mittwoch, 16.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ute Röhlke
14,00 €

22B3G017

Die Kraft der Gedanken

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 verkrampt, 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 auslösen, 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.

Dieser Kurs ersetzt keine Therapie.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

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

Mittwoch, 23.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ute Röhlke
14,00 €

Deutsche Dialekte

22B42010

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, 10.02.2022, 19:30-21:00 Uhr
6 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Dieter Brandt
42,00 €

Englisch

22B4G400

English for holidays and business trips Kompakt (A2)

Hello! This course is a good preparation for your summer holidays and business trips. Let's enjoy this time together and learn English in a relaxed atmosphere.

Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen im Umfang von 3-5 Semestern und Wiedereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

Freitag, 22.04.2022, 14:30 - 19:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Franziska Gorgas-Ottaviani
21,00 €



Unser Programm - jetzt auch auf dem Smartphone

Arbeitsstelle Eystrup

Leitung der Arbeitsstelle

Petra Deutscher



Telefonische Auskunft unter:

04254/8005176

Schriftliche Anmeldung an:

Petra Deutscher
Schwarzer Weg 13 a
27324 Eystrup

oder:
vhs-eystrup@web.de

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 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.

Kunsthandwerk

22C2K005

Textilien kreativ bedrucken mit dem Plotter **WOE**

Mit dem Plotter werden Schriften und Formen aus Folien geschnitten und anschließend mit einer Transferpresse auf die gewünschte Textilie gepresst

Textilien: z.B T-Shirt, Taschen, Kissen Regenschirme, Leinen können individuell 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, 05.02.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Christine Scharnhusen
18,70 €

22C2K010

Glas kreativ bedrucken mit dem Plotter **WOE**

Mit dem Plotter werden Schriften und Formen aus Folien geschnitten und anschließend auf Gläser etc. übertragen. Gläser, Flaschen, beleuchtete Bilderrahmen etc. können individuell gestaltet werden. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Bitte bringen Sie Schere, Skalpell und eine Bastelunterlage mit. Es fallen Kosten für Folien und Beleuchtung, die gestellt werden an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Gerne können eigene Gläser oder ähnliches mitgebracht und verwendet werden.

Samstag, 19.02.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Christine Scharnhusen
18,70 €

Fotopraxis

22C2L020

Einsteiger:innenkurs 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.

Donnerstag, 13.01.2022, 19:00-21:00 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Janna Kowalewski
74,70 €



22C2L025

Fotokurs- Digitale Fotografie für Fortgeschrittene

Der Kurs ist ausgelegt für Teilnehmer:innen, die bereits erste Erfahrungen im Bereich digitale Fotografie gemacht haben, z.B. über einen Einsteiger:innenkurs.

In diesem Kurs erlernen Sie die manuelle Bedienung Ihrer Kamera und den sinnvollen Einsatz von Blende, ISO und Co. und vertiefen Ihre Kenntnisse.

Theorie und praktische Umsetzung von beispielsweise Sport-, Portrait- oder Wunschnativen werden vermittelt.

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

Donnerstag, 28.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
6 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Janna Kowalewski
28,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

22C3B120

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 Woldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen. Zwei Stunden zuvor bitte nichts essen!

Mittwoch, 12.01.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
12 Nachmittage
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jutta Bolte
84,00 €

Hatha-Yoga

22C3B125

Mittwoch, 12.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jutta Bolte
84,00 €

Hatha-Yoga

22C3B130

Mittwoch, 12.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jutta Bolte
84,00 €

Bewegung / Fitness

22C3C015

ZUMBA FITNESS®

It's fun-it's fitness- it's ZUMBA®.

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

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

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 10.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,
Aula
Diana Kühn
48,00 €

22C3C020

ZUMBA FITNESS®

Montag, 25.04.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,
Aula
Diana Kühn
38,40 €

Sie sind mobil?
Wir auch!
Unser Kursangebot finden Sie JETZT auch in der
vhs.KursApp
Kostenlos in den App-Stores erhältlich.
Google play
Erhältlich im App Store

vhs.KursApp
Erhältlich im App Store

Digitaltag 2022

Erlebe Digitalisierung!
Digitaltag | 24. Juni 2022

@digitaltag_de
@DigitaltagDE
@DigitaltagDE
@DigitaltagDE

Eystrup

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

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 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.

Umweltbildung und Verbraucherfragen

22D1E210

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, 02.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Heinrich Schierholz
21,00 €



Mittwoch, 01.06.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
6 Veranstaltungen
Fotopraxis Termin n.V. 14.00-17.00 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ralph Volkland
49,00 €



Musikalische Praxis

22D2N010

Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundlagen des Gitarrespielens erlernt haben. Dazu zählen Grundakkorde, einfache Schlagmuster (Saitenschlag) 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.

Dienstag, 08.02.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Nachmittage
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Elias de Lorenzo
56,00 €



Wir sind auf Instagram

Fotopraxis

22D2L005

Tipps und Tricks in der Reisefotografie

Wer fotografiert hat mehr vom Leben! Besonders wenn jemand eine Reise in das nahe, das ferne Ausland, oder auch nur in andere Regionen von Deutschland unternimmt. Die Bilder sorgen dafür, dass die Erinnerungen an die schönen Erlebnisse so schnell nicht verblassen.

In diesem Kurs bekommen Reisende nützliche Tipps und Tricks, wie Sie zu noch besseren Fotos kommen, wenn Sie sich auf Reisen den Landschaften, Tieren, Städten, Menschen oder deren Kulturen widmen. Auch lernen Sie den rechtlichen Begriff der Panoramafreiheit kennen.

Sie können mit Ihrem Smartphone, einer Sucherkamera oder auch mit einer anspruchsvollen Kameraausrüstung fotografieren. In diesem Kurs gibt der Dozent und Fotograf gerne seine Erfahrungen und sein Wissen in Theorie und Praxis an die Teilnehmer:innen weiter.

Eine eigene Kamera, einen USB-Stick und Schreibmaterial ist mitzubringen.

Fernöstliche Gesundheitslehre

22D3B035

Tai Chi Chuan

Stress, innere Unruhe und ewige Nervosität sind typische Begleiterscheinungen unserer heutigen Lebensweise - mit Tai Chi findet manch einer 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.

Bitte eine Yogamatte oder eine geeignete Unterlage mitbringen.

Donnerstag, 03.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
10 Abende
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Claudia Helfers
46,70 €

EDV

22D5B820

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.

Donnerstag, 03.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
4 Abende
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Laura Mittmann
33,60 €

Schulabschlüsse

Englisch

22D6H015

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 Prüfungssängste genommen werden können.

Dienstag, 08.02.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Nachmittage
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Elias de Lorenzo
56,00 €

Weitere Prüfungsvorbereitungskurse für Englisch sowie Mathematik findet Ihr unter Schulabschlüsse auf Seite 43

Begib dich auf neues Terrain.



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

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 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.

Fernöstliche Gesundheitslehre

22E3B010

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

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

Bequem anziehen, weiche Trainingsschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 18.01.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berms
99,30 €

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.

Sollte ein Kurs aufgrund der Corona Regelung nicht durchgeführt werden können, ist eine Erstattung durch die Krankenkassen nicht gewährleistet.

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.

22E3B040

Tai Chi Chuan mit Wanderstab, leichter Einsteiger:innenkurs

Die chinesische Bewegungslehre Tai Chi Chuan spricht gesundheitsfördernde, persönlichkeitsbildende und meditative Aspekte an. Tai Chi Chuan richtet sich an jeden Jahrgang und an Interessierte, die eine Insel im Alltag suchen. Die konzentrierte Beanspruchung und die fließenden Bewegungen führen zu Entspannung.

Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 19.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
8 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
37,30 €

22E3B115

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 nichts essen!

Donnerstag, 13.01.2022, 18:00-19:30 Uhr
12 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Bolte
84,00 €

22E3B120

Hatha-Yoga

Donnerstag, 13.01.2022, 19:30-21:00 Uhr
12 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Bolte
84,00 €

22E3B150

Hatha-Yoga

Donnerstag, 21.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
9 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
63,00 €

English

22E4G400

English for holidays and business trips Kompakt (A2)

Hello! Freuen Sie sich auf ein spannendes und abwechslungsreiches World-Cafe, bei dem Sie viele Vokabeln und kleine Unterhaltungen für den Urlaub oder die Dienstreise lernen. This course is a good preparation for your summer holidays and business trips. Let's enjoy this time together and learn English in a relaxed atmosphere.

Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen im Umfang von 3-5 Semestern und Wiedereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Es fallen Kosten in Höhe von 2,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 04.02.2022, 14:30 - 19:00 Uhr
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1
Franziska Gorgas-Ottaviani
21,00 €

22E4G410

English for holidays and business trips Kompakt (A2)

Freitag, 04.03.2022, 14:30 - 19:00 Uhr
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1
Franziska Gorgas-Ottaviani
21,00 €

EDV für Ältere

22E5B020

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, 26.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
dienstags und donnerstags, 3 Abende
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1,
EDV-Raum
Walter Weber
25,20 €



Wir sind auf Instagram

Digitale Kompetenzen im Alter stärken

Gerade für ältere Menschen kann die Digitalisierung einen enormen Zugewinn an Freiheit, intensiverem Kontakt zu Freunden und Familie und damit längere und bessere Teilhabe bedeuten.

Gleichzeitig kommen sie weniger selbstverständlich, spielerisch und nebenbei mit neuen digitalen Technologien in Berührung.

Besuchen Sie deshalb unsere EDV-Kurse für Ältere und lernen Sie an jedem Kurstag wieder etwas Neues dazu!

Erweitere deine digitale Kompetenz.



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

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 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.

Tanzpraxis

22G2F020

Tanzen für Paare - Auffrischkurs

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, 26.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Aula
Franz Ober
48,00 €

22G2F025

Tanzen für Paare - Auffrischkurs

Mittwoch, 26.01.2022, 20:30 - 21:30 Uhr
10 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Aula
Franz Ober
48,00 €

22G2F055

Latin - Dance - Fitness

Getanzte Fitness mit einfachen Schrittkombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herzkreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 14.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
9 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Aula
Birgit Meier
43,20 €

Plastisches Gestalten

22G2I005

"Venus-Nana aus Beton" WOE

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

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

Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textil-Betonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen. Zuhause kann die Figur nach einer Trockenzeit bemalt werden oder unbemalt bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe, ein Paar Einmal Gummihandschuhe, einen

kleinen 5 L Kunststoffeimer/Schale sowie etwas zu Trinken und zu Essen mit.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 Euro für Nutzung der Werkzeuge, Betonsockel, Eisen, Armatur und Grundierung.

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

Samstag, 23.04.2022, 11:00 - 18:30 Uhr
Sonntag, 24.04.2022, 11:00 - 15:00 Uhr
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10
Judite Weitekamp
46,40

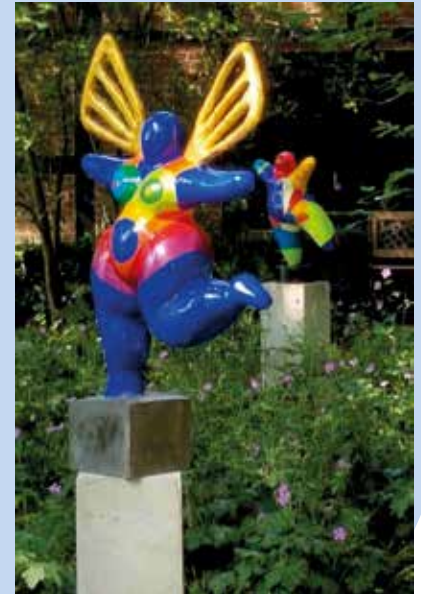


Foto: © Judite Weitekamp

Textiles Gestalten

22G2J015

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, 10.01.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
6 Abende
Liebenau, Wittenhus, Ortstraße 19
Adina Sternemann
69,50 €

Bewegung / Fitness

22G3A015

Selbstverteidigung für Frauen

Frauen Selbstsicherheit durch Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention.

Grundlagen der modernen Selbstverteidigung. Leicht umsetzbare Verhaltensmuster und einfach anwendbare Techniken werden vorgestellt, gemeinsam geübt und ausprobiert.

- Kontakt
- Selbstbehauptung ganz groß
- Selbstsicherheit durch erlebte eigene Energie
- Brüllen gehört dazu
- Was ist wenn...
- Gut zu wissen...

Bequeme lockere Kleidung anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 25.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
2 Veranstaltungen
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Turnhalle
Karin Lüttje
14,00 €

22G3A025

Nicht mit mir - schütz dich vor Gewalt für Eltern mit Kindern im Alter von 8 - 10 Jahren WOE

Spielerisches Erlernen von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

- Prävention - erkenne gefährliche Situationen
- Selbstbehauptung - ich bin stark und mutig
- Selbstverteidigung - Notwehr ist erlaubt

Der Kurs ist für ein Elternteil mit einem Kind gedacht.

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

Bitte bequem anziehen, Turnschuhe und reichlich zu Trinken mitbringen.

Samstag, 02.04.2022, 14:00 - 16:15 Uhr,
Sonntag, 03.04.2022, 14:00 - 16:15 Uhr,
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Turnhalle
Karin Lüttje
30,00 €

Arbeitsstelle Marklohe

Leitung der Arbeitsstelle



Melden Sie sich online an:
www.vhs-nienburg.de

50-Euro-Gutscheine zu gewinnen
(weitere Infos siehe 1. Seite)

Bitte bringen Sie Badesachen und Badeschuhe mit. Die Kursgebühr beinhaltet auch die Kosten für das Schwimmbad.

Eine **schriftliche Anmeldung** an die VHS, Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg ist erforderlich.

Samstag, 08.01.2022, 09:15 - 10:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Warpe, Landhaus Hünecke, Nordholz 2
Beate Linke
63,60 €

22H3C030

Wassergymnastik WOE

Samstag, 08.01.2022, 10:30 - 11:15 Uhr
10 Veranstaltungen
Warpe, Landhaus Hünecke, Nordholz 2
Beate Linke
63,60

Telefonische Auskünfte unter:

05021/967-611

Schriftliche Anmeldung bei:

VHS Nienburg
Rühmkorfstraße 12
31582 Nienburg

oder:

vhs@kreis-ni.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.

Bewegung / Fitness

22H3C025

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.



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

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.

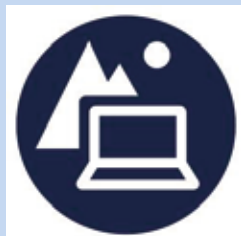
Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub/-zeit - was ist das und wer kann ihn nutzen?

Wem steht Bildungsurlaub zu?

- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 2



22A3A055B

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, 21.03.2022, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 25.03.2022, 8:15 - 13:45 Uhr,
5 Veranstaltungen, 38 UE
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Monika Preuß
152,00 €

Bildungsurlaub 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.

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.

Eine vorherige Anmeldung bitte spätestens **15 Tage vor Kursbeginn** schriftlich oder online ist bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser erforderlich.

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

22A4A510B

Refresher Course I (B1) BU

Ziel des Englischkurses ist es, grammatische Strukturen zu wiederholen und zu festigen, den erlernten Wortschatz zu aktivieren und auszubauen sowie das Hör- und Leseverständnis anhand authentischer Texte zu schulen. Landeskundliche Informationen, Tipps und Trends gehören ebenfalls dazu.

Anmeldeschluss: 20.02.2022

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 1.

Montag, 07.03.2022, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag, 11.03.2022, 8:15 - 13:45 Uhr,
5 Veranstaltungen
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Colin Elam
152,00 €



Region Landesbergen

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

Kultur - Gestalten

22F2B015

Handlettering für Anfänger:innen - Workshop WOE

Handlettering begegnet uns an jeder Straßenecke. Auf dem Werbeplakat an der Bushaltestelle, der Angebotstafel Ihrer Lieblingsbäckerei, bedruckten T-Shirts oder den Titelblättern aktueller Zeitschriften. Es gibt zahllose Arten von Handlettering. In diesem Kurs werden Sie an "Handlettering" herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen und am Ende des ersten Kurses können Sie die ersten eigenen Handletterings gestalten. Neugierig geworden? Dann probieren Sie es einfach aus!

Folgekurse sind möglich.

Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 4,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 11.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Lara Härtel
14,00 €

Patchwork und Quilten

Haben Sie Spaß am Nähen, oder suchen Sie ein neues Hobby. Dann sind Sie hier genau richtig.

Bei uns entdecken Sie viele Ideen, um Ihr Haus, oder Ihre Wohnung gemütlich zu dekorieren.

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.

22F2J130

Quilt "Crazy Eight"

Wir haben ein interessantes Muster für Sie entdeckt, um schnell einen Quilt zu fertigen. Hier kommt wieder eine Schnellschneidetechnik zum Einsatz. Das Ergebnis wird Sie begeistern.

Dienstag, 18.01.2022, 09:00 - 11:15 Uhr
5 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
57,00 €

22F2J135

Quilt "Crazy Eight"

Dienstag, 18.01.2022, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
57,00 €

22F2J140

Quilt "Crazy Eight"

Donnerstag, 20.01.2022, 19:30-21:45 Uhr
5 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
57,00 €

22F2J145

Quilt "Crazy Eight"

Freitag, 21.01.2022, 09:00 - 11:15 Uhr
5 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
57,00 €

22F2J150

Nähen mit dem QCR-Lineal

Ein neues Projekt für Ihr QCR-Lineal. Frisch und farbenfroh! Ob als Hänger oder als Überwurf schön anzuschauen.

Dienstag, 01.03.2022, 09:00 - 11:15 Uhr
4 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
45,60 €

22F2J155

Nähen mit dem QCR-Lineal

Dienstag, 01.03.2022, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €

22F2J160

Nähen mit dem QCR-Lineal

Donnerstag, 03.03.2022, 19:30-21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €

22F2J165

Nähen mit dem QCR-Lineal

Freitag, 04.03.2022, 09:00 - 11:15 Uhr
4 Vormittage

Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
45,60 €

22F2J170

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, 19.04.2022, 19:30 - 21:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
34,20 €

22F2J175

UFO-Kurs

Donnerstag, 21.04.2022, 19:30-21:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
34,20 €



Mittelweser

22F2J205

Strick- und Häkelkurs für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Wer hatte nicht schon immer Lust sich eigene Strümpfe, Armstulpen oder Loops zu stricken, oder sich eigene Mützen zu häkeln.

In diesem Kurs können Sie entweder stricken oder häkeln erlernen, oder bereits vorhandene Grundkenntnisse erweitern.

Mitzubringen sind Wolle, Stricknadel oder Häkelnadeln. Strick- und Häkelanleitungen/Muster sind vorhanden. Es fallen Materialkosten an, die vor Ort zu bezahlen sind.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Montag, 14.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Sabine Hook
42,00 €

22F2J215

Strick- und Häkelkurs für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Dienstag, 15.02.2022, 10:00 - 11:30 Uhr
6 Vormittage
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
Sabine Hook
42,00 €

Textiles Gestalten



22A2J050

Die 29. 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.

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
 Sonntag, 08.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
 inkl. 2 Mittagessen
 Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29
 Marie-Luise Prinzhorn
 101,00 €



Handwerk / Kunsthandwerk

22F2K020

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 Nass-technik 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: zwei 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, 19.02.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
 Landesbergen, Schule,
 Hinter den Höfen 7
 Meike Naughton
 31,50 €

22F2K023

Rankhilfen aus Weidengeflecht

Für den Garten oder Pflanzcontainer flechten wir runde Rankhilfen (Obelisken). Es werden verschiedene Techniken aus der Korbflechterei erlernt. Nicht nur anlehnungsbedürftige 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 - 15,00 € je nach Verbrauch.

Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder Online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Donnerstag, 17.03.2022, 18:00-21:45 Uhr
 Landesbergen, Schule,
 Hinter den Höfen 7
 Meike Naughton
 17,50 €

22F2K025

Windwipper-Gartendeko aus Weidengeflecht

Wir flechten unterschiedlich große Wipp-Objekte aus verschieden farbigen Weidenruten. Blätter, Fische oder eigene Kreationen können verwirklicht werden. Nicht nur auf einen Stock gesteckt, auch aufgehängt sind diese Kreationen hübsche Geschenkideen.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere und eine Ahle oder eine kleine Stricknadel mit. Die Materialkosten von ca. 12,00 € je nach Verbrauch werden bei der Dozentin vor Ort bezahlt. Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder Online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Donnerstag, 21.04.2022, 18:00-21:45 Uhr
 Landesbergen, Schule,
 Hinter den Höfen 7
 Meike Naughton
 17,50 €

Musikalische Praxis

22F2N030

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, 27.01.2022, 18:30-19:30 Uhr
 6 Abende
 Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
 Anette Monecke
 28,00 €

22F2N035

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, 27.01.2022, 19:45-20:45 Uhr
 6 Abende
 Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
 Walter Marquard
 28,00 €

22F2N050

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.

Samstag, 19.03.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
 Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
 Simone Bendlin
 17,00 €

22F2N055 **Trommelworkshop** **WOE**

Samstag, 14.05.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
17,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

22F3B070 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 Woldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen. Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Samstag, 26.03.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
17,00 €

22F3B075 Das besondere Erlebnis GONG **WOE**

Samstag, 21.05.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
17,00 €

22F3B117 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, 18.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
70,00 €

22F3B118 Hatha- Yoga

Dienstag, 18.01.2022, 19:40 - 21:10 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
70,00 €

22F3B125 Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen - 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 Woldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Donnerstag, 13.01.2022, 20:00-21:30 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Eike Dybala
75,00 €

22F3B130 Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 21.04.2022, 20:00-21:30 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Eike Dybala
75,00 €

Ernährung

22F3C035 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 Woldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mit.

Montag, 10.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Ulla Graminski-Bolte
46,10 €

22F3F015 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.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Mittwoch, 16.02.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Helga Wuttke
31,50 €

Englisch

22F4G050 Easy English for holidays and business trips (A1) **WOE**

Ein einfacher Kurs für Teilnehmende, die Englisch für ihren nächsten Urlaub oder die nächste Dienstreise brauchen. Lernen Sie leichte Grammatik und viele Vokabeln, die Sie während der Reise verwenden können. Üben Sie die korrekte Aussprache sowie grundlegende Redewendungen für verschiedene Situationen, um leichter im Ausland zurechtzukommen (Flughafen, Hotel, Bahnhof, Restaurant, unterwegs mit dem Auto, nach dem Weg fragen usw.).

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 24.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Colin Elam
56,00 €



Region Stolzenau

Auskunft unter:

05761/ 9026209

vhs-mittelweser@gmx.de

Schriftliche Anmeldung an:

Martina Broschei
Kleine Geest 5
31592 Stolzenau

Bürgerschaftliches Engagement



22F1A510

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 vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Donnerstag, 05.05.2022, 18:00-19:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Andreas Thiele
Gebührenfrei

Umweltbildung und Verbraucherfragen

22F1E520

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 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.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Mittwoch, 09.03.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Heinrich Schierholz
21,00 €



Persönlichkeits- entwicklung / Psychologie

22F1G510

... und wo bleibe ich? Selbstempathie und Selbstfürsorge - Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg 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, 07.05.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Ute Niemann
28,00 €

22F1G545X

Online-Kurs: Kommunikation

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 vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Donnerstag, 13.01.2022, 18:30-21:30 Uhr
Online, vhs.cloud
Ute Niemann
14,00 €

22F1G550X

Online-Kurs: Kommunikation

Donnerstag, 10.02.2022, 18:30-21:30 Uhr
Online, vhs.cloud
Ute Niemann
14,00 €

22F1G555X

Online-Kurs: Kommunikation

Donnerstag, 17.03.2022, 18:30-21:30 Uhr
Online, vhs.cloud
Ute Niemann
14,00 €

22F1G560X

Online-Kurs: Kommunikation

Donnerstag, 12.05.2022, 18:30-21:30 Uhr
Online, vhs.cloud
Ute Niemann
14,00 €

22F1G565X

Online-Kurs: Kommunikation

Donnerstag, 09.06.2022, 18:30-21:30 Uhr
Online, vhs.cloud
Ute Niemann
14,00 €

22F1G580

Selbstbewusst kommunizieren - eine Gebrauchsanweisung WOE

Dynamik und Klarheit in Gespräche zu bringen, ist Ziel dieses Seminars. Für echten Kontakt und beruflichen Erfolg ist es günstig, flexibel mit Begriffen umzugehen. Basierend auf einer positiven Selbstakzeptanz, sollten Sie den Mut entwickeln, eigene Stärken realistisch zu beschreiben und sich nicht hinter "Nettigkeiten" verstecken.

In beruflichen Gesprächen, wie auch für das eigene Wohlfühl, ist es günstig, die Realität zu beschreiben, wie sie ist. Gleichzeitig halten Sie Kommunikationsregeln ein, die im Alltag für Verbindlichkeit und Teamgeist sorgen. Im Vordergrund steht die Möglichkeit, eigene Entscheidungen mit Worten darzustellen. Aktuelle Sprachmuster, die Anwendung geeigneter Techniken und eine von Mittelspannung geprägte Körpersprache werden in diesem Kurs individuell trainiert und alltagstauglich gemacht. Arbeitsblätter, die das Wesentliche skizzieren, ergänzen die Übungen.

Inhalte des Seminars:

- die passende Spannung entwickeln: Aufmerksamkeit
- Sätzen eine positive Wendung geben: Selbstakzeptanz
- einen individuellen Auftritt mit Feedback erleben: Selbsterfahrung
- Realismus in die Sprache bringen: Rollensicherheit

Für eine Arbeitsmappe entstehen Kosten in Höhe von 6,00 €.

Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 15:15 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Christoph Teschner
21,00 €

Heimatkunde

22F1J520

"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 gesetzeten Stolpersteine. Der Rundgang endet im Heimatmuseum.

Eine vorherige **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Samstag, 23.04.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe Weserbrücke, Am Schiffsanleger
Christa Weisweber
6,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

22F1J540

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.

Eine vorherige **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Samstag, 07.05.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
6,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

Naturwissenschaften

22F1K510

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 oder vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Mittwoch, 09.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
5 Veranstaltungen
4 Abende zzgl. Praxistag mit Termin nach Absprache
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Dirk Modrow
47,00 €

Tanzpraxis

22F2F520

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, 17.01.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €

22F2F525

Paartanz für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 17.01.2022, 20:45 - 21:45 Uhr

10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €

22F2F530

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 25.04.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €

22F2F535

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 25.04.2022, 20:45 - 21:45 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €



© Nähen: Weisweber

22F2J515

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 Beuterrucksack 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.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Dienstag, 18.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Christa Weisweber
70,00 €

22F2J525

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.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Dienstag, 01.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Christa Weisweber
70,00 €

Musikalische Praxis

22F2N525

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, 10.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Gertrud Mützel
70,00 €

Gesundheit

22F3A515

Burnin-oder "lieber Stress du kannst mich mal"!!

Gesprächskreis zum Thema Stress und Konflikte im Alltags- sowie im Berufsleben. Es geht darum, Probleme und Konfliktsituationen als Chance zu nutzen und eigene Verhaltensweisen, die zur Überlastung und Überforderung geführt haben, zu erkennen und positiv zu verändern. Sie erlernen in diesem Kurs Methoden für einen gesünderen Umgang mit dem alltäglichen Stress.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Mittwoch, 16.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Kerstin Hesse
14,00 €

22F3A535

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 wohlbefinden. Inkl. einem Spaziergang mit "allen Sinnen".

Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Montag, 28.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Brigitte Thäte
35,00 €

22F3B515

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.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Mittwoch, 12.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
75,00 €

22F3B520

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 27.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
75,00 €

22F3B530

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

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

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung

Mittelweser ist erforderlich.

Freitag, 14.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 21.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 28.01.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 04.02.2022, 15:30 - 17:00 Uhr
Freitag, 11.02.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 18.02.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 25.02.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 04.03.2022, 15:30 - 17:00 Uhr

Freitag, 11.03.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
76,00 €

22F3B535

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 14.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 21.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 28.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 04.02.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
Freitag, 11.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 18.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 25.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 04.03.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
Freitag, 11.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
76,00 €

22F3B540

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 22.04.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 29.04.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 06.05.2022, 15:30 - 17:00 Uhr
Freitag, 13.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 20.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 03.06.2022, 15:30 - 17:00 Uhr
Freitag, 10.06.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 17.06.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Freitag, 24.06.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
76,00 €

22F3B545

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 22.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 29.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 06.05.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
Freitag, 13.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 20.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 03.06.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
Freitag, 10.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 17.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Freitag, 24.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
76,00 €

22F3B560

Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Montag, 25.04.2022, 17:15 - 18:45 Uhr
9 Veranstaltungen
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
76,00 €

22F3B555

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 Woldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Montag, 10.01.2022, 17:15 - 18:45 Uhr
9 Veranstaltungen
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
63,00 €

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, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

22F3F525

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, 27.01.2022, 18:00-21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
17,50 €

22F3F530

Couscous mit sieben

Gemüsesorten

WOE

Haben Sie Lust mal etwas Orientalisches auszuprobieren? In diesem Wochenendkurs bereiten wir ein marokkanisches Couscous mit Kalbsfleisch, Huhn und sieben Gemüsesorten zu. Ideal für die nächste Party oder für ein großes Familienessen.

Es fallen Kosten in Höhe von 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 13:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
17,50 €

Englisch

22F4G520

Englisch II

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 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, auf die sich auch weiter aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen. Bitte kaufen Sie das Buch erst, nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin

Lehrbuch: Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-1 ab Lektion 1.

Montag, 10.01.2022, 18:45 - 20:15 Uhr
15 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
105,00 €

22F4G560

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, 10.01.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
15 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
105,00 €

22F4G610

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.

Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Donnerstag, 20.01.2022, 17:00-18:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Anna Junghänel
70,00 €

22F4G620

Englisch für die Reise

Donnerstag, 28.04.2022, 17:00-18:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Anna Junghänel
70,00 €

Niederländisch

22F4O520

Niederländisch für Fortgeschrittene

Stolzenau war früher die Heimat von Tausenden Niederländern und so fand die Sprache ihren Weg in den Landkreis. 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

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Montag, 17.01.2022, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Helen-Keller-Schule,
Zum Ravensberg 6
Ton van den Born
70,00 €

22F4O530

Niederländisch für Fortgeschrittene

Montag, 25.04.2022, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Helen-Keller-Schule,
Zum Ravensberg 6
Ton van den Born
70,00 €

Spanisch

22F4W520

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 nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

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, 17.01.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Claudia Vélez-Vargas Schumacher
105,00 €



Die folgenden Kurse
finden in Kooperation
mit dem
„Haus der Generationen
Stolzenau e. V.“ statt.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander



Haus der
Generationen
Stolzenau e.V.

Information und Anmeldung:

Ute Müller

05761/ 902696
hausdg@web.de

Entspannung /
Stressbewältigung

22P3B040

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 Wolldecke und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 18.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
49,00 €

22P3B045

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Donnerstag, 20.01.2022, 19:30-21:00 Uhr
7 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
49,00 €

22P3B050

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Dienstag, 22.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
7 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
49,00 €

22P3B055

Faszientraining/Yoga-Tanzen

Donnerstag, 24.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
7 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Anke Van den Berk
49,00 €

5 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
42,00 €

Smartphones

22P5B800

Erste Schritte mit dem Apple
iPhone

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone.

Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema Synchronisation, Navigation und hilfreiche Apps für den alltäglichen Gebrauch. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant.

Weitere Themen:

- Kostenlose, witzige oder super praktische Apps
- Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation
- Navigation mit dem iPhone
- Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen von Android Smartphones.

Das eigene iPhone muss aufgeladen zum Kurs mitgebracht werden.

Mittwoch, 19.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
25,20 €

22P5B860

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 mit.

Mittwoch, 04.05.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
25,20 €

22P5B870

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

Deutsch

22P4E001

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.

Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Heike Fuhrmann
42,00 €

22P4E003X

„Online“: 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.

Es handelt sich um einen reinen Online-Kurs.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens sieben Anmeldungen vorliegen.

Zoom-Meeting
Online Zoom
Heike Fuhrmann
42,00 €

EDV / Tablets

22P5B210

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 zum Kurs mit.

Mittwoch, 02.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

ten 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 mit.

Mittwoch, 15.06.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
25,20 €

22P5B880

Smartphone, aber richtig-von Anfang an

Der Umgang mit dem Android-Smartphone ist einfach, heißt es - aber wenn ich gar nicht weiß, wie ich es überhaupt anschließe, auflade und einschalte?

In diesem Kurs werden alle Fragen zum Smartphone geklärt, die peinlich sind und die man seinen Kindern oder Enkelkindern nicht stellen möchte...

Bringen Sie einfach Ihr neues Gerät mit, alles Weitere machen wir hier im Kurs zusammen - und wenn es erstmal läuft, kann ein Smartphone so viel mehr als telefonieren!

Dieser Kurs ist für Menschen, die sich ein Android-Smartphone zugelegt haben - kein Apple I-Phone - und denen unser Einstiegskurs noch zu schwierig erscheint.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes vollgeladenes Android-Smartphone mit.

Mittwoch, 09.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
25,20 €



Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit der App: Stadt | Land | DatenFluss





Internet der Dinge, Big Data und Künstliche Intelligenz erleichtern den Alltag. Wie funktioniert das? Was passiert mit den Daten?

www.stadt-land-datenfluss.de



Stadt | Land | DatenFluss



Arbeitsfragen

Was kann, soll, darf mit meinen Daten passieren? >

Was leisten Daten, wie ergänzen sich Mensch und Maschine? >

Welche Information steckt in Daten? >

Wie bestimme ich selbstverantwortlich über meine Daten? >



Stadt | Land | DatenFluss

Stolzenau

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

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 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.

Umweltbildung

221E010

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 erforderlich.

Samstag, 16.04.2022, 14:00 - 16:30 Uhr
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Dagmar Kone
6,00 € Tageskasse

221E020

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 erforderlich.

Samstag, 14.05.2022, 14:00 - 16:15 Uhr
Rehburg, Rathaus, Heidtorstraße 2
Dagmar Kone
6,00 € Tageskasse

Tanzpraxis

2212F012

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

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

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

Bewegungsaufgaben, ganz unterschiedliche Arten: Musik, Anregungen aus Poesie, Malerei oder allgemeinen Themen regen an und unterstützen, den eigenen, individuellen Tanz zu entdecken. Innere Bilder und Gefühle können als Aspekte der Persönlichkeit erfahren und im Tanz auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden. "Worte bezeichnen, was wir bereits wissen; ausdrucksvolle Bewegungen offenbaren Unbekanntes. Emp-

findungen, Gefühle, Emotionen und Bilder, die lange in unserem Körper verborgen waren, treten durch die Bewegung zutage." (Anna Halprin)

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

Dienstag, 11.01.2022, 20:00 - 22:00 Uhr
11 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
127,20 €

2212F015

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 12.04.2022, 20:00 - 22:00 Uhr
11 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
127,20 €

Musikalische Praxis

2212N010

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, 25.06.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Simone Bendlin
18,80 €

2212N015

Trommelworkshop WOE

Samstag, 26.02.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Simone Bendlin
18,80 €

Textiles Gestalten

22I2J015

Klöppeln am Nachmittag

Klöppeln ist nicht so schwer, wie geglaubt wird! Sie lernen die einfachen Grundschläge des Klöppelns, 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 Klöppelspitze mit Fremdmaterialien. Sie klöppeln Schals, Teile für Bekleidung oder Dekorationsobjekte. Dieses alles und noch viel mehr können Sie in diesem Kurs verwirklichen.

Es stehen Klöppel und Klöppelkissen gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung.

Anmeldungen, Anfragen und Auskunft bei der Kursleitung unter 05027/414.

Mittwoch, 12.01.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
9 Nachmittage
Rehburg, Auf der Bleiche 5
Auf der Bleiche 5
Marie-Luise Prinzhorn
94,50 €

22I2J018

Klöppeln am Nachmittag

Mittwoch, 27.04.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
9 Nachmittage
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Marie-Luise Prinzhorn
109,10 €

22I2J020

Klöppeln

Klöppeln ist nicht so schwer, wie geglaubt wird! Sie lernen die einfachen Grundschläge des Klöppelns, 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 Klöppelspitze mit Fremdmaterialien. Sie klöppeln Schals, Teile für Bekleidung oder Dekorationsobjekte. Dieses alles und noch viel mehr können Sie in diesem Kurs verwirklichen.

Es stehen Klöppel und Klöppelkissen gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung.

Anmeldungen, Anfragen und Auskunft bei der Kursleitung unter 05027/414.

Mittwoch, 12.01.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
9 Abende
Rehburg, Auf der Bleiche 5
Auf der Bleiche 5
Marie-Luise Prinzhorn
94,50 €

Klöppeln

Mittwoch, 27.04.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
9 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Marie-Luise Prinzhorn
109,10 €

Gesundheit

22I3A010

Selbstverteidigung mit Stock und Schirm

Die Selbstverteidigung bietet viele Möglichkeiten, eine davon ist der Stock. Oft verwenden wir im Alltag Gegenstände wie zum Beispiel einen Regenschirm oder einen Spazierstock. Oft macht man sich nicht bewusst, dass es auch ein Hilfsmittel sein kann. Der Stock findet etwa Anwendung bei Schlag-, Stoß- und Hebeltechniken. Dies wollen wir in ruhiger Atmosphäre erlernen.

Grundkurs für Frauen und Männer.

Bequem anziehen und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 16.02.2022, 20:15 - 21:45 Uhr
2 Veranstaltungen
Rehburg/Wilhelm-Busch-Schule,
Auf der Bleiche 5, Sporthalle
Karin Lüttje
14,00 €

Spanisch

22I4W010

Spanisch für Anfänger:innen

Im letzten Urlaub haben Sie sich fest vorgenommen, bei der nächsten Reise besser vorbereitet zu sein? Sie möchten Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben?

Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Wir wollen einen Grundwortschatz erlernen und ein grammatisches Fundament schaffen, auf dem Interessierte später aufbauen können. Erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen - nicht nur im Urlaub - zurechtzufinden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Donnerstag, 10.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Gladys González
70,00 €

22I4W210

Spanisch (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Para los interesados en aprender español con conocimientos del Nivel A1 serán bienvenidos.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4.

Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Mittwoch, 19.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Gladys González
70,00 €

22I4W250

Spanisch (A2)

Mittwoch, 27.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Gladys González
70,00 €



Unser Programm - jetzt auch auf dem Smartphone

Rehburg-
Loccum



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

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 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.

Ökonomie / Recht / Finanzen



22J1D010

Wie vererbe ich richtig?

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

Donnerstag, 10.03.2022, 19:30-21:30 Uhr
Steimbke, Seniorenzentrum, Hauptstraße 35
Kerstin Bolte-Mahlstedt
6,00 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

22J1D015

Wie vererbe ich richtig?

Donnerstag, 17.03.2022, 19:30-21:30 Uhr
Rodewald, Seniorenzentrum, Pfarrer-Wengler-Weg 7
Kerstin Bolte-Mahlstedt
6,00 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

Tanzpraxis

22J2F005

Orientalischer Tanz für Anfänger:innen und 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, 26.01.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
43,20 €

22J2F015

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, 05.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
57,60 €

22J2F020

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 02.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
9 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
64,80 €

22J2F025

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 18.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
9 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
64,80 €

Handwerk / Kunsthandwerk

22J2K029

Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten zarte kleine Weidenlibellen (ca. 15 bis 20 cm), die aufgehängt werden können oder auf einem Stock gesteckt im Blumenbeet hübsch anzusehen sind.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere und eine Ahle mit.

Die Materialkosten von ca. 8,00 - 10,00 € je nach Verbrauch werden vor Ort abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Montag, 28.03.2022, 17:45 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
17,50 €

22J2K035

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.

Mittwoch, 09.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr
2 Abende
31638 Stöckse, Zum Heidberg 9
Anne Grotenhöfer
28,00 €



Musikalische Praxis

22J2N015

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Von den Beatles bis zu Nena. Ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen sollen dennoch möglichst viele Songs auf der Gitarre spielbar werden. Spielen nach Akkorden, einfache Anschlag- und Zupftechniken sowie das Stimmen werden gelernt.

Ein Instrument ist mitzubringen.

Dienstag, 18.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Ulf Elmhorst
42,00 €

Gesundheit



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.

Eltern-Kind-Kurse

22J3A015

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.

Montag, 17.01.2022, 09:30 - 10:30 Uhr
9 Vormittage
Steimbke, Haus der Begegnung, Kirchstraße 1
Bettina Elmhorst
61,40 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

22J3B025

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, 06.01.2022, 10:00-11:30 Uhr
8 Vormittage
nicht am 10.02.2022
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40
Eike Dyballa
83,90 €

22J3B026

Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Donnerstag, 17.03.2022, 10:00-11:30 Uhr
8 Vormittage
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40
Eike Dyballa
83,90 €



22J3B027

Hatha Yoga

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

Donnerstag, 02.06.2022, 10:00-11:30 Uhr
6 Vormittage
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40
Eike Dyballa
59,30 €

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.

Sollte ein Kurs aufgrund der Corona Regelung nicht durchgeführt werden können, ist eine Erstattung durch die Krankenkassen nicht gewährleistet.

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.

22J3B030

Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen - 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.

Dienstag, 11.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Veranstaltungen
nicht am 08.02.2022 und in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Eike Dyballa
61,00 €

22J3B035

Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Dienstag, 22.03.2022, 20:00-21:30 Uhr
8 Veranstaltungen
nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Eike Dyballa
61,00 €

22J3B040

Mit Hatha-Yoga Körper, Geist & Seele in Einklang bringen

Eine vorherige schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser ist erforderlich.

Dienstag, 14.06.2022, 20:00-21:30 Uhr
4 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Eike Dyballa
28,00 €

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.

22J3F010

Schnelle Rezepte

Wenig Zeit zum Kochen, aber keine Lust auf Fastfood. Wir bereiten schnelle einfache, aber abwechslungsreiche Gerichte zu. Familie und Freunde werden begeistert und Sie über den geringen Aufwand glücklich sein.

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, 24.01.2022, 18:30 - 22:15 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche
Cornelia Koch
17,50 €

22J3F020

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, 07.02.2022, 19:00 - 22:00 Uhr
4 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche
Cornelia Koch
56,00 €

22J3F035

Whisky-Weltreise ab 18 Jahre

WOE

Whisky und Schottland gehören zusammen. Aber auch andere Länder destillieren das flüssige Sonnenlicht. Am heutigen Abend verlassen wir Schottland und degustieren Whisk(e)ys aus der ganzen Welt. Es wird sechs Whisk(e)ys aus sechs Ländern geben. Tauchen Sie ein in die Vielfalt des Geschmacks aus Japan, Afrika und anderen Ländern.

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

Samstag, 19.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Steimbke/Altes Küsterhaus, Kirchstr. 4
Thomas Reich
14,00 €

Englisch

22J4G400

English for holidays and business trips

WOE

Hello! This course is a good preparation for your summer holidays and business trips. Let's enjoy this time together and learn English in a relaxed atmosphere.

Freuen Sie sich auf ein spannendes und abwechslungsreiches World-Café, bei dem Sie viele Vokabeln und kleine Unterhaltungen für den Urlaub oder den business trip lernen.

Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen im Umfang von 3-5 Semestern und Wiedereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Franziska Gorgas-Ottaviani
28,00 €

Spanisch

22J4W310

Spanisch (B1/B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag, 24.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Inés Riedemann
70,00 €

In der Welt zu Hause.

Die Förderung mehrsprachiger Kompetenzen gilt als eines der politischen Kernziele der Europäischen Kommission.

In einer zusammenwachsenden Welt stellt Mehrsprachigkeit im beruflichen und privaten Kontext eine entscheidende Schlüsselkompetenz dar.

Das Erlernen von Sprachen trägt zur Entwicklung interkultureller Sichtweisen bei und bewirkt eine größere Offenheit für andere Kulturen.

Zugleich unterstützt der Ausbau herkunftssprachlicher Kompetenz den Identitätsfindungsprozess von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

Förderung mehrsprachlicher und herkunftssprachlicher Kompetenz – die Volkshochschulen fördern mit einem vielfältigen sprachlichen Angebot die individuelle mehrsprachige und herkunftssprachliche Kompetenz ihrer Teilnehmer:innen.



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

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 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 22K1A001

Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.

Ursula Carus 05764/942858

Deblinghausen 22K1A015

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.

Christa Albe 05764/1062

Düdinghausen 22K1A030

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

Plastisches Gestalten



© J. Weitekamp

22K2I005

Betonskulpturen - schlank und lang

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine abstrakte Skulptur (ca. 1,20 m hoch).

Wir fertigen das Grundgerüst nach Wunsch und modellieren die Form aus einem Faserbeton. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, ob männlich oder weiblich, ob mit Haaren oder ohne. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen.

Eine gute Standfestigkeit in der Erde bietet die 14 mm x 140 cm große Eisenstange (im Materialpreis enthalten). Die Figur kann nach dem Kurs sofort mit nach Hause genommen werden.

Bitte bringen Sie Gummihandschuhe und einen kleinen 5 L Kunststoffeimer/Schale mit.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 € (Grundgerüst, Modelliermasse, Eisenstange, Nutzung der Werkzeuge und Grundierung), die am ersten Tage an die Dozentin zu entrichten sind.

Freitag, 24.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 25.06.2022, 11:00 - 14:45 Uhr
Ort wird bekanntgegeben
Judite Weitekamp
38,00 €

Musikalische Praxis

22K2N010

Afrikanisch Trommeln - Afri-kafeeling 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 Trommeln 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, 12.03.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
17,00 €

22K2N015

Afrikanisch Trommeln - Afri-kafeeling in Steyerberg WOE

Samstag, 07.05.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
17,00 €



Entspannung / Stressbewältigung



22K3B020

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

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

Donnerstag, 20.01.2022, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
84,30 €

22K3B025

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 20.01.2022, 19:45-21:15 Uhr
10 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
84,30 €

22K3B030

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 21.04.2022, 18:00-19:30 Uhr
10 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
84,30 €

22K3B035

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 21.04.2022, 19:45-21:15 Uhr
10 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
84,30 €

Bewegung / Fitness

22K3C025

Pilates

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig effektives Training der tiefliegenden Muskulatur. Konzentriert und kontrolliert ausgeführte Übungsfolgen, sowie eine bewusste und fließende Atmung verbessern Haltung, Körperbalance und Flexibilität.

Pilates berücksichtigt die individuelle Anatomie, ihre Grenzen und Möglichkeiten und kann von Personen jeden Alters, unabhängig von der aktuellen Kondition ausgeübt werden.

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

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

Montag, 10.01.2022, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2,
Waltraut Fichtner
28,80 €

22K3C030

Pilates

Montag, 10.01.2022, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2,
Waltraut Fichtner
28,80 €

22K3C035

Pilates

Montag, 21.02.2022, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
28,80 €

22K3C040

Pilates

Montag, 21.02.2022, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
28,80 €

22K3C055

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, 17.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Gladys González
57,60 €

Essen und Trinken

Auch im Frühjahr 2022 sollen unter der Leitung von Zohre Shani zum Thema Exotische Kochkulturen stattfinden.

Interessierte werden gebeten sich an die Arbeitsstellenleitung Frau Handke zu wenden.

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

**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 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.



22M1E015

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 08.03.2022 ist erforderlich.

Dienstag, 15.03.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Franziska Materne/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei

22M1E100

Obstbaumschnitt

WOE

Durch den richtigen Schnitt steigt der Ertrag von Obstbäumen, gedeihen Sträucher richtig und bleiben Hecken dicht. Im Theorie teil erlernen Sie die wesentlichen Grundlagen des Obstbaumschnitts und allgemeiner Gartengehölzschneitte. 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, 18.02.2022, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 19.02.2022, 10:00 - 13:45 Uhr
Warmssen/Gehannfors Hof, Bohnhorster Str. 12
Martin Rahe
28,00 €

22M1E105

Obstbaumschnitt

WOE

Freitag, 25.02.2022, 17:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 26.02.2022, 10:00 - 13:45 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Martin Rahe
28,00 €

22M1E130

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, 11.06.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Uchte, Baumschule Rahe,
Mindener Straße 98
Martin Rahe
14,00 €

Länder- und Heimatkunde

22M1J020

Die niederländische Sprache und Kultur kennenlernen

Die Teilnehmenden treffen sich in gemütlicher Atmosphäre im Cafe.

Mit kleinen typischen Niederländischen Snacks lernen Sie die dortige Küche kennen.

Es fallen Kosten von 5,00 € pro Person / Abend für die Snacks an, die vor Ort zu entrichten sind.

Eine Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist bis 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Dienstag, 01.02.2022, 19:00 - 22:00 Uhr
4 Abende
Warmssen, Bauerncafe Brink Ort,
Brinkort 1
Monique van Doorn/Ronald van Doorn
56,00 €



Der Zugang in die Unterrichtsräume der OBS Uchte ist behindertengerecht.

Tanzpraxis

22M2F030

Tanzen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Paare gedacht, die mindestens die Grundschrirte von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen schon einmal getanzt haben. Darüber hinaus werden die bereits begonnenen Tänze wie: Disco-Fox, Salsa und Tango Argentino fortgeführt und an der Tanzhaltung weiter gearbeitet.

Montag, 07.03.2022, 19:30-21:00 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
72,00 €

22M2F040

Single-Tanz

Hier werden Choreographien einstudiert wie Modern-Dance und lateinamerikanische Tänze, die man ohne Partner:in tanzen kann.

Mitzubringen ist Lust auf Bewegung nach Musik.

Mittwoch, 09.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
28,80 €

Handwerk / Kunsth Handwerk

22M2K005

Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten zarte kleine Weidenlibellen (ca. 15 bis 20 cm), die aufgehängt werden können oder auf einem Stock gesteckt im Blumenbeet hübsch anzusehen sind.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere und eine Ahle mit.

Die Materialkosten von ca. 8,00 bis 10,00 € je nach Verbrauch werden vor Ort abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Dienstag, 29.03.2022, 17:45 - 21:30 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Meike Naughton
17,50 €

Fotopraxis

22M2L010

Portraitfotografie für Einsteiger:innen

Gezielt zum gelungenen Portraitfoto. Verschiedene Möglichkeiten der Portraitfotografie werden vorgestellt und gemeinsam angewendet. Im Verlauf des Kurses finden Bildbesprechungen statt.

Grundkenntnisse zur Bedienung der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. Bitte eine digitale Kamera mitbringen.

Donnerstag, 10.03.2022, 19:30-21:45 Uhr

2 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Ingo Feßner
21,00 €

Qualifizierung Pflege

22M3A015

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a-c 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 benötigen.

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 zusätzliche 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, 03.03.2022, 18:00-21:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Sylke Mues
145,00 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

22M3B035

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, 03.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
3 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Silvia Harting
21,00 €

Bewegung / Fitness

22M3C015

Latin-Dance-Fitnesskurs

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.

Donnerstag, 24.02.2022, 19:00-20:00 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Birgit Meier
28,80 €

22M3C020

Latin-Dance-Fitnesskurs

Donnerstag, 21.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Birgit Meier
28,80 €

22M3C035

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) ist vor Ort zu entrichten.

Für die Nutzung der Handgeräte fallen Kosten von 10,00 € an, die an die Kursleitung zu zahlen sind.

Freitag, 11.02.2022, 20:00 - 20:45 Uhr
10 Abende
Warmsen, Hallenbad
Rotdornweg 5
Wulf Meyer
36,00 €

22M3C040

Aquafit

Freitag, 20.05.2022, 20:00 - 20:45 Uhr
10 Abende
Uchte/Freibad, Hammer Kirchweg 2
Wulf Meyer
36,00 €

Essen und Trinken

22M3F015

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 zu Trinken ist bitte mitzubringen.

Es fallen Kosten 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, 24.02.2022, 18:00-21:45 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19, Küche
Helga Heineking
17,50 €

Englisch

22M4G610

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.

Kurze, realitätsnahe Wiederholungsübungen der wichtigsten Grammatikregeln werden zwischendurch ebenfalls eingebunden.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an.

Mittwoch, 23.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Petra Rodenberg
42,00 €

Französisch

22M4I020

Französisch I (A1)

Lernen Sie Französisch von Beginn an! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Mittwoch, 16.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Anna Junghänel
70,00 €

Digitalfotografie / Bildbearbeitung

22M5B115

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, 03.02.2022, 19:30-21:45 Uhr
4 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Ingo Feßner
42,00 €

IT- / Medien- Grundlagen / Allg. Anwendungen

22M5B215

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.

Montag, 21.02.2022, 19:00 - 21:15 Uhr,
montags und mittwochs
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
EDV-Raum
Jutta Witte
113,40 €

Smartphones / Tablets

22M5B810

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.

Das eigene aufgeladene Smartphone/Tablet muss zusammen mit dem Ladekabel zum Kurs mitgebracht werden.

Donnerstag, 03.03.2022, 19:00-20:30 Uhr
3 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
EDV-Raum
Michael Thäte
25,20 €



Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind nur schriftlich oder online über unsere Homepage möglich. Schriftliche Anmeldungen für die Kurse in den Arbeitsstellenstellen richten Sie bitte direkt an die jeweiligen Arbeitsstellenleitungen.

Die VHS arbeitet nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG). Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

Eine Unterrichtsstunde hat 45 Minuten.

Die Kurse finden nur statt, wenn sich die Mindestteilnehmerzahl angemeldet hat.

In den Ferien sowie an gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses besprochen.

Angaben zu Veranstaltungsorten, Kursleitungen, Daten und Entgelte sind unverbindlich. Programmänderungen sind möglich.

So können Sie sich anmelden:

Online-Anmeldung

Für Kurse in Nienburg und allen Arbeitsstellen können Sie sich online anmelden unter: www.vhs-nienburg.de
Sie erhalten eine automatische Anmeldebestätigung.

Per Anmeldekarte

Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes; sie sind auch in der VHS-Geschäftsstelle und im Internet erhältlich.

Sie können die Anmeldekarte oder eine formlose Anmeldung faxen (Bei Fax bitte die Daten angeben, die bei Anmeldung per E-Mail angegeben sind).

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Per E-Mail (vhs@kreis-ni.de):

Bei der Anmeldung bitten wir um folgende Angaben:

Kursnummer
Thema und Beginn des Kurses
Name, Vorname
Straße, Postleitzahl ,Ort
Telefon-/Mobilnummer

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen ist keine Anmeldung erforderlich soweit nicht anders angegeben.

Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. TalentCAM-Pus) ist nur eine schriftliche Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Die Formulare finden Sie auf unserer Homepage (www.vhs-nienburg.de).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sie wer-

den nur benachrichtigt, falls Ihr Kurs ausfällt, sich verschiebt oder schon besetzt sein sollte.

Bezahlung

Mit Ihrer Anmeldung kommt der Vertrag zustande und Sie verpflichten sich zur Zahlung der im Programmheft angegebenen Entgelte und bei den Kochkursen der Lebensmittelumlage. Zusätzliche Gebühren können durch Teilnahme an Prüfungen entstehen.

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der aktuellen Ankündigung im Programmheft bzw. Internet. Die Zahlung erfolgt per Lastschrift oder Überweisung. Eine Bezahlung der Kurse bei den Kursleitungen ist nicht möglich.

Konto der Kreiskasse, Sparkasse Nienburg
BIC NOLADE21NIB
IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84

Materialkosten und Lebensmittelumlagen sind gesondert bei den Kursleitungen zu entrichten.

Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kurstagen kann das Entgelt nicht erstattet werden.

Bei Einzelveranstaltungen wird die Teilnahmegebühr größtenteils in bar kassiert. Dies ist im Programmheft unter der Veranstaltung vermerkt.

Wenn Sie Entgelte für die VHS-Kurse beim Finanzamt oder an anderer Stelle geltend machen möchten, benutzen Sie bitte Ihren Kontoauszug oder Bareinzahlungsbeleg.

Ermäßigung

Für Inhaber 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 etc. können nicht ermäßigt werden.

Zertifikatskurse und Bildungsurlaube können nicht ermäßigt werden.

Ein Nachweis dieser Karte (Vor- und Rückseite, Fotokopie genügt) **muss vor Kursbeginn** der VHS Nienburg vorliegen.

Rücktritt und Kündigung durch VHS

Aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Kursleitungsausfall) kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Außerdem kann die VHS aus wichtigem Grund, z. B. gemeinschaftswidriges Verhalten, Ehrverletzung, Diskriminierung von Personen, Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische Zwecke und Agitationen sowie grobe Verstöße gegen die Hausordnung, den Vertrag kündigen.

Leistungshindernis, Verzug, Unmöglichkeit

Die VHS kommt mit ihren Leistungen nur in Verzug, wenn sie die Verzögerung unmittelbar zu vertreten hat.

Nicht zu vertreten hat die VHS den unvorhersehbaren Ausfall einer für Kurse etc. eingeplanten Kursleitung (z.B. durch Krankheit). Ebenso hat die VHS höhere Gewalt oder andere Ereignisse, die bei der Planung nicht vorhersehbar waren, nicht zu vertreten.

Bei Ausfall von Kursen steht es der VHS frei, einen Ausweichtermin anzubieten oder die anteilige Kursgebühr zu erstatten. Die bis zu diesem Zeitpunkt durchgeführten Stunden bleiben kostenpflichtig.

Abmeldungen (Kündigung), Rücktritt und Widerruf durch die/den Teilnehmende:n

Abmeldungen, sowie Rücktritte und Widerrufe sind nur in Schriftform (Brief, Fax oder E-Mail) an die VHS unter Beachtung der Fristen zu richten. Das Risiko des fristgerechten Eingangs bei der VHS trägt allein die/der Teilnehmer:in. Maßgebend für eine rechtzeitige Abmeldung, einen rechtzeitigen Rücktritt oder Widerruf ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen.

Gebühren und sonstige Kosten müssen bis zur wirksamen Abmeldung (Kündigung) gezahlt werden.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Abmeldungen bei den Kursleitungen sind unwirksam!

Fristen für entgeltfreie Abmeldungen:

Bis spätestens drei Werktage vor Kursbeginn bei allgemeinen Veranstaltungen und bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei Bildungsurlaubsveranstaltungen. Bei Nichteinhaltung der Fristen und bei Abmeldungen nach Kursbeginn ist das volle Kursentgelt zu zahlen. Bei Kochkursen betrifft das auch die Lebensmittelumlage.

Für langfristige Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen und bei IHK-Lehrgängen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte Bedingungen, die Ihnen vor Vertragsabschluss zugeschickt werden. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung hier grundsätzlich nicht möglich.

Über Ausnahmen in besonderen Härtefällen entscheidet (ggf. nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) die VHS-Leitung. Eine Verwaltungsgebühr von 20 Euro ist in jedem Fall zu zahlen.

Ein etwaiges gesetzliches Rücktritts- und Widerrufsrecht bleibt unberührt.

Teilnahmebescheinigung/Quittung

Die VHS stellt auf Anfrage eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung bei einer Teilnahme von mindestens 80% aus. Voraussetzung ist das vollständig bezahlte Teilnehmerentgelt. Für das Ausstellen von Bescheinigungen und Quittungen wird ein Entgelt von 5,- € fällig.

Bei den Schulabschlüssen und drittmittel-finanzierten Kursen sowie den Kursen der beruflichen Weiterbildung und für Pädagogische Fachkräfte werden die Teilnahmebescheinigungen/ Zertifikate am Ende der Kurse automatisch an die Teilnehmenden ausgegeben, sofern die vorgegebene Mindestteilnahmezeit erreicht/ die Prüfung bestanden wurde. Die Kosten sind bereits in den Lehrgangsgebühren enthalten.

Eine Reproduktion von Zertifikaten und Bescheinigungen ist nur möglich, solange die hierfür erforderlichen Daten nach Maßgaben der einschlägigen gesetzlichen Aufbewahrungsfristen noch gespeichert sind.

Schadenersatz/Haftung

Die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der VHS erfolgt auf eigene Gefahr. Der Träger der VHS haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeitenden und Kursleitungen nach den Grundsätzen des Kommunalen Schadensausgleichs. Für eingebrachtes Eigentum von Teilnehmenden sowie von Kursleitungen übernimmt der Träger der VHS keine Haftung; ebenso haftet er nicht für Garderobe und Wertgegenstände sowie abgestellte Fahrzeuge und Fahrräder. Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der VHS als Grundstückseigentümerin für sicheren Bauzustand von Gebäuden nach § 836 BGB).

Barrierefreiheit

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.

Verhalten

Die VHS ist mit ihren Arbeitsstellen Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Wir bitten Sie daher, das Inventar vor Beschädigungen zu bewahren, für Sauberkeit und Ordnung zu sorgen und Rauchverbote einzuhalten.

Rückmeldung

Ihre Meinung ist uns wichtig! Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden oder auch Lob per Mail an: vhs@kreis-ni.de

Stand: 08.2021.



Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, Rühmkorffstraße 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-ikni@infora.de
Andreas Werner (INFORA GmbH)
Friedrichstraße 200
10117 Berlin

Stand: 08.2019

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
