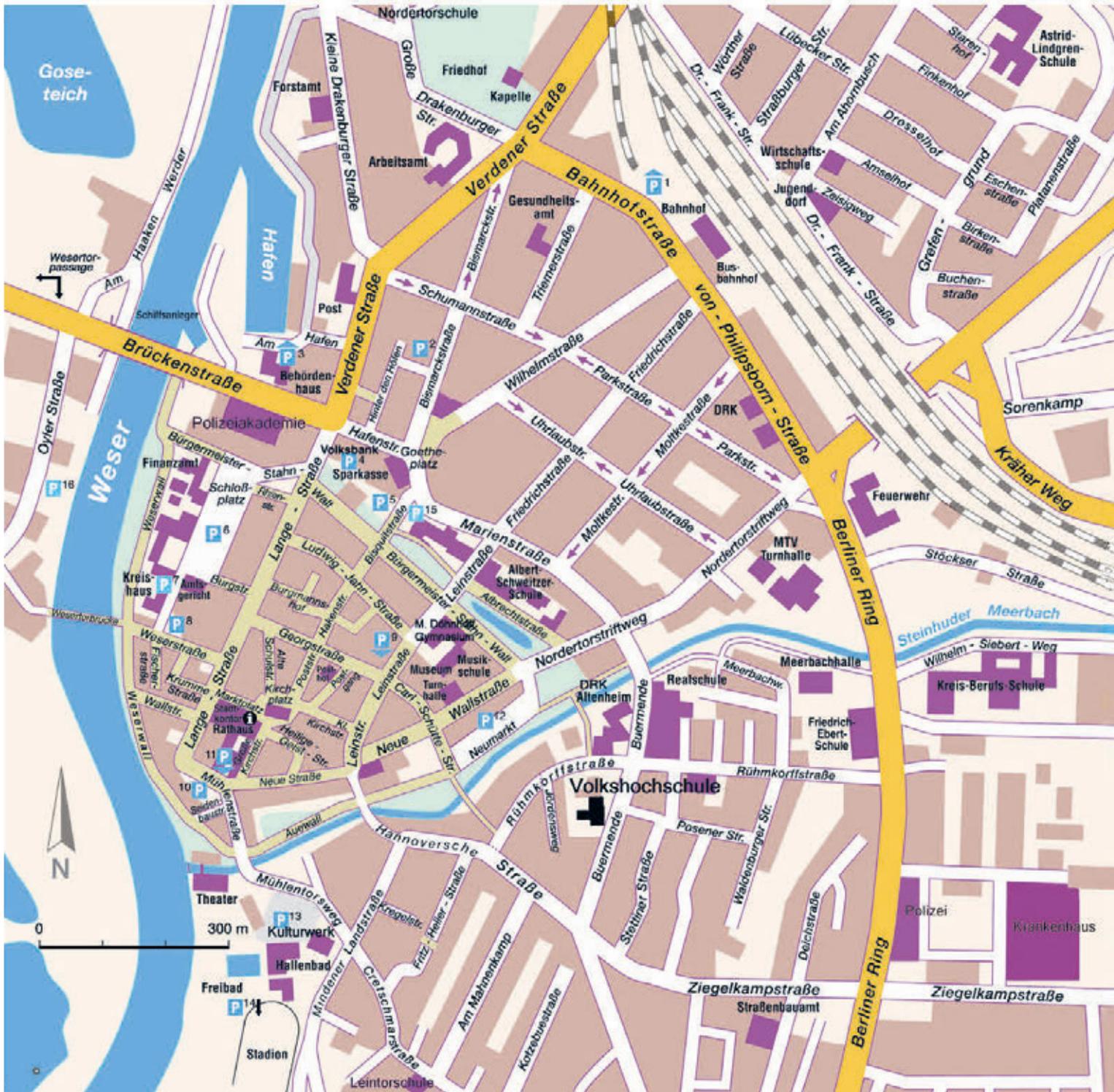


# Bildungsprogramm

## August - Januar 2024/25

Hoya  
Bücken Eystrup  
Marklohe Heemsen  
Nienburg  
Liebenau Steimbke  
Steyerberg Landesbergen  
Stolzenau  
Rehburg-Loccum  
Uchte





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

# Vorwort zum Bildungsprogramm

Liebe Leser\*innen,

Sie werden sich vielleicht fragen, warum Tiere Ihnen auf dem neuen Cover entgegenlächeln. Der Grund ist ganz einfach: in der digitalen Welt werden Sie über niedliche Tierbilder – besonders beliebt sind Katzen – dazu verleitet, auf gefährliche Links zu klicken. Unser Bildungsprogramm ist alles andere als gefährlich, aber vielleicht haben Sie beim Zugreifen gemerkt, dass Sie durch die Tiere angesprochen wurden.

Digitale Themen behandeln wir im Projekt „**Digitale politische Bildung (DigPolBi)**“, das von der Nds. Landeszentrale für politische Bildung gefördert wird. Das **Kreismedienzentrum (KMZ)** hält Medien für Sie vor, mit denen Sie Ihre Angebote gestalten können. So gibt es beispielsweise auch Bücher mit dem Schwerpunkt Vielfalt. Ende des Jahres werden auch die „**Lernräume der Zukunft**“ eingeweiht. Auch im Programmbereich 5 „Arbeit, Beruf, EDV, Digitales“ finden Sie Angebote rund um **Digitalität**.

Am 2. Oktober findet in mehreren Volkshochschulen in Niedersachsen die sogenannte „**Lange Nacht der Demokratie**“ statt. Wir haben aus diesem Anlass ein Online-Angebot zu einem vom Vortragenden (mit-) entwickelten Demokratie-Index organisiert: „Die weltweite Entwicklung der Demokratie - Befunde der Demokratiematrix.“ Gerne möchte ich auch auf die Präsenzveranstaltung der vhs Schaumburg an dem Tag hinweisen, die eine Art Tag der offenen Tür der Demokratie organisiert. Sie können bei uns auch die Online-Reihe des Bundesarbeitskreises **Politik - Gesellschaft - Umwelt** im DVV buchen. Die Angebote dazu finden Sie in Programmbereich 1.

Im September haben wir zwei Veranstaltungen zu **Sport im Landkreis: „Volkslauf im Landkreis - wie steht es darum?“** soll aktive Läufer\*innen und Organisator\*innen von Laufveranstaltungen zusammenbringen. „**Queerer Sport**“ beleuchtet unter dem Untertitel „: Diversität gemeinsam gestalten“ die unterschiedlichen Bedarfe queerer Menschen im Sport(verein). Beide Veranstaltungen sind gratis.

Sie können sich zum\*zur **Gästeführer\*in** qualifizieren lassen und weitere Schwerpunkte der **kulturellen Bildung** erleben. Wir bieten viele Angebote rund um die **Gesundheit** an und zahlreiche **Sprachen**.

Danken möchte ich allen Kooperations- und Netzwerkpartner\*innen für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die unser Programm vielfältiger macht, neue Inhalte liefert, neue Dozent\*innen und neue Orte öffnet.

Auch möchte ich schon jetzt darauf hinweisen, dass wir ab 2025 neue **zehnstellige Kursnummern** haben, um die Angebote noch besser strukturieren zu können. Dazu mehr im nächsten Vorwort.

Weiterhin weist das Symbol ➡ auf Angebote in den **Arbeitsstellen** hin.

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilhabe in unseren Angeboten und Sie in der Volkshochschule Willkommen zu heißen.

Fehlt Ihnen ein Angebot? Sie wollen und können unterrichten? **Werden Sie Honorar-Dozent\*in** bei uns! Der Jahres-schwerpunkt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes für 2025 ist „**#zukunftsor\_vhs – Kompetenzen für morgen!**“ und dient Ihnen vielleicht als Inspiration für eigene Angebote.

Mit freundlichen Grüßen aus der Volkshochschule

Stephan Kaps, Leiter der Volkshochschule Nienburg

# Organisation der Volkshochschule

## Impressum:

Landkreis Nienburg / Weser  
Der Landrat  
Fachbereich Volkshochschule  
Rühmkorfstraße 12  
31582 Nienburg  
[www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Redaktionell und inhaltlich  
verantwortlich:  
Stephan Kaps, vhs-Leiter

## Geschäftsstelle:

### vhs-Haus

Rühmkorfstraße 12  
31582 Nienburg

☎: 05021/ 967-600  
Fax: 05021/ 967-639  
E-Mail: [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)  
Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

## Bankverbindung:

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

## Neue Servicezeiten

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

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

## Servicezeiten

### zu Integrationskursen:

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

### telefonisch:

Montag 14:00 – 16:00 Uhr

## Kreismedienzentrum



**N.N.** 967-619  
Medienpädagogik  
**Kathrin Bremer** 967-643  
Verleih  
**Lars Dreyer** 967-640  
Medientechnik

E-Mail: [kmz@kreis-ni.de](mailto:kmz@kreis-ni.de)

**Franziska Stremski**  
Medienpädagogische Beraterin  
[stremski@nibis.de](mailto:stremski@nibis.de)

## Bildungsbüro



**Claudia Eckhardt** 967-606  
[bildungsbuero@kreis-ni.de](mailto:bildungsbuero@kreis-ni.de)

**Ralf Mödeker** 967-224  
[bildungsbuero@kreis-ni.de](mailto:bildungsbuero@kreis-ni.de)

# Sprachmittler:in gesucht!



**Sie sprechen neben Deutsch noch eine  
weitere Sprache?  
Und Sie haben Zeit und Lust, für Menschen ohne  
ausreichende Deutschkenntnisse zu übersetzen?**

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

## 05021/967-608



## Leitung des Fachbereichs

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



Vorwahl Nienburg 05021-

## Programmbereichsleitungen

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



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



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



**Julia Goslar** M.A. 967-617  
Programmbereichsleitung  
AZAV-Maßnahmen (u.a. Hauptschul-  
abschluss)



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



**N.N.** 967-619  
KMZ-Medienpädagogin, Programmbereichsleitung  
Medienpädagogik, Arbeit, Beruf, EDV

## Verwaltungsmitarbeiter\*innen

**Christian Brötje** 967-616  
Verwaltungskordinator  
Sachbearbeitung Projekte,  
Erstorientierungskurse



**Kerstin Wieneke** 967-631  
Bildungsassistent:in  
AZAV-Maßnahmen



**Stefanie Begemann** 967-615  
Sachbearbeitung  
Berufssprachkurse,  
Integrationskurse mit und ohne  
Alphabetisierung



**N.N.** 967-611  
Sachbearbeitung  
Kultur - Gestalten, Gesundheit,  
Grundbildung

**NN** 967-612  
Sachbearbeitung  
Politik, Gesellschaft, Umwelt,  
Sprachen (ohne Deutsch), Schulabschlüsse

**Veronika Schumacher** 967-610  
Sachbearbeitung  
Anmeldung, Information



**Kathrin Bremer** 967-643  
Sachbearbeitung  
Anmeldung, Information, KMZ, Bildungsbüro,  
Arbeit/Beruf/EDV/Digital



## Hausmeister

**Thomas Grosser** 8650393  
0162/2960639

# Arbeitsstellen ➔ - Wir sind vor Ort für Sie da

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

Untenstehend finden Sie die lokalen Arbeitsstellenleitungen.

Für organisatorische Fragen melden Sie sich gern dort.

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

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

## **BÜCKEN**

**Uta Liekefeld**

04251/ 3098

vhs-buecken@gmx.de



## **MITTELWESER**

(Landesbergen  
und Stolzenau)

**Martina Broschei**

05761/ 902 62 09

vhs-mittelweser@gmx.de



## **EYSTRUP**

**Petra Deutscher**

04254/ 800 51 76

vhs-eystrup@web.de



## **REHBURG- LOCCUM**

**Karin Lüttje**

0152/ 264 360 66

vhs-rehburg-loccum@gmx.de



## **HEEMSEN**

**Ines Mock**

0176/ 616 302 62

vhs-heemsen@gmx.de



## **STEIMBKE**

**Anne Grotenhöfer**

05026/ 900 67 63

vhs-steimbke@gmx.de



## **HOYA**

**Frauke Walter**

04251/ 673 38 38

vhs-hoya@gmx.de



## **STEYERBERG**

**Ina Handke**

05764/ 941 21 44

vhs-steyerberg@gmx.de



## **LIEBENAU**

**Jens Lausch**

0171/ 480 70 34

vhs-liebenau@gmx.de



## **UCHTE**

**Margret Brandt**

05763/ 941 566

vhs-uchte@gmx.de



## Nebenamtliche Studienleitungen

**Thomas Böckmann**

Integrationsberatung

**Hans Kaufmann**

Senior:innen

**Nina Krükov**

Soziale Medien (Instagram)

## Lehrkräfte Deutsch

**Izabela Duszynska**

**Karina Kieltyka**

**Taleb Kheirallah**

**Christina Sommer**

Vorwort	1
Organisation der vhs	2
vhs - Wir sind für Sie da	3
Arbeitsstellen - Wir sind vor Ort für Sie da	4
Lehrkräfte Deutsch	4
Inhaltsverzeichnis	5
Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht	6
Digitallots:innen	8
Lernräume der Zukunft	9
Wir schaffen berufliche Perspektiven	10
Bildungsurlaub	11
Kreismedienzentrum	12
Bildungsbüro	12
Lernförderung	13



## Gesellschaft / Politik/ Umwelt

Digitale Politische Bildung (DigPolBi)	14
Bildungsurlaub	14
Arbeitskreis Aktiv 55+	15
Geschichte / Zeitgeschichte	15
Online-Reihe DVV	15
Gesellschaft	16
Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung/ Umweltbildung	16
Technik – Repair Cafe	17
Weitere Angebote	18
Pädagogik / Erziehung / Familie	19



## Kultur - Gestalten

Malen / Zeichnen (Kunst-)Handwerk	21
Fotografie	22
Klöppeln	22
Musikpraxis	23
Tanzen	23



## Gesundheit

Bildungsurlaub	25
Qualifizierung in der Pflege	26
Eltern-Kind-Kurse	27
Fernörtl. Gesundheitslehre	27
Fitness / Bauchtanz	31
Ernährung / Kochen	33



## Sprachen

Deutsch / Integration	35
Deutsch lernen bei der vhs	36
Sprachniveaus: gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)	37
Sprachen ohne Deutsch	38
Bildungsurlaub	38
Englisch	38
Auffrischkurse Englisch	39
English for Seniors	39
Other Subjects	39
Französisch	39
Niederländisch	40
Schwedisch	40
Spanisch	41



## Arbeit/ Beruf/ EDV/ Digital

Betriebssysteme	42
Office Programme	42
Xpert Präsentation	42
Xpert Tabellenkalkulation	42
Berufliche Angebote für Frauen	44



## Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss	46
---------------------	----



## Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen und Mathematik	47
--	----

## Überblick der Angebote in den Arbeitsstellen ↻

Bücken	48
Eystrup	48
Heemsen	48
Hoya	48
Mittelweser	48
Liebenau	48
Mittelweser	48
Rehburg-Loccum	49
Landesbergen / Stolzenau	49
Steyerberg	50
Uchte	50
Kursleitungen gesucht!	51
Notizen	52
Notizen	53
AGB	54
Datenschutzbestimmungen	56

# Exkursion / Einzelveranstaltungen in der Übersicht

Kursnr.	Kurstitel / Dozent*in	Beginn	Zeit	Ort	Euro
25A4E003	<b>Informationsabend: Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache</b> Schäfer, Lozana	12.08.	18:00	Nienburg/vhs-Haus	gratis
25A1F301A	<b>AZAV:Informationsvormittag Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen</b> Goslar, Julia	19.08.	10:00	Nienburg/vhs-Haus	gratis
24A81A917X	<b>Körperliebe und -hass aus einer intersektionalen Perspektive - DigPoIBi</b> Duong, Duke	03.09.		Online Instagram	gratis
25A1A250	<b>Aktive 55+ Faszinierendes und polarisierendes China</b> Kanz, Michaela	04.09.	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00
25A1C190	<b>Volkslauf im Landkreis - wie steht es darum?</b> Silberfisch, Janet	04.09.	19:00	vhs-Haus	gratis
25A1F350	<b>Trost und trösten - Bindungsstärkung bei kleinen und großen Nöten</b> Gischler-Schier, Gaby	04.09.	10:00	Nienburg/vhs-Haus	57,00
24A81A910	<b>Liebe und Hass - Seyda Kurt - DigPoIBi</b> Kurt, Seyda	05.09.	19:00	YouTube / vhs Köln	gratis
25A1E400	<b>Repair Café</b> Dozententeam	07.09.	10:00	Nienburg Markt Innenstadt	gratis
25A4A005	<b>Informationsabend Sprachen (ohne Deutsch)</b> Wirth, Darijusch	09.09.	18:00	Nienburg/vhs-Haus	gratis
25B1E050	<b>Kommunale Wärmeplanung für Bürger:innen erklärt</b> noch nicht bekannt,	10.09.	19:00	Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27	gratis
25F1J510	<b>"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE</b> Weisweber, Christa Treffpunkt: Nähe Weserbrücke, Am Schiffsanleger	14.09.	16:00	Stolzenau	9,00
25A1E052	<b>Richtig trennen - viel sparen</b> Tote, Kathrin	17.09.	10:00	Nienburg, BAWN, A. d. Steingrube 1-3	gratis
25A1C010X	<b>Europas bestgehütetes Geheimnis: Erhalt von Minderheiten und Regionalsprachen in Europa</b> Feuring, Nele	17.09.	19:00	Online Slido	gratis
25A1H123	<b>Queerer Sport</b> Lang, Alexander	20.09.	16:00	vhs-Haus	gratis
25F1J530	<b>Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE</b> Weisweber, Christa	21.09.	16:00	Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne	9,00
25A1F360	<b>Die Buchstabenwerkstatt für Mund, Hand und Fuß</b> Gischler-Schier, Gaby	25.09.	10:00	Nienburg/vhs-Haus	57,00
25A3C025	<b>Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein</b> Borchers, Christine	27.09.	10:00	vhs-Haus	16,90
25A3C030	<b>Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein</b> Borchers, Christine	27.09.	15:00	vhs-Haus	16,90
25A3C035	<b>Bauchtanz zum Kennenlernen</b> Espagné, Susanna	28.09.	10:00	vhs-Haus, Forum	18,70
25F3G540	<b>Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit</b> Röhlke, Ute	28.09.	10:00	Stolzenau, Gymnasium,	28,00
25A81C010X	<b>Die weltweite Entwicklung der Demokratie - Befunde der Demokratiematrix</b> Lemm, Lukas	02.10.	18:00	Online Zoom	gratis
25A1A252	<b>Aktive 55+ Welche Auswirkungen hat der 2. Weltkrieg noch heute?</b> Heller, Martin	02.10.	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00
25A1J010	<b>Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren</b> Froitzheim, Thomas	04.10.	19:00	Nienburg/vhs-Haus	6,00
25A1E054	<b>Heizungsoptimierung oder doch lieber etwas Neues ausprobieren?</b> Herdejürgen, Hauke	08.10.	18:30		gratis
25A3A100	<b>Demenz verstehen</b> Mues, Sylke	09.10.	17:30	Nienburg/vhs-Haus	14,00
25A1E405	<b>Repair Café</b> Dozententeam,	10.10.	17:00	Nienburg/vhs-Haus	gratis
25A1C012X	<b>Europäische Identitäten - Wer oder was bin ich eigentlich?</b> Cohrs, Christopher	15.10.	19:00	Online Slido	gratis
25A3A3010 K	<b>Programmbereichskonferenz Gesundheitsbildung</b> Schwalgun, Kerstin	22.10.	16:00	Nienburg/vhs-Haus	gratis

25A5B310	<b>Über Online-Banking, Apps und mehr</b> noch nicht bekannt,	24.10.	18:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25A1D050	<b>Wirtschaft neu denken - Gemeinwohlökonomie kennenlernen</b> Kuschnereit, Sara	24.10.	19:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25J1D110	<b>Wie vererbe ich richtig?</b> Bolte-Mahlstedt, Kerstin	25.10.	19:00	Steimbke/ Altes Küsterhaus, Kirchstr.	<b>10,00</b>
25A5G140	<b>Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK)</b> Belitz, Jörg	05.11.	17:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>10,00</b>
25A1C014X	<b>Kulturelle Aneignung - Alles nur geklaut?</b> Della, Tahir	05.11.	19:00	Online Slido	<b>gratis</b>
25A1A254	<b>Aktive 55+ Einkaufsfalle Supermarkt - Sparen beim Einkaufen und Essen</b> Laqua, Iris	06.11.	15:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>3,00</b>
25A1E410	<b>Repair Café</b> Dozententeam,	07.11.	17:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25A3A160	<b>Resilienz bei Kindern und Jugendlichen erhöhen - Vortrag</b> Brodowski, Ruven	07.11.	19:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>10,00</b>
25F2B015	<b>Handlettering für Anfänger:innen - Workshop WOE</b> Härtel, Lara	09.11.	10:00	Landesbergen, Schule	<b>14,00</b>
25F5G003	<b>Vorgesetzte und Auszubildende - Gewaltfreie Kommunikation WOE (GfK) nach Marshall B. Rosenberg</b> Niemann, Ute	09.11.	10:00	Stolzenau, Haus der Generationen	<b>28,00</b>
25A1E056	<b>Sanieren unter ganzheitlichen Gesichtspunkten</b> Pauls, Stefan	12.11.	19:30	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25A3F020	<b>Nervennahrung-Stressresistenz mit Essen stärken - Vortrag</b> Haugk, Noémi	14.11.	19:00	vhs-Haus, Forum	<b>12,00</b>
25A92402	<b>Fachtag "Sprachbildung/-förderung für pädagogische Fachkräfte des Landkreises" im Kulturwerk Nienburg</b> van Dieken, Christel	14.11.	09:00	Nienburg, Kulturwerk e.V.	<b>gratis</b>
25A5G145	<b>Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!</b> Belitz, Jörg	14.11.	17:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>10,00</b>
25A1D100	<b>Patientenverfügung, eine Verfügung des Patienten?</b> Bolte-Mahlstedt, Kerstin	22.11.	19:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>10,00</b>
25A3F010	<b>Vortrag: Ernährung und Sport Kann man im Sport erfolgreicher sein mit der richtigen Ernährung?</b> Wittich, Sabine	26.11.	19:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>12,00</b>
25A1E058	<b>Jagd und Artenvielfalt - ein nachhaltiges Miteinander</b> Eickhoff, Ralf	27.11.	18:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25A1A256	<b>Aktive 55+ Zwischen Annapurna-Eis und Himalaya-Magie</b> Hahlbohm, Horst	04.12.	15:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>3,00</b>
25A1E415	<b>Repair Café</b> Dozententeam,	05.12.	17:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25M1E060	<b>Bürgerenergiegenossenschaften - Was geschieht in unserem Landkreis</b> noch nicht bekannt,	05.12.	19:00	Uchte, Bürgerhaus, Färberplatz 1	<b>gratis</b>
25A5B311	<b>Über Online-Banking, Apps und mehr</b> noch nicht bekannt,	12.12.	18:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
<b>2025</b>					
25A1E1420V	<b>Repair Café</b> Dozententeam,	09.01.25	17:00	Nienburg/vhs-Haus	<b>gratis</b>
25D3B3030 K	<b>Tiefentspannung zur Reduktion von Stress und Balast</b> Schmidt, Janna	13.01.25	18:00		<b>11,70</b>
25X5B5700V	<b>Einsatz Künstlicher Intelligenz in Beruf und Alltag</b> Weniger, Robin	14.01.25	17:30	Online Zoom	<b>10,00</b>
25A1E1062V	<b>Wenn einer eine Reise tut - denkt er auch ans Klima?</b> Tietje, Melissa	14.01.25	18:00		<b>gratis</b>
25X5B5039V	<b>Zoom - Online professionell und souverän Auftreten</b> Weniger, Robin	21.01.25	19:15	Online Zoom	<b>10,00</b>
25X5B5040V	<b>Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität</b> Weniger, Robin	27.01.25	17:00	Online Zoom	<b>15,00</b>
25X5B5100V	<b>Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität</b> Weniger, Robin	28.01.25	18:00	Online Zoom	<b>20,00</b>

## Digitallots:innen: „Wir ermöglichen die digitale Teilhabe für Menschen jeden Alters – durch Hilfe zur Selbsthilfe.“

Sie benötigen Hilfe bei der Benutzung oder Einrichtung Ihrer digitalen Geräte, wie z. B. Smartphone oder Tablet? Dafür sind 28 ehrenamtliche Digitallots:innen im Landkreis aktiv. Bislang gab es nur die Möglichkeiten einer digitalen Hilfestellung durch das familiäre Umfeld oder den Bekanntenkreis. Sie konnten und können auch an einem vhs-Kurs teilnehmen.

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

Digitallots:innen bringen digitale Vorerfahrung mit und wurden zusätzlich in einem einwöchigen Bildungsurlaub qualifiziert. Seit Abschluss der Bildungsurlaubswoche bieten Digitallots:innen in der Samtgemeinde, in der sie wohnen, u.a. Sprechstunden an. Ratsuchende werden in kommunalen Räumen geschult, teilweise auch Zuhause besucht. Die Unterstützung erfolgt immer anhand Ihrer eigenen vorhandenen Geräte. Die Digitallots:innen gehen in Alten- und (Tages-) Pflegeeinrichtungen oder besuchen Ihre Veranstaltungen, um das Angebot vorzustellen und erste Hilfestellungen zu leisten.

Mittlerweile gibt es im Landkreis 28 aktive qualifizierte Digitallots:innen, die Nachfrage ist ständig steigend. Sie erreichen die Digitallots:innen **teilweise** auch über die **Rufnummer Ihrer Samtgemeinde** und immer **mittwochs von 18 bis 20 Uhr** unter der für alle gültigen Telefonnummer **05021 8029725**. Sie werden an die vor Ort in Ihrer Samtgemeinde bzw. Ihrer Stadt tätige Digitallots:innen weiter geleitet. Die Samtgemeinde Grafschaft Hoya hat zusätzlich zu dieser Telefonnummer noch die Telefonnummer 04251 – 815 431 eingerichtet, dort läuft ein Anrufbeantworter, der ebenfalls regelmäßig abgehört wird.

### Die Digitallots:innen freuen sich auf Ihren Anruf!



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

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



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

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

Darüber hinaus erreichen Sie ihre Ansprechpartner:innen

Samtgemeinde Heemsen	<a href="mailto:digitalbegleitung-heemsen@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-heemsen@nienburg-digital.de</a>
Samtgemeinde Gr. Hoya	<a href="mailto:digitalbegleitung-hoya@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-hoya@nienburg-digital.de</a>
Samtgemeinde Mittelweser	<a href="mailto:digitalbegleitung-mittelweser@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-mittelweser@nienburg-digital.de</a>
Stadt Nienburg	<a href="mailto:digitalbegleitung-nienburg@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-nienburg@nienburg-digital.de</a>
Stadt Rehburg-Loccum	<a href="mailto:digitalbegleitung-rehburg-loccum@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-rehburg-loccum@nienburg-digital.de</a>
Samtgemeinde Steimbke	<a href="mailto:digitalbegleitung-steimbke@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-steimbke@nienburg-digital.de</a>
Flecken Steyerberg	<a href="mailto:digitalbegleitung-steyerberg@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-steyerberg@nienburg-digital.de</a>
Samtgemeinde Uchte	<a href="mailto:digitalbegleitung-uchte@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-uchte@nienburg-digital.de</a>
Samtgemeinde Weser-Aue	<a href="mailto:digitalbegleitung-weser-aue@nienburg-digital.de">digitalbegleitung-weser-aue@nienburg-digital.de</a>

# „Lernräume der Zukunft“

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

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

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

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

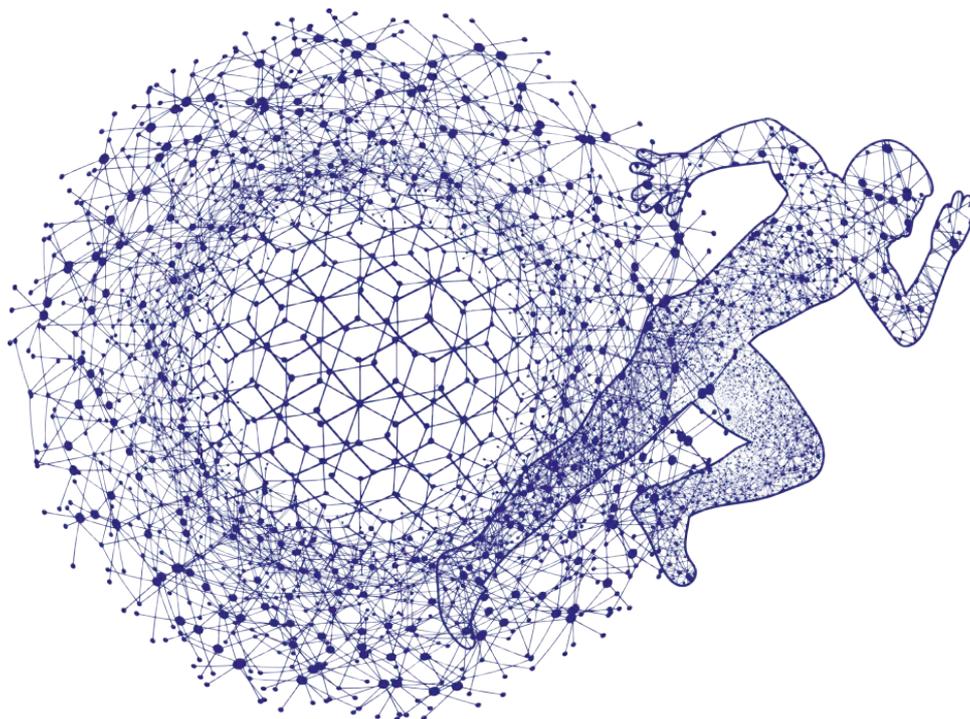
Lehrer\*innen aus ganz Niedersachsen und Lehrkräfte mit ihren Schulklassen aus dem Landkreis Nienburg/Weser werden in den „Lernräumen der Zukunft“ die Möglichkeit erhalten, die digitalen Grundlagen und digitalen Kompetenzen zu erwerben, so dass aktuelle und Zukunftsthemen proaktiv (oder „prä-aktiv“)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

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

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

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

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



# Wir schaffen berufliche Perspektiven

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Nienburg – Verden



ermöglichen wir Ihnen den qualifizierten Einstieg ins Berufsleben!

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

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

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

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

## Aktuelle Angebote an der vhs Nienburg

Folgende Kurse werden in 2024 starten

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

## Infos, Rückfragen und Anmeldung

Wir freuen uns über Ihr Interesse und darauf Sie auf Ihrem Weg ins Berufsleben begleiten zu dürfen!

Kontaktieren Sie uns unter: [vhs-azav@kreis-ni.de](mailto:vhs-azav@kreis-ni.de)

## Stimmen aus dem Kurs „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“

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

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





## Was ist Bildungsurlaub?

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

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer:innen Veranstaltungen der politischen, beruflichen und allgemeinen Bildung nach ihrer freien Wahl besuchen. Einzige Voraussetzung: Die Veranstaltungen müssen als Bildungsurlaub von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt sein.

Während des Bildungsurlaubs erhalten Sie Ihre Lohn- bzw. Gehaltszahlungen Ihres Arbeitgebers 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 Zivilisten gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen

dienstleistende sind in der Regel nicht anspruchsberechtigt für Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

Der Anspruch auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage im laufenden Kalender-jahr. Arbeiten Arbeitnehmer:innen regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend. Wechseln Sie das Beschäftigungsverhältnis, wird bereits vorher im laufenden Kalenderjahr genommener Bildungsurlaub auf den Anspruch angerechnet. Haben Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub im vorangegangenen Jahr nicht ausgeschöpft, können Sie ihn im laufenden Jahr noch geltend machen.

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

Wie beantragen Sie die Freistellung auf Bildungsurlaub?

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

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

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

Mitteilung unter Beifügung der Anmeldebestätigung.

Hat der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin die rechtzeitig mitgeteilte Teilnahme an einer Bildungsurlaubsveranstaltung nicht spätestens zwei Wochen vor Beginn schriftlich abgelehnt, so gilt der Bildungsurlaub als bewilligt. Eine Ablehnung darf nicht aufgrund des Inhalts Ihrer Bildungsurlaubsveranstaltung geschehen. Nach Beendigung der Veranstaltung händigt Ihnen die vhs eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin aus. Diese Bescheinigung ist die Grundlage für die Lohn- bzw. Gehaltszahlung. Alle BU-Veranstaltungen in unserem Programmheft sind in Niedersachsen anerkannt. Die Anerkennung unserer Bildungsurlaube für andere Bundesländer (z.B. Bremen) erfragen Sie bitte bei dem jeweiligen Ansprechpartner, der jeweiligen Ansprechperson.. Bei Bildungsurlauben ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich. Diese muss schriftlich erfolgen.

Politik / Gesellschaft / Umwelt

"Ich bin dann mal weg" - Einstimmung auf den Ruhestand BU  
Mo. 18.11.2024 – Di. 22.11.2024  
von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

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



# Kreismedienzentrum (KMZ)

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

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

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

Lars Dreyer 967-640  
Medientechniker  
kmz@kreis-ni.de



N.N. 967-619  
Medienpädagogik  
kmz@kreis-ni.de

Kathrin Bremer 967-643  
Verleih  
kmz@kreis-ni.de



Claudia Eckhardt 967-606  
Projektleitung  
kmz@kreis-ni.de

Ralf Mödeker 967-224  
Verwaltung  
kmz@kreis-ni.de

Aufgabe und Ziel des KMZ ist die Vermittlung von Medienkompetenz. Diese Aufgaben umfasst die Bereitstellung von Medien und



Geräten für die Schulen und Bildungseinrichtungen im Landkreis. Eine weitere Aufgabe ist die Beratung und Unterstützung beim Medieneinsatz im Unterricht sowie die Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen im Bereich der Medienpädagogik, Medientechnik und Medientechnik.

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

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

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

## Das multimediabil kommt!

Am 30.09.2024 findet von 15:30 bis 18:30 Uhr an der vhs Nienburg in Zusammenarbeit mit dem multimediabil eine Fortbildung zu dem Thema „Podcasts“ statt.

Podcasts haben in der letzten Zeit immer mehr an Wichtigkeit gewonnen. Sie lernen im Rahmen dieser Veranstaltung, wie einfach und professionell sich heutzutage eigene Audioproduktionen verwirklichen lassen, wie Sie diese mit Ihren Schülerinnen und Schülern erarbeiten können und wie Sie Podcasts veröffentlichen.

Die Fortbildung richtet sich an alle interessierten Lehrkräfte des Landkreises. Sie können sich über das Niedersächsische LernCenter anmelden, Meldeschluss ist der 15.09.2024.

Bitte schauen Sie für weitere spezielle Angebote auf unserer Webseite nach oder fragen Sie individuelle Schulungs-Angebote bei uns an.

# Bildungsbüro des Landkreises Nienburg / Weser

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

Wir

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

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

Handlungsfelder des Bildungsbüros

- Übergang Schule – Beruf
- Bildungsbedarfe / Fachkräftesicherung
- Digitalisierung / digitale Bildung

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

Wir

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

Neugierig geworden?

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

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



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



# Lernförderung: Bildung und Teilhabe (BuT)

Die verschiedenen Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT), auch Bildungspaket genannt, unterstützen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien, die wenig Geld haben.

Die Servicestelle koordiniert im Landkreis Nienburg/Weser Lernförderung (Nachhilfe) für anspruchsberechtigte Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene können davon profitieren, wenn sie bzw. ihre Familien Sozialleistungen beziehen.

## Wo müssen Sie die Lernförderung beantragen?

Empfängerinnen und Empfänger von		
Grundsicherung (Bürgergeld) für Arbeitssuchende (SGB II)	Wohngeld oder Kinderzuschlag	Sozialhilfe (SGB XII) oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
Jobcenter	Fachdienst Bundesleistungen Landkreis Nienburg/Weser	Fachdienst Sozialhilfe Landkreis Nienburg/Weser
<a href="https://vhs.link/K5vDqd">https://vhs.link/K5vDqd</a>		<a href="https://vhs.link/SVFzcg">https://vhs.link/SVFzcg</a>

Über den Umfang und die Dauer der Lernförderung wird eine Kostenübernahme bzw. ein Gutschein ausgestellt. Bitte wenden Sie sich an die Servicestelle Lernförderung, die die Organisation der Lernförderstunden übernimmt.

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

## Möchten Sie die Lernförderung als Honorar-Dozentin bzw. -Dozent unterstützen?

Es werden immer wieder Dozentinnen und -Dozenten für diese Aufgabe gesucht.

Ziel der Lernförderung ist es, die Schülerinnen und Schüler dazu zu befähigen sich am Unterricht zu beteiligen, die Versetzung in die nächste Klasse zu erreichen bzw. den Schulabschluss zu bestehen. Die Lernförderung ist eine außerschulische Ergänzung zum Unterricht.

Der Einsatzbereich umfasst alle allgemeinbildenden Schulen sowie die Berufsbildenden Schulen im Landkreis Nienburg/Weser. Es handelt sich überwiegend um Einzelförderung in den Unterrichtsfächern Deutsch, Mathematik und Englisch.

Sie haben Zeit und möchten einen Beitrag dazu leisten, dass Schülerinnen und Schüler individuelle Unterstützung erfahren - dann kontaktieren Sie mich bitte.

Hilfreiche Voraussetzungen für diese Tätigkeit:

- pädagogisches Geschick und Empathie
- Bereitschaft, sich in die jeweiligen Lerninhalte einzuarbeiten
- haben Sie eine Qualifikation zur/zum pädagogischen Mitarbeitenden?
- sind Sie im Ruhestand und/oder suchen eine Aufgabe?
- verfügen Sie über Kenntnisse in der Hausaufgabenhilfe?
- studieren Sie – idealerweise auf Lehramt oder soziale Arbeit?
- sind Sie in der Schulbegleitung oder als päd. MA tätig, absolvieren Sie FSJ/FÖJ oder leisten Sie einen Bundesfreiwilligendienst?



## Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Gabriele Wehrse  
Tel: 05021/ 967-628  
Email: [vhs-but@kreis-ni.de](mailto:vhs-but@kreis-ni.de)  
Termine nach Vereinbarung



## Einbürgerungstests

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.

Einen Online-Mustertestbogen und den vollständigen Fragenkatalog finden Sie im Internet auf der Seite des BAMF. Weitere Informationen zu dem Bereich Deutsch / Integration inkl. der dazugehörigen Kurse finden Sie im Inhaltsverzeichnis.

Alle Kurse im Nienburg/vhs-Haus

Thomas Böckmann

Kosten: 25,00 €

25A1C211P

**Einbürgerungstest**

Dienstag, 22.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 20.09.2024 möglich.

Nienburg/VHS-Haus

Thomas Böckmann

25,00 €

25A1C212P

**Einbürgerungstest**

Dienstag, 10.12.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 08.11.2024 möglich.

Nienburg/VHS-Haus

Thomas Böckmann

25,00 €



Ihre Ansprechpersonen:  
Darijusch Wirth  
967-693  
Kerstin Wieneke  
967-612  
[vhs-gpu@kreis-ni.de](mailto:vhs-gpu@kreis-ni.de)

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

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs "Politik – Gesellschaft – Umwelt" – ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und

Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## Digital politische Bildung (Dig-PolBi)

Das Projekt "Digitale Politische Bildung (DigPolBi)" kann an der vhs Nienburg Dank der Förderung durch die Niedersächsische Landeszentrale für Politische Bildung umgesetzt werden.

Die Angebote sind in Kooperation mit: frau+wirtschaft Nienburg, Wabe e.V. (Verden), Kreismedienzentrum (KMZ), Bildungsbüro, vhs Berlin-Mitte, Hamburger Volkshochschule

24A81A910

## Liebe und Hass - Seyda Kurt

Seyda Kurt schreibt über sich auf ihrer Webseite:

"Ich schreibe und spreche über Kultur, Philosophie, Politik und linken Feminismus. Als freie Journalist\*in arbeite ich für unterschiedliche Medien wie Zeit Online und Deutschlandfunk Kultur sowie für unterschiedliche Podcast-Formate, darunter als Redakteur\*in für den preisgekrönten Spotify Original Podcast 190220 – Ein Jahr nach Hanau und als Host für den Spotify Original Podcast Man lernt nie aus. Ich bin regelmäßig als Moderator\*in im Einsatz und war als Kurator\*in unter anderem für das Goethe-Institut und verschiedene Kulturveranstaltungen tätig. Ich leite außerdem Schreibprojekte und gebe Workshops, etwa zum journalistischen Schreiben."

## Die Veranstaltung wird über YouTube live gestreamt.

vhs Köln, FORUM  
Donnerstag, 05.09.2024, 19 Uhr  
**Online: YouTube**  
Seyda Kurt  
Gebührenfrei, DigPolBi

24A81A917X

## Körperliebe und -hass aus einer intersektionalen Perspektive

Online- Talk und Q& A (Frage und Antwort) mit Duke Duong zum Thema Körperliebe und -hass aus einer intersektionalen Perspektive, Queerness und Nicht-Normativität machen. Ziel ist es, eine Diskussion über Körper und ihre Schönheit sowie über Machtstrukturen in Bezug auf Körper, Geschlecht, Rassismus und Klasse zu führen. Dabei geht es vor allem darum, wie wir lernen können, uns und andere trotz der normativen Narrative und Gefühle zu lieben.

Insta live mit Almut Büchsel von der vhs Berlin Mitte

Dienstag, 03.09.2024  
Online Instagram  
Duke Duong/Almut Büchsel  
Gebührenfrei, DigPolBi

## Bildungsurlaub

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

25A1A105B



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

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

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

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

- Wie ist meine aktuelle Situation in wesentlichen Lebensbereichen?

- Wie kann ich dem neuen Lebensabschnitt Sinn und Struktur geben, wenn ein wesentlicher Teil meines bisherigen Lebens ganz oder teilweise wegfällt?

- Auf welche Erfahrungen, Fähigkeiten, Talente usw. (Ressourcen) meines bisherigen Lebens kann ich zurückgreifen, wo gibt es Anknüpfungspunkte?

- Welche Ziele habe ich, was möchte ich an Neuem kennenlernen? Habe ich die Mittel dazu?

- Wie gestalte ich die letzten Monate im Job und die ersten Monate im Ruhestand?

Montag - Freitag, 18.11.2024 –  
22.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage  
Nienburg/vhs-Haus  
Rainer Harpin  
174,30 €

## Arbeitskreis Aktive 55+

25A1A250

### Aktive 55+ Faszinierendes und polarisierendes China

Die Referentin wird mit Bild und Ton Einblicke aus insgesamt 30 Jahren Chinareisen geben. Ein Vergleich von China gestern und heute wird die Entwicklung aufzeigen, die das Land durchlaufen hat. Ein weiteres Schwerpunktthema wird die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sein.

Anmeldeschluss: 28. August 2024

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.  
Mittwoch, 04.09.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Michaela Kanz  
3,00 € Tageskasse

25A1A252

### Aktive 55+ Welche Auswirkungen hat der 2. Weltkrieg noch heute?

Martin Heller erzählt spannend und humorvoll seine ganz normale Lebensgeschichte eines 1964 Geborenen, der in den 1970- und 1980-ern den ersten Kuss und die erste Liebe erlebt. Ein Kapitel spielt in der Aula des Albert-Schweitzer-Gymnasiums, auf das er damals ging. Bis ihn 1990, während seines Architekturstudiums in Bremen, plötzlich eine Todesangst überfällt.

Eine Angst, ohne erkennbaren Grund, an der möglicherweise Millionen Menschen in Deutschland leiden bzw. gelitten haben. Erst nach vielen Jahren vergeblichen Suchens bei und mit vielen Ärzten erkennt er durch Zufall den wahren Grund dieser Angst. Ergreifend berichtet er über das geheime Fortwirken der Kriegstraumata seines Großvaters.

Anmeldeschluss: 25. September 2024

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 02.10.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Martin Heller  
3,00 € Tageskasse

25A1A254

### Aktive 55+ Einkaufsfalle Supermarkt - Sparen beim Einkaufen und Essen

Eine abwechslungsreiche Ernährung muss nicht teuer sein. Wer selber kocht, die Lebensmittel geschickt einkauft und übrig gebliebene Lebensmittel verwertet, kann Ausgaben reduzieren. Auch eine gute Essensplanung schont den Geldbeutel. Wir geben Tipps und zeigen Produktbeispiele für eine ausgewogene und preiswerte Ernährung.

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2024

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 06.11.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Iris Laqua  
3,00 € Tageskasse

25A1A256

### Aktive 55+ Zwischen Annapurna-Eis und Himalaya-Magie

Während einer 30-tägigen Hochgebirgswanderung im Spätherbst 2023 bewegt sich Nepalfreund und -kenner Horst Hahlbohm in Höhen von bis zu 5400m im Himalaya und überquerte zahlreiche, teils verschneite Pässe. Nun berichtet er mit Bildern und Videos von seinen Erlebnissen und entführt sie in die atemberaubende Welt des Dachs der Welt.

Anmeldeschluss: 27. November 2024

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 04.12.2024, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Horst Hahlbohm  
3,00 € Tageskasse

## Geschichte / Zeitgeschichte

25A1B1130K

### Alte Handschriften lesen - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

Donnerstag, 16.01.25, 17:30 - 19:00 Uhr  
3 Abende  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
21,00 €

25A1B120

### Einführung in die Familienforschung

Das Hobby der Familienforschung fasziniert heute weltweit immer mehr Menschen. In diesem Kurs sollen die Grundlagen vermittelt werden, um sich selbstständig auf dieses spannende Abenteuer einlassen zu können.

Begonnen wird mit den verschiedenen Möglichkeiten der Archivrecherche in Kommunal- und Kirchenarchiven. Dazu werden Originale aus den Beständen des Stadt- und Kreisarchivs präsentiert. Außerdem werden die Möglichkeiten vorgestellt, Software und Internetportale zu nutzen. Auch viele praktische Fragen werden geklärt: Wie kann ich meine Forschungsergebnisse darstellen? Welche Begriffe und Symbole muss ich kennen? Welche Einrichtungen halten weitere Unterlagen bereit? Eine Diskussion über die recht neue Möglichkeit der DNA-Genealogie rundet den Kurs ab.

Bei Interesse wird im Anschluss an den dritten Kursabend eine Magazinführung angeboten.

Donnerstag 3 Abende, nicht am  
28.11.2024  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
21,00 €

## Online-Reihe DVV

Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik - Gesellschaft - Umwelt im DVV.

Die Veranstaltung findet online als Internetvortrag 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.

25A1C010X

### Europas bestgeschütztes Geheimnis: Erhalt von Minderheiten und Regionalsprachen in Europa

In der Europäischen Union leben etwa 50 Millionen Menschen, die einer nationalen Minderheit oder Sprachminderheit angehören. Neben den 24 Amtssprachen gibt es hier über 60 Regional- oder Minderheitensprachen: Europas bestgeschütztes Geheimnis!

Diese Minderheiten leisten einen wertvollen Beitrag zur sprachlichen und kulturellen Vielfalt Europas. Gemeinsam mit anderen Europäer:innen wollen sie die Zukunft der Europäischen Union mitgestalten. In Deutschland sind heute vier autochthone nationale Minderheiten und Volksgruppen anerkannt; die dänische Minderheit, friesische Volksgruppe, die Lausitzer Sorben und die deutschen Sinti und Roma. Niederdeutsch (Platt) wird darüber hinaus als Regionalsprache geschützt.

Nele Feuring (Referentin für Wissensvermittlung im Minderheitensekretariat) wird die europäischen Maßnahmen zum Schutz und dem Erhalt von Minderheiten- und Regionalsprachen vorstellen und wie diese in Deutschland zur Anwendung kommen.

Christiane Ehlers (Leiterin des Niederdeutschsekretariats) wird die Situation der Regionalsprache Niederdeutsch in Deutschland beleuchten.

Anmeldeschluss: 15. September 2024.  
Dienstag, 17.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online Slido  
Nele Feuring/Christiane Ehlers  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1C012X

### Europäische Identitäten - Wer oder was bin ich eigentlich?

Wir leben gemeinsam mit vielen Kulturen und Menschen auf dem europäischen Kontinent, sind sehr unterschiedlich und doch gibt es viel Gemeinsames, das uns eint. Gehen Sie mit uns in den Diskurs: Was macht eine europäische Identität aus? Welche Charakteristiken hat eine europäische Identität? Wer sind wir eigentlich in Europa?

Die Bevölkerung der Europäischen Union identifiziert sich immer weniger mit den Institutionen und den Prozessen der Europäischen Gemeinschaft. Und mit den globalen Krisen breitet sich eine zunehmende Skepsis aus, nationale Interessen rücken in den Vordergrund und europafeindliche Parteien scheinen erfolgreicher zu werden. Diese Prozesse können den Zusammenhalt in Europa zunehmend gefährden.

Prof. Dr. Christopher Cohrs fragt nach der Entwicklung von Identifikationen mit der Nation und der EU/Europa. Europäische und nationale Identitäten sind abstrakt, spiegeln sich aber im Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Doch was sind die Ursachen, die Formen und die Folgen europäischer Identität für Solidarisierungen und Entsolidarisierungen mit anderen - in Deutschland, in Europa und darüber hinaus? Diskutieren Sie mit!

Prof. Dr. Christopher Cohrs ist Professor für Sozialpsychologie und Mitglied des Zentrums für Konfliktforschung an der Philipps-Universität Marburg. Er ist Gründungsherausgeber der Zeitschrift "Journal of Social and Political Psychology". Darüber hinaus hat er das Forschungsprojekt "Europäische und nationale Identifikation: Ursachen, Formen und Folgen für Solidarisierung und Entsolidarisierung" (EUNIDES) geleitet, eines der Projekte, die das

BMBF zum Thema "Zusammenhalt in Europa" im Rahmenprogramm "Gesellschaft verstehen - Zukunft gestalten" gefördert hat.

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2024.  
Dienstag, 15.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online Slido  
Christopher Cohrs, Prof. Dr.  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1C014X

### Kulturelle Aneignung - Alles nur geklaut?

Europa gilt in der westlichen Welt als Wiege der Hochkultur. Ob bildende Kunst, Lyrik, Prosa, Theater und Musik - jedes Land hat seine Lichtgestalten, deren Werke als nationale Errungenschaften gepflegt und gehütet werden. Alle inspirierten sich selbstverständlich gegenseitig, eigneten sich die Errungenschaften der anderen an und spannen sie weiter. Und die Entwicklung geht noch immer weiter.

Aber wie steht es mit den kulturellen Leistungen von Völkern aus, in deren Vergangenheit europäische Nationen ausbeuterisch und unterdrückerisch aufgetreten sind? Yoga z. B. war in Britisch-Indien verboten, um die indische Identität zu schwächen und die britische Herrschaft zu stärken. Heute ist es ein Milliardengeschäft für die westliche Welt. Und wie ist die Musikindustrie z.B. mit der Musik schwarzer Menschen in den USA umgegangen, die ursprünglich als Sklaven aus ihrer Heimat verschleppt wurden? Im Hiphop setzt sich inzwischen die Geschichte der Aneignung von Schwarzer Musik durch Weiße fort.

Wo also ist der Unterschied zwischen gegenseitiger Inspiration und Kulturdiebstahl? Und welche Wege gibt es heute, fair damit umzugehen?

Tahir Della ist Referent für Anti-Rassismus und Dekolonisierung bei der Initiative Schwarze Menschen in Deutsch-



land. Außerdem ist er bei Glocal aktiv, einem Berliner Verein für machtkritische Bildungsarbeit. Und er arbeitet im Netzwerk der Eine-Welt-Promotoren mit dem Schwerpunkt Dekolonisierung. Er wird eine Schwarze Perspektive auf das Thema darlegen und Wege vorschlagen, mit dem Dilemma umzugehen. Sein Standpunkt: Kultureller Austausch soll nicht unterbunden, sondern Dominanz gebrochen werden.

Anmeldeschluss: 3. November 2024.  
Dienstag, 05.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Online Slido  
Tahir Della  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

## Gesellschaft

25A1C190

### Volkslauf im Landkreis - wie steht es darum?

Vor einem Jahr trafen sich Interessierte aus den Landkreisen Nienburg und Diepholz in der vhs Nienburg zu der Frage: "Ist der Volkslauf tot?"

Vielfach wurde damals berichtet, dass Voranmeldungen kaum noch stattfinden, was die Planung erschwert und rückläufige Teilnehmerzahlen befürchten lässt.

Auch wurden Fragen nach Auswirkungen von Faktoren wie Rahmenprogramm, Zeitmessung und Uhrzeit auf ihren Einfluss aufgeworfen.

Einige Läufe fanden in den vergangenen 12 Monaten statt, einige haben ihre Konzepte angepasst, andere nicht und nun möchten wir allen die Möglichkeit bieten, sich erneut zu treffen und die Ergebnisse zu teilen und sich auszutauschen. Dabei dürfen natürlich auch Menschen teilnehmen, die vor einem Jahr nicht dabei waren.

Auf Initiative von Frau Silberfisch, Agentur für mediales Design & Illustration

Gratis. Bitte anmelden.  
Mittwoch, 04.09.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Haus, Forum D001  
Janet Silberfisch / Stephan Kaps  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1D050

### Wirtschaft neu denken - Gemeinwohlökonomie kennenlernen

Gemeinwohl und ein gutes Leben für alle? Was würde diese neue Perspektive ändern in der Wirtschaft, in der Gesellschaft und bei jedem Einzelnen? Und wie kann das erreicht werden? Genau das ist die Ausgangsfrage der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ).

Die GWÖ zeigt mit ihrem Konzept Wege auf, wie unsere Wirtschaft sozialer, gerechter, ökologischer und demokratischer werden kann. Ziel ist eine ethische Wirtschaft für alle. Dazu werden unter anderem Umwelt-, Demokratie- und Sozialstandards in Unternehmensbilanzen einbezogen. Aber auch auf allen anderen Ebenen des Zusammenlebens können die GWÖ-Prinzipien angewendet werden und eröffnen neue Blickwinkel.

Die Veranstaltung gibt erste Einblicke in das Thema und steht allen Interessierten offen. Weiterführende Informationen sind auch im Buch "Gemeinwohl-Ökonomie" von Christian Felber und unter [www.ecogood.org](http://www.ecogood.org) zu finden.

Donnerstag, 24.10.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Sara Kuschnereit  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1D100

### Patientenverfügung, eine Verfügung des Patienten?

Wie weit kann man im Vorfeld in einer Patientenverfügung medizinische Behandlungswünsche festlegen? Wann darf oder muss eine Behandlung abgebrochen werden? Welche Form muss ich bei einer solchen Verfügung beachten und wer setzt meine Verfügung durch? Diese und weitere juristische Fragen sollen im Rahmen dieses Vortrags geklärt werden.

Anmeldeschluss: 15.11.2024.  
Bezahlung nur bar per Abendkasse.  
Freitag, 22.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Kerstin Bolte-Mahlstedt  
10,00 €, Abendkasse

## Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige

## Entwicklung / Umweltbildung

In Kooperation mit



25A1E052

### Richtig trennen - viel sparen

Mülltrennung ist nicht nur richtig, sondern auch äußerst wichtig. Doch warum eigentlich? Der Betrieb Abfallwirtschaft Nienburg (BAWN) klärt in einem Vortrag inklusive Führung vor Ort darüber auf, was mit dem Abfall aus dem Landkreis geschieht und welche Möglichkeiten der Verwertung bestehen. Das Ziel moderner Abfallwirtschaft ist ein geschlossener Kreislauf. Die sinnvolle Verwertung von Müll leistet nicht nur einen Beitrag zum Klimaschutz, sondern fördert auch den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Mülltrennung Geld sparen können.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionen rund um den World Cleanup Day statt.

Anmeldeschluss: 10. September 2024.  
Dienstag, 17.09.24, 10:00 - 12:15 Uhr  
Nienburg, BAWN, An der Steingrube 1-3  
Kathrin Tote  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

➔25B1E050

### Kommunale Wärmeplanung für Bürger:innen erklärt

Kommunale Wärmeplanung ist in aller Munde. Zukünftig werden die Kommunen je nach Größe dazu verpflichtet, eine kommunale Wärmeplanung zu erstellen. Ziel ist, bis 2045 eine klimaneutrale Wärmeversorgung der Gebäude zu gewährleisten. Welche Faktoren spielen hierbei eine wichtige Rolle? Wie und wann wird die Umsetzung erfolgen? Und was bedeutet das für die Wärmeversorgung zuhause? Diese Fragen werden von der Avacon Netz GmbH beantwortet. Dieser Vortrag wird im Rahmen des Mottos "Energiewende zu Hause" in Kooperation mit der Verbraucherzentrale angeboten.

Anmeldeschluss: 03. September 2024.

Dienstag, 10.09.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
N.N.  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E054

**Heizungsoptimierung oder doch lieber etwas Neues ausprobieren?**

Die Heizkosten steigen seit zwei Jahrzehnten kontinuierlich an und die Unsicherheit der richtigen Wahl bei der Heizung ist, auch durch politische Entscheidungen, gestiegen. Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von verschiedenen Produkten, aber welche Lösung passt zu mir und meinem Gebäude? Die finanzielle Belastung und die klimaschädlichen fossilen Brennstoffe regen zum Umdenken an. Bei diesem Vortrag werden Möglichkeiten zur Energiekostensenkung, vor allem aber klimaschonende Alternativen aufgezeigt. Die Wahl des richtigen Energieträgers sollte gut überlegt sein. Dieser Vortrag wird im Rahmen des Mottos "Energiewende zu Hause" in Kooperation mit der Verbraucherzentrale angeboten.

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2024.  
Dienstag, 08.10.24, 18:30 - 20:45 Uhr  
Nienburg/Klimaschutzagentur Mittelweser  
Hauke Herdejürgen  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E056

**Sanieren unter ganzheitlichen Gesichtspunkten**

Bei diesem Vortrag steht die energetische Gebäudesanierung im Fokus. Theoretische Grundlagen sowie verschiedene klimafreundliche Sanierungsbausteine werden den Zuhörenden erläutert. Dazu gehören unter anderem die allgemeine Gebäudedämmung (Gebäudehülle, Dach, Keller, Fenster und Türen), der Einsatz von unterschiedlichen Baumaterialien und erneuerbaren Energien sowie das Thema Heiztechnik. Dieser Vortrag wird im Rahmen des Mottos "Energiewende zu Hause" in Kooperation mit der Verbraucherzentrale angeboten.

Anmeldeschluss: 5. November 2024.  
Dienstag, 12.11.24, 19:30 - 21:45 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Stefan Pauls  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

➔25M1E060

**Bürgerenergiegenossenschaften - Was geschieht in unserem Landkreis**

Bürgerenergiegenossenschaften haben in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Gemeinsam haben wir die Möglichkeit, bei der Energiewende mitzuwirken. Um eine Bürgerenergiegenossenschaft zu gründen, braucht es Bürger:innen, die ihr Kapital einbringen. Wie das bei der Gründung der Landkraft eG aus Bücken und der BEST aus Steyerberg funktioniert hat und was Sie beachten sollten, wenn Sie eine Bürgerenergiegenossenschaft gründen, wird Ihnen an diesem Abend erklärt. Außerdem beantworten die Verantwortlichen der Bürgerenergiegenossenschaften aus dem Landkreis Nienburg Fragen rund um das Thema.

Anmeldeschluss: 28. November 2024.  
Donnerstag, 05.12.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Uchte, Bürgerhaus, Färberplatz 1  
N.N.  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E058

**Jagd und Artenvielfalt - ein nachhaltiges Miteinander**

Die Jagd ist seit jeher ein fester Bestandteil der menschlichen Kultur und hat eine tiefe Verbindung zur Natur. In der heutigen Welt spielt sie eine entscheidende Rolle beim Erhalt der Biodiversität und der Gestaltung von Lebensräumen, z. B. entstehen durch die Neuanlage von Hecken und Teichen neue Lebensräume für Wildtiere. Die Vielfalt an Arten, Genen und Lebensräumen ermöglicht es der Natur, auf die durch den Klimawandel immer häufiger auftretenden Veränderungen zu reagieren und dabei möglichst stabil zu bleiben. Was können wir tun, um ein gesundes Ökosystem und Biodiversität zu erhalten? Diese und viele weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Der Referent ist Vorsitzender der Jägerschaft Nienburg e.V.

Anmeldeschluss: 20. November 2024.  
Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Ralf Eickhoff  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E100

**Obstbaumschnitt WOE**

Obstbäume im eigenen Garten sollten fachkundig gepflegt werden. Beim Obstbaumschnitt müssen allerdings verschiedene Dinge beachtet werden. Welche Äste sind gefährdet? Ist mir ein besonderes Aussehen des Baums oder ein möglichst hoher Ertrag wichtig? Entsprechend der grundlegenden Weichenstellung kommen verschiedene Strategien in Betracht.

Der erste Termin behandelt das Thema aus theoretischer Sicht. Beim zweiten Termin wird der Obstbaumschnitt in der Praxis erprobt. Der Ort des Praxistermins wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Donnerstag, 07.11.24, 18:00 - 20:15 Uhr  
Samstag, 09.11.24, 18:00 - 20:15 Uhr  
Samstag, 09.11.24, 09:00-12:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Jürgen Hogrefe  
26,60 €

25A1E1062V

**Wenn einer eine Reise tut - denkt er auch ans Klima?**

Flugreisen, Kreuzfahrten, Überfluss - der Tourismus steht vor einem Dilemma. In konventioneller Art fördert er den Klimawandel und zerstört seine eigene Existenzberechtigung. Doch ganz aufs Reisen verzichten, ist für die meisten keine Lösung. Wie lässt sich also die Urlaubsreise klimafreundlicher gestalten?

Anmeldeschluss: 7. Januar 2025.  
Dienstag, 14.01.25, 18:00 - 20:15 Uhr  
Amalie-Thomas-Platz 4, 31582 Nienburg  
Klimaschutzagentur Mittelweser e.V.  
Melissa Tietje  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

**Repair Café****Repair Café**

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

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

25A1E400

**Repair Café**

Samstag, 07.09.24, 10:00 - 12:15 Uhr  
Nienburg, Markt Innenstadt  
Lange Straße  
Dozententeam  
gebührenfrei

25A1E405

**Repair Café**

Donnerstag, 10.10.24, 17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Dozententeam  
gebührenfrei

25A1E410

**Repair Café**

Donnerstag, 07.11.24, 17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Dozententeam  
gebührenfrei

25A1E415

**Repair Café**

Donnerstag, 05.12.24, 17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Dozententeam  
gebührenfrei

25A1E1420V

**Repair Café**

Donnerstag, 09.01.25, 17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Dozententeam  
Gebührenfrei

## Weitere Angebote

➔25F1E580

### Gewinnung und Vermarktung von Deutschem Honig aus der eigenen Imkerei

Selbst geernteter Honig darf nicht einfach weitergegeben oder in Verkehr gebracht werden. Es gilt, eine Vielzahl von Regelungen - etwa bzgl. Eichvorschriften oder zur Hygiene - zu beachten. Im Kurs werden die erforderlichen Kenntnisse vermittelt, die man zur Honiggewinnung und -verarbeitung gemäß der Lebensmittelbasisverordnung benötigt. Ziel des Kurses ist es, auf dem Niveau des Markenzeichens "Echter Deutscher Honig" arbeiten zu können.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Kurs "Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend" erworben werden

konnten. Die Kenntnisse gelten durch Besuch des genannten Kurses oder mit ersten Erfahrungen mit der Haltung und dem Umgang mit Honigbienen als erreicht.

Der Kursleiter betreibt dieses Handwerk seit dem Frühjahr 2020 und hat im Sommer 2020 an einer Schulung zur Gewinnung und Vermarktung von echtem Deutschem Honig unter dem Warenzeichen des Deutschen Imkerbundes e.V. erfolgreich teilgenommen.

Schreibmaterialien sind mitzubringen

Ergänzende Informationsmaterialien sind - falls gewünscht - gegen einen Unkostenbeitrag vor Ort bei der Kursleitung erhältlich.

Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
4 Veranstaltungen  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Manfred Klüppel  
47,00 €

➔25F1J510

### "Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE

Im 14. Jahrhundert errichtete Graf Johann II von Hoya - um das Territorium im Süden gegen Übergriffe der Bischöfe von Minden zu sichern - in Stolzenau eine Grenzburg. Graf Erich IV. baute diese später zu einem Schloss aus. Er residierte dort von 1525 bis 1547. Der Ort Stolzenau neben der Burg vergrößerte sich stetig, gewann immer mehr an Bedeutung und erhielt schließlich Fleckenrechte. Der kleinstädtische Charakter ist bis heute erhalten geblieben. Begleiten Sie unsere Stadtführerin auf die Zeitreise durch die Geschichte des Weserfleckens. Während eines erlebnisreichen Spaziergangs werden Sie die schönsten Ecken und Winkel kennenlernen. Sie werden Interessantes und Wissenswertes über Stolzenau erfahren, u.a. über die gesetzten Stolpersteine. Der Rundgang endet im Heimatmuseum.

Samstag, 14.09.2024, 16:00 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe Weserbrücke, Am Schiffsanleger  
Christa Weisweber  
9,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

➔25F1J530

### 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.

Bezahlung nur bar per Tageskasse.

Samstag, 21.09.2024, 16:00 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne  
Christa Weisweber  
9,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

➔25J1D110

### Wie vererbe ich richtig?

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

Anmeldeschluss: 17.10.2024

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Freitag, 25.10.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Steimbke/Altes Küsterhaus, Kirchstr. 4  
Kerstin Bolte-Mahlstedt  
10,00 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

25A1E210

### Physiotherapie beim Hund WOE

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

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Hund?
  - Wann werden Therapeut:innen bei einem Hund gebraucht?
  - Gangbildanalyse der Hunde. Was verrät mir der Gang meines Tieres über dessen Gesundheit?
  - Palpation (Abtasten) der Hunde. Stellt man Temperaturunterschiede fest?
  - Massagen; wann und warum setze ich sie bei meinem Tier ein?
  - Massagegriffe selber am Tier üben
  - Dehnungen beim Hund: Wann, wie und warum dehne ich meinen Hund?
- Für den praktischen Termin, der draußen stattfindet, bitte falls erforderlich wetterfeste Kleidung und eine Decke/Unterlage für Ihren Hund mitbringen.

Samstag, 26.10.2024, 10:15 - 12:30 Uhr  
Samstag, 02.11.2024, 10:15 - 12:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Kim vom Hofe-Windhorst  
22,80 €

25A1E230

### Physiotherapie beim Pferd WOE

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

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Pferd?
  - Wann werden Therapeut:innen bei einem Pferd gebraucht?
  - Gangbildanalyse der Pferde. Was verrät mir der Gang meines Tieres über dessen Gesundheit?
  - Palpation (Abtasten) der Pferde. Stellt man Temperaturunterschiede fest?
  - Massagen; wann und warum setze ich sie bei meinem Tier ein?
  - Massagegriffe selber am Tier üben
  - Dehnungen beim Pferd; wann, wie und warum dehne ich mein Pferd?
- Für den praktischen Termin bitte Wetter- und stallentsprechende Kleidung anziehen. Der praktische Termin findet in Liebenau statt.  
Samstag, 23.11.2024, 10:15 - 12:30 Uhr  
Samstag, 30.11.2024, 10:15 - 12:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Kim vom Hofe-Windhorst  
26,60 €

25A1F020

### Workshop: Argumentations-training gegen Antifeminismus

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

Dabei werden Grundlagen zu Antifeminismus und möglichen Umgangsstrategien vermittelt. Vor allem aber geht es um die Stärkung von Solidarität, Kampfgeist und Kreativität im Umgang mit antifeministischen Äußerungen: Wir werden verschiedene Umgangsweisen in Argumentationssituationen anhand exemplarischer antifeministischer Aussagen erproben und mögliche Gesprächsstrategien kennenlernen.

Das Projekt wird vom Gunda-Werner-Institut der Heinrich-Böll-Stiftung, der Amadeu Antonio Stiftung und Dissens-Institut für Bildung und Forschung e.V. gemeinsam umgesetzt. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!"

Donnerstag, 21.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Haus, D113  
Maiken Schiele  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1H123

### Queerer Sport

Respekt, Diversity und Vielfalt im Sportverein - diese Schlagworte sind in aller Munde. Aber was bedeutet das nun konkret und wie füllt man diese Begriffe mit Leben? Das ist das Thema bei unserer Veranstaltung "Queerer Sport: Diversität gemeinsam gestalten".

Im ersten Teil wird es um ein wenig Basiswissen rund um das Thema Geschlecht und Vielfalt im Sport gehen, wir klären Fachbegriffe und Deine Fragen

## Pädagogik / Erziehung / Familie

**Ansprechperson:**  
**Belinda Schomann**

**GÜTESIEGEL**  
des Landes Niedersachsen  
Qualifizierungsmaßnahmen  
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



25A91401

### Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul

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 (Modul 1 + 2) umfasst 169 Unterrichtsstunden. Für Pädagogische Fachkräfte ist nur die Teilnahme an 80 U-Stunden verbindlich. Der Kurs besteht aus etwa 11 wöchentlichen Abendterminen und etwa 22 Wochenenden (Freitagnachmittag und/oder Samstag). Grundlage ist das Konzept des Deutschen Jugend-Institutes (DJI). Der Kurs kann mit dem bundesweit gültigen Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege abgeschlossen werden.

Der Kostenbeitrag umfasst 88,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. Es fallen zusätzlich Prüfungsgebühren in Höhe von z. Z. 30,00 € an.

Modul I (88 UStd)

Kursinhalte unter anderem:

- Aufgaben und Alltag der Kindertagespflegeperson
- Rechtliche Grundlagen
- Status Selbständigkeit (Betreuungsvertrag, Versicherungen, Steuern etc.)
- Rolle der Tagespflegeperson
- Bindungstheorie
- Eingewöhnung
- Prävention und Kinderschutz
- Vernetzung und Kooperation

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:  
Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

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

Dienstag, 22.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr,  
16 Veranstaltungen  
Nienburg/vhs-Haus  
Dozententeam  
88,00 €

25A1F350

### Trost und trösten - Bindungs- stärkung bei kleinen und gro- ßen Nöten

"Ein Indianer kennt keinen Schmerz! Das hat doch gar nicht wehgetan! Du hast keinen Grund zum Heulen! Dann spielst Du eben morgen damit! Hör sofort auf mit streiten, sonst passiert was!"

Wie viele solche unsäglichen - und vor allem unwahren - Sprüche mussten Sie sich in Ihrer Kindheit anhören? Haben Sie damals tröstende Worte und Mitgefühl der Erwachsenen vermisst, weil die glaubten, dass sie sich damit "Heulsusen" und

rund ums Thema Geschlecht und Gender. Danach wenden wir uns Fallbeispielen und konkreten Handlungsempfehlungen zu, wie queere Menschen im Sport sichtbar und aktiv werden, wie Du mit Diskriminierungen umgehen kannst und wie Du in Deinem Sportverein ein Umfeld schaffen kannst, in dem sich alle Sportler\*innen sicher fühlen können. Auch die Arbeit an eigenen Themen ist möglich! Am Ende des Tages nimmst Du einen prall gefüllten Rucksack mit konkreten Maßnahmen und Ideen mit, die Du vor Ort umsetzen kannst.

Referent Alexander Lang ist Vorstand beim queeren Sportverein SLS Leinebagger e. V. in Hannover und Initiator des Sportbündnisses FarbenSpiel, engagiert sich im Bereich der Ausbildung für Übungsleitungen und ist als Referent im Projekt "Vielfalt in Bewegung" des Landessportbundes Niedersachsen zusammen mit dem Queeren Netzwerk Niedersachsen (qnn) aktiv.

Freitag, 20.09.2024, 16:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Haus  
Alexander Lang  
gebührenfrei, Dank „Vielfalt in Bewegung“

25A1J010

### Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren

Für Rad- und Wandertouren wird vielfach bereits das Smartphone genutzt, häufig mit Apps wie komoot. Dieser Vortrag zeigt, wie die Smartphone-Navigation in der Praxis möglichst einfach und zuverlässig funktioniert, und vermittelt Tipps und Tricks zu komoot und alternativen Apps. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung der Touren auf dem PC.

Bezahlung nur bar an der Abendkasse.  
Freitag, 04.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Thomas Froitzheim  
6,00 €

25A1J015

### Outdoornavigation kompakt: GPS-Geräte und Smartphones

Für die Navigation abseits der Autostraßen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wer häufig Touren mit dem Fahrrad oder zu Fuß unternimmt, weiß: Die Planung am PC ist deutlich zuverlässiger als wenn man sich erst unterwegs mit dem Smartphone oder dem GPS-Gerät eine Strecke berechnet. Ob es der Freizeitausflug oder die Urlaubsreise ist, hier erfahren die Teilnehmenden praxisgerecht an einem Notebook, wie sie auf einfache Weise mit kostenlosen Online-Programmen schöne und individuelle Strecken im In- und Ausland planen können.

Dieser Kurs zeigt in Theorie und Praxis, wie Outdoornavigation funktioniert und welche Geräte sich dafür eignen. Notebooks und GPS-Geräte werden für die Kursdauer zur Verfügung gestellt. Während eines Spaziergangs können die Teilnehmenden die Grundfunktionen selbst ausprobieren. Danach erfolgt ein Überblick über geeignete Software und Internetportale mit GPS-Touren.

Samstag, 05.10.2024, 10:00 - 16:30  
UhrNienburg/vhs-HausThomas Froitzheim, 75,00 €

25A81C010X

### Die weltweite Entwicklung der Demokratie - Befunde der De- mokratiematrix

Die "Lange Nacht der Demokratie" nehmen wir zum Anlass, Bilanz zu ziehen: Wie ist die es um die Regierungsform in der Welt bestellt?

An der Universität Würzburg wurde mit der "Demokratiematrix" ein Instrument entwickelt, um die Verfasstheit von Staaten zu messen. Im Ergebnis lassen sich so verschiedenen Regierungsformen in fünf Qualitätstypen unterteilen: harte Autokratien, moderate Autokratien, hybride Systeme, defizitäre Demokratien und funktionierende Demokratien.

In der Wissenschaft wird auch die These vertreten, dass es nach drei Wellen der weltweiten Demokratisierung vom 19. Jahrhundert bis heute jeweils autokratische Gegenbewegungen gegeben hat bzw. gibt. Daher wird in der Veranstaltung auch der Frage nachgegangen, ob sich die Welt aktuell in einer dritten Welle der Autokratisierung befindet. Einblicke in andere wissenschaftliche Debatten, wie die zur Resilienz von Demokratien, runden den Vortrag ab.

Politikwissenschaftler Lukas Lemm (Universität Würzburg) begleitete das Projekt der Demokratiematrix seit den Anfängen im Jahr 2016. Aktuell promoviert er zum Thema „Förderliche und hinderliche Faktoren der rechtsstaatlichen Entwicklung in jungen Demokratien“. Seine weiteren Forschungsinteressen sind unter anderem Transformationsforschung, Politische Kulturforschung sowie Friedens- und Konfliktforschung.

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: 25. September 2024.  
Mittwoch, 02.10.24, 18:00 - 20:15 Uhr  
Online Zoom  
Lukas Lemm  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

"Weicheier" erziehen? Oder weil sie dachten, dass Kinder ihre Probleme schon selbst lösen können? Genau das Gegenteil ist aber der Fall: Werden Kinder beruhigt und getröstet, so stärkt das die physische und psychische Stabilität. Was können wir tun und wie reagieren, wenn ein Kind gerade außer sich ist?

Inhalte der Fortbildung:

- Ihre Aufgabe als Regulationshilfe für kindliche Gefühle
  - Rolle von Gehirn, Vagusnerv und diverser Hormone bei Trost und Untröstlichkeit
  - Bindungsstärkung durch Trost und trösten
  - Ideen für tröstende Verse und Lieder
- Methoden: Videos, Kurzvortrag, biographische Reflexion, Austausch

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte in Krippe, KiTa, Hort und Kindertagespflege  
Mittwoch, 04.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
57,00 €

25A1F360

### Die Buchstabenwerkstatt für Mund, Hand und Fuß

Der spielerische Umgang mit Buchstaben und deren vielfältige ästhetische Gestaltung ist Thema dieser Workshops: Sie erhalten Ideen zum Bauen und Gestalten von (Riesen-) Buchstaben und eines Naturalphabets, lernen Buchstabenspiele kennen und werden eine Fülle von Ideen in Ihre Einrichtung mitnehmen, die Sie zusammen mit den Kindern umsetzen können. Es geht um das gemeinsame Werkeln mit Kindern, alltagstaugliche ästhetische Eindrücke und die Freude am Sammeln und Entdecken unterschiedlichster Materialien.

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte - insbesondere Sprachfachkräfte - die sich zusammen mit Kindern ab 4 Jahren auf kreative und lustvolle Weise mit Buchstaben beschäftigen wollen. Auch für den Hort und Lehrkräfte der ersten Klassen geeignet.

Bitte Klebestift, Alleskleber, Tesafilm und Scheren mitbringen. Zusätzlich entstehen pro Person 3,- € Materialkosten.  
Mittwoch, 25.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
57,00 €

25A91501

### Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten

Der Einführungskurs richtet sich an Zusatzkräfte in Kindertagesstätten und vermittelt in 7 Modulen pädagogische und rechtliche Grundkenntnisse, um Kräften ohne pädagogische Grundqualifizierung den Einstieg in die Tätigkeit als Zusatzkraft in Kindergartengruppen zu erleichtern.

Die Module berücksichtigen alle relevanten Handlungsfelder, die für die typischen alltäglichen Anforderungen in der Arbeit mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren förderlich sind und zur Unterstützung der Regelkräfte in Kindertagesstätten beitragen.

Die Fortbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden und wird tätigkeitsbegleitend ganztägig vom 13. August 24 bis 22. Mai 25 durchgeführt.

Bei regelmäßiger Teilnahme an allen Modulen wird am Ende des Einführungskurses eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen und Anmeldung bitte bei: Stefanie Hormann Fachdienst

Jugend/Team Frühkindliche Betreuung unter 05021/967-7912 oder  
E-Mail: stefanie.hormann@kreis-ni.de  
Dienstag, 13.08.2024, 10:00 - 17:00 Uhr,  
Nienburg/vhs-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
gebührenfrei

25A92402

### Fachtag "Sprachbildung/-förderung für pädagogische Fachkräfte des Landkreises" im Kulturwerk Nienburg

Gemeinsam mit dem Fachdienst Jugend/Team Frühkindliche Betreuung führt die VHS Nienburg den Fachtag "Sprachbildung/-förderung für pädagogische Fachkräfte des Landkreises" im Kulturwerk Nienburg durch.

Geplant sind die Vorträge von Christel van Dieken mit dem Titel: "100 Sprachen hat das Kind - Werkstattpädagogik als alltagsintegrierte Sprachförderung" und von Prof. Dr. Renate Zimmer "Alltagsintegrierte Sprachförderung - Chancen und Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern mit besonderem Förderbedarf".

Wir bitten um **schriftliche Anmeldung** bei der vhs Nienburg unter: vhs@kreis-ni.de mit Angabe der Kursnummer 25A92402.

Nähere Informationen erhalten Sie bei: Frühkindliche Bildung des Landkreises Nienburg  
05021/967-7914, E-Mail: sprachfoerderung@kreis-ni.de  
Donnerstag, 14.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
Nienburg, Kulturwerk e. V.,  
Mindener Landstraße 20  
Dozententeam  
gebührenfrei



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



25A1F300A

### Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen vhsConcept

Was machen pädagogische Mitarbeitende?

Durch den Erlass "Die Arbeit in der Grundschule" wird ein täglich mindestens fünf Zeitstunden umfassendes Angebot für Grundschulen in Niedersachsen garantiert. Pädagogische Mitarbeiter/innen werden z.B. für folgende Aufgaben eingesetzt:

- die Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht

• Beaufsichtigung und Betreuung von Klassen bei

kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

• sowie vermehrt an Ganztagschulen bei der Leitung von Stammgruppen, der Hausaufgabenbetreuung sowie der Angebotsdurchführung am Nachmittag

Wen sprechen wir an?

An diesem Lehrgang können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen teilnehmen.

Lassen Sie sich gern beraten!

Was können Sie mit Abschluss des Kurses erreichen? Die erfolgreiche Teilnahme am Lehrgang wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt. Voraussetzung dafür ist die aktive Teilnahme an allen Modulen sowie die erfolgreiche Absolvierung.

Was kostet der Kurs? Indem die vhs Nienburg zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung ist und durch die Firma bag cert GmbH zertifiziert wurde, kann der Kurs über einen Bildungsgutschein des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit finanziert werden.

Weitere Bedingungen: Im Rahmen des Kurses muss ein Lerntagebuch und eine Hausarbeit verfasst werden, die im Rahmen eines Abschlusskolloquiums präsentiert wird.

Die Anmeldung zu diesem Kurs erfolgt nur nach Rücksprache mit Fr. Goslar.

Bitte einen Beratungstermin vereinbaren.

Infoabend am 28. August 19 Uhr

Mitzubringen zur Anmeldung sind:

- Bisherige Zeugnisse
- Nachweise über Fort- oder Weiterbildungen (sofern vorhanden)
- Personalausweis
- Sprachnachweis über B2 (sofern deutsch nicht Ihre Muttersprache ist)
- Impfnachweis über eine Masernimpfung (gern den Impfpass mitbringen)
- Bildungsgutschein
- kein Führungszeugnis notwendig!

Donnerstag, 05.09.2024, 8:30 - 13:30 Uhr, 22 Veranstaltungen  
vhs-Haus, Forum D001

Svenja Rüffel/Andrea Mews/Ilona Scheller/Anke Märk-Bühhmann/BKJE FD 364  
Beratungsstellen/Julia Goslar/Sandra Schweins

gebührenfrei



Ihre Ansprechperson  
**Kerstin Schwalgun**  
 Programmbereichsleitung  
 967-618  
 vhs-kultur@kreis-ni.de

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

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



24A82065  
**talentCAMPus „Europa“**

Das kostenfreie Ferienangebot fand vom 29.7. bis 2.8. statt.

25A2B010

## Literaturkreis

Der Literaturkreis startet in diesem Semester mit dem Roman "Kassiopeia" der mehrfach ausgezeichneten freien Schriftstellerin Bettina Baläka, die in Österreichs Hauptstadt zuhause ist. Die Hauptfigur Judit Kalman teilt ihren Geburtsort Salzburg mit der Autorin. Judit Kalman, deren Elternhaus ihr ein Leben in Wohlstand ermöglicht, reist nach Italien, weil dort der Erfolgsautor Markus Bachgraben an seinem neuesten Werk schreibt. In ihm meint sie ihren Traummann gefunden zu haben, den Mann, mit dem sie noch einmal ganz von vorne beginnen will. Doch in Venedig läuft alles überraschend anders. Für Judit kommt die Frage nach dem Spiel und seinen Regeln auf.

Donnerstag, 05.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Veranstaltungen  
 Nicht in den Ferien  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Dorothee Schröder  
 84,00 €

25A2G025

## Gästeführer:in für Stadt und Landkreis Nienburg

Qualifizierungskurs zur Gästeführer:in in Zusammenarbeit mit der Mittelweser Touristik

Zielgruppe: alle Interessierten und Aufbauomodul für Interessierte, die als Gästeführer:innen tätig sein wollen.

Kursinhalte:  
 - Die Kommune Nienburg/Weser- gestern, heute, morgen  
 - Kultur in der Region  
 - Freizeit, Erholung und Umwelt  
 - Recht und Haftungsfragen  
 Montag, 21.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
 10 Veranstaltungen  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Martin Fahrland/Kerstin Bolte-Mahlstedt  
 173,80 €

25A2K050

## Farbtyp- und Stilberatung WOE

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

Sie erweitern Ihre Kompetenzen rund ums Thema Bekleidung und lernen, wie Sie sich vorteilhaft kleiden können. Farbfächer können für 18 oder 32 € vor Ort erworben werden.  
 Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Samstag, 16.11.2024, 11:00 - 17:00 Uhr  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Diana-Samantha Beckmeyer  
 30,40 €

25A2K3050K

## Farbtyp- und Stilberatung WOE

Samstag, 18.01.2025, 11:00 - 17:00 Uhr  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Diana-Samantha Beckmeyer  
 30,40 €

## Malen / Zeichnen

25A2H010

### Einsteiger:innenkurs in die Welt des Malen und Zeichnens

In diesem Grundkurs erlernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung (z. B. Bildeinteilung, Farbkreis, Bildkomposition etc.). Es werden je Abend verschiedene Zeichen- und Maltechniken erprobt (Bleistift-, Buntstift-, Aquarell-, Acryl-, Öl). Materialien und Ausrüstung sind selbst mitzubringen. Wir benötigen Bleistifte in verschiedenen Stärken (H, HB, B, F), Buntstifte, kleiner Aquarellmalkasten und Aquarellpapier, Acryl- und wasserlös-

liche Ölfarben sowie 2 kleine Leinwände (max.40\*50 cm), Pinsel, Pinselglas, Lappen  
 Montag, 21.10.2024, 19:30 - 21:45 Uhr, 5 Veranstaltungen  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Bettina Angelika Derleth, 57,00 €

25A2H015

### Ölmalerei - Einsteigerkurs und für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik der Ölmalerei sowie die Grundlagen der Bildgestaltung speziell bei dieser Technik (z. B. Bildeinteilung, Farbkreis, Bildkomposition, Pinselduktus, A la Prima Malerei etc.).

Materialien und Ausrüstung sind selbst mitzubringen. Wir benötigen Bleistift, Kohlestift, Ölfarben, Palette, Malmittel, Pinselreiniger, Leinwände (max.50x70 cm), Pinsel, Pinselglas, Lappen, Zeitungen zum auslegen der Tische und des Fußbodens etc.

Montag, 25.11.2024, 19:30 - 21:45 Uhr, 5 Veranstaltungen  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Bettina Angelika Derleth  
 57,00 €

25A2H040

### Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

Ein Workshop für Anfänger:innen in Sachen Handlettering und schriftbegeisterte Menschen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel ist es eine selbstgestaltete Postkarte und neue Fähigkeiten in Sachen Lettering mitzunehmen. Wir testen uns gemeinsam durch das Stiftebuffet und finden deine Lieblingsstifte heraus.

Es wird nicht nur mit Stiften gelettert, sondern es werden die Handlettering Basics erlernt. Tipps und Tricks und am Ende letern wir Wunschwörter. Mit den gelernten Fähigkeiten werden eigene Grußkarten gestaltet oder ein Bulletinjournal verschönert. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Eine Materialpauschale in Höhe von 5 € ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.  
 Montag, 16.09.24, 18:00 - 20:00 Uhr, 8 Veranstaltungen  
 Nienburg/ Kleinstadt Atelier, Hannover-sche Straße 50  
 Jennifer Zielke-Bremer  
 74,70 €

25E2H020

### Handlettering für Anfänger:innen

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

Es entstehen Kosten in Höhe von 5 € für Übungsmaterial. Ein Handout mit Tipps wird digital zur Verfügung gestellt.  
 Bitte bringen Sie einen Bleistift, ein Lineal und ein Radiergummi mit.  
 Mittwoch, 23.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Veranstaltungen  
 Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1  
 Sandra Schlemmermeyer,  
 42,00 €

25F2B015

### 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.

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

Anmeldeschluss 1.11.24  
Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
Landesbergen, Schule, Hinter d. Höfen 7  
Lara Härtel  
14,00 €

25A2H3050K

### Kreative Freiheit: Malen ohne Sinn und Verstand

Maler:innen, Philosoph:innen und Naturwissenschaftler:innen haben über Farben geschrieben. Was bedeuten Farben und welche Stimmung können Farben vermitteln? Farben wecken Gefühle in uns. Das Malen mit Farben ohne einem Zweck zu dienen kann uns ein Gefühl der Befreiung geben. Malkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir malen mit Gouache und Acryl-Farben auf Flächen.

Die Materialkosten werden anteilsweise nach Verbrauch gezahlt. Wer möchte kann auch eigene Farben mitbringen. Bitte alle eigene Pinsel und Malschürze oder ein altes Hemd, sowie etwas zu Trinken mitbringen.

Montag, 06.01.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/vhs-Haus  
Simone März  
57,00 €

## (Kunst-)Handwerk

25A2I010

### Ein Töpferwochenende auf dem Atelierhof Scholen WOE

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

Alles ist möglich an diesem besonderen exklusiven Töpferwochenende im Ambiente eines professionellen Keramikateliers. Anfänger:innen und Fortgeschrittene werden gleichermaßen von der erfahrenen Dozentin unterstützt und es werden unterschiedlichste Techniken vermittelt. Die entstandenen Arbeiten werden im holzbeheizten Brennofen und im E-Ofen gebrannt. Jeder\*in Teilnehmer\*in steht eine Töpferscheibe zur Verfügung.

Abmeldefrist: 10 Tage vor Kursbeginn.  
Eigene Anreise. Es entstehen Material- und Brennkosten. Bitte Arbeitskleidung und einen Mittagsbiss mitbringen.  
Samstag, 02.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
2 Veranstaltungen  
Atelier Scholen, bei Sulingen  
Sabine Kratzer  
150,00 €

25A2K020

### Pyramiden aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie eine dreiseitige Pyramide aus biegsamen Weidenruten zu flechten. Diese kann in der Größe variieren (ca. 80 -100 cm) und wird im Kringleflecht gearbeitet. Bei Bedarf kann eine Lichterkette (optimal wären 120 - 150 Lichter) mit eingearbeitet werden. Besonders schön zur Weihnachtszeit ist sie ein wahrer Hingucker.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit.

Anmeldungen bis 10 Tage vor Beginn da die Weiden eingeweicht werden müssen.

Die Materialkosten von ca. 5 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort abgerechnet.  
Dienstag, 12.11.2024, 17:45 - 21:30 Uhr

Nienburg/vhs-Haus  
Meike Naughton  
17,50 €

☞25B2K010

### Gartenfackeln und Windlichter aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie das alte Kunsthandwerk des Flechtens aus Weiden. Sie flechten Gartenfackeln und Windlichter aus biegsamen Weidenruten. Diese können entweder auf einen kräftigen Stock gearbeitet werden oder mit einem geflochtenen Bügel zum Hängen gearbeitet werden. Bestückt werden sie mit einem Glas und Teelicht.

Bitte bringen Sie eine scharfe Garten- oder Rosenschere mit. Die Materialkosten von 10 bis 15 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Anmeldungen bis 10 Tage vor Beginn da die Weiden eingeweicht werden müssen.

Montag, 21.10.24, 17:45 - 21:30 Uhr  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Meike Naughton  
17,50 €

☞25J2K010

Mittwoch, 18.09.2024, 17:45 - 21:30 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Meike Naughton  
17,50 €

☞25J2K020

### Schöner Schmuck - leicht gemacht! Silber, Gold und andere Materialien

Eine kleine Geschenküberraschung - wer würde sich nicht über ein selbst gefertigtes Schmuckstück freuen! Nach eigenen Ideen können Sie in diesem Kurs Schmuckstücke aus Gold oder Silber fertigen. Setzen Sie Ihre Entwürfe um und erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vieles ist möglich. Erste Entwürfe und Material werden am ersten Abend besprochen. Bringen Sie bitte auch Skizzenpapier und Zeichenstift mit. Materialkosten werden direkt im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet. (20,- bis 40,- €, je nach Verbrauch)  
Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 16:15 Uhr  
Stöckse/ Zum Heidberg 9  
Anne Grotenhöfer  
28,00 €

☞25D2K3010K

### Ein Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie step by step wie ein Vogelfutterhäuschen aus biegsamen Weidenruten geflochten wird. Zunächst wird der Boden, ein Sternboden im Kreuzgeflecht hergestellt, dann folgt der Wandaufbau, der in verschiedenen Variationen geflochten werden kann. Darauf kommt das Dach, das mit einem hübschen ornamentalen Knoten abschließt, dem "japanischen Auge".

Die Materialkosten in Höhe von 12 bis 15 € werden vor Ort abgerechnet.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen oder Gartenschere mit und Verpflegung für eine Mittagspause

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.  
Samstag, 25.01.2025, 10:00 - 16:45 Uhr  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Meike Naughton  
28,40 €

☞25F2K020

### Steeleinstäbe - Gartendeko aus Weidengeflecht

Wir flechten einen interessanten Stab aus bunten Weidenruten, diese Gartendeko kann in der Ausführung variieren. Es sieht aus wie ein schmales Segel mit wechselnden Seiten, das auf einen kräftigen

Stock oder bei Bedarf auch auf einen Stahlstab (der Haltbarkeit wegen) geflochten ist. Nicht nur zur Deko, auch für Anlehnungsbedürftige Pflanzen ist er ganz praktikabel und ganz hübsch anzusehen.

Materialkosten von ca. 12 bis 18 € werden nach Verbrauch vor Ort abgerechnet.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere mit. Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 10.09.2024, 17:45 - 21:30 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Meike Naughton  
17,50 €

☞25M2K035

### Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten Libellen in verschiedenen Techniken und Größen aus biegsamen Weidenruten. Sie können auf einen Stock gesteckt oder mit einer Angelschnur aufgehängt werden. Wer möchte hat die Möglichkeit die Flügel mit glitzernden und bunten Kupferlackdraht zu verzieren. Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 15 € an, die je nach Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn

Dienstag, 22.10.2024, 17:45 - 21:30 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Meike Naughton  
17,50 €

☞25J2K025

### Kugeln aus Weidengeflecht

Wir fertigen eine Kugel mit einem Durchmesser von ca. 35 - 45 cm aus biegsamen Weidenruten. Diese können bei Bedarf mit einer LED Lichterkette (120 bis 150 LEDs optional) versehen werden. Nicht nur draußen, auch drinnen sind sie ein toller Hingucker; zum Hängen oder Hinstellen. Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit. Und bei Bedarf auch eine entsprechende Lichterkette. Es ist auch möglich, eine entsprechende Lichterkette von der Dozentin zu erwerben. Die Materialkosten von ca. 12 € werden vor Ort abgerechnet. Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 19.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Meike Naughton  
17,50 €

☞25K2K005

### Kugeln aus Weidengeflecht

Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Meike Naughton  
17,50 €

## Fotografie

25A2L020

### Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen

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

Egal ob sie sich für Landschaftsaufnahmen, Tier-, Portrait-, oder Architekturaufnahmen interessieren. Hier lernen Sie die verschiedenen Bildgestaltungs-elemente (Punkt, Linie, Fläche u.a.) kennen. Während des Kurses findet eine Exkursion statt, um das Erlernte in die Praxis umzusetzen.

Wer mehr als die Vollautomatik einer modernen Digitalkamera nutzen möchte

ist in diesem Kurs genau richtig. Die unterschiedlichen Einstellmöglichkeiten und deren Auswirkungen auf das Bild werden erläutert und auch ausprobiert. Fachbegriffe wie Blende, Verschlusszeit, ISO Empfindlichkeit u.a.

Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien  
Montag, 09.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 6  
Veranstaltungen  
Nienburg/vhs-Haus  
Ralph Volkland  
63,00 €

## Klöppeln

☞25G2J015

### 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. Zur Materialbeschaffung bei der Dozentin unter 05763/1309 (abends) melden.

Montag, 23.09.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
9 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Adina Sternemann  
94,50 €

☞25I2J010

### 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. Anfragen und Auskunft bei der Kursleitung unter 05027/414.

Mittwoch, 18.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
9 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Marie-Luise Prinzhorn  
112,30 €

## Musikpraxis

25A2N020

### Afrikanisch Trommeln WOE

Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton? Sie erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des Trommelns und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen, bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Getrommelt wird überwiegend auf Djemben, es sind Rhythmen aus dem Senegal und aus Guinea.

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

Instrumente stehen für 5 € Ausleihgebühr zur Verfügung. Ggf. eigene Trommeln mitbringen.

Samstag, 16.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Simone Bendlin  
18,10 €

25A2N105

### 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, 04.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

6 Abende  
Nienburg/vhs-Haus  
Dr.Ulf Elmhorst  
42,00 €

25A2N3110K

### Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
Nienburg/vhs-Haus  
Dr.Ulf Elmhorst  
42,00 €

☞25J2N010

### Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Dienstag, 05.11.2024, 17.45 - 21.30 Uhr  
6 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Dr.Ulf Elmhorst  
42,00 €

☞25J2N3010K

### Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Dr.Ulf Elmhorst  
42,00 €

☞25F2N015

### Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen

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

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.  
Donnerstag, 07.11.2024, 18:30 - 19:30 Uhr  
6 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Anette Monecke  
28,00 €

☞25F2N035

### 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.  
Donnerstag, 07.11.2024, 19:45 - 21:15 Uhr  
6 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1

Sören Bartz  
42,00 €

☞25F2N3520K

### 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, 13.01.2025, 20:00 - 21:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Gertrud Mützel  
70,00 €

☞25F2N515

### Akkordeon für Fortgeschrittene

Montag, 23.09.2024, 20:00 - 21:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Gertrud Mützel  
70,00 €

## Tanzen

☞25F2F3515K

### Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

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

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

☞25F2F3525K

### Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 13.01.2025, 20:05 - 21:05 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

☞25F2F510

### Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 04.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
28,80 €

☞25F2F535

### Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 04.11.2024, 20:05 - 21:05 Uhr  
6 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
28,80 €

☞25M2F010

### Paartanz für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Montag, 19.08.2024, 19:30 - 20:40 Uhr,  
12 Veranstaltungen  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Olga Weidmann  
65,30 €

☞25I2F025

### Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

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

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

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

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

Dienstag, 06.08.2024, 20:00 - 22:00 Uhr  
9 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
104,20 €

☞2512F030

### **Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele**

Dienstag, 22.10.2024, 20:00 - 22:00 Uhr  
9 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
104,20 €

☞2512F3035K

### **Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele**

Dienstag, 07.01.2025, 20:00 - 22:00 Uhr  
12 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
133,00 €



Ihre Ansprechperson:

Kerstin Schwalgun

Programmbereichsleitung

967-618

[vhs-gesundheit@kreis-ni.de](mailto:vhs-gesundheit@kreis-ni.de)

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

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

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

## Bildungsurlaub

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

**Mehr Informationen zu den Gebühren unter [www.vhs-ni.de](http://www.vhs-ni.de)**



25A3A3010B

### Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit **BU**

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

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

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

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

Bequeme Kleidung, etwas zu Trinken und zu Essen mitbringen

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

Montag - Freitag, 05.05.2025 bis 09.05.2025, 09:00 - 14:00 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Jutta Berms

25A3A3005B

### Stressbewältigung und Selbstmanagement **BU**

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

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

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

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

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

Bequem anziehen und eine Wolldecke bitte mitbringen.

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

Montag, 31.03.2025 bis 04.04.2025, 08:15 - 15:30 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Christine Wortmann

25A3A160

### Resilienz bei Kindern und Jugendlichen erhöhen - Vortrag

Mit dem Begriff Resilienz bezeichnet die Entwicklungspsychologie die Fähigkeit trotz schwieriger Einflüsse und Umstände die eigene seelische und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten. Sowohl die Startbedingungen in das Leben als auch das familiäre, sowie soziale Umfeld können starken Einfluss auf die Kindesentwicklung haben. Wie sich diese Bedingungen positiv gestalten lassen und Kinder und Jugendliche Resilienz entwickeln können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Eine Anmeldung eine Woche vor Beginn der Veranstaltung ist erforderlich.

Donnerstag, 07.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus  
Ruven Brodowski  
Abendkasse, Eintritt: 10,-€

25A3A090

### Dorn-Breuß-Methode WOE

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen? Die Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Eine sanfte und schmerzlose Methode korrigiert die Gelenke, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen, gesunden Zustand aufrecht zu erhalten. Weitere schmerzlose Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne ungesunde Röntgenstrahlen, teure Geräte etc. Diese Methode ist bestens für interessierte

Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

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

Sonntag, 27.10.2024, 10:00 - 16:45 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus

Jacek Skarbek  
30,40 €

25A3A095

### Dorn-Breuß-Methode WOE

Sonntag, 19.01.2025, 10:00 - 16:45 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus

Jacek Skarbek  
30,40 €

➔25F3A530

### Ganzheitliches Gedächtnis-training für Senior:innen

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

Zertifizierte Gedächtnistrainerin durch den "Bundesverband für Gedächtnistraining" BVGT

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift  
Kopierkosten: 2,00 €

Mittwoch, 23.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr,  
2 Veranstaltungen

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Elke Heise  
14,00 €

## Qualifizierung in der Pflege

25A3A110

### 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 b SGB XI benötigen.

Themeninhalte:

- Grundkenntnisse zur Pflege bei typischen Alterskrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Parkinson und deren Behandlungsmöglichkeiten
- Das Krankheitsbild der Demenz und der besondere Umgang damit und Kommunikationsregeln

- Ernährung im Alter, speziell bei Diabetes und altersbedingten Ernährungsproblemen
- Die Situation von Angehörigen und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

- Psychische Erkrankungen: Burnout, Depression, Angststörungen und ihre Bedeutung in der Betreuung
- Gesetzliche Grundlagen der Pflegeversicherung
- Regeln und Hilfestellungen bei der häuslichen Pflege

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

Übernimmt ein Angehöriger, eine Angehörige die Pflege und bekommt hierfür Pflegegeld, so hat er/sie nach § 45 a,b,c

SGB XI einen Anspruch auf eine Pflege-schulung. Bitte erkundigen Sie sich, ob die Pflegekasse die Kosten übernimmt.

Montag, 09.09.2024, 17:30 - 20:30 Uhr  
10 Veranstaltungen

Nienburg/vhs-Haus  
Sylke Mues  
145,00 €

➔25M3A020

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

Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
nicht in den Ferien

Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19

Sylke Mues  
145,00 €

25A3A120

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

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

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

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

Dienstag, 08.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Sylke Mues  
61,00 €

25A3A100

### Demenz verstehen

Die Begleitung eines Menschen in der Demenz kann eine wertvolle Lebensaufgabe darstellen. Diese Sichtweise trifft auf

Pflegekräfte als auch auf Angehörige zu. Doch häufig treten Grenzen des Verständnisses auf. Das Seminar soll helfen, sich auf das Krankheitsbild einzulassen und durch die betreuenden Ansätze das Leben auch in der Demenz lebenswert zu gestalten. So werden notwendige medizinische Erklärungen zum Krankheitsbild erläutert, Ursachen und Symptome beschrieben und somit nicht erklärbare Reaktionen und Verhaltensweisen hinterfragt.

Eine schriftliche Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn ist erforderlich.

Mittwoch, 09.10.2024, 17:30 - 20:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus

Sylke Mues  
14,00 €

25A93010

### DUO -Alltagsbegleitung- Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.

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

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

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

Inhalte der Qualifizierung:

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

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

Montag, 09.09.2024, 15:00 - 17:30 Uhr,  
30 UE und 20 Std. Hospitation  
Nienburg/vhs-Haus  
Sylke Mues  
gebührenfrei



## Eltern-Kind-Kurse

25A3A185

### 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 nachzuzahlen. 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. Der Kurs ist für Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einem Elternteil gedacht. Bitte bringen Sie Stoppersocken für Eltern und Kind mit.

Mittwoch, 28.08.2024, 15:30 - 16:30 Uhr

6 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

vhs-Haus, D006, Bettina Elmhorst  
28,00 €

25A3A187

### Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 28.08.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

6 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

vhs-Haus, D006, Bettina Elmhorst  
28,00 €

25A3A190

### Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 06.11.2024, 15:30 - 16:30 Uhr

6 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

vhs-Haus, D006, Bettina Elmhorst  
28,00 €

25A3A3195K

### 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 nachzuzahlen. 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.

Der Kurs ist für Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einem Elternteil gedacht. Bitte bringen Sie Stoppersocken für Eltern und Kind mit.

Mittwoch, 15.01.2025, 15:30 - 16:30 Uhr

9 Nachmittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum

Bettina Elmhorst

42,00 €

25A3A3197K

### Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 15.01.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

9 Nachmittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum

Bettina Elmhorst

42,00 €

25A3A92

### Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 06.11.2024, 16:45 - 17:45 Uhr

6 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum

Bettina Elmhorst

28,00 €

☞25J3A020

### 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 nachzuzahlen. 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.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind.  
Bitte Stoppersocken für Kind und Elternteil sowie eine große Decke mitbringen.

Dienstag, 10.09.2024, 16:00 - 17:00 Uhr,

3 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

**Steimbke, Haus der Begegnung,**

**Kirchstraße 1**

Bettina Elmhorst, 20,50 €

☞25J3A025

### Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 29.10.2024, 16:00 - 17:00 Uhr,

6 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

**Steimbke, Haus der Begegnung,**

**Kirchstraße 1**

Bettina Elmhorst

41,00 €

☞25J3A3030K

### Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 14.01.2025, 16:00 - 17:00 Uhr,

9 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

**Steimbke, Haus der Begegnung,**

**Kirchstraße 1**

Bettina Elmhorst

61,60 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre / Entspannung

25A3B050

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Tai Chi Chuan Klassischer Yang-Stil

Erster Teil der Kurzform

Sie lernen den ersten Teil der Tai Chi Kurzform im Yang-Stil kennen. Tai Chi Chuan ist ein fernöstliches Übungssystem. Die Aspekte unter denen Tai Chi geübt wird, sind die Erhaltung der Gesundheit, die Meditation in Bewegung und die sanfte Kunst der Selbstverteidigung. Die einzelnen Stellungen der Form werden detailliert erlernt und in einen fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Die Bewegungsweise ist langsam, sanft

und harmonisch. Durch achtsame Bewegungen in den entsprechenden Körperhaltungen schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Diese langsamen Bewegungsabfolgen führen zur Entspannung, wodurch der Alltag entschleunigt sowie Stress abgebaut werden kann. Die entspannte Bewegung in Ruhe und Aufmerksamkeit dient der Erholung von Körper und Geist. Sie führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bitte bequem anziehen, flaches Schuhwerk und etwas zu Trinken mitbringen!

Dienstag, 10.09.2024, 16:30 - 18:00 Uhr,

10 Nachmittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum

Jutta-Gabriele Lye

75,00 €

25A3B115

### 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 Blockaden Abbau sowie Muskelaufbau. Einen hohen Stellenwert in der Philosophie des Yoga, im Gegensatz zur Leistungsorientierung der westlichen Gesellschaft ist der Aspekt, zu mehr innerem Frieden zu gelangen und über die Aktivierung des eigenen Körpers wieder zu mehr Lebensfreude und Genuss zu finden. Yoga leistet einen hohen Beitrag zu seelischer und körperlicher Gesundheit und kann sich positiv auf den Alltag und Beruf auswirken.

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

Donnerstag, 12.09.2024, 14:00 - 15:30

Uhr

10 Nachmittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum

Birgit Lapp-Schumacher

70,00 €

25A3B3120K

### Yoga für Frauen

Donnerstag, 16.01.2025, 14:00 - 15:30

Uhr

10 Nachmittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum

Birgit Lapp-Schumacher

70,00 €

25A3B160

### 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 Gelassen-

heit wird gefördert und so der Umgang mit Stress in Alltagssituationen verbessert.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 04.09.2024, 9:30 - 11:00 Uhr,  
10 Vormittage  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Ildiko Hoffmann  
75,00 €

25A3B3160K

### Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 15.01.2025, 9:30 - 11:00 Uhr,  
10 Vormittage  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Ildiko Hoffmann  
75,00 €

25A3B345

### Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger: innen

In diesem Kurs erlernen Sie Hatha Yoga Übungen, Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Körperwahrnehmung, Flexibilität, Regeneration und Stressabbau werden verbessert.  
Bequem anziehen, eine Wolldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Donnerstag, 05.09.2024, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B370

### Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 05.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
10 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B255

### Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger: innen

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

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

Montag, 09.09.2024, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B3260K

### Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger: innen

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

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

Montag, 13.01.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B3350K

### Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger: innen

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

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

Donnerstag, 16.01.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B3375K

### Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 16.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
10 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B285

### Hatha Yoga II

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

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

Montag, 19.08.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
15 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
105,00 €

25A3B3290K

### Hatha Yoga II

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

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

Montag, 06.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
84,00 €

25A3B385

### Mit Yoga bis ins hohe Alter - Hatha Yoga 60 plus - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger: innen

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

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

Donnerstag, 05.09.2024, 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Vormittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

25A3B3390K

### Mit Yoga bis ins hohe Alter - Hatha Yoga 60 plus - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger: innen

Jede(r) macht das, was im Bereich der individuellen Möglichkeiten liegt. Für Yoga ist man nie zu alt! Bei Bedarf können die Yogaübungen auch abgewandelt bzw. auf dem Stuhl praktiziert werden.  
Bequem anziehen, eine Wolldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Donnerstag, 16.01.2025, 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Vormittage  
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
Elke Ziesemer  
75,00 €

➔25J3B010

### Devi Yoga

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

Bequem anziehen, eine Yoga- oder Isomatte, eine Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen mitbringen.

Montag, 05.08.2024, 18.15 - 19.45 Uhr,  
9 Veranstaltungen  
**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Maria Schreiber  
63,00 Euro

➔25J3B020

### Devi Yoga

Donnerstag, 08.08.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
8 Veranstaltungen  
**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Maria Schreiber  
56,00 €

➔25J3B025

### Devi Yoga

Montag, 21.10.2024, 18:15 - 19:45 Uhr,  
11 Veranstaltungen  
**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Maria Schreiber  
77,00 €

➔25J3B030

### Devi Yoga

Donnerstag, 24.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Veranstaltungen  
nicht in den Ferien  
**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Maria Schreiber  
70,00 €

➔25J3B035

### 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. Jeder Interessierte kann es lernen, das Alter spielt keine Rolle.

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

Dienstag, 06.08.2024, 19:30 - 21:00 Uhr,  
8 Abende  
**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Eike Dyballa  
61,00 €

➔25J3B040

### Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20 SGB V

Dienstag, 22.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Eike Dyballa  
61,00 €

➔25K3B050

### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Sie praktizieren bereits regelmäßig Yoga und sind in den Basics der Asanas und dem Pranayama geübt? Dann lade ich Sie ein, Ihre Praxis zu festigen und zu erweitern. Wir üben kraftvolle, mobilisierende und das Gleichgewicht fördernde Asanas und lassen uns vom Atem begleiten und unterstützen.

Yoga Lehrerin  
Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Abende  
**Steyerberg, Kindergarten "Wolken-  
traum",  
Am Schierholz 17**  
Dorothee Przesdzink  
56,00 €

### Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen durch Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue

Kraft schöpfen können. Jede(r) Teilnehmer:in übt nach eigenen Möglichkeiten.

Hatha-Yoga Lehrerin Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen

Bequeme Kleidung, Yoga-/Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken und ein Kissen

➔25B3B130

### Hatha-Yoga

Dienstag, 17.09.2024, 17:15 - 18:45 Uhr,  
10 Veranstaltungen  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

➔25B3B135

### Hatha-Yoga

Dienstag, 17.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr,  
10 Veranstaltungen  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

➔25B3B130K

### Hatha-Yoga

Dienstag, 07.01.2025, 17:15 - 18:45 Uhr,  
10 Veranstaltungen  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

➔25B3B135K

### Hatha-Yoga

Dienstag, 07.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,  
10 Veranstaltungen  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

➔25B3B140K

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 08.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,  
10 Veranstaltungen  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

➔24C3B160

### Waldyoga

Wald-Yoga ist eine sanfte Kombination aus achtsamen Gehen, Atmen, Meditation und leichten Yoga-Übungen. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress reduziert. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Balance. Impulse zu Wahrnehmung und Achtsamkeit begleiten uns auf dem Weg. Durch die Integration des Waldes in die Yogapraxis wird die Verbindung zur Natur gefördert. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger\*innen.

Dienstag, 02.07.2024 – Donnerstag,  
18.07.2024, 16:30 – 17:30 Uhr  
6 Veranstaltungen  
Eystrup/ Senffabrik Leman, Alexanderweg 75  
28,00€

➔25C3B105

### Hatha-Yoga

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

Mittwoch, 11.09.2024, 16:30 - 18:00 Uhr  
10 Abende  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
Jenny Albers  
70,00 €

➔25C3B120

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 11.09.2024, 18:15 - 19:45 Uhr,  
10 Abende  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
Jenny Albers  
70,00 €

➔25C3B130K

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 15.01.2025, 16:30 - 18:00 Uhr,  
10 Nachmittage  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
Jenny Albers, 70,00 €

25C3B135K

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 15.01.2025, 18:15 - 19:45 Uhr,  
10 Abende  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
Jenny Albers  
70,00 €

➔25E3B020

### Tai Chi Chuan

Fortführungskurs 2. Teil  
In diesem Kurs erlernen Sie die chinesische Kunst des Tai Chi Chuan, 24er Pekingform  
Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 07.08.2024, 18:30 - 19:30 Uhr  
9 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Rolf-Dieter Oßmer  
42,00 €

➔25E3B025

### Tai Chi Chuan

Mittwoch, 23.10.2024, 18:30 - 19:30 Uhr  
8 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Rolf-Dieter Oßmer  
37,40 €

➔25E3B035

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

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

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

Dienstag, 03.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 Veranstaltungen  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jutta Berms  
99,30 €

➔25E3B115

### Hatha-Yoga

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

Donnerstag, 05.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
9 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jenny Albers  
63,00 €

➔25E3B120K

### Hatha-Yoga

Donnerstag, 16.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jenny Albers  
70,00 €

➔25F3B050

### Tai Chi Chuan für Anfänger:innen

Tai Chi Chuan, Meditation in Bewegung, auch Schattenboxen genannt, besteht aus fließenden weichen Bewegungen, welche sanft den Körper kräftigen, die Aufmerksamkeit schulen und den Geist ruhig werden lassen.#08  
Unterrichtet wird die Kurzform im klassischen Yang-Stil.

Tai Chi Chuan gehört zur TCM (der traditionellen chinesischen Medizin). In China üben viele Menschen jeden Alters TaiChiChuan in den Parks. TaiChiChuan, auch Tajjuan geschrieben, ist unter anderem Gesundheitsprophylaxe und Kampfkunst.

Die Schwerpunkte des Unterrichts liegen in folgenden Aspekten:

°Die eigene Mitte finden, in Harmonie kommen, sich aufrichten.

°Den eigenen Atem neu entdecken, beweglich werden/bleiben, ein gutes Gefühl für das eigene Befinden bekommen.

°Durch langsame zielgerichtete Bewegungen Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit zu fördern.

°Fokussiert und entspannt zu sein.

Zum Unterricht gehören Entspannungs- und Atemübungen, sowie Push hands Übungen und die Anwendung der Form.

Ich praktiziere seit mehr als 20 Jahren TaiChiChuan. Bis vor 8 Jahren habe ich regelmäßig Unterricht gehabt. dann ist mein Lehrer, Toyo Kobayashi, verstorben. Er gehörte, zusammen mit seiner Frau, zu den ersten, die TaiChiChuan in Deutschland bekannt gemacht haben. Von Ihnen habe ich die Lehrerausbildung erhalten. Weiter bin ich Erzieherin, arbeite im sozialen Bereich und habe in Hildesheim unter anderem asiatische Philosophie studiert.

Bitte eine Decke, etwas zu trinken und flache saubere Schuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Montag, 04.11.2024, 18:00 - 21:15 Uhr, 5 Abende.

Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7  
Simone März  
70,00 €

☞25F3B130

### 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.

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende

Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis, 70,00 €

☞25F3B140

### Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

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

Bequem anziehen, eine Yogamatte/Isomatte, Wolldecke, dicke Socken, ein großes Yogakissen oder Meditationskissen und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 29.08.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

8 Abende

Nicht in den Ferien!  
Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7  
Dorothee Przesdzink  
56,00 €

☞25F3B150

### Hatha- Yoga

Hatha-Yoga, eine Bewegungsmethode, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen. Bewältigung von Stress-

situationen im Alltag, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Entdeckung des eigenen Selbst.

Bequem anziehen, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Dienstag, 24.09.2024, 19:40 - 21:10 Uhr  
10 Abende

Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
70,00 €

☞25F3B160

### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Sie praktizieren bereits regelmäßig Yoga und sind in den Basics der Asanas und dem Pranayama geübt? Dann lade ich Sie ein, Ihre Praxis zu festigen und zu erweitern. Wir üben kraftvolle, mobilisierende und das Gleichgewicht fördernde Asanas und lassen uns vom Atem begleiten und unterstützen.

Yoga Lehrerin  
Mittwoch, 11.09.2024, 18:00 - 20:30 Uhr,  
10 Abende

Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
116,70 €

☞25F3B180

### 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.

Freitag, 30.08.2024, 09:30 - 11:00 Uhr  
10 Veranstaltungen

Nicht in den Ferien!  
Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

☞25F3B3155K

### 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.

Dienstag, 07.01.2025, 19:40 - 21:10 Uhr  
12 Abende

Nicht in den Ferien!

Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
84,00 €

☞25F3B3252K

### Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Anfänger:innen und für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

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

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

Mittwoch, 08.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Veranstaltungen

Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

☞25F3B3528K

### Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Freitag, 10.01.2025, 09:30 - 11:00 Uhr  
10 Veranstaltungen

Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

☞25F3B3535K

### Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

Bitte Yogamatte, Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

Montag, 20.01.2025, 17:15 - 18:45 Uhr  
Stolzenau, Alter Bahnhof,

Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €



☞25F3B3545K

### Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 17.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Stolzenau, Alter Bahnhof,

Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,40 €

☞25F3B520

### Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Anfänger:innen und für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

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

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

Mittwoch, 21.08.2024, 19:00 - 20:30 Uhr,  
10 Abende

Nicht in den Ferien!  
Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

➔25F3B530

### Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:  
 - Individuell angepasste Yoga Übungen  
 - Sanfte Übungen mit starkem Effekt  
 - Tiefenentspannung mit Gong & Steelharp  
 Bitte Yogamatte, Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

Montag, 23.09.2024, 17:15 - 18:45 Uhr  
 Nicht in den Ferien!  
 Stolzenau, Alter Bahnhof,  
 Bahnhofstr. 2  
 Simone Bendlin  
 67,50 €

➔25F3B540

### Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 20.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Nicht in den Ferien!  
 Stolzenau, Alter Bahnhof,  
 Bahnhofstr. 2  
 Simone Bendlin  
 67,40 €

➔25F3B560

### Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 20.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr  
 Nicht in den Ferien!  
 Stolzenau, Alter Bahnhof,  
 Bahnhofstr. 2  
 Simone Bendlin  
 67,40 €

➔25F3B565

### Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 17.01.2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
 Nicht in den Ferien!  
 Stolzenau, Alter Bahnhof,  
 Bahnhofstr. 2  
 Simone Bendlin  
 67,40 €

➔25F3G540

### Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Themen bauen aufeinander auf, so dass Sie nicht nur achtsamer, sondern auch resilienter und ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer aus diesem Kurs gehen.  
 Inhalte:

- was passiert bei Stress
  - Achtsamkeit: die innere Kraft wecken
  - Resilienz: Kräftige die innere Widerstandsfähigkeit
  - Burnout: früh erkennen und handeln
- In diesem Kurs lernen Sie was Stress bedeutet und was man selbst tun kann, um den Stressfaktor zu senken.  
 Bitte mitbringen: Schreibeutensilien

Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
**Stolzenau, Gymnasium,  
 Zum Ravensberg 3**  
 Ute Röhlke  
 28,00 €

➔25F3G550

### Geführte Meditationen - Das innere Kind

Gerade auch für Anfänger:innen sind geführte Meditationen hilfreich, um das Gedankenkarussell loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Wenn wir uns regelmäßig Zeit nehmen, mit Achtsamkeit nach Innen gehen, schaffen wir die Basis um ein glücklicheres, entspanntes und gesünderes Leben zu führen. Die positiven Effekte auf Körper und Geist sind wissenschaftlich erforscht.  
 Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder eigener Bedarf

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,  
 5 Veranstaltungen  
**Stolzenau, Gymnasium,  
 Zum Ravensberg 3**  
 Ute Röhlke  
 35,00 €

➔25D3B3030K

### Tiefenentspannung zur Reduktion von Stress und Balast

Oft finden wir gerade in turbulenten Momenten im Leben nicht die Zeit und die Kraft uns von dem zu lösen, was uns nicht gut tut. Mit diesem Workshop kannst du mit Hilfe der Tiefentrance erkennen, was in dir steckt, was dir nicht gut tut und loszulassen, was dich belastet.

Der Workshop richtet sich an alle, die im hektischen Alltag Entspannung oder auch Kraft suchen und ihre innere Balance wiederherstellen möchten. Wir werden uns in diesem Kurs mit der Tiefentrance vertraut machen und diese gemeinsam praktizieren. Durch diesen kraftvollen Entspannungszustand ist es möglich das loszulassen, was uns daran hindert die eigenen Ziele und Wünsche umzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur der Wille 2,5 Stunden Ruhe zu halten. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte/Decke zum Unterlegen, evtl. etwas, um die Knie oder den Kopf zu stützen, um gut liegen zu können, und eine Decke zum Zudecken mit.

Montag, 13.01.2025, 18:00 - 20:30 Uhr  
 Heemen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle  
 Janna Schmidt  
 11,70 €

## Fitness / Bauchtanz

25A3C010

### Nordic-Walking „Gemeinsam zu Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden“

Das Kursprogramm ist ein Grundkurs für erwachsene Neu- oder Wiedereinsteiger, die noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren (vor allem nicht im Bereich des Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Trainings) und die nun ein Programm zur Gesundheitsförderung suchen, das ihre Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert und dadurch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugt.

Kern des Programms ist die individuell dosierte, ausdauerorientierte Schulung des Bewegungsverhaltens durch Nordic Walking. Sie lernen, in der Gruppe das verhaltensorientiert vermittelte Wissen im Training umzusetzen und erfahren so die Verbindung von Kenntnisvermittlung und praktischer Erfahrung.

20,00 € Leihgebühr für Nordic-Walkingstöcke.

Der Witterung angepasste Kleidung für Outdooraktivität, Uhr mit Sekundenanzeige oder Pulsuhr. Gerne eigene Nordic-Walkingstöcke.

Dienstag, 15.10.2024, 09:00 - 10:30 Uhr,  
 10 Vormittage  
 Nienburg/vhs-Haus  
 Jörg-Michael Nenstedt  
 70,00 €

### Zumba Gold®

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

Mittwoch, 21.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr  
 6 Abende  
 Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,

25A3C015

Alte Turnhalle  
 Hellen Hitzemann  
 28,00 €

25A3C025

### 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 Wohlgefühl und Leichtigkeit.

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

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

Freitag, 27.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
 vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
 Christine Borchers  
 16,90 €

25A3C030

### Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein

Freitag, 27.09.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
 vhs-Haus, D006, Bewegungsraum  
 Christine Borchers  
 16,90 €

25A3C195

### 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 kampfsporttreibenden Dozenten runden den Kurs ab.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind.  
 Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 26.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
 Sonntag, 27.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr  
 Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle  
 Treffpunkt Parkplatz  
 Hartmut Grulke/Thomas Schmidt  
 78,00 €

25A3C220

### 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, 23.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr  
 Sonntag, 24.11.2024, 09:00 - 12:00 Uhr  
 Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle  
 Treffpunkt Parkplatz  
 Thomas Schmidt/Hartmut Grulke  
 54,00 €

25A3C005

### Faszientraining - fayō® nach Liebscher und Bracht

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

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

Treffpunkt Haupteingang

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

Mittwoch, 30.10.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 Abende  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2, Alte Turnhalle  
Carmen Hadaschik  
28,00 €

25A3C3005K

### Faszientraining - fayō® nach Liebscher und Bracht

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

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

Treffpunkt Haupteingang

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

Mittwoch, 29.01.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 Abende  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2, Alte Turnhalle  
Carmen Hadaschik  
28,00 €

25C3C080

### ZUMBA FITNESS®

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

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

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 05.08.2024, 19:30 - 20:30 Uhr  
9 Abende  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44, Aula

Diana Kühn  
42,00 €

25C3C090

### Pilates

Pilates ist ein System aus Dehnen- und Kräftigungsübungen. Muskeln werden gestärkt und geformt und die Haltung verbessert. Gerade die Tiefenmuskulatur wird beim sanften Training angesprochen. Körperwahrnehmung, Flexibilität und Gleichgewicht werden erhöht. Das Training bringt Körper und Geist in Einklang, da die Bewegungen bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Das Ziel ist, Erlerntes in den Alltag zu integrieren. Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 18.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
12 Abende  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
Birgit Wagener  
84,00 €

25K3C015

### Bewegen und Tanzen mit lateinamerikanischer Musik

Wir tanzen alle Rhythmen, Salsa, Merengue, Bachata, Chachacha, Reggaeton... Zielgruppe: Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Die lateinamerikanischen Rhythmen sind sehr vielfältig und haben afrikanisch-kubanische Ursprünge. Durch die Vielfalt der Rhythmen werden verschiedene Körperteile bewegt, so dass man automatisch trainiert und Stress und Routine vergisst. Zu all diesen Rhythmen gibt es viele Schrittkombinationen, die zunächst geübt und dann in regelmäßig wiederholten Choreographien getanzt werden. Wenn Sie lateinamerikanische Musik mögen oder einfach nur neugierig sind, sind Sie herzlich willkommen. Bequeme Schuhe und Trinken mitnehmen

Montag, 09.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende  
Steierberg, Turnhalle, Sportallee  
Gladys González  
57,60 €

25A3C035

### Bauchtanz zum Kennenlernen

Der Kurs gibt einen kleinen Einblick in die Bewegungen des orientalischen Tanzes (Raks Sharki), der Bauchtanz stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Gemeinsam werden die Grundbewegungen des Tanzes und eine kleine Choreographie erarbeitet. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

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

Frauen jeden Alters und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Folgekurse werden in den Außenstellen Nienburg, Steimbke und Eystrup zeitnah beginnen.

Schläppchen, Laufsocken und ein Tuch für die Hüfte  
Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Haus, Forum D001  
Susanna Espagné  
18,70 €

25A3C040

### Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination.

In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

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

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

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

Dienstag, 22.10.2024, 20:00 - 21:30 Uhr,  
4 Abende  
vhs-Haus, Forum D001  
Susanna Espagné  
28,00 €

25A3C080

### Bauchtanz für Frauen - Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs erlernen Sie bei abwechslungsreicher Musik verschiedene Choreographien mit Schleier, Stock und anderen Accessoires.

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

Frauen jeden Alters und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen.

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

Dienstag, 10.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr,  
8 Abende  
vhs-Haus, Forum D001  
Susanna Espagné  
56,00 €

25A3C082

### Bauchtanz für Frauen - Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Dienstag, 05.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr,  
7 Abende

vhs-Haus, Forum D001  
Susanna Espagné  
49,00 €

25C3C030

### Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

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

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

Frauen jeden Alters und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtet wird der Klassische Bauchtanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Laufsocken oder Schläppchen und ein Tuch für die Hüften

Donnerstag, 24.10.24, 18:30 - 20:00 Uhr,  
6 Abende  
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
Susanna Espagné  
43,20 €

25J3C030

### Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination.

In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

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

Mittwoch, 11.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,  
8 Abende

**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Susanna Espagné  
57,60 €

☞25J3C035

### Bauchtanz für Anfängerinnen und mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 06.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,  
7 Abende

**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Susanna Espagné  
50,40 €

☞25J3C040

### Bauchtanz ( Raks Sharki ) für Fortgeschrittene 1-3 Jahre Tanzerfahrung

Mittwoch, 11.09.2024, 19:30 - 20:15 Uhr,  
6 Abende

**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Susanna Espagné  
21,60 €

☞25J3C045

### Bauchtanz ( Raks Sharki ) für Fortgeschrittene 1-3 Jahre Tanzerfahrung

Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 - 20:15 Uhr,  
7 Abende

**Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2**  
Susanna Espagné  
25,20 €

## Ernährung / Kochen

25A3D005

### Ayurveda - Die sanfte indische Naturheilkunde

Zur Erhaltung der Gesundheit und für mehr Wohlbefinden

Im Ayurveda geht es um die Erhaltung der Gesundheit. Die Energieprinzipien, die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) mögen im individuellen Gleichgewicht gehalten werden. Dafür wird das gesamte Leben wie auch das Umfeld mit einbezogen, der Tagesablauf, die Ernährung, die Rhythmik der Jahreszeiten. Befindlichkeitsstörungen zu erkennen und abzufedern beugt der Entstehung von Krankheiten vor. Die Beschäftigung mit der dahinter stehenden Philosophie kann den Blick auf das Leben verändern. Auch Themen wie die Auswirkungen von Corona und die Digitalisierung auf die Gesundheit werden besprochen.

Ayurvedische Tees, die Nutzung von ayurvedischen Ölen, Entspannung und Meditation werden angeboten.

5,00 € für Skript, ayurvedischen Tee und die Nutzung von ayurvedischen Ölen  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, einen Tassenspiegel, einen Teebecher, Stift und Schreibunterlage

Samstag, 09.11.2024, 11:00 - 17:00 Uhr,  
2 Veranstaltungen  
Nienburg/vhs-Haus, Maria Schreiber  
53,20 €

25A3F010

### Vortrag: Ernährung und Sport

Kann man im Sport erfolgreicher sein mit der richtigen Ernährung?

Egal ob Breitensport, Gesundheitssport oder Leistungssport, die richtige Ernährung ist für alle wichtig. Nicht nur das richtige Training ist eine wichtige Einflussgröße beim Sport, sondern u. a. auch die Nahrungsaufnahme. Nur so kann der Körper in den verschiedenen Trainings-, Wettkampfs- und Regenerationsphasen optimal unterstützt werden. Ob hierfür neben einer ausgewogenen Basisernährung, spezielle Eiweißpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind, wird im Vortrag genau beleuchtet. Eine **schriftliche Anmeldung** ist eine Woche vorher erforderlich.

Abendkasse  
Dienstag, 26.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Sabine Wittich  
12,00 €

25A3F020

### Nervennahrung- Stressresistenz mit Essen stärken - Vortrag

Was essen Sie zur Stärkung der eigenen Stressresistenz? Welche Nährstoffe und Lebensmittelgruppen sind unentbehrlich für die Bildung von Stress- und Entspannungsbotenstoffen und Toplieferanten für Gehirnleistung und Nervenstärke? Wie kann man emotionalem Essen und Heißhunger entkommen?

Nach der weltweiten Ipsos Global Advisor-Studie zum »World Mental Health Day« von 2022 fühlen sich über 50% der Menschen gestresst, sei es im Beruf oder im Privatleben. Unsere biologische Stressreaktion ist ein evolutionäres und sinnvolles Erbe. Doch eine Daueraktivierung unseres Sympathischen Nervensystems kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Eine ausgewogene Ernährung kann maßgeblich zur Stärkung der eigenen Stressresistenz und zur inneren Balance beitragen. Im Vortrag lernen Sie die unentbehrlichen Nährstoffe kennen, die für die Bildung von Stress- und Entspannungsbotenstoffen in unserem Körper notwendig sind. Auch erfahren Sie, welche Nahrungsmittelgruppen die Toplieferanten für Gehirnleistung, Nervenstärke und einen erholsamen Schlaf sind. Darüber hinaus werden Störfaktoren in Lebensmitteln thematisiert, die unsere Fähigkeit, Stress abzubauen, senken können, weil sie den Darm schädigen oder den Blutzucker erhöhen. Emotionales Essen und Heißhunger verleiten zu häufigem Verzehr von industriell hergestellten, nährstoffarmen und zuckerreichen „Nahrungsmitteln“. Eine Anti-Stress-Ernährung ist als Basis unerlässlich, erst dann können Entspannungstechniken ihre volle Wirkung entfalten.

Abendkasse mit Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn  
Donnerstag, 14.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Haus, Forum D001  
Noémi Haugk  
12,00 €

☞25F3F110

### 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 Heißhunger 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.

Mittwoch, 13.11.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
3 Abende

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Helga Wuttke  
31,50 €

☞25F3F510

### Schnelle Herbstgerichte

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer:innen, die mit einfachen und schnellen Rezepten kulinarische Highlights in den kommenden grauen November bringen wollen. Mit herbstlichen Suppen, Salaten und wärmenden Hauptgerichten bringen wir Abwechslung in den Kochalltag. Die Rezepte eignen sich sowohl für Kochanfänger:innen wie auch für erfahrene Kochbegeisterte.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden. Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtücher, evtl. eine Schürze und Behälter für die Reste mit.  
Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3, Küche  
Cornelia Koch  
19,60 €

☞25F3F515

### Weihnachtliche Rezepte

Weihnachten stressfrei die Familie mit leckeren Speisen verwöhnen ist gar nicht so schwer. Gute Planung und Vorbereitung machen das Fest zu einem entspannten Vergnügen werden. Wir bereiten verschiedene weihnachtliche Rezepte, die sie zuhause gut anwenden können. Sie erhalten Tipps und Tricks für die Umsetzung.

Zusätzliche Kosten von 10,00-15,00 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden. Getränke sind bitte von den Teilnehmenden mitzubringen.

Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3, Küche  
Cornelia Koch  
19,60 €

25A3F100

### Kochen für Männer

Einfache Rezepte und Gerichte zum selber kochen. Vor-, Haupt- und Nachspeisen sowie Snacks für einen romantischen und gemütlichen Abend werden erlernt. Überraschen Sie Ihre/n Partner:in, Freunde und Bekannte mit einem besonderen Dinner. An diesem Abend können Sie in fröhlicher Runde gemeinsam kochen und genießen.

Bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste, sowie etwas zum Trinken mitbringen. Es fallen Kosten für die Zutaten in Höhe von 10,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 23.10.2024, 17:30 - 20:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1

Sabine Lohmann  
15,70 €

25A3F110

### Backen mit Kindern zur Adventszeit (ab 6 Jahren) WOE

An einem gemütlichen Nachmittag können Kinder mit ihren Eltern gemeinsam leckere Backrezepte ausprobieren. Ein Nachmittag für die Kinder, Mutter, Vater oder auch ein Großelternanteil sind herzlich willkommen. Ein Erlebnis für Kinder,

backen in der adventlichen Zeit, heute etwas Besonderes! Mit viel Ruhe und Gelassenheit wollen wir mit unseren Kindern leckere Kekse backen, denn dieses ist ein Erlebnis. Bei Keksen, Kakao, Kaffee oder Tee und Kerzenschein lassen wir den Nachmittag ausklingen.

Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit einem Kind (ab 6 Jahren).

Bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen. Es fallen Kosten in Höhe ca. 10,00 € für Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Samstag, 23.11.2024, 13:00 - 16:45 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
21,10 €

25A3F115

### Kulinarische Reise zu Weihnachten

Erleben Sie einen Streifzug durch verschiedene Küchen und Länder. Rezepte z.B. aus der Schweiz, Österreich, Spanien und Indien werden nachgekocht. Es erwarten Sie ein Menue und ein kulinarischer und geselliger Abend.

Es fallen Kosten für Lebensmittel ca. 10,00 € an, die an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 11.12.2024, 17:30 - 20:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
15,70 €

25B3F010

### Leckere Nudelgerichte

In diesem Kurs bereiten wir leckere Nudel Rezepte mit verschiedenen Nudelsorten zu, z.B.

Aufläufe, Nudelsuppe, Süße Nudeln oder Cannapes.

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

Montag, 21.10.2024, 18:30 - 21:45 Uhr  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Küche  
Sabine Lohmann  
15,70 €

25G3F005

### Kochen für Männer

Einfache Rezepte und Gerichte zum selber kochen. Vor-, Haupt- und Nachspeisen sowie Snacks für einen romantischen und gemütlichen Abend werden erlernt. Überraschen Sie Ihre/n Partner:in, Freunde und Bekannte mit einem besonderen Dinner. An diesem Abend können Sie in fröhlicher Runde gemeinsam kochen und genießen.

Bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen. Es fallen Kosten für die Zutaten in Höhe von 10,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 25.09.2024, 18:30 - 21:45 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Küche  
Sabine Lohmann  
15,70 €

25G3F015

### Nudeln in vielen Variationen

In diesem Kurs bereiten wir leckere Nudel-Rezepte mit verschiedenen Nudelsorten zu, z.B.:

Aufläufe, Nudelsuppe, süße Nudeln oder Cannapes.

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

Mittwoch, 13.11.2024, 18:30 - 21:45 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Küche  
Sabine Lohmann  
15,70 €

25G3F045

### Syrische und palästinensische Küche

In diesem Kochkurs erleben Sie die unvergleichlichen Aromen der syrischen und palästinensischen Küche.

Lernen Sie, wie man ein fantastisches Gericht selbst zubereiten kann.

Sie erhalten das Rezept, sowie eine vollständige und schrittweise Anleitung zur Zubereitung. So können Sie zu Hause jederzeit nachschlagen und Ihr neues Wissen anwenden.

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

Dienstag, 24.09.2024, 17:00 - 20:00 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Küche  
Heba Albash  
15,70 €

25J3F015

### Neue Rezepte für Herbst und Winter – Männerkochkurs

Wir bereiten verschiedene Menues mit neuen Rezepten für Herbst und Winter in geselliger Männerrunde zu. Schnelle, einfache Gerichte für die Herbstwinterzeit, sowie raffinierte Schlemmereien für die Advents- u. Weihnachtszeit werden die Teilnehmer begeistern. Anfänger:innen sind willkommen.

Zusätzliche Kosten von 10-15 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtücher, evtl. eine Schürze und Behälter für die Reste mit.

Montag, 04.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr, 4 Abende

Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Cornelia Koch  
78,60 €

25J3F020

### Kuchen und Torten

In diesem Kurs lernen Sie Backrezepte für Kuchen und Torten kennen.

Es werden am Freitag Rührteig, Bisquit, Hefeteig und Brandteig hergestellt.

Samstag bereiten wir die Kuchen und Torten zu, so dass jede/r zur Kaffeezeit einen bunten Teller Selbstgebackenes mitnehmen kann. Für den Appetit zwischendurch backen wir etwas Pikantes.

40-jährige Kocherfahrung in der vhs  
Zusätzliche Kosten von 10-15 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden. Getränke sind bitte von den Teilnehmenden mitzubringen.

Freitag, 27.09.2024, 18:00 - 21:45 Uhr, 2 Veranstaltungen

Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr

Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Cornelia Koch  
31,50 €

## Werden Sie Pflegeeltern

Sie möchten Kindern, die aus unterschiedlichen Gründen nicht in ihren Herkunftsfamilien aufwachsen können eine Chance geben, in einer Familie aufzuwachsen?

Oder haben darüber nachgedacht, Kindern kurzfristig einen Lebensort zu bieten, wenn sie vorübergehend nicht im Herkunftshaushalt sein können.

Dann ist das Team Pflegekinderdienst und Adoptionen des Landkreises Nienburg (Weser) Ihr Ansprechpartner:

Wir schulen und begleiten Pflegepersonen, die Kinder kurz- und langfristig bei sich im Haushalt aufnehmen möchten, um ihnen ein Familienleben zu bieten.

Wir begleiten Sie auch rund um das Thema der Adoption.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt zu uns auf, damit wir Ihre Fragen im persönlichen Kontakt klären können

Team Pflegekinder und Adoptionen  
Rühmkorfstraße 12  
31580 Nienburg (Weser)  
Tel. 05021/ 967 343



**Ihre Ansprechpersonen:**  
**Lozana Schäfer**  
 967-614  
**Stefanie Begemann**  
 967-615  
 deutsch-vhs@kreis-ni.de

### Deutsch lernen in Nienburg - wir haben ein großes Angebot!

Bei der vhs Nienburg können Sie Deutsch auf allen Niveaustufen lernen und viel Spaß dabei haben.

Ob Sie langsam lernen, Ihren Wortschatz vertiefen wollen oder Unterstützung beim Schreiben kurzer Texte benötigen, das passende Angebot haben wir für Sie.

#### **Vielfältigkeit steht bei uns auf Platz Nummer 1!**

Das kulturelle Grundverständnis zur Förderung der Offenheit für andere Kulturen wird neben dem Spracherwerb selbstverständlich vermittelt.

Sichere Deutschkenntnisse sind der Schlüssel sowohl zur Bildung sowie zum Beruf als auch zur gesellschaftlichen Teilhabe in Deutschland.

Unsere Kursleitungen bieten ein breitgefächertes Sprachangebot an, z. B. Erstorientierungskurse, Integrationskurse allgemein oder mit Alphabetisierung bis hin zu den Zweitschriftlerner-Kursen oder berufsbezogene Deutschsprachförderkursen (BSK).

Wenn Sie Hilfe beim Ausfüllen der Antragsformulare benötigen, hilft Frau Schäfer Ihnen während der Sprechzeiten gerne dabei. Bevor ein Kurs startet, nehmen wir eine Einstufung vor.

Unsere klassischen Deutschkurse finden von Januar bis Juli und vom September bis Dezember statt. Alle anderen Kurse zur Integration beginnen während des Jahres. Der Unterricht findet am Vormittag, Nachmittag oder am Abend statt.

Wenn ein Sprachnachweis von Ihnen verlangt wird zur Verlängerung von Visum, Einbürgerung oder Ausbildung, bietet vhs Nienburg auch die entsprechenden Prüfungen telc Deutsch A1-C2, (Prüfungstermine auf Anfrage) sowie weitere projektbezogene Kurse an.

#### **Beratungszeiten:**

Frau Lozana Schäfer 967-614	Beratung vor Ort	Telefonische Beratung
EOK; Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung, berufsbezogene Sprachkurse (BSK)	Mittwoch von 08:30-12:00 Uhr	Montag von 14:00-16:00 Uhr
<b>Herr Thomas Böckmann</b> Allg. Integrationskurse/ mit Alphabetisierung	Montag von 09:00-12:00 Uhr	<b>Keine Beratung in den Schulferien</b>

## Informationsabend:

25A4E003

### Deutsch als Zweitsprache

-Information – Beratung – Einstufung

Montag, 12.08.2024, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Nienburg/vhs-Haus

Lozana Schäfer

Gebührenfrei

## Deutsch als Fremdsprache für Anfänger:innen (A1)

25A4E010

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Es handelt sich um einen komplett neuen Kurs.

Am Ende dieses Kurses und der Folgekurse auf dem Zielniveau A1 können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, z.B. wo sie wohnen, welche Personen sie kennen oder was für Dinge sie besitzen.

Teilnahmevoraussetzung: Keine.

Lehrbuch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A1.1 und A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch, telc, ISBN 978-3-946447-80-1,

Montag, 26.08.2024 – Mittwoch, 25.09.2024, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

10 Abende

Nicht in den Ferien

Nienburg/ vhs-Haus

Saveljev Viktor

42,00 €

## Deutsch als Fremdsprache A 2.2/ B1

25A4E020

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit 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 B1 bestehen. Der Unterricht findet zwei Mal in der Woche statt, nämlich montags und mittwochs von 17:00-18:30 Uhr statt.

### A2.2 Telc und Prüfungstraining

Montag, 26.08.2024 - Mittwoch, 25.09.2024, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Nicht in den Ferien

Nienburg/ vhs-Haus

Saveljev Viktor

42,00 €

# Sprachniveaus: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Sprachniveaus / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)	
<b>Grundkenntnisse</b>	
<b>A1 Anfänger:in, bis 4 Jahre Schulkenntnisse</b>	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.
<b>A2 Grundlegende Kenntnisse ca. 4 - 5 Jahre Schulkenntnisse</b>	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.
<b>Gute Sprachkenntnisse</b>	
<b>B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung, ca. 5 - 6 Jahre Schulkenntnisse</b>	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.
<b>B2 Selbständige Sprachverwendung</b>	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.
<b>Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse</b>	
<b>C1 Fachkundige Sprachkenntnisse</b>	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.
<b>C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse</b>	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.

Ihre Ansprechperson:

Darijusch Wirth  
967-693

vhs-sprachen@kreis-ni.de

## Wie wähle ich den richtigen Sprachkurs?

Sprachkenntnisse werden in Europa anhand des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ eingestuft. Anhand der genannten Beschreibungen können Sie sich selbst Ihren Vorkenntnissen entsprechend einordnen und aus unserem Programm die passende Veranstaltung auswählen.

Dabei ist bei allen Kursen in Klammern das zu erreichende Sprachniveau angegeben. Wenn Sie also z.B. das Sprachniveau A1 beherrschen, sollten Sie einen Kurs wählen, der „(A2)“ im Titel trägt.

Bei einigen Kursen geben römische Zahlen an, um den wievielten Kurs es sich handelt. Außerdem ist bei manchen Kursen angegeben, welches Lehrbuch in welcher Lektion genutzt wird. Dies können weitere Hinweise für Sie sein, auf welchem Stand sich der Kurs befindet. Bitte beachten Sie auch gesonderte Teilnahmevoraussetzungen, sofern angegeben.

Nutzen Sie gerne unsere Informationsabende „Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache“ oder „Fremdsprachen (ohne Deutsch)“, auf denen wir Informationen zu den Kursen geben. Beim Informationsabend „Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache“ findet außerdem eine Einstufung anhand Ihrer Sprachkenntnisse statt. Dieser ist daher besonders zu empfehlen.

## Sprachen Ohne Deutsch

25A4A005

### Informationsabend Sprachen (ohne Deutsch)

„Eine andere Sprache ist wie eine andere

Sicht auf das Leben.“ Federico Fellini

Sie wollen eine Fremdsprache erlernen, möchten aber erst einmal erfahren, was die vhs wo konkret anbietet? Sie interessieren sich für eine bestimmte Sprache, wissen aber nicht, welchen der Kurse Sie belegen sollen? Sie möchten mit Kursleitungen ins persönliche Gespräch kommen, bevor Sie einen Kurs belegen? Wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten können, sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie das Fremdsprachenangebot der vhs in seiner ganzen spannenden Breite kennen - kostenlos und unverbindlich.

Anmeldeschluss: 4. September 2024.  
Montag, 09.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Darijusch Wirth/Dozententeam  
Gebührenfrei

## Bildungsurlaub

25A4A1100B

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: 10.02.2025. Die Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) bzw. Bildungszeit (Bremen) ist beantragt.

## Englisch

25A4G010

### Englisch für Anfänger: innen

Dieser Englischkurs ist für Interessierte gedacht, die gar kein Englisch gelernt oder es vor sehr langer Zeit gelernt haben und es jetzt wieder auffrischen wollen. Wir fangen leicht an und steigern uns langsam.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Mittwoch, 18.09.2024, 09:30 - 11:00 Uhr  
14 Vormittage  
Nienburg/vhs-Haus  
Colin Elam  
98,00 €

☞25F4G510

### Englisch für Anfänger:innen I (A1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse die englische Sprache von Grund auf. In 10 Abenden erhalten Sie eine systematische Einführung in Englisch, auf die sich aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Montag, 23.09.2024, 18:45 - 20:15 Uhr,  
nicht in den Ferien  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
70,00 €

☞25F4G1513K

### Englisch II (A1)

Fortsetzung aus dem Vorsemester.  
Schreibmaterial bitte mitbringen.

Montag, 13.01.2025, 18:45 - 20:15 Uhr  
nicht in den Ferien  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
77,00 €

☞25F4G600

### Englisch für Junggebliebene (A1/A2)

Wollen Sie Ihr Englisch aufpolieren, den Enkeln bei den Hausaufgaben helfen, sich im Urlaub verständigen können? Machen Sie mit und lernen Sie Englisch mit Spaß in einer netten Gruppe!

Grundkenntnisse sind erforderlich.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 23.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Abende, nicht in den Ferien  
Stolzenau, Gymnasium,

Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
70,00 €

☞25F4G1603K

### Englisch für Junggebliebene (A1/A2)

Wollen Sie Ihr Englisch aufpolieren, den Enkeln bei den Hausaufgaben helfen, sich im Urlaub verständigen können? Machen Sie mit und lernen Sie Englisch mit Spaß in einer netten Gruppe!

Grundkenntnisse sind erforderlich.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 13.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
11 Abende, nicht in den Ferien  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
77,00 €

☞25F4G650

### 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.

Donnerstag, 12.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr,  
10 Abende, Nicht in den Ferien  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
70,00 €

☞25F4G1652K

### 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.

Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 11 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
77,00 €

## Refresher Courses - Auffrischungs- kurse

25A4G200

### Refresher English III (A1/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! Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende  
nicht in den Weihnachtsferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Regine Morley-Kretschmer  
105,00 €

## English for Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene

25A4G250

### Refresher Course XIII (B1)

We read a book which increases our knowledge of the English language. Before we start reading, each member of the class tells what they have been doing over the week (in English of course). The course has been running for at least 24 years.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 17.09.2024, 09:30 - 11:00 Uhr  
14 Vormittage  
Nienburg/vhs-Haus  
Colin Elam  
98,00 €

25A4G300

### Sterling Silver XXXI (B1)

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:  
Easy English B1, Band 2, Kursbuch  
Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9.  
Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch  
Erst nach Rücksprache.

Dienstag, 17.09.2024, 10:00 - 11:30 Uhr  
15 Vormittage, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Hedda Freese  
105,00 €

25A4G330

### Hop on the Magic Bus (A2 - B1)

Hop on the Magic Bus to experience and speak the English language!

Wir hüpfen mit unserem imaginären Bus sicherlich nicht von einer Buchlektion zur nächsten, aber sehr wohl kreuz und quer durch den anglo-amerikanischen Sprachraum.

In der Zielsprache lernen wir viel über die jeweiligen Länder und ihre Menschen, beschäftigen uns mit dem aktuellen Tagesgeschehen, hören Songs, lesen kurze Kurzgeschichten, sehen Filmsequenzen u.v.m.

So, pull yourself together and do not hesitate to enjoy the difference. You will like it!

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

Dienstag, 13.08.2024, 09:45 - 12:00 Uhr  
6 Vormittage  
Nienburg/vhs-Haus  
René Huske  
63,00 €

## Other Subjects - andere Themen

25A4G600

### 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, 23.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
nicht am 06.11.2024, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Hedda Freese  
70,00 €

25A4G630

### English conversation am Vormittag (A2)

This course is for men and women who have a good knowledge of English and feel at home discussing and listening to interesting discussions what they did at the weekend or on holiday and of course any other interesting things they did.

Freitag, 20.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
14 Vormittage  
Nienburg/vhs-Haus  
Colin Elam  
98,00 €

25A4G660

### English Reader's Class (B2)

It has been the longest course for nearly 40 years: This course is for men and women who are interested in reading interesting English books which will increase your pronunciation of English words. We start the course by going around the course so that each member can tell us what they did at the last week. It's a good way of talking English before starting to read the books.

Das Buch wird mit den Teilnehmenden gemeinsam ausgewählt.

Donnerstag, 19.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
Nienburg/vhs-Haus  
Colin Elam  
84,00 €

## Französisch

25A4I190

### Französisch XI (A1-A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Montag, 16.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
N.N.  
84,00 €

25A4I220

### Französisch III (A2)

Für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
N.N.  
84,00 €

25A4I300

### Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Donnerstag, 19.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende  
Nienburg/vhs-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
70,00 €

25A4I400

### Cours de conversation fran- çaise (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, 18.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
70,00 €

### SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS

**Die Filmreihe "Soirée Cinéma Français" hat sich seit 2009 zu einem festen Bestandteil des Französischangebots der Volkshochschule entwickelt. Die Filme werden - wenn nicht anders angegeben - in der französischen Originalsprache mit deutschen Untertiteln gezeigt!**

**Tauchen Sie ein in diese fantastische Sprachwelt und lassen Sie sich durch das einzigartige Flair dieser außergewöhnlichen Veranstaltungen verzaubern!**

**Jeder Abend beinhaltet ein Büfett in besonderem Ambiente.**

25A4I600

### SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Quai d'Orsay" ("Wildes Treiben am Quai d'Orsay")

Komödie/Politsatire von Bertrand Tavernier (2013) mit Thierry Lhermitte, Raphaël Personnaz und Niels Arestrup.

Der "Quai d'Orsay" ist nicht nur als Uferstraße in Paris bekannt, sondern auch als der Sitz des französischen Außenministeriums. Alexandre Taillard de Worms - der für seinen lebhaften Charakter berühmte französische Außenminister - stellt den Hochschulabsolventen Arthur Vlamincq als Redenschreiber ein. Vlamincq muss sich ab sofort um eine besondere Rede kümmern, mit den Herausforderungen der Verwaltung und mit Konkurrenten.

In seiner Adaption des gleichnamigen Comics enthüllt Kultregisseur Bertrand Tavernier mit Humor und bissigen Dialogen die Kulissen der Pariser Diplomatie.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 22.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Haus, Forum D001  
Integrationskurs Modul 4 (Kurs 121)  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

25A4I1605V

## SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "On est fait pour s'entendre" ("Schmetterlinge im Ohr")

Romantische Komödie (2021) von Pascal Elbé mit Sandrine Kiberlain und Pascal Elbé.

Der Lehrer Antoine scheint auf nichts und niemanden zu hören: weder auf seine Schüler, noch auf seine Kollegen, noch auf seine Geliebten ... und das, weil er zwar noch jung, aber schon fast taub ist Seine neue Nachbarin Claire ist unter anderem von seinem zu lauten Wecker genervt. Ein Hörgerät wird ihm endlich einerseits helfen, sich besser mit anderen zu verständigen. Andererseits muss er sich so wieder mit ihnen auseinandersetzen – etwa mit seiner verwitweten Nachbarin und ihrer seit dem Verlust ihres Vaters verstummten Tochter.

"Schmetterlinge im Ohr" ist eine unterhaltsame Wohlfühlkomödie mit einem gut spielenden Ensemble.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 24.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Haus, Forum D001  
Integrationskurs Modul 4 (Kurs 121)  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

## Niederländisch

25A4O010

### Niederländisch I für Anfänger:innen (A1)

Sie wollen die faszinierende Sprache unserer niederländischen Nachbar:innen von Anfang an kennenlernen? Egal ob für berufliche oder private Zwecke: In diesem Kurs sind Sie genau richtig!

In Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie, sich u.a. im privaten Kreis, beim Einkaufen, im Hotel, im Urlaub oder bei Behörden zurechtzufinden. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über die Niederlande und deren Einwohner:innen. Melden Sie sich an und lernen Sie Niederländisch bei einem Muttersprachler!

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

Lehrbuch: Goed idee! A1. Niederländisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-528606-1, ab Lektion 1.

Montag, 16.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Anton van den Born  
70,00 €

25A4O050

### Niederländisch III

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 16.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Anton van den Born  
84,00 €

25A4U010X

### Online: Schwedisch I (A1) für Anfänger:innen kompakt

Hallå där! Hast Du Lust, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche zu erfahren und diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf zu erlernen? In diesem Kurs erhältst Du einen ersten Wortschatz, lernst die Grundlagen des Satzaufbaus und erfährst, warum köttbullar eigentlich "Schöttbullar" und die Königinnen Silvia und Lucia heißen! Wir treffen uns an 5 Samstagen in 3-wöchentlichem Rhythmus.

In den Online-Kursen sitzt du mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und gibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Du brauchst einen PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig. 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 die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

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

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

Samstag, 07.09.2024, 09:30 - 13:30 Uhr  
Online vitero inspire+  
Bettina Dreyer  
132,50 €

## Schwedisch

25A4U200X

### Online: Schwedisch I (A2)

Hej! Du hast Schwedisch schon ein paar Kursemester lang besucht und möchtest nun Deine Kenntnisse vertiefen? Lernen, sich beim Einkaufen, im Gespräch mit den Einheimischen oder bei Freizeitaktivitäten zurechtzufinden? Dann komm in diesen Kurs – hier bauen wir einen gediegenen Wortschatz rund um den schwedischen Alltag und einen Aufenthalt im Land auf und lernen viel über schwedische Spezialitäten und Gepflogenheiten. Välkommen!

In den Online-Kursen sitzt du mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und gibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Du brauchst einen PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig. 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 die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 1.

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Freitag, 06.09.2024, 20:00 - 21:15 Uhr  
12 Abende, nicht in den Ferien, nicht am 01.11.2024

Online vitero inspire+

Bettina Dreyer

106,00 €

25A4U250X

### Online: Schwedisch III (A2)

Hej hej! Du hast Vorkenntnisse und möchtest Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche in diesem umfangreichen Buch abgedeckt.

In den Online-Kursen sitzt du mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und gibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Du brauchst einen PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt. Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen!

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

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

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 4.

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Montag, 09.09.2024, 20:00 - 21:15 Uhr

12 Abende, nicht in den Ferien

Online vitero inspire+

Bettina Dreyer

106,00 €

25A4U290X

### Online: Schwedisch für Fortgeschrittene (B1)

Hejsan! Du kan prata lite svenska och vill öka ditt ordförråd, tala mer flytande och kunna kommunicera med t.ex. dina grannar eller vänner i landet? Va med och träna på uttal och grammatik, läs nya ord och berätta gärna om dina egna erfarenheter i landet. Hjärtligt välkommen!

In den Online-Kursen sitzt du mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und gibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Du brauchst einen PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig. 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 die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 8.

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Dienstag, 10.09.2024, 20:00 - 21:15 Uhr  
12 Abende, nicht in den Ferien  
Online vitero inspire+  
Bettina Dreyer  
106,00 €

## Spanisch

25A4W025

### Spanisch III (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch:

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

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

Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
N.N.  
70,00 €

25A4W050

### Spanisch V (A1)

Sprechen Sie Spanisch, wie Sie es schon immer wollten - für berufliche Zwecke, erlebnisreiche Reisen oder einfach nur, weil es Spaß macht! Bei der Muttersprachlerin erlernen Sie die Sprache mit Übungen zum Sprechen, Schreiben und Hörverstehen Schritt für Schritt. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die spanische Kultur. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 8.

Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz  
105,00 €

25A4W100

### Spanisch VII (A1)

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

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

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

Montag, 23.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende, nicht in den Weihnachtsferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

25A4W1105K

### Spanisch I (A2)

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

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

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1.

Montag, 04.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/vhs-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
120,00 €

25A4W1305K

### 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.

Dienstag, 04.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/vhs-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
120,00 €

25A4W200

### Spanisch III (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Spanisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

ISBN 978-3-12-514677-8.

Donnerstag, 19.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende, nicht in den Ferien  
Nienburg/vhs-Haus  
N.N.  
70,00 €

25A4W300

### 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.

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende, nicht in den Weihnachtsferien  
Nienburg/vhs-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

**Sprachmittler:in gesucht!**

Landkreis Nienburg/Weser

nienburg.mittelweser

**Sie sprechen neben Deutsch noch eine weitere Sprache?  
Und Sie haben Zeit und Lust, für Menschen ohne ausreichende Deutschkenntnisse zu übersetzen?**

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

**05021/967-608**



Ihre Ansprechperson:  
N.N.  
[vhs-beruf@kreis-ni.de](mailto:vhs-beruf@kreis-ni.de)

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs. Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an den Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen, Veranstaltungen zur Querschnittsthemen wie Rhetorik und Selbstmarketing. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsversorgung, berufsbezogene Sprachkurse. Neben unseren Angeboten in Präsenz entwickeln wir unsere Online-Angebote im Schwerpunkt Digitalität ständig fort und erweitern diese. Schauen Sie also gern auf unserer Website nach oder sprechen Sie uns gezielt mit Ihren Bedarfen an.

## Betriebssysteme

25A5B002

### Einstieg in Windows 11 - Kompaktkurs WOE

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11. Es werden die Neuerungen von Windows 11 im Vergleich zu den Vorgängerversionen vorgestellt.

Dies beinhaltet die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, das Aufrufen und Beenden von Programmen, den 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 11-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient zu nutzen.

Samstag, 31.08.2024, 09:00 - 14:15 Uhr  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
31,50 €

25A5B003

### Einstieg in Windows 11 - Kompaktkurs WOE

Samstag, 30.11.2024, 09:00 - 14:15 Uhr  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
31,50 €

## Office Programme

25A5B004

### Einstieg in Word - Kompaktkurs WOE

Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen von Microsoft Word in einem kompakten Format. Dieser Kurs richtet sich speziell an alle, die Microsoft Word kennenlernen wollen. Praxisorientiert können Sie schnell und nachhaltig fundierte Word-Kenntnisse erwerben. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Microsoft Word anhand von leicht verständlichen Beispielen kennen, damit Sie direkt mit Ihren Textverarbeitungsprojekten starten können.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Samstag, 07.12.2024, 09:00 - 14:15 Uhr  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
31,50 €

## Xpert Präsentation

25A5B007

### Präsentation mit Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Sie möchten im beruflichen oder ehrenamtlichen Umfeld überzeugend präsentieren? In vielen Berufen und Branchen gehören mit PowerPoint unterstützte Präsentationen mittlerweile zum Standard. Doch welche der vielen Programmfunktionen benötigt man wirklich? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen. Zielgruppe: Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in diesem Programm. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Montag, 02.09.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

## Xpert Tabellenkalkulation

25A5B008

### Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten), Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen-, Datums- und Tagesreihen eingeben), Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge).

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg!

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

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.  
Mittwoch, 07.08.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende

nicht am 21.08.

vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

25A5B009

### Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Mittwoch, 02.10.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau, 63,00 €

25A5B001

### 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.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Mittwoch, 06.11.2024, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

25A5B5300K

### Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, Aufbaukurs II

In diesem Kurs werden die Excel-Kenntnisse aufbauend auf dem Aufbaukurs I weiter vertieft.

Inhalte: Vertiefung von Funktionen, Rechenoperatoren, Formatierung der Tabellen, Schutz von Excel-Tabellen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Excel-Grundlagenkurs sowie im Excel-Aufbaukurs I erworben werden können.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Mittwoch, 15.01.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
vhs-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

25A5B012X

### Professionelles Tastaturschreiben - Das 10-Finger-System

Das 10-Finger-System ist im Berufsalltag sofort anwendbar und sorgt für eine enorme Zeitersparnis.

Zusätzlich ist das 10-Finger-System ein Gehirn-Jogging – es hält in jedem Alter fit.

Technische Voraussetzungen: WLAN, Laptop oder PC, Headset

Buch vom Herdt Verlag: 10-Fingersystem in 5 Stunden

(5. aktualisierte Auflage, 2012)

ISBN: 978-3-941132-85-6

Das Buch kann als gedruckte Ausgabe oder als PDF-Download gekauft werden.

Dienstag, 06.08.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Abende  
Online, vhs.cloud  
Martina Thimm  
91,20 €

25A5B023X

### Professionelles Tastaturschreiben - Das 10-Finger-System

Dienstag, 22.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Abende  
Online, vhs.cloud  
Martina Thimm  
91,20 €

25A5B310

### Über Online-Banking, Apps und mehr

Die Nutzung des Online-Bankings mit schnellem Zugriff auf alle Konten, die Möglichkeit, Überweisungen jederzeit auch von unterwegs mit einem Mausklick zu beauftragen oder das Bezahlen mit dem Smartphone: Das alles wird in Deutschland immer beliebter.

Deshalb informiert die Sparkasse Nienburg über die modernen Funktionen wie die Sparkassen-App oder elektronische Bezahlfahrten.

Wie funktioniert das elektronische Postfach, wo finde ich meine Kontoauszüge im Online-Banking und wie schütze ich mich vor Datendiebstahl?

Unser Sparkasenteam stellt Ihnen die digitalen Bankdienstleistungen vor, zeigt, wie sie genutzt werden und auf welche Sicherheitsaspekte dabei geachtet werden sollte.

Entgeltfrei Dank der Kooperation mit der Sparkasse Nienburg.

Bitte bringen Sie ihr aufgeladenes Smartphone mit.

Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
N.N.  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A5B311

### Über Online-Banking, Apps und mehr

Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
N.N.  
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A5E025X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 1

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 06.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr,  
Online Lernnetz  
Dozententeam  
384,75 €

25A5E030X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 2

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 30.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
354,55 €

25A5E040X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 06.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
276,55 €

25A5E060X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Bilanzierung

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 23.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Donnerstag, 07.11.2024, 18:30 - 20:30  
Online Lernnetz  
324,35 €

25A5E070X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzwirtschaft

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 23.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
324,35 €

25A5E080X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Kosten- und Leistungsrechnung

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 23.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
324,35 €

25A5E090X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Controlling

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 23.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
324,35 €

25A5E110X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Betriebliche Steuerpraxis

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 30.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
319,55 €

25A5E130X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 1

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 06.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
384,75 €

25A5E150X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 2

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 30.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
354,55 €

25A5E160X

### Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 19.11.2024 - 23.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
276,55 €

25A5E210X

### Online: Xpert Business Lernnetz- Personalwirtschaft

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 23.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
324,35 €

25A5E230X

### Online: Xpert Business Lernnetz- Einnahmen-Überschussrechnung

Dienstag / Donnerstag, 05.11.2024 - 10.12.2024, 18:30 - 20:30 Uhr  
Online Lernnetz  
N.N.  
189,15 €

25A5G140

### Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Einführung in die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg. Das Modell führt durch Alltagssituationen und unterstützt die eigene Kommunikation. In diesem Vortrag werden die einfach anwendbaren 4 Schritte der GfK vorgestellt und anhand von Übungen vertieft.

Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, die andere Person zu bewerten und zu verurteilen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verärgert. Die Lösung liegt auf der Hand, andere sollen sich ändern, dann gäbe es keine Probleme – glauben wir. Hier kann die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) beim Kommunizieren im Alltag unterstützen. Die GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, und trotzdem muss man sie wie eine Fremdsprache erlernen. Dafür sind jedoch keine Vorkenntnisse erforderlich, da Empathie angeboren ist. Im Vortrag werden die 4 Schritte des Kommunikationsmodells nach Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit kleinen Übungen vertieft, sodass dieses einfach erlernbare Modell in den Alltag einfließen kann. Wertschätzend und offen miteinander reden – das ist wichtig, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben. Ziele der GfK sind beispielsweise negativer Kommunikation entgegenzuwirken, Konflikte aktiv als Chance zur Verbesserung zu nutzen und die eigenen Wünsche und Belange zu erfüllen, ohne Mitmenschen zu beeinträchtigen.

Dienstag, 05.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Jörg Belitz  
10,00 €

25A5G145

### Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!

Nur durch frühzeitiges Erkennen und Mut können Konflikte eine positive Wendung nehmen. Bei der Interaktion zwischen Menschen treten immer wieder Konflikte auf und wenn die Beteiligten diese nicht rechtzeitig durch aktives Gegensteuern unterbrechen, können sich die Konflikte verhärten und schließlich zu einer Zersplitterung führen. Im Vortrag wird die Ursache von zwischenmenschlichen Konflikten erläutert sowie anhand des Konfliktstufenmodells nach Friedrich Glasl vertieft und geeignete Lösungsstrategien vermittelt. Gerade Führungskräfte, Beratende und Sozialarbeitende sollten sich den neun Eskalationsstufen nach Glasl bewusst sein, um die Struktur und Schwere von Konflikten erkennen und von einem neutralen Standpunkt aus betrachten zu können. Dabei ist die Fähigkeit zum beurteilungs- und wertfreien Erkennen von Konflikten zur Deeskalation von Vorteil, um beispielsweise rechtzeitig außenstehende Hilfe anzufordern oder Lösungsstrategien zu entwickeln bzw. Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Donnerstag, 14.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Nienburg/vhs-Haus  
Jörg Belitz  
10,00 €

25F5G003

### Vorgesetzte und Auszubildende - Gewaltfreie Kommunikation WOE (GfK) nach Marshall B. Rosenberg

Worauf kommt es an, um in der Firma ein respektvolles und gelingendes Miteinander zu erreichen. Vorgesetzte und Auszubildende sind herzlich eingeladen, voneinander zu lernen. Fluktuation, Frustration und Missverständnisse können ausgeräumt werden, Produktivität, Eigenverantwortung und Freude an der Arbeit werden gefördert.

Es fallen Kosten in Höhe von 3,00 - 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Ute Niemann  
28,00 €

25F5G021

### Selbst- und Zeitmanagement für mehr Energie im (Berufs-) Alltag

Vom Traum zum Ziel:  
Bringe Dein (Berufs-)Leben in Dein richtiges Gleichgewicht.  
Entwickle, hüte und schätze Deine Pläne.  
Setze Dir (berufliche) Ziele und erreiche sie systematisch.  
In dem Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:  
- Aus Träumen Ziele machen  
- Modelle, um Aufgaben richtig zu priorisieren  
- Wie kann ich mich für unliebsame Aufgaben motivieren?  
- Aufgaben und Projekten eine Struktur geben  
- Was tun, wenn ich nun super organisiert bin, aber meine Pläne ständig von Kolleginnen und Kollegen torpediert werden?  
- Zeitdiebe, die als gegeben angesehen werden, obwohl die meisten auf sie verzichten könnten

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Ute Röhlke  
28,00 €

25X5B5039V

### Zoom - Online professionell und souverän Auftreten

Innerhalb des Kurses lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt.

Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen - werde zum virtuellen Profi!

Ein Zoom-Account ist von Vorteil.

Dienstag, 21.01.2025, 19:15 - 20:45 Uhr  
Online Zoom  
Robin Weniger  
10,00 €

25X5B5040V

### Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Entdecke in dem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die

vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwenderinnen und Anwendern. Egal ob Berufstätige, Studierende oder Zeitoptimierende - dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook.

Voraussetzung zur Teilnahme: E-Mail-Adresse

Montag, 27.01.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
Online Zoom  
Robin Weniger  
15,00 €

25X5B5100V

### Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer/in, Student/in oder Kreativinteressierte/r - hier ist für jeden etwas dabei.

Voraussetzung zur Teilnahme: E-Mail-Adresse

Dienstag, 28.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Online Zoom  
Robin Weniger  
20,00 €

25X5B5700V

### Einsatz Künstlicher Intelligenz in Beruf und Alltag

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Beruf und Alltag. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Du arbeitest - dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

Dienstag, 14.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
Online Zoom  
Robin Weniger  
10,00 €

## Angebote für Frauen finden Sie in Kooperation mit...



Ein Erfolgsprojekt für Frauen im Landkreis Nienburg

Wir sind Ihre Anlaufstelle bei

folgenden Themen:

- beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung
- Fort- und Weiterbildung
- Qualifizierungsangebote für berufstätige Frauen

Die Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* im Landkreis Nienburg begreift sich als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungsträgern und im Landkreis Nienburg lebenden Frauen.

Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert. Unsere kostenfreien Angebote:

- **Persönliche Beratung und Coaching**
- **Professionelles Seminarprogramm**

### Ressourcen + Kompetenzen aufzeigen und ausbauen

Die Gründe für einen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung sind vielfältig. Die Koordinierungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet Ihnen eine **persönliche Beratung**. In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir **gemeinsam Lösungen**, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern.

In unserem professionellen Seminarprogramm können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen, neue Fähigkeiten und Talente entdecken.

### Wir sind leidenschaftliche Unterstützerinnen

Wir beraten vertraulich und sehr persönlich – Ihr individuelles Thema liegt uns am Herzen. Gern unterstützen wir Sie ganzheitlich bei Ihrer Berufsplanung.

### Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg

Goetheplatz 5a  
31582 Nienburg  
Tel.: 05021 92291 95  
E-Mail: [frau-und-wirtschaft@vnb.de](mailto: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](http://www.frau-und-wirtschaft-ni.de)

# Wir schaffen berufliche Perspektiven

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen



ermöglichen wir Ihnen den qualifizierten Einstieg ins Berufsleben!

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

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

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

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

## Aktuelle Angebote an der vhs Nienburg

Folgende Kurse werden in 2024 starten

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

## Infos, Rückfragen und Anmeldung

Wir freuen uns über Ihr Interesse und darauf Sie auf Ihrem Weg ins Berufsleben begleiten zu dürfen!

Kontaktieren Sie uns unter: [vhs-azav@kreis-ni.de](mailto:vhs-azav@kreis-ni.de)

## Stimmen aus dem Kurs „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“

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

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



# Schulabschlüsse



**Ihre Ansprechperson:**  
**Julia Goslar**  
**05021/967-617**  
**vhs-azav@kreis-ni.de**

## SPRECHZEITEN

Falls Sie Fragen haben zum Kursangebot oder zur Anmeldung, vereinbaren Sie vorab bitte einen Termin bei Frau Goslar.

Derzeit bieten wir keinen Kurs zum Erwerb des Realschul-Abschlusses an. Bitte schauen Sie bei anderen Anbieter\*innen im Landkreis und bei den umliegenden Volkshochschulen.

## „Türen für die beruflichen Perspektiven öffnen“!

Sie sind nicht mehr schulpflichtig, wollen aber einen Abschluss erwerben, damit Ihnen der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.

## Die Volkshochschule bringt Sie beruflich weiter!

24A6B010A

### AZAV-Maßnahme:

#### Hauptschulabschlusskurs in Kombination mit Betriebspraktika und Bewerbungstraining

Sie suchen nach einer Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen, damit der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Aus diesem Grund bieten wir allen nicht-schulpflichtigen Interessenten: innen, ganz gleich welchen Alters, die Chance, den Hauptschulabschluss in 14 Monaten nachträglich zu erwerben.

Durch die Kleingruppe von max. 14 Teilnehmenden können Tempo und die Ausgestaltung der Inhalte bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler:innen angepasst werden.

An den Kursen kann ohne Altersbegrenzung jeder teilnehmen. Sie müssen lediglich die reguläre Schulpflicht erfüllt haben.

Der nächste Hauptschulkurs beginnt im Jahr 2025 und kann mit einem Bildungsgutschein des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit bezahlt werden.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt. Ergänzend bieten wir mit dieser Maßnahme vier Betriebspraktika sowie ein umfassendes Bewerbungstraining an, sodass Sie nicht nur Ihre Bewerbungsunterlagen auf einem aktuellen Stand haben, sondern nach Möglichkeit auch schon Kontakte mit örtlichen Betrieben geknüpft haben und direkt in eine Ausbildung übergehen können.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie montags in der Zeit von 14:00 - 16:00 Uhr telefonisch einen Termin bei Frau Goslar und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten.

Einen Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens.

Informationen erteilen:

Julia Goslar 05021/ 967-617

Programmbereichsleiterin

Wir freuen uns auf Sie.

Wann: 08:30 - 12:30 Uhr, montags bis freitags

Wo: Nienburg/VHS-Haus

Dozentinnen und Dozenten:

Claudia Helfers/Katja Friedel/Cornelia Koch/Julia Harmeling/Helmut Schaefer

# Grundbildung: Erwerb von Grund-Kompetenzen des Alltags



In Deutschland gibt es über 6 Millionen Erwachsene, für die Lesen und Schreiben ein Problem ist.

Das Schreiben von Texten wird zu einem Hindernis.

Briefe, Notizen und E-Mails sind schwierig zu schreiben.

Sie können an der vhs Lesen und Schreiben lernen.

Das ist gut für die berufliche Zukunft.

Sie verbessern Ihre Kompetenzen.

Wir unterrichten in kleinen Gruppen bis 7 Personen.

Sie erhalten dadurch gute Unterstützung.

Ihre Teilhabe in Beruf und Alltag wird ermöglicht.

Sie möchten teilnehmen?

Sie kennen Personen, die Grundbildungs-Bedarf haben?

Dann lassen Sie sich in der vhs beraten.

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

Rufen Sie uns gerne an.

Kurse zum Rechnen, Lesen und Schreiben sind in Planung.

## **Stephan Kaps**

05021 967-613

Programmbereichsleitung

[grundbildung-vhs@kreis-ni.de](mailto:grundbildung-vhs@kreis-ni.de)

## **Anmeldung der vhs**

05021 967-600

Mehr Informationen zur Studie zum Lesen und Schreiben von Erwachsenen finden Sie unter <https://leo.blogs.uni-hamburg.de/>

# Angebote in den Arbeitsstellen im Überblick. ➔

Ausführliche Beschreibung finden Sie im vorderen Teil den Farben entsprechend.

## Bücken

25B2K010

Gartenfackeln und Windlichter aus Weidengeflecht 17,50 €  
Bücken/Grundschule, Himmelreich 1  
21.10.2024 17:45 – 21:30 Uhr

25B3B130

Hatha-Yoga 88,00 €  
Bücken/Tokunfthus, Marktstraße 27  
17.09.2024 – 03.12.2024  
17:15 – 18:45 Uhr

25B3B135

Hatha-Yoga 88,00 €  
Bücken/Tokunfthus, Marktstraße 27  
17.09.2024 - 03.12.2024  
19:00 – 20:30 Uhr

25B3B3130

Hatha-Yoga 88,00 €  
Bücken/Tokunfthus, Marktstraße 27  
07.01.2025 - 18.03.2025  
17:50 – 18:45 Uhr

25B3B3135

Hatha-Yoga 88,00 €  
Bücken/Tokunfthus, Marktstraße 27  
07.01.2025 - 18.03.2025  
19:00 – 20:30 Uhr

25B3B3140

Hatha-Yoga 88,00 €  
Bücken/Tokunfthus, Marktstraße 27  
08.01.2025 - 12.03.2025  
18:00 – 19:30 Uhr

25B3C025

Nordic Walking Wochenend-Grundkurs 21,60 €, Bücken/Tokunfthus, Marktstraße 27, 19.10.2024 - 26.10.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

25B3F010

Leckere Nudelgerichte 15,70 €  
Bücken/Grundschule, Himmelreich 1, Küche, 21.10.2024 - 21.10.2024  
18:30 – 21:45 Uhr

## Heemsen

25D3B3030

Tiefentspannung zur Reduktion von Stress und Balast 11,70 €  
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle  
13.01.2025, 18:00 – 20:30 Uhr

## Eystrup

25C3B105

Hatha-Yoga 70,00 €  
Eystrup/GS, Hauptstraße 44  
11.09.2024 - 04.12.2024  
16:30 – 18:00 Uhr

25C3B120

Hatha-Yoga 70,00€  
Eystrup/GS, Hauptstraße 44  
11.09.2024 - 04.12.2024  
18:15 – 19:45 Uhr

25C3B3130K

Hatha-Yoga 70,00 €  
Eystrup/GS, Hauptstraße 44  
15.01.2025 - 19.03.2025  
16:30 – 18:00 Uhr

25C3B3135

Hatha-Yoga 70,00 €  
Eystrup/GS, Hauptstraße 44  
15.01.2025 - 19.03.2025  
18:15 – 19:45 Uhr

25C3C030

Bauchtanz für Anfängerinnen und mit Vorkenntnissen 43,20 €  
Eystrup/GS, Hauptstraße 44  
24.10.2024 - 05.12.2024  
18:30 – 20:00 Uhr

25C3C080

ZUMBA FITNESS® 43,20 €  
Eystrup/GS, Hauptstraße 44, Aula  
05.08.2024 – 30.09.2024  
19:30 – 20:30 Uhr

## Hoya

25E2H020

Handlettering für Anfänger:innen 42,00 €  
Hoya/Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1  
23.10.2024 - 27.11.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

25E3B020 Tai-Chi Chuan 42,00 €

Hoya/Oberschul  
07.08.2024 18:30

25E3B025 Tai Chi Chuan 37,40 €

Hoya/Oberschul  
23.10.2024 18:30

25E3B035 Qigong-Shibashi Set 1-

Präventionskurs 99,30 €  
Hoya/Oberschul  
03.09.2024 17:30

25E3B115 Hatha-Yoga 63,00 €

Hoya/Oberschul  
12.09.2024 18:00

25E3B3120 Hatha-Yoga 70,00 €

Hoya/Oberschul  
16.01.2025 18:00

## Liebenau

25G2J015

Klöppeln - traditionell, modern, 94,50 €  
Liebenau/Laurentiusschule, Schlosstraße 10  
23.09.2024 - 02.12.2024  
19:00 – 21:15 Uhr

25G3F005

Kochen für Männer 15,70 €  
Liebenau/Laurentiusschule, Schlosstraße 10, Küche  
25.09.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

25G3F010

Kulinarische Weltreise 14,00 €  
Liebenau/Laurentiusschule, Außenstelle Pennigsehl  
21.10.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

25G3F015

Nudeln in vielen Variationen 15,70 €

Liebenau/Laurentiusschule, Schlosstraße 10, Küche  
13.11.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

25G3F045

Syrische und palästinensische Küche 15,70 €  
Liebenau/Laurentiusschule, Schlosstraße 10, Küche  
24.09.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

## Mittelweser

25F1E580

Gewinnung und Vermarktung von 47,00€  
Stolzenau/Gym  
11.09.2024 - 02.10.2024  
19:00 – 21:15 Uhr

25F1J510

"Gedrehter Turm und lange Straßen" 9,00€  
Stolzenau/Löschplatz unterhalb der Weserbrücke  
14.09.2024, 16:00 – 18:15 Uhr

25F1J530

Ein historischer Schatz - das Kloster 9,00€  
Schinna/Domäne  
21.09.2024 16:00 – 18:15 Uhr

25F2B015

Handlettering für Anfänger:innen - 14,00€  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
09.11.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

25F2F3515

Paartanz für Anfänger:innen oder 48,00€  
Stolzenau/Oberschule Mittelweser, Weserstraße 3  
13.01.2025 – 24.03.2025  
19:00 – 20:00 Uhr

25F2F3525K

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger 48,00  
Stolzenau/Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
13.01.2025 - 24.03.2025  
20:05 – 21:05 Uhr

25F2F510

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen, 28,80€  
Stolzenau/Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
04.11.2024 – 09.12.2024  
19:00 – 20:00 Uhr

25F2F535

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen, 28,80€  
Stolzenau/Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
04.11.2024 - 09.12.2024  
20:05 – 21:05 Uhr

25F2K020

Steeleinstäbe - Gartendeko aus Weidengeflecht, 17,50€  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
10.09.2024 17:45 – 21:30 Uhr

25F2N015

Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen 28,00 €  
Landesbergen/Mühle, Mühlenplatz  
07.11.2024 - 12.12.2024  
18:30 – 19:30 Uhr

25F2N035

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene 42,00€  
Landesbergen/Mühle, Mühlenplatz  
07.11.2024 - 12.12.2024  
19:45 – 21:15 Uhr

25F2N3520

Akkordeon für Fortgeschrittene 70,00€  
Stolzenau/Gymnasium, Zum Ravensberg 3  
13.01.2025 - 24.03.2025  
20:00 – 21:30 Uhr

25F2N515

Akkordeon für Fortgeschrittene 70,00€  
Stolzenau/Gymnasium, Zum Ravensberg 3  
23.09.2024 - 09.12.2024  
20:00 – 21:30 Uhr

25F3A530

Ganzheitliches Gedächtnistraining für 14,00€  
Landesbergen/Mühle, Mühlenplatz  
23.10.2024 – 30.10.2024  
10:00 – 11:30 Uhr

25F3B050

Tai Chi Chuan für Anfänger:innen 70,00€  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
04.11.2024 - 02.12.2024  
18:00 – 21:15 Uhr

25F3B130

Hatha- Yoga 70,00€  
Landesbergen/KIGA/Sonnenblume,  
Feldstraße 14  
24.09.2024 - 26.11.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

25F3B140

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und 56,00€  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
29.08.2024 - 14.11.2024  
18:30 – 20:00 Uhr

25F3B150

Hatha- Yoga 70,00€  
Landesbergen/KIGA/Sonnenblume,  
Feldstraße 14  
24.09.2024 - 26.11.2024  
19:40 – 21:10 Uhr

25F3B160

Hatha Yoga für Fortgeschrittene 116,70€  
Landesbergen/KIGA/Sonnenblume,  
Feldstraße 14  
11.09.2024 - 13.11.2024  
18:00 – 20:30 Uhr

25F3B3155

Hatha- Yoga 84,00€  
Landesbergen/KIGA/Sonnenblume,  
Feldstraße 14  
07.01.2025 - 25.03.2025  
19:40 – 21:10 Uhr

25F3B3525K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 75,00 €  
Stolzenau/Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
08.01.2025 - 12.03.2025  
19:00 – 20:30 Uhr

25F3B3535K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil 67,50€  
Stolzenau/Alter Bahnhof  
20.01.2025 - 17.03.2025  
17:15 – 18:45 Uhr

25F3B3545K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil 67,40€  
Stolzenau/Alter Bahnhof  
17.01.2025 - 07.03.2025  
18:00 – 19:30 Uhr

25F3B520

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 75,00€  
Stolzenau/Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
21.08.2024 - 06.11.2024  
19:00 – 20:30 Uhr

## Landesbergen/Stolzenau

25K2K005

Kugeln aus Weidengeflecht 17,50€  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
26.11.2024, 18:00 – 21:45 Uhr

25K3B050

Hatha Yoga für Fortgeschrittene 56,00€  
Steyerberg/KIGA/Wolkentraum, Am Schierholz 17  
18.09.2024 – 20.11.2024  
18:30 – 20:00 Uhr

25K3C015

Bewegen und Tanzen mit.. 57,60€  
Steyerberg/Turnhalle, Sportallee  
09.09.2024 - 28.10.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

## Rehburg/Loccum

25I2F025

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und 104,20 €  
BadRehburg/Dorfgemeinschaftshaus  
Marienhöhe 6  
06.08.2024 - 01.10.2024  
20:00 – 22:00 Uhr

25I2F030

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und 104,20 €  
BadRehburg/Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6  
22.10.2024 – 17.12.2024  
20:00 – 22:00 Uhr

25I2F3035K

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und 133,00 €  
BadRehburg/Dorfgemeinschaftshaus Marienhöhe 6  
07.01.2025 - 01.04.2025  
20:00 – 22:00 Uhr

25I2J010

Klöppeln 112,30 €  
BadRehburg/Dorfgemeinschaftshaus  
Marienhöhe 6  
18.09.2024 18:00 - 04.12.2024  
18:00 – 20:15 Uhr

25J2K010

Gartenfackeln und Windlichter aus 17,50 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2  
18.09.2024, 17:45 – 21:30 Uhr

25J2K020

Schöner Schmuck - leicht gemacht! 28,00€  
Stöckel/ Zum Heidberg 9  
26.10.2024, 10:00 – 16:15 Uhr

25J2K025

Kugeln aus Weidengeflecht 17,50€  
19.11.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

25J2N010

Gitarre spielen - leicht gemacht - 42,00€  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2  
05.11.2024 - 10.12.2024  
19:00 – 20:30 Uhr

25J2N3010

Gitarre spielen - leicht gemacht - 42,00€  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2  
14.01.2025 - 18.02.2025  
19:00 – 20:30 Uhr

25J3A020

Musik - Zwergenland (18 Monate – 3J.) 20,50€  
Steimbke/Haus-der-Begegnung,  
Kirchstraße 1  
10.09.2024 - 24.09.2024  
16: - 17:00 Uhr

25J3A025

Musik - Zwergenland (18 Monate – 3J.) 41,00 €  
Steimbke/Haus-der-Begegnung,  
Kirchstraße 1  
29.10.2024 - 03.12.2024  
16:00 – 17:00 Uhr

25J3A3030  
Musik - Zwergerland (18 Monate – 3 J.)  
61,60€  
Steimbke/Haus-der-Begegnung,  
Kirchstraße 1  
14.01.2025 - 18.03.2025  
16:00 – 17:00 Uhr

25J3B020  
Devi Yoga 56,00 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
08.08.2024 - 26.09.2024  
19:00 – 20:30 Uhr

25J3B025  
Devi Yoga 77,00  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
21.10.2024 - 13.01.2025  
18:15 – 19:45 Uhr

25J3B030  
Devi Yoga 70,00 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
24.10.2024 - 16.01.2025 (nicht in den  
Ferien), 19:00 – 20:30 Uhr

25J3B035  
Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20  
61,00€  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
06.08.2024 - 24.09.2024  
19:30 – 21:00 Uhr

25J3B040  
Hatha Yoga-Präventionskurs nach §20  
61,00€  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
22.10.2024 - 10.12.2024  
19:30 – 21:00 Uhr

25J3C030  
Bauchtanz für Anfängerinnen und mit...  
57,60 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
11.09.2024 – 30.10.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

25J3C035  
Bauchtanz für Anfängerinnen und mit  
50,40 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
06.11.2024 - 18.12.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

25J3C040  
Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-3 Jahre  
43,20 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
11.09.2024 – 30.10.2024  
19:30 – 21:00 Uhr

25J3C045  
Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-3 Jahre  
25,20 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
06.11.2024 - 18.12.2024  
19:30 – 20:15 Uhr

25J3F015  
Neue Rezepte für Herbst und Winter  
78,60 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
04.11.2024 - 25.11.2024  
18:00 – 21:45 Uhr

25J3F020  
Kuchen und Torten 31,50 €  
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler  
Kirchweg 2  
27.09.2024 - 28.09.2024  
18:00 – 21:45 Uhr

## Steyerberg

25K2K005  
Kugeln aus Weidengeflecht 17,50 €  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
26.11.2024, 18:00 – 21:45 Uhr

25K3B050  
Hatha Yoga für Fortgeschrittene 56,00€  
Steyerberg/KIGA/Wolkentraum, Am  
Schierholz 17  
18.09.2024 – 20.11.2024  
18:30 – 20:00 Uhr

25K3C015  
Bewegen und Tanzen mit 57,60 €  
Steyerberg/Turnhalle, Sportallee  
09.09.2024 - 28.10.2024  
18:00 – 19:30 Uhr

## Uchte

25M2F010  
Paartanz für Anfänger:innen und ...  
65,30 €  
Uchte/Oberschule, Hannoversche Str. 19  
19.08.2024 - 18.11.2024  
19:30 – 20:40 Uhr

25M2K035  
Libellen aus Weidengeflecht 17,50€  
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7  
22.10.2024 - 22.10.2024  
17:45 – 21:30 Uhr

## Steimbke

25J1D110

Wie vererbe ich richtig?  
 10,00 € **Abendkasse**  
 Steimbke/Altes Küsterhaus  
 Kirchstraße 4  
 25.10.2024  
 19:00 – 21:15 Uhr

25J2K010

Gartenfackeln und Windlichter  
 aus Weidengeflecht  
 17,50 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 18.09.2024  
 17:45 – 21:30 Uhr

25J2K020

Schöner Schmuck - leicht  
 gemacht! Silber, Gold und andere  
 Materialien  
 28,00€  
 Stöckse/ Zum Heidberg 9  
 26.10.2024  
 10:00 – 16:15 Uhr

25J2K025

Kugeln aus Weidengeflecht  
 17,50€  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 19.11.2024  
 17:45 – 21:30 Uhr

25J2N010

Gitarre spielen - leicht gemacht –  
 Grundkurs  
 42,00€  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 05.11.2024 - 10.12.2024  
 19:00 – 20:30 Uhr

25J2N3010K

Gitarre spielen - leicht gemacht –  
 Grundkurs  
 42,00€  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 14.01.2025 - 18.02.2025  
 19:00 – 20:30 Uhr

25J3A020

Musik - Zwergenland  
 (18 Monate – 3Jahre)  
 20,50€  
 Steimbke/Haus-der-Begegnung,  
 Kirchstraße 1  
 10.09.2024 - 24.09.2024  
 16:00 - 17:00 Uhr

25J3A025

Musik - Zwergenland  
 (18 Monate – 3Jahre)  
 41,00 €  
 Steimbke/Haus-der-Begegnung,  
 Kirchstraße 1  
 29.10.2024 - 03.12.2024  
 16:00 – 17:00 Uhr

25J3A3030K

Musik - Zwergenland  
 (18 Monate – 3 Jahre)  
 61,60€  
 Steimbke/Haus-der-Begegnung,  
 Kirchstraße 1  
 14.01.2025 - 18.03.2025  
 16:00 – 17:00 Uhr  
 Nicht in den Ferien

25J3B020

Devi Yoga  
 56,00 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 08.08.2024 - 26.09.2024  
 19:00 – 20:30 Uhr

25J3B025

Devi Yoga  
 77,00  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 21.10.2024 - 13.01.2025  
 18:15 – 19:45 Uhr

25J3B030

Devi Yoga  
 70,00 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 24.10.2024 - 16.01.2025  
 19:00 – 20:30 Uhr  
 Nicht in den Ferien

25J3B035

Hatha Yoga-Präventionskurs  
 nach §20 SGB V  
 61,00€  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 06.08.2024 - 24.09.2024  
 19:30 – 21:00 Uhr

25J3B040

Hatha Yoga-Präventionskurs  
 nach §20 SGB V  
 61,00€  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 22.10.2024 - 10.12.2024  
 19:30 – 21:00 Uhr

25J3C030

Bauchtanz für Anfängerinnen und  
 mit Vorkenntnissen  
 57,60 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 11.09.2024 – 30.10.2024  
 18:00 – 19:30 Uhr

25J3C035

Bauchtanz für Anfängerinnen und  
 mit Vorkenntnissen  
 50,40 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 06.11.2024 - 18.12.2024  
 18:00 – 19:30 Uhr

25J3C040

Bauchtanz für Fortgeschrittene  
 1-3 Jahre Tanzerfahrung  
 21,60 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 11.09.2024 – 30.10.2024  
 19:30 – 20:15 Uhr

25J3C045

Bauchtanz für Fortgeschrittene  
 1-3 Jahre Tanzerfahrung  
 25,20 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 06.11.2024 - 18.12.2024  
 19:30 – 20:15 Uhr

25J3F015

Neue Rezepte für Herbst und  
 Winter - Männerkochkurs  
 78,60 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 04.11.2024 - 25.11.2024  
 18:00 – 21:45 Uhr

25J3F020

Kuchen und Torten  
 35,40 €  
 Steimbke/Oberschule,  
 Sonnenborsteler Kirchweg 2  
 27.09.2024 - 28.09.2024  
 18:00 – 21:45 Uhr  
 Samstag von 10:00 – 13:00 Uhr

### „Kursleiter\*in an der Volkshochschule werden

Schön, dass Sie sich über die Tätigkeit als Kursleiter\*in informieren und Ihr Wissen teilen möchten. Nachfolgend finden Sie hilfreiche Informationen zu den Qualifikationen, Bewerbungsablauf und Tätigkeiten.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich ca. 700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die vhs sind in Ihrer Nähe wie auch online präsent und ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durch zielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende. Werden auch Sie Teil der vhs-Community - als Kursleiter\*in!

#### Kurse an der vhs leiten

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen? Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben? Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

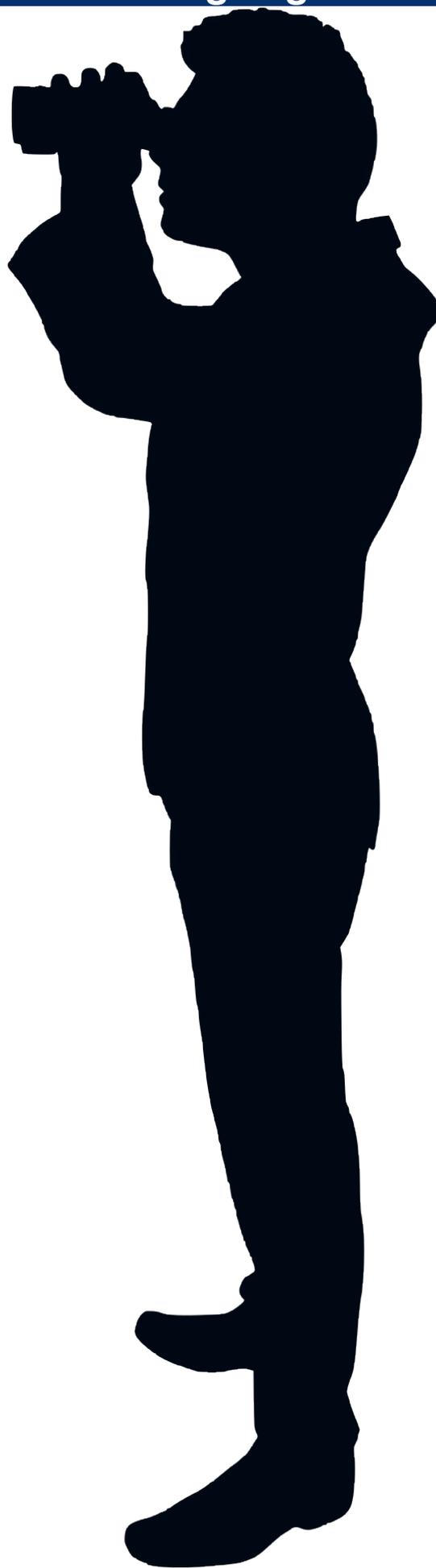
Dann werden Sie Kursleiter\*in an Ihrer vhs!“

Quelle: <https://www.volkshochschule.de/kursleitung>

#### Wir suchen Kursleitungen für:

- Gesundheitsbildung
- Ernährung und Kochen
- Kulturelle Bildung
- Sprachen
- Deutsch (mit BAMF-Zulassung)
- Grundbildung
- Schulabschlüsse

Melden Sie sich gerne bei den zuständigen Programmverantwortlichen.  
Die Übersicht finden Sie vorne im Programmheft und auf unserer Webseite.







# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Widerrufsbelehrung

## 1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die eine:n Dritte:n als Veranstalter:in und Vertragspartner:in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem der:dem Verbraucher:in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird. Für jede Anmeldung, die nicht über die Webseite der vhs geschieht, werden folgende Daten benötigt:

Kursnummer  
Thema und Beginn des Angebots  
Name, Vorname  
Straße, Postleitzahl, Ort  
Telefon- / Mobilnummer

(4) Anmeldungen für Angebote in unseren Arbeitsstellen richten Sie bitte schriftlich an die jeweilige Arbeitsstellenleitung.

(5) Wenn von „Kurs“ die Rede ist, sind alle Angebotsarten gemeint, wenn nicht spezifiziert. Im Umkehrschluss kann ein „Angebot“ auch ein Kurs sein.

(6) Die vhs arbeitet nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG), dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) und Bildungszeitgesetz (Bremens).

(7) Das Mindestalter für die Teilnahme an Angeboten beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

(8) Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) / Unterrichtseinheit (UE) hat 45 Minuten.

(9) An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt – es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder wird mit den Teilnehmenden innerhalb eines Angebots besprochen.

(10) Die vhs arbeitet flächendeckend im gesamten Kreisgebiet. Leider können wir nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei anbieten. Wir sind jedoch bemüht, Angebote in geeignete Räume zu verlegen, wenn Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder den Arbeitsstellen melden.

(11) Die vhs ist mit ihren Angeboten und im Besonderen den Arbeitsstellen zu Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Bewahren Sie daher das Inventar vor Beschädigungen, sorgen Sie für Sauberkeit und Ordnung und halten Sie die Rauchverbote ein.

(12) Um unsere Angebote ständig weiterentwickeln zu können, sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden und Lob per E-Mail an [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de) oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Webseite.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag, Teilnahmebescheinigung

(1) Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die anmeldende Person ist an ihre Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Anündigung der Veranstaltung ein Anmelde-schlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) nicht berührt.

(5) Die Vertragssprache ist deutsch.

(6) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die anmeldende Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "kostenpflichtig anmelden"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(7) Online-Anmeldung

Sie finden die Angebote auf [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de) und können sich mit wenigen klar benannten Ausnahmen direkt online anmelden. Sie erhalten eine automatische Eingangsbestätigung, auf die eine Anmeldebestätigung folgt. Für Angebote in den Arbeitsstellen wird eine weitere Bestätigung versandt.

(8) Per Anmeldekarte

Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes sowie in der Geschäftsstelle und auf unserer Webseite. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

(9) Per Brief (Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg) / Fax (05021 / 967 - 639) / E-Mail ([vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de))

## (10) Ausnahmen bei der Anmeldung

- Wenn für Angebote keine Anmeldung erforderlich ist, ist dies direkt in der Anündigung vermerkt.

- Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. talentCAMPus) ist nur eine Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite oder die Formulare liegen aus.

- Die Anmeldung für eine Sprachprüfung sowie die Anmeldung für Schulabschluss-Lehrgänge ist nur vor Ort bei dem:der zuständigen HPM:in möglich. Bitte beachten Sie die Sprechzeiten.

(11) Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage und nach vollständiger Zahlung der Entgelte ausgestellt. Für diese Bescheinigung wird ein Entgelt von 5,- € fällig.

(12) Bescheinigungen sind bereits enthalten bei Schulabschlüssen, bei Gesundheitskursen, die nach § 20 SGB V refinanzierbar sind, für Angebote für pädagogische Fachkräfte und falls dies in der Angebotsbeschreibung vermerkt ist. Diese werden nach Durchführung automatisch ausgeben.

(13) Eine Reproduktion von Bescheinigungen ist nur möglich, sofern die Daten aufgrund gesetzlicher Vorgaben noch gespeichert sind. Absatz 11 bleibt unberührt.

## 3. Vertragspartner:in und Teilnehmer:in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der anmeldenden Person (Vertragspartner:in) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer:in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer:in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den/die Vertragspartner:in betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnahmekarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der:die Vertragspartner:in verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von dem:der Vertragspartner:in zu vertretenden Gründen nicht, kann der:die Vertragspartner:in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin, Ermäßigung

(1) Das Veranstaltungsentgelt mit evtl. anfallenden Zusatzkosten wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Anündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Die Teilnahme an Prüfungen kann mit Zusatzkosten verbunden sein.

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Terminen wird das Entgelt nicht anteilig erstattet.

(3) Die Zahlung des Entgeltes erfolgt per Lastschrift oder per Überweisung auf das Konto der Kreissparkasse Nienburg:

IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84  
BIC NOLADE21NIB

(4) Zusätzliche Material- und Lebensmittelkosten sind gesondert bei den Kursleitungen zu entrichten, nicht aber das Kursentgelt.

(5) Bei Angeboten ohne Voranmeldung und mit Tages-/Abendkasse ist direkt vor Ort in bar zu zahlen – bitte achten Sie auf die Anündigung.

(6) Ermäßigung: Inhaber:innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte oder der Juleica wird nach entsprechendem Nachweis vor Kursbeginn der vhs-Anteil des Gesamtbetrages um 50 % ermäßigt.

(7) Zusatz- und Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

(8) Zertifikatskurse und Bildungsurlaube sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

## 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines:einer Dozent:in angekündigt wurde, es sei denn, der/die Vertragspartner:in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den:die angekündigte:n Dozent:in.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem:der Vertragspartner:in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem:der Teilnehmer:in ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Dozent:innen), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartner:innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem:der Vertragspartner:in hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall von Dozent:innen wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den:die Vertragspartner:in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Angebotsbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den:die Dozent:in, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem:der Dozent:in, gegenüber Vertragspartner:innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, Aussehen, sexueller Orientierung, finanzieller Mittel etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs den:die Vertragspartner:in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, - dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,

- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,

- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

## 8. Kündigung und Widerruf durch den:die Vertragspartner:in, Abmeldefristen

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der:die Vertragspartner:in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der:die Vertragspartner:in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Der:Die Vertragspartner:in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht der:die Vertragspartner:in von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(5) Abmeldungen, Rücktritte und Widerrufe sind nur schriftlich (Brief, Fax oder E-Mail) an die vhs unter Beachtung der Fristen möglich.

(6) Das Fernbleiben vom Angebot gilt nicht als Abmeldung.

(7) Abmeldungen bei Kursleitungen sind unwirksam.

(8) Über Ausnahmen in besonderen Härtefällen entscheidet die vhs-Leitung.

(9) Abmeldefrist bei allgemeinen Veranstaltungen und Kursen: bis spätestens drei Werktage vor Beginn.

(10) Abmeldefrist bei Koch- und Getränkeangeboten und allen Angeboten mit Lebensmitteln und Getränken: bis fünf Werktage vor Beginn.

(11) Abmeldefrist bei Wochenendveranstaltungen (WOE): zehn Tage vor Beginn.

(12) Abmeldefrist bei Bildungsurlauben: bis spätestens zwölf Werktage vor Beginn.

(13) Abmeldefrist: bei Nichteinhaltung dieser Fristen ist das volle Entgelt mit allen Zusatzkosten zu zahlen.

(14) Weitere Abmeldefristen:

Für Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und/oder Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen, bei IHK-Lehrgängen, AZAV-Angeboten, Prüfungen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte, angebotsbezogen genannte Bedingungen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung grundsätzlich nicht möglich.

(15) Ist in der Ankündigung eine andere Abmeldefrist benannt, sind Sätze 9 bis 14 unwirksam.

## 9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des:der Vertragspartner:in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des:der Vertragspartner:in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der:die Vertragspartner:in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) Die Teilnahme an Angeboten der vhs erfolgt auf eigene Gefahr.

(4) Der Träger der vhs haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeitenden und Kursleitungen nach den Grundsätzen des kommunalen Schadensausgleichs.

(5) Für eingebrachtes Eigentum sowie Garderobe, Wertgegenstände, Fahrzeuge und Fahrräder der Teilnehmenden und Kursleitungen übernimmt der Träger der vhs keine Haftung.

(6) Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der vhs als Grundstückseigentümer für den sicheren Bauzustand an Gebäuden nach § 836 BGB.

## 10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der:Die Vertragspartner:in kann dem jederzeit widersprechen.

## 11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

gültig ab 1. August 2022

# Datenschutzbestimmungen

## Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg, nachfolgend „VHS“ genannt, ist, vertreten durch den Landrat, Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse sowie Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN und falls abweichend vom Kursteilnehmenden zusätzlich Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Die weiteren freiwilligen Daten werden für statistische Zwecke verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zwecks Verwaltung der Kurse elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten in den Pflichtfeldern durch Sie ist gesetzlich nicht vorgeschrieben, wird jedoch zum Vertragsabschluss benötigt. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## Newsletter / Individuelle Kurshinweise

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre Kontaktdaten (Anschrift, Telefon, E-Mailadresse) zur Übersendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Daten nicht für diesen Zweck nutzen.

**Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationsweg (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Die (nachträgliche) Schriftform dient hierbei dem Dokumentationszweck.

## Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Anschrift und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer/n, an der jeweilige Kursleiterende zur Vorbereitung (z.B. frühzeitige Informationsmöglichkeit bei Kursänderungen) und Durchführung des Kurses weiter. Die Angabe der Anschrift gibt Ihnen im Kurs die Gelegenheit, die Korrektheit Ihrer Daten zu überprüfen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge-, Delf- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert- oder Finanzbuchhalter-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Bei Kursen, die aus Landesmitteln gefördert werden, oder bei sonstigen Zuwendungsgebern (z.B. dem Deutschen Volkshochschul Verband) kann eine Übermittlung an diese erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an die Kreiskasse des Landkreises Nienburg/Weser als Vollstreckungsbehörde zur

Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung. Diese Daten werden gelöscht, sobald Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu anschließenden Vertragszwecken benötigt werden.

## Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in besonderen Fällen bis zu 25 Jahre, aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Dies gilt nicht, wenn Sie Ihre Einwilligung zum Newsletterversand und zur individuellen Kursinformation erteilt haben.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung oder nach erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags gelöscht.

Sollten Sie auf dem Anmeldeformular der Erhaltung der Daten für die Teilnahme an künftigen Kursen zugestimmt haben, so werden die Daten erst 3 Jahre nach Abschluss des letzten Kurses gelöscht.

Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## Ihre Rechte

Als betroffene Person, deren personenbezogene Daten im Rahmen der oben genannten Dienste erhoben werden, haben Sie grundsätzlich folgende Rechte, soweit in Einzelfällen keine gesetzlichen Ausnahmen zur Anwendung kommen:

- Auskunft (Art. 15 DS-GVO)
- Berichtigung (Art. 16 DS-GVO)
- Löschung (Art. 17 Abs. 1 DS-GVO)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO)
- Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO)
- Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO)
- Widerruf der Einwilligung (Art. 7 Abs. 3 DS-GVO)
- Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO).

## Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Kreishaus am Schloßplatz  
31582 Nienburg  
Telefon: 030 893658-58  
E-Mail: dsb-lkni@infora.de  
Andreas Werner (INFORA GmbH)  
Friedrichstraße 200  
10117 Berlin

Stand: 08.2019



## 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](mailto:vhs@kreis-ni.de)

Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr  
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

## Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.  
**Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung.** Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.  
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

**Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.**

### Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)

Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr  
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

## Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.  
**Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung.** Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.  
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

**Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.**

### Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)

Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr  
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg