

Bildungsprogramm Mitte 2025 - Anfang 2026

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



Vorwort zum Bildungsprogramm

Liebe Leser*innen,

die drei Megathemen Digitalität, Diversität und Nachhaltigkeit begleiten uns als Fachbereich 27 mit Volkshochschule, Kreismedienzentrum, Bildungsbüro und Servicestelle Lernförderung weiterhin. Wir versuchen, hierzu Bildungsangebote zu unterbreiten und die kritische Neugier zu wecken.

Doch was leitet unser Handeln? Als anerkannte Einrichtung der Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen müssen wir ein Leitbild haben. Dieses wurde durch das vhs-Team aktualisiert und durch den Volkshochschulbeirat genehmigt – vielen Dank dafür. Wir hoffen sehr, dass die Anpassungen zur Verständlichkeit beigetragen haben. Das überarbeitete Leitbild finden Sie hier im Programmheft, als Aushang in der vhs sowie auf unserer Webseite. Einen Appell, der kürzlich verstorbenen Holocaust-Überlebenden Margot Friedländer möchte ich an dieser Stelle gerne teilen: „Seid Menschen!“ Die Besinnung auf die Menschlichkeit, die Begegnung auf Augenhöhe und die sachlich-inhaltliche Auseinandersetzung sind wesentliche Aspekte der vhs-Arbeit.

Ein Handlungsfeld der Lenkungsgruppe Bildungskoordination ist der Übergang Schule Beruf. Dem Bildungsbüro ist es gelungen, für diesen so wichtigen Aspekt in jeder Biografie Drittmittel zu akquirieren und wir können nun das Projekt „Berufe schnuppern“ Dank der Förderung durch die NBank, die BA und die Wirtschaftsförderung umsetzen. Die Bildungsmanagerin hierfür ist Freya Lask, die wir herzlich im Fachbereich begrüßen.

Ebenso herzlich möchten wir die neuen Arbeitsstellenleitungen begrüßen, deren Kontaktdaten Sie in diesem Heft und auf unserer Webseite finden. Durch diese Umstrukturierung hoffen wir, mehr Angebote in der Fläche des Landkreises zu bekommen. Jedoch brauchen wir dafür immer auch Kursleitungen auf Honorarbasis. Wenn Sie bestimmte Kenntnisse und die Freude am Vermitteln haben, melden Sie sich gerne bei den zuständigen Programmplanenden mit Ihrer Angebotsidee!

Mit freundlichen Grüßen aus der Volkshochschule
Stephan Kaps, Fachbereichsleiter

Das neue Leitbild der vhs

Wer wir sind

Wir sind die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung mit der Geschäftsstelle in Nienburg sowie Arbeitsstellen im Kreisgebiet. Wir werden vom Landkreis Nienburg/Weser getragen. Die vhs hat einen Beirat.

Wir sind eine nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG) anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung und lassen daher unsere Arbeit regelmäßig extern zertifizieren.

Wir sind organisiert im Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. und im Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) e.V. Darüber hinaus verfügen wir über vielfältige (über-)regionale Netzwerk- und Kooperationspartner:innen.

Unsere Werte

Aus unserer sozialen Verpflichtung heraus wollen wir kostengünstige und regionale Bildungsangebote machen. Wir handeln auf Basis der Werte des Grundgesetzes und versuchen, den gesellschaftlichen Wandel nach innen und außen widerzuspiegeln.

„Bildung für alle“ und Bildung von allen leitet uns und verstehen wir als Teil der Wahrnehmung öffentlicher Verantwortung. Vielfalt und Nachhaltigkeit sind wesentliche Themen.

Unser Auftrag

Das NEBG leitet unser Handeln. D.h., wir orientieren uns an den Bedarfen und Bedürfnissen der Menschen in unserer Region. Die freie Entfaltung der Persönlichkeit und die für die Mitgestaltung der Gesellschaft erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln wir.

Wir bieten Bildung und Wissensaustausch, demokratische (Mitgestaltungs-)Kompetenzen und transkulturelle Verständigung, internationale und nachhaltige Perspektiven, kritische Medienkompetenz, Umgang mit Digitalität, Qualifizierung für und Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt sowie berufliche Weiterbildung.

Unsere Ziele

Wir wollen die regionale Bildungsplattform sein.

In diesem Sinne wollen wir demokratische Prozesse initiieren, neue Perspektiven eröffnen, Denk- und Handlungskompetenzen fördern, für den Arbeitsmarkt qualifizieren, Wissensbegierde wecken und Bildungsbedürfnisse aufgreifen.

Wir als Einrichtung wollen lebenslanges Lernen aktiv (vor-) leben.

Unsere Leistungen

Die vhs als Lernort und Begegnungsstätte bietet ein breites Angebotsspektrum, das den Teilnehmer:innen die Möglichkeit gibt, neue Fähigkeiten und berufliche Kompetenzen zu erlernen, ihre Kenntnisse zu vertiefen sowie sich weiterzubilden. Unsere individuell geplanten Angebote für einzelne Personen, öffentliche Einrichtungen, Organisationen und Firmen ergänzen die Erwachsenen-Bildungslandschaft im Landkreis.

Unsere vhs leistet einen Beitrag zur Förderung der Chancengleichheit und möchte alle Personengruppen mit Bildungsangeboten versorgen.

Zeitgemäße Bildungsmethoden können u.a. mit Hilfe von digitalen Medien praxisnah angewandt werden.

Zielgerichtete sowie an Trends und Veränderungen in der Gesellschaft und auf dem Arbeitsmarkt entwickelte Weiterbildungsangebote für den lokalen Arbeitsmarkt fördern die berufliche Integration und wirken dem Fachkräftemangel im Landkreis entgegen. „Future Skills“, also aktuell und zukünftig relevante Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Arbeitsalltag, werden vermittelt.

Wünsche, Anregungen und Kritik ermöglichen es uns, unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.

Unsere Teilnehmenden

Wir als vhs sind für alle Menschen ab 16 Jahren da, die sich persönlich weiterentwickeln und beruflich qualifizieren möchten sowie Freude am Lernen haben.

Gleichzeitig sprechen wir mit speziellen Angeboten Kinder und Jugendliche an.

Firmen und Institutionen bieten wir individuelle, maßgeschneiderte Angebote.

Gelungenes Lernen

Wir sehen lebenslanges Lernen als Beitrag zu einem selbstbestimmten Leben.

Gelungenes Lernen betrifft den ganzen Menschen. Es zeigt sich für uns im Zuwachs an Wissen und Können, in der Entfaltung der Persönlichkeit, in der Erhöhung der aktiven Teilhabe sowie in der Bildung und Ausprägung demokratischer Werte.

Gelungenes Lernen bedeutet auch, individuell und selbstbestimmt in der Gemeinschaft voneinander zu lernen.

Wir schaffen einen Rahmen für die dafür notwendige wertschätzende Arbeitsatmosphäre auf Augenhöhe.

Neben der Beratung und Wissensvermittlung gewährleisten wir eine fachlich qualifizierte pädagogische Begleitung. Wir reflektieren unsere Angebote auf Verbesserungsmöglichkeiten.

Lernerfolge können erst später bewusst werden. Bildung erzeugt Impulse, die sich langfristig auf die Erweiterung der persönlichen Handlungskompetenzen auswirken können.

Unsere Ressourcen und Fähigkeiten

Unser Angebot deckt den gesamten Landkreis Nienburg räumlich ab. Es wird von hauptamtlichen Mitarbeitenden organisiert und betreut, die sich durch Schulungen und regelmäßige Besprechungen im Team ständig weiterentwickeln.

Eine hohe Eigenverantwortung schafft die Möglichkeit, Erkenntnisse schnell umzusetzen und neue Angebote zu entwickeln.

Wir verfügen über einen großen, fachlich qualifizierten und persönlich kompetenten Pool freiberuflicher Dozierender.

Kundenorientierung, Service, Öffentlichkeitsarbeit, regelmäßige Evaluierungen und Qualitätskontrollen sind uns wichtig.

Gültig ab 26.02.2025

Infos

Impressum

Landkreis Nienburg / Weser
Der Landrat
Fachbereich 27
Kreishaus am Schlossplatz
31582 Nienburg
www.vhs-nienburg.de

Redaktionell und inhaltlich
verantwortlich:
Stephan Kaps, Fachbereichsleiter

Geschäftsstelle

vhs-Haus
Rühmkorfstraße 12
31582 Nienburg

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

www.vhs-nienburg.de

Bankverbindung

Sparkasse Nienburg
IBAN:

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

Servicezeiten

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

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit der Online-Anmeldung über unsere Webseite!

Sprechzeiten Deutsch / Integration

Montag: 9 bis 12 Uhr
Mittwoch: 8:30 bis 12 Uhr

telefonisch:
Montag: 14 bis 16 Uhr

**keine Beratung in den nds.
Schulferien**

Kreismedienzentrum



Sabrina Czelustek 967-619
Medienpädagogik
Kathrin Bremer 967-643
Verleih
Lars Dreyer 967-640
Medientechnik

kmz@kreis-ni.de

Franziska Stremski
Medienpädagogische Beraterin
stremski@nibis.de

Bildungsbüro



Claudia Eckhardt 967-606
Bildungsmanagement
Freya Lask 967-7920
Bildungsmanagerin Übergang Schule
Beruf
Ralf Mödeker 967-224
Bildungsmonitoring

bildungsbuero@kreis-ni.de



Qualitätstestiert
bis 19.11.2027

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.

Die vhs-Kurse in den Arbeitsstellen haben wir mit diesem Zeichen

 markiert.

Bücken und Eystrup

Heemsen

Hoya

Weser-Aue

Mittelweser

Rehburg-Loccum

Steimbke

Steyerberg

Uchte

Da es eine Umstrukturierung gab, finden Sie derzeit die aktuellen Arbeitsstellenleitungen nur auf unserer Webseite. Die Angebote in den Arbeitsstellen sind jedoch entsprechend markiert.

Stephan Kaps M.A., Dipl. Künstler, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer Leitung des Fachbereichs 27, Grundbildung, Diversität	967-613	Franziska Baars Sachbearbeitung Gesundheit, Kultur - Gestalten, Grundbildung Projekt „Berufe schnuppern“	967-611
Dariusch Wirth M.A. Stellvertretende vhs-Leitung, Programmbereichsleitung Politik, Gesellschaft, Sprachen (ohne Deutsch), Umweltbildung, Naturwissenschaften	967-693	Stefanie Begemann Sachbearbeitung Berufssprachkurse, Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung	967-615
Belinda Schomann Dipl.-Päd. Programmbereichsleitung Frühkindliche Bildung, Pädagogik	967-648	Kathrin Bremer Sachbearbeitung Anmeldung, Information, KMZ, Bildungsbüro, Arbeit/Beruf/EDV/Digital	967-643
Kerstin Schwalgun Lehrerin Programmbereichsleitung Gesundheit, Psychologie, Kultur und Gestalten, Lehren lernen	967-618	Kerstin Wieneke Bildungsassistentin AZAV-Maßnahmen	967-612
Lozana Schäfer M.A. Programmbereichsleitung Berufssprachkurse, Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung, Erstorientierungskurse, Deutsch	967-614	N.N. Sachbearbeitung Anmeldung, Information, Programmhefterstellung	967-610
Sabrina Czelustek KMZ-Medienpädagogin, Programmbereichsleitung Medienpädagogik, Arbeit, Beruf, EDV	967-619	Karina Kiełtyka Lehrkraft Deutsch und Integration	
Julia Goslar M.A. Programmbereichsleitung AZAV-Maßnahmen (u.a. Hauptschulabschluss)	967-617	Christina Sommer Lehrkraft Deutsch und Integration	
Christian Brötje Verwaltungskoordinator Sachbearbeitung Projekte, Erstorientierungskurse	967-616	Thomas Grosser Hausmeister	8650393 0162/2960639
Benedikt Schlosser Sachbearbeitung Politik, Gesellschaft, Umwelt, Sprachen (ohne Deutsch), Schulabschlüsse	967-631	Hans Kaufmann Nebenamtliche Studienleitung Aktive 55+ Nienburg	
		Birgit Plenge Nebenamtliche Studienleitung Aktive 55+ Düdinghausen	
		Christa Albe Nebenamtliche Studienleitung Aktive 55+ Debbinghausen	
		Nina Krůkov Nebenamtliche Studienleitung Soziale Medien (Instagram)	



Bildungsurlaube (BU)

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub (BU) ist eine Beurlaubung vom Arbeitsplatz, die es Arbeitnehmer:innen ermöglichen soll, sich selbst kontinuierlich weiterzubilden, Neues - auch über den Arbeitsalltag hinaus - zu erlernen und altes Wissen wieder auf den aktuellen Stand zu bringen. Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer:innen Veranstaltungen der politischen, beruflichen und allgemeinen Bildung nach ihrer freien Wahl besuchen. Einzige Voraussetzung: Die Veranstaltungen müssen als Bildungsurlaub von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt sein. Während des Bildungsurlaubs erhalten Sie Ihre Lohn- bzw. Gehaltszahlungen Ihres Arbeitgebenden weiter. Die Veranstaltungskosten übernehmen Sie selbst.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

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

Das NBildUG gilt für Arbeitnehmer:innen, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet und deren Arbeitsverhältnis mindestens ein halbes Jahr besteht. Arbeitnehmer:innen im Sinne des Gesetzes sind Arbeiter:innen, Angestellte sowie die zu ihrer Ausbildung Beschäftigten, und zwar sowohl in der privaten Wirtschaft als auch im öffentlichen Dienst. Beamte und Beamtinnen, Soldaten und Soldatinnen sowie Zivildienstleistende sind in der Regel nicht anspruchsberechtigt für sie gelten spezielle Sonderurlaubs Regelungen.

Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

Der Anspruch auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage im laufenden Kalenderjahr. Arbeiten Arbeitnehmer:innen regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend. Wechseln Sie das Beschäftigungsverhältnis, wird bereits vorher im laufenden Kalenderjahr genommener Bildungsurlaub auf den Anspruch angerechnet.

Haben Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub im vorangegangenen Jahr nicht ausgeschöpft, können Sie ihn im laufenden Jahr noch geltend machen. Ein etwaiger Restanspruch aus dem vorletzten Jahr verfällt jedoch im laufenden Kalenderjahr (§2 Abs. 6 Satz 1).

Wie beantragen Sie die Freistellung auf Bildungsurlaub?

Melden Sie sich mindestens sechs Wochen vor BU-Beginn für den von Ihnen ausgewählten Bildungsurlaub in der vhs an. Sie erhalten dann 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.

Weitere Informationen zu den Bildungsurlauben finden Sie im Programmheft und auf www.vhs-nienburg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Das neue Leitbild	1
Infos	2
vhs - Wir sind für Sie da	3
Info Bildungsurlaube	3
Inhaltsverzeichnis	4
Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht	5
Digitallots:innen	7
Kreismedienzentrum und Lernräume der Zukunft	8
Bildungsbüro	8
Lernförderung	9
Info Einbürgerungstest	9



Gesellschaft / Politik/ Umwelt

Bildungsurlaub	10
Geschichte	10
Politik	11
Ökonomie / Recht / Finanzen	11
Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen	12
Technik – Repair Cafe	14
Heimatkunde / Stadtkultur	14
Weitere Angebote: Pädagogik / Erziehung / Familie	15



Kultur - Gestalten



Doppelkopf	16
Literatur	16
Malen / Zeichnen / Plastisches Gestalten	17
Farb- und Stilberatung	17
Fotografie	17
Musikalische Praxis	17
Kunsthandwerk	19
Tanzpraxis	20
Klöppeln	21
Stricken	21



Gesundheit

Bildungsurlaub /-zeit	22
Prävention	22
Qualifizierung in der Pflege	22
Eltern-Kind-Kurse	23
Ayurveda	23
Yoga	23
Entspannung	26
Tai-Chi / Qi Gong	26
Bewegung / Fitness	27
Bauchtanz	28
Selbstverteidigung	29
Ernährung und Kochen	29
Psychische Gesundheit	30



Sprachen

Deutsch / Integration	32
Sprachniveaus: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	33
Sprachen ohne Deutsch	34
Arabisch	34
Englisch	34
Französisch	35
Französische Filmreihe	35
Niederländisch	35
Schwedisch	35
Spanisch	36



Arbeit/ Beruf/ EDV/ Digital

Office Programme	37
Betriebssysteme / PC Einstieg	37
Softskills	38
Online Angebote	38
Smartphones	39
Kaufmännische Grund – und Fachlehrgänge	40
Xpert CCS	41
Angebote für Frauen in Kooperation	41
Wir schaffen berufliche Perspektiven	42



Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss	43
---------------------	----



Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen und Mathematik	44
--	----

Kurse in den Außenstellen	45
Kursleitungen gesucht	48
Teilnahmebedingungen	49
Datenschutzbestimmungen	52

Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht					
Kursn.	Titel	Am	Um	Ort	Gebühr
25A1A1268V	Aktive 55+ Das Herz – Wegweisend für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele	03.09.	15 h	Nienburg	3,- €
25A1A1270V	Aktive 55+ Einsatz für den Klimaschutz	01.10.	15 h	Nienburg	3,- €
25A1A1272V	Aktive 55+ Moderne Entwicklung und Produktion am Beispiel der Oelschläger Metalltechnik GmbH	05.11.	15 h	Nienburg	3,- €
25A1A1274V	Aktive 55+ Himalaya - Die Reise geht weiter	03.12.	15 h	Nienburg	3,- €
25A1B1100K	1000 Jahre Stadtgeschichte mit Dokumenten aus dem Stadtarchiv	09.10.	17:30 h	Nienburg	36,- €
25A1C1020V	Townhall-Meeting: Was bedeutet Außenpolitik für den Landkreis - und wie wirkt sie sich auf gesellschaftliches Engagement aus?	18.09.	19 h	Nienburg	0 €
25A1C1025V	Europas Rolle für den Frieden in der Welt	09.10.	19 h	Nienburg	0 €
25A1C1030V	Film "Tag Null" ("Threads")	10.10.	19 h	Nienburg	0 €
25A1C1035V	Frieden-Freiheit-Krieg	05.11.	18 h	Nienburg	0 €
25A1D1075V	Bar, unbar, kryptisch – Über die Zukunft des Geldes	27.11.	19 h	Nienburg	0 €
25A1D1105V	Patientenverfügung, eine Verfügung des Patienten?	14.11.	19 h	Nienburg	14,50 €
25A1E1076V	Lebensmittel natürlich färben	26.08.	19 h	Nienburg	0 €
25A1E1078V	Balkonkraftwerke – Die Mini-Solaranlage für alle?	02.09.	19 h	Nienburg	0 €
25A1E1080V	Richtig trennen - viel sparen. Vortrag und Besichtigung der BAWN	18.09.	16:30 h	Nienburg	0 €
25A1E1084V	Geldanlage mit nachhaltiger Ausrichtung	22.10.	18 h	Nienburg	0 €
25A1E1086V	Wärmepumpe – die Schlüsseltechnologie für das Eigenheim?	04.11.	19 h	Nienburg	0 €
25A1E1200Y	GartenTour "Herrliche Gärten am Jadebusen" WOE	23.08.	7:30 h	Exkursion	85,- €
25A1E1450V	Repair Café	04.09.	17 h	Nienburg	0 €
25A1E1455V	Repair Café	02.10.	17 h	Nienburg	0 €
25A1E1460V	Repair Café	06.11.	17 h	Nienburg	0 €
25A1E1465V	Repair Café	04.12.	17 h	Nienburg	0 €
26A1E1400V	Repair Café	08.1.26	17 h	Nienburg	0 €
25E1J1010V	Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren	10.10.	19 h	Hoya	6,- €
25F1J1518V	"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE	20.09.	16 h	Stolzenau	15,- €
25F1J1538V	Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE	27.09.	16 h	Schinna	15,- €
25J1E1082V	Die Energie der Sonnenstrahlen – welche Möglichkeiten der kostenlosen Nutzung habe ich bei mir zuhause?	09.10.	19 h	Rodewald	0 €
25A1A7003D	Lesung und Gespräch zu "Connect", Thea Mengeler - PolMeKo	04.09.	19 h	Nienburg	0 €
25X1A7008D	Zukunft unter Druck. Handlungsmächtig in Zeiten vielfältiger Polykrisen. - PolMeKo	29.10.	14 h	Online	0 €
25X1A7007D	Ermächtigende Praktiken in Zusammenarbeit - PolMeKo	07.11.	15 h	Online	0 €
25K3A3100K	Wechseljahre – Bin ich schon drin?	09.11.	10 h	Steyerberg	19,20 €
25A3D3005V	Longevity - Gesundheit bis ins hohe Alter erreichen! - Vortrag	25.09.	19 h	Nienburg	12,- €
25M3F3010K	Longevity - Gesundheit bis ins hohe Alter als Frühstück für Frauen!	08.11.	10 h	Uchte	14,40 €
25A3F3010V	Ernährungsempfehlungen zur Krebsprävention - Vortrag	18.11.	19 h	Nienburg	13,- €
25A3F3020V	Nervennahrung-Stressresistenz mit Essen stärken - Vortrag	05.12.	18 h	Nienburg	13,- €
25A3F3030V	Adipositas bei Kindern und Jugendlichen - Vortrag	29.09.	18 h	Nienburg	13,- €
25A3G3010V	Grundlagen für guten Schlaf – Evolutionsbiol. Blick auf Nachtruhe	13.11.	18 h	Nienburg	13,- €
25A3G3040V	Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen-Vortrag	09.09.	19 h	Nienburg	12,- €
25A3G3050V	Medienkonsum eine Gefahr für die Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen? - Vortrag	18.09.	19 h	Nienburg	12,- €
25A3A3145V	Trauer erleben - was ist Trauer und wie kann ich damit umgehen- in Zusammenarbeit mit dem Dasein-Hospiz Nienburg e.V.	12.11.1	18:30 h	Nienburg	0 €
25A4I1625V	SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS – "Les invisibles" ("Der Glanz der Unsichtbaren")	21.11.	19 h	Nienburg	10,- €
26A4I1600V	SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS – "Un profil pour deux" ("Monsieur Pierre geht online")	23.1.26	19 h	Nienburg	10,- €

25B4B1010K	Arabisch lernen - syrisch kochen	15.11.	13 h	Bücken	31,80 €
25A5G5141V	Empathisch und Klar – Kommunikation nach M. B. Rosenberg	04.11.	17:30 h	Nienburg	14,- €
25A5G5146V	Hurra ein Konflikt - Lösungsangebote nach Marshall B. Rosenberg	06.11.	17:30 h	Nienburg	14,- €
25A5G5147V	Konfliktlösung durch Mediation - alle können gewinnen!	18.11.	17:30 h	Nienburg	14,- €
25F5G5501W	Frieden leben - praktisch und umsetzbar mit GfK	08.11.	10 h	Stolzenau	38,40 €
25X5B5101V	Canva-Workshop: Grundkurs	29.08.	10 h	Online	33,50 €
25X5B5102V	Canva-Workshop: Grundkurs	18.11.	17:30 h	Online	33,50 €
25X5B5104V	Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen	03.12.	17:45 h	Online	26,- €
25X5B5105V	Eltern im digitalen Zeitalter	09.10.	18:30 h	Online	26,- €
25X5B5106V	KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	06.08.	14 h	Online	18,50 €
25X5B5107V	KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	12.11.	15 h	Online	18,50 €
26X5B5114V	KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz - online	20.1.26	12 h	Online	123,80 €
25X5B5115V	Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media	14.10.	12 h	Online	18,50 €
25X5B5108V	KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger	10.12.	19 h	Online	18,50 €
25X5B5110V	KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen	29.11.	09 h	Online	123,80 €
25X5B5116V	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	30.09.	18 h	Online	18,50 €
26X5B5102V	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	21.1.26	10 h	Online	18,50 €
25X5B5119V	Zoom: Professionell präsentieren & begeistern	02.09.	18 h	Online	18,50 €

Kursleitung auf Honorarbasis gesucht

Die vhs sucht immer engagierte freiberufliche Dozent*innen auf Honorarbasis.

Wenn Sie ein Interesse und Wissen haben, das Sie mit anderen teilen möchten, kontaktieren Sie gerne die zuständigen Programmplanenden.

Sprachmittler:in gesucht!

Landkreis
Nienburg/Weser



nienburg.mittelweser
ENERGY COOPERATIVE

**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



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 seitdem 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. Die Digitallots: innen bieten 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.

Sie erreichen die Digitallots: innen über die **Rufnummer Ihrer Samtgemeinde**, werden von dieser an die vor Ort tätigen Digitallots: innen weiter geleitet:

Samtgemeinde Heemsen

An jedem zweiten Montag im Monat findet in der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr ein Beratungstreffen statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Gerne nimmt auch die Verwaltung unter der Rufnummer (05024) 9805 - 11 Ihre Anfrage auf und leitet sie weiter. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.heemsen.de>

Samtgemeinde Grafschaft Hoya

In der Samtgemeinde Grafschaft Hoya sind die Digitallots: innen über die Telefonnummer (04251) 815 - 431 zu erreichen. Ein Anrufbeantworter nimmt das Gespräch an. Nennen Sie bitte Ihren Namen, Ihr Anliegen und Ihre Telefonnummer. Sie werden zurückgerufen. Dieser Anruf erfolgt in der Regel am darauffolgenden Donnerstag. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.grafschaft-hoya.de>

Samtgemeinde Mittelweser

Rufen Sie einfach im Rathaus unter 05761/7050 an, hinterlassen dort Ihren Namen und Ihre Telefonnummer. Die Mitarbeiter: innen leiten Ihr Anliegen weiter und die ehrenamtlichen Digitallots: innen rufen Sie zurück. Sie können sich gerne direkt bei diesen telefonisch melden. Sie sind unter den Rufnummern (05761) 705 – 751, -752, -753, -754, -755, -756 erreichbar. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.sg-mittelweser.de>

Stadt Nienburg/Weser

Die regelmäßigen Termine finden Sie auf der Internetseite der Freiwilligenagentur Nienburg/Weser. Gerne leitet die Freiwilligenagentur bei Bedarf ebenfalls Ihre Anfragen weiter. Sie erreichen die Freiwilligenagentur unter Tel.: (05021) 87 - 267. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.freiwilligenagentur-nienburg.de>

Stadt Rehburg-Loccum

Gerne leitet das Rathaus bei Bedarf Ihre Anfragen an die zuständigen Digitallots: innen weiter. Sie erreichen das Rathaus der Stadt Rehburg-Loccum unter Tel.: (05037) 9701 - 0.

Samtgemeinde Steimbke

Das Rathaus der Samtgemeinde Steimbke nimmt Ihr Anliegen gerne auf und leitet es weiter. Schreiben Sie dazu eine E-Mail mit ihrem Anliegen an medien@steimbke.de oder rufen Sie uns unter (05026) 9808 - 20 an. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.steimbke.de>

Flecken Steyerberg

Der Flecken Steyerberg veröffentlicht regelmäßig in seinem Veranstaltungskalender unter der Rubrik "Beratung" die nächsten Beratungstermine der Digitallots:innen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.steyerberg.de>

Samtgemeinde Uchte

Gerne leitet das Rathaus bei Bedarf Ihre Anfragen an die zuständigen Digitallots: innen weiter. Sie erreichen das Rathaus Uchte unter Tel.: (05763) 183 - 0.

Samtgemeinde Weser-Aue

Sie erreichen die Digitallots:innen der Samtgemeinde Weser-Aue unter den Telefonnummern (05021) 6025 – 450, - 451, -452, -453, -454. Sie konnten uns nicht erreichen? Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.weser-aue.de>

Die Digitallots:innen freuen sich auf Ihren Anruf!

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Kreismedienzentrums unter <https://www.lk-nienburg.de/leben-im-landkreis/bildung/kreismedienzentrum/digitallots-innen/>

Darüber hinaus erreichen Sie ihre Ansprechpartner: innen

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

Kreismedienzentrum (KMZ) und die „Lernräume der Zukunft“

Sie suchen Unterstützung, Inspiration oder einfach mal richtig gutes Equipment? Willkommen im Kreismedienzentrum Nienburg! Wir beraten Sie zu allen Themen rund um Medien und bieten Ihnen die Möglichkeit selbst spannende Angebote durchzuführen. Voraussetzung, um das Serviceangebot des Kreismedienzentrums zu nutzen, 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.



Was wir für Sie haben:

- **Technik zum Ausleihen:** Beamer, Leinwände, Audio- und Filmequipment
- **Spannende Sets und Materialien:** Kamishibai (ein japanisches Erzähltheater), Müllexpert:innen-Kisten (spielereich Abfalltrennung lernen), Fließgewässerkoffer (Wasserqualität erforschen) und mehr
- **Entdecker:innenkisten:** Themenbezogene Materialien, um Kindern die Welt spielerisch näherzubringen
- **Digitale Tools:** Erstellen Sie interaktive Ralleys oder Lernspiele mit Actionbound, experimentieren Sie mit Robotik Equipment oder laden Sie sich einen unsere digitalen Lehrfilme herunter

Alles, was Sie für die Ausleihe brauchen, ist eine einfache Registrierung und schon können Sie loslegen.

Angebote für die KiTa finden Sie hinten im Programmheft.

Unser neuestes Projekt führt diesen Gedanken konsequent weiter. Im **KMZ Nienburg** sind mit einer Förderung in Höhe von fast 200.000 € die „**Lernräume der Zukunft**“ entstanden, die sich mit aktuellen digitalen Fragestellungen beschäftigt: Der Kühlschrank ist intelligent, die Heizung wird über das Smartphone gesteuert, und Virtual Reality gibt uns völlig neue Einblicke in Berufe und Bildung. Doch wie erlernen wir die nötigen Fähigkeiten, um mit den digitalen Möglichkeiten umzugehen? Was ist mit Medienkompetenz, Recherchefähigkeit und dem Verständnis für digitale Risiken?

Durch das Förderprogramm des Niedersächsischen Kultusministeriums können hier Angehörige von Bildungsinstitutionen die digitale Welt nicht nur kennenlernen, sondern aktiv mitgestalten und kritisch hinterfragen. Themen, die hier behandelt werden können, umfassen zum Beispiel:

- **Künstliche Intelligenz (KI)**
- **Smarthome Technik**
- **Robotik**
- **Virtual Reality (VR)**
- **3D-Druck**

Um sich diesen Schwerpunkten nähern zu können, steht ein technisch optimal ausgestatteter Lernort in den Räumen der zentral gelegenen vhs Nienburg, Rühmkorffstraße 12, bereit. Über unser Buchungssystem ganz einfach reservierbar, können hier zum Beispiel Lehrkräfte mit ihren Schüler:innen einen 3D-Drucker ausprobieren, mit VR-Brillen faszinierende Einblicke in neue Themenwelten erhalten oder gemeinsam mit Kolleg:innen an einer Fortbildung teilnehmen oder diese sogar selber gestalten.

Und sollten der Weg zu uns einmal zu lang sein, kein Problem: Die „Lernräume der Zukunft“ sind natürlich an keinen festen Ort gebunden. Unsere technische Ausstattung kommt gerne auch zu Ihnen. Sprechen Sie uns einfach an.

Bildung für alle spiegelt sich bereits jetzt im Medienangebot des KMZ wider, mit den „Lernräumen der Zukunft“ wird das Angebot in großem Umfang ausgebaut und die kritische Neugier auf Digitalität weiter geweckt.

Haben Sie Lust? Dann rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei und lassen uns gemeinsam Ihre Ideen umsetzen.

Die „Lernräume der Zukunft“ werden 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.

Lars Dreyer 967-640
Medientechniker
Sabrina Czelustek 967-619
Medienpädagogik

Kathrin Bremer 967-643
Verleih
Claudia Eckhardt 967-606
Projektleitung

Ralf Mödeker 967-224
Verwaltung

kmz@kreis-ni.de

Bildungsbüro des Landkreises Nienburg / Weser

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

Wir

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

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

Handlungsfelder des Bildungsbüros

- Übergang Schule – Beruf
- Bildungsbedarfe / Fachkräftesicherung
- 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 Webseite des Landkreises unter dem Stichwort „Bildungsbüro“ (<https://www.lk-nienburg.de/bildungsbuero>).

Claudia Eckhardt 967-606

Leiterin Bildungsbüro
Bildungsmanagement

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 mit geringem Einkommen.

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 muss die Lernförderung beantragt werden?

Empfängerinnen und Empfänger von		
Grundsicherung (Bürgergeld) für Arbeitsuchende (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
 https://vhs.link/K5vDqd	 https://vhs.link/SVFzcc	

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 Hausaufgaben- oder Nachhilfe?
- studieren Sie – idealerweise auf Lehramt oder soziale Arbeit?
- sind Sie in der Schulbegleitung oder als päd. MA tätig, absolvieren Sie ein FSJ/FÖJ oder leisten Sie einen Bundesfreiwilligendienst?



Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Gabriele Wehrse - Tel: 05021/ 967-628 - Email: vhs-but@kreis-ni.de

Einbürgerungstest

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

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 verfügbaren Termine für einen Einbürgerungstest finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-nienburg.de unter Weiteres.

Wir benötigen für eine Anmeldung **das Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben** mit einem aktuellen Ausweisdokument. Diese Unterlagen senden Sie bitte an die Emailadresse: deutsch-vhs@kreis-ni.de.

Um eine Teilnahme zu gewährleisten, überweisen Sie bitte zeitnah nach Ihrer Anmeldung die Prüfungsgebühr in Höhe von **25,00 EUR**.

Ein amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild ist am Prüfungstag mitzubringen.



Ihre Ansprechpersonen:

Darijusch Wirth
967-693
Benedikt Schlosser
967-631
vhs-gpu@kreis-ni.de

Bildungsurlaub



25A1A1109B

"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?

Anmeldeschluss ist der 6. Oktober 2025.

Montag - Freitag, 10.11.2025 -
14.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage
Nienburg/vhs-Haus
Rainer Harpin
240,00 €

25A1A1268V

Aktive 55+ Das Herz - Wegweisend für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung des Herzens für unsere ganzheitliche Gesundheit. Das Herz hat über seine „normale Pumpfunktion“ hinaus weitreichendere Aufgaben für unser Wohlbefinden. Wie können wir diese Erkenntnisse für die (präventive) Behandlung von Herzerkrankungen und in unserem Alltag nutzen?

Anmeldeschluss: 27. August 2025.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 03.09.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Dieter Sonntag,
3,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

25A1A1270V

Aktive 55+ Einsatz für den Klimaschutz

Die Nienburger "Oldies for Future"-Gruppe stellt sich vor.

Unter dem Eindruck des immer sichtbarer werdenden Klimawandels (Hitze, Dürre, Hochwasser) hat sich 2021 in Nienburg eine Gruppe älterer Mitbürger zusammengefunden, um sich zu informieren und aktiv auf die Probleme aufmerksam zu machen. Konkrete Aktionen führen die 15 regelmäßig Aktiven ebenfalls durch. Von Baumpflanzungen über Radtouren zu klimawirksamen Projekten und Vortragsveranstaltungen mit oft namhaften Referent:innen, Ausstellungen mit über 1.000 Besuchern bis hin zu Info-Ständen und die Teilnahme an Demonstrationen reicht dabei die Palette. Alles ehrenamtlich und ohne einen Verein zu gründen. Wie geht das? Wie wirksam ist das? Wäre das nicht auch etwas für mich?

Anmeldeschluss: 24. September 2025

Mittwoch, 01.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/Naturfreundehaus
Luise-Wyneke-Straße 4
Dieter Labode/Dozententeam
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich.

25A1A1272V

Aktive 55+ Moderne Entwicklung und Produktion am Beispiel der Oelschläger Metalltechnik GmbH

OMT in Hoya ist ein weltweit führendes Unternehmen für die Entwicklung und Produktion von Büromöbelsystemen. Die Veranstaltung bietet einen Einblick in die Prozesse der Firma.

Treffpunkt: 14.45 Uhr auf dem Firmenparkplatz (ca. 500 m links hinter der Classic-Tankstelle Richtung Hilgermisen).

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2025

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 05.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
3,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich.

25A1A1274V

Aktive 55+ Himalaya - Die Reise geht weiter

Im zweiten Teil seiner 30-tägigen Wanderung im Himalaya führt uns Nepalfreund und -kenner Horst Hahlbohm auf schmalen und gefährlichen Pfaden zu neuen verschneiten Gipfeln in über 5400 m Höhe. Begegnungen mit tibetischer Kultur in steinzeitlich anmutenden Dörfern, Übernachtungen in verräucherten Matratzenlagern und Meditationen an abgelegenen Gebirgsseen sind nur einige der Höhepunkte dieser strapaziösen, kräftezehrenden Wanderung.

Anmeldeschluss: 26. November 2025.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 03.12.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Horst Hahlbohm
3,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich.

AK 55+ Debinghauseen

Treffen in der Regel jeden zweiten Mittwoch im Monat. Gäste sind herzlich willkommen.
Auskünfte über Termine erteilt Frau Albe, Tel. 05764/1062.

AK 55+ Düdinghausen / Duxener Aktiv Club 55+

Gäste sind herzlich willkommen.
Auskünfte über Termine erteilt Frau Plenge, Tel. 05764/93114.

Geschichte

25A1B1100K

1000 Jahre Stadtgeschichte mit Dokumenten aus dem Nienburger Stadtarchiv

Zum 1000 jährigen Stadtjubiläum lädt das Stadt- und Kreisarchiv dazu ein, anhand von Originalunterlagen in die wechselvolle Geschichte der Stadt Nienburg einzutauchen.

An jedem der sechs Kursabende wird ein eigenes Thema der Stadtgeschichte im Rahmen eines Vortrags erläutert. Zur Unterstützung werden Archivalien aus dem Magazin des Stadtarchivs wie z.B. Akten, Karten, Fotos und viele weitere im Lesesaal präsentiert.

Nach jedem Kursabend besteht Raum für Fragen und Diskussionen zur Stadtgeschichte und zum Archivwesen.

Im Anschluss an den letzten Kursabend findet bei Interesse eine Magazinführung statt. Bitte beachten Sie, dass der Magazinzugriff am letzten Kursabend leider nicht barrierefrei stattfinden kann. Der Kurs richtet sich an Personen, die aus beruflichen oder privaten Gründen an der Stadtgeschichte Nienburgs interessiert sind. Durch den Kurs führt Diplom-Archivar Sebastian Hartwig, Mitarbeiter des Stadtarchivs.

Es wird Schreibmaterial für persönliche Notizen benötigt.

Donnerstag, 09.10.25, 17:30-18:30 Uhr,
6 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
36,00 €

25A1B1125K

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, 11.12., 18.12.25, 08.01.26,
je 17:30 - 19 Uhr
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
27,00 €

25A1B1130K

Alte Handschriften lesen – 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, 29.01.2026, 17:30 - 19 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
27,00 €

Politik

25A1C1020V

Townhall-Meeting: Was bedeutet Außenpolitik für unseren Landkreis

Nach der Präsidentenwahl in den USA haben sich die transatlantischen Beziehungen grundlegend verändert. Wie betrifft das unseren Alltag im Landkreis, wie sind die Auswirkungen auf gesellschaftliches Engagement wie beispielsweise die Städtepartnerschaft Nienburgs mit Las Cruces in den USA und wie funktioniert internationale Diplomatie überhaupt?

In Anlehnung an Bürgerversammlungen in den USA, den sogenannten Townhall-Meetings, können Sie auf der Veranstaltung alle Fragen loswerden, die Sie zum Thema haben und gemeinsam mit alltagsmäßig dazu arbeitenden Fachleuten über Außenpolitik diskutieren. Es erwartet Sie kein langweiliger Vortrag - bei der interaktiven Veranstaltung kommen Sie direkt

ins Gespräch mit einem Mitarbeitenden aus dem Auswärtigen Amt und sprechen über die großen außenpolitischen Fragen unserer Zeit und was sie konkret für uns bedeuten.

In Zusammenarbeit mit Nienburg - Freundschaften weltweit e.V.

Donnerstag, 18.09.2025, 19 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
N.N.
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1C1025V

Europas Rolle für den Frieden in der Welt

Die Initiative "Sicherheit neu denken" arbeitet seit Juni 2019 für einen Paradigmenwechsel von militärischer hin zu ziviler Sicherheitspolitik. Ihre Mitglieder sind der Überzeugung, dass Bedrohungen unserer Sicherheit effektiver, ökologischer und nachhaltiger gelöst werden können als durch vorrangig militärische Konzepte.

Befürwortet wird "Sicherheit neu denken" unter anderem von Prof. Dr. Ernst-Ulrich von Weizsäcker (Ehrenpräsident des Club of Rome), Margot Käßmann (Theologin), Reiner Hoffmann (ehemaliger Vorsitzender des DGB), Myriam Rapior (stv. Bundesvorsitzende des BUND), Journalist und Bestseller-Autor Franz Alt, Liedermacher Konstantin Wecker sowie von der Gruppe Bläck Fööss.

Die Initiative erarbeitet verschiedene Papiere und Stellungnahmen, die als Impuls unter anderem in Gesellschaft und die Politik gegeben werden. Im "Positiv-Szenario 2025-2040 'Europas Rolle für den Frieden in der Welt'" beschreibt sie eine mögliche nachhaltige europäische Konflikt- und Friedensordnung sowie souveräne partnerschaftliche Beziehungen Europas zu den verschiedenen Weltregionen. Es geht auch darum, wie Europa zur Überwindung imperialen Dominanzstrebens der USA, von Russland und China beitragen kann.

Der Referent Ralf Becker ist bundesweiter Koordinator von "Sicherheit neu denken".

Eine Förderung der Initiative "Spielfeld Gesellschaft" der niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung wird angestrebt.

Donnerstag, 09.10.2025, 19 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Ralf Becker
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1C1030V

Film "Tag Null" ("Threads")

Drama/Katastrophenfilm aus dem Jahr 1984 von Mick Jackson mit Karen Meagher und Reece Dinsdale.

Die Welt im Jahr 1983. Es kommt zu Spannungen zwischen NATO und Warschauer Pakt, die schließlich in einem Atomkrieg enden. Anhand der britischen Stadt Sheffield wird das ganze Ausmaß der Zerstörung gezeigt. Die feinen Fäden, die eine moderne Gesellschaft zusammenhalten (engl. „Threads“), sind durch den Krieg vernichtet. Die Langzeitfolgen für die gesamte Zivilisation sind nicht weniger katastrophal.

Vor dem Hintergrund des 80. Jahrestags der Atombombenabwürfe auf Hiroshima und Nagasaki zeigen wir einen Film, der unter die Haut geht. „Threads“ wurde 1985 mit dem „BAFTA TV Award“ (britischer Filmpreis) in mehreren Kategorien ausgezeichnet.

Der Film wird im Rahmen der Veranstaltungen rund um den Antikriegstag 2025 gezeigt, im Anschluss findet eine Diskussion statt. Freigegeben ab 16 Jahren.

Eine Förderung durch die Initiative „Spielfeld Gesellschaft“ der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung wird angestrebt.

Freitag, 10.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Darijusch Wirth
gebührenfrei

25A1C1035V

Frieden-Freiheit-Krieg

Müssen sich Gesellschaften auch immer mit militärischer Gewalt verteidigen können, um frei zu sein? Sind pazifistische Strömungen demnach naiv und bestenfalls als kritischer Maßstab relevant?

Auf dem zweiten Blick sind die Realitäten komplexer und vielschichtiger. Der Auf- und Ausbau militärischer Kapazitäten erzeugt Gegenreaktionen, da andere Staaten nicht sicher sein können, wofür diese eingesetzt werden (Sicherheitsdilemma). Im schlechtesten Fall entstehen Rüstungswettläufe, die die Situation für alle Beteiligten unsicherer machen. Der Pazifismus selbst hat sich weiterentwickelt. So sind etwa im Rahmen des Modells der Sozialen Verteidigung Überlegungen entstanden, wie Defensivstrategien ohne militärische Gewalt in der Praxis umgesetzt werden könnten. Zudem werden Konzepte in der politischen Diskussion oft als "pazifistisch" etikettiert, um diese abzuwerten, obwohl sie gar nicht pazifistisch sind. Schließlich gibt es auch in der Friedensbewegung große Teile, die sich nicht als pazifistisch begreifen, aber dennoch größeren Wert auf diplomatische Lösungsansätze legen. Doch sind das Gründe, um auf den Aufbau militärischer Macht zu verzichten?

Die Debatte um den Pazifismus hat in Deutschland nach dem Ende des Kalten Krieges und der Umwandlung der NATO von einem Verteidigungs- zu einem Interventionsbündnis Ende der 1990-er Jahre neue Nahrung erhalten. Insbesondere war der Bombardierung Serbiens mit deutscher Beteiligung ohne UN-Mandat ein Höhepunkt der gesellschaftlichen Diskussion. Nach dem völkerrechtswidrigen Angriff Russlands auf die Ukraine erhebt die in Deutschland verkündete Zeitenwende nicht nur den Anspruch, die Verteidigung des Bündnisgebiets der NATO erneut in den Mittelpunkt zu stellen, sondern auch, dafür entsprechend in die gesellschaftliche Debatte einzugreifen.

Der Referent Lukas Mengelkamp ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Friedensforschung und Sicherheitspolitik an der Universität Hamburg. Er wird die Zusammenhänge zwischen Frieden, Freiheit und Krieg auch anhand geschichtlicher Entwicklungen zur Diskussion stellen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP) im Rahmen der Aktivitäten rund um den Antikriegstag 2025 durchgeführt.

Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Lukas Mengelkamp
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

Ökonomie / Recht / Finanzen

25A1D1105V

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.

Freitag, 14.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Kerstin Bolte-Mahlstedt
15,00 €

25A1D1075V

Bar, unbar, kryptisch – Über die Zukunft des Geldes

Ob mit Girocard oder Kreditkarte kontaktlos an der Ladenkasse oder gar mobil mit dem Smartphone – immer mehr Deutsche zahlen inzwischen unbar. Droht das Bargeld auszusterben? Könnten sogenannte Kryptowährungen wie Bitcoin diesen Trend sogar noch verstärken? Und was bezweckt die Europäische Zentralbank (EZB) mit der möglichen Einführung eines digitalen Euros? Diese und weitere Fragen beantwortet Fabian Gieseke von der Deutschen Bundesbank. Anmeldeschluss ist der 20. November 2025.

Donnerstag, 27.11.2025, 19 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Fabian Gieseke
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen

25A1E1200Y

GartenTour "Herrliche Gärten am Jadebusen" WOE

Die GartenTour der Volkshochschule Nienburg führt Sie zu „Herrlichen Gärten am Jadebusen“.

Wir starten beim "versteckten" Garten von Familie Bohlken, ganz in der Nähe des Jadebusens. Der Garten umgibt den landwirtschaftlich betriebenen Hof. Nahezu das ganze Jahr wird hier geblüht: Die Frühlingsblüher starten die Gartensaison mit einer Vielzahl von Schneeglöckchen, Narzissen, Tulpen und Helleborus, gefolgt von Päonien, Clematis, Rosen und vielen besonderen Stauden und Gehölzen. Im Laufe der Jahre haben sich viele besondere Raritäten angesammelt. Ein ganz besonderes Highlight ist das auf Mauer gesetzte viktorianische Gewächshaus.

Der Garten der Familie Stieglitz ist unsere zweite Station. Er liegt neben der alten Dorfkirche und entstand aus einem ehemals verwilderten 2.000 qm großen Grundstück in einem Zeitraum von acht Jahren. Eingerahmt von alten Bäumen mit weitem Blick über die Weiden ist es jetzt ein Garten, für den die Ideen nicht ausgehen. Das Ehepaar liebt es, immer wieder neue Farbkombinationen von Blüh- und Blattstauden, Rosen, Hortensien und Gräsern auszuprobieren. Weitere Schwerpunkte sind insektenfreundliche Pflanzen, abwechslungsreiche Sitzplätze sowie Hagebutten, Beeren und auffällige Laubfärbungen im Herbst. Vögel, Igel und Co. finden hier ein gutes Futterangebot und viele Rückzugsmöglichkeiten - wie sollte es bei dem Familiennamen auch anders sein. Spannend ist es zudem, wie

sich jedes Jahr durch Selbstausaat vieler Pflanzen die Beete verändern.

In der Fehnlandschaft, im Herzen von Ostfriesland, liegt der ca. 3.000 Quadratmeter große Garten vom Ehepaar Peters. Das ganze Jahr über lässt sich dort etwas Blühendes oder Interessantes entdecken. Der Garten ist liebevoll mit verschiedenen Materialien aus der Natur und selbstgeöpfernten Gegenständen dekoriert. Hier werden wir auch wunderbar mit Kaffee bzw. Tee und Kuchen versorgt.

Unseren Abschluss finden wir heute bei der Staudengärtnerei von Wichmanns. In diesem traditionell gärtnerisch geprägten Landstrich produziert die Familie mit ihren Mitarbeitern auf insgesamt 4,5 ha ein breites Sortiment an diversen Stauden. Um diese anbieten zu können, werden in der Gärtnerei etwa 2 Millionen Pflanzen pro Jahr in etwa 2.200 Arten und Sorten produziert. Für die eigene Vermehrung stehen ein Glasgewächshaus und mehrere Folienhäuser zur Verfügung.

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

Die Fahrt im modernen Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche, Kaffee und Kuchen, ein Journal mit Gartenbeschreibungen sowie Eintrittsgelder für die Gärten sind im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss ist Montag, der 7. Juli 2025.

Samstag, 23.08.2025, 07:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
85,00 €

25A1E1014V

Traumland Masuren - Naturparadies im Nordosten Polens

Das im Norden Polens gelegene Masuren verfügt über hügelige Weiten, tiefe Wälder und glasklare Seen. Nicht zuletzt weist die Region eine der größten Dichten an Artenvielfalt in Europa auf. Diese stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Der Referent Rüdiger Wohlers, erfahrener Reiseleiter des NABU Niedersachsen, ist ausgewiesener Kenner des Landesteils und wird ausgewählte Tierarten vorstellen sowie in die Geschichte der Region eintauchen. Dabei spielen auch die Störche eine große Rolle: In einigen Dörfern brüten sie zu Dutzenden, in einem gibt es sogar doppelt so viele Störche wie Einwohner:innen.

Die Ursprünglichkeit Masurens mit seinen riesigen Waldgebieten, den naturnahen Wiesen in der eiszeitlich geprägten Hügellandschaft und den Seen und Flüssen mit ihren ausgedehnten Schilfgebieten werden anschaulich dargestellt. Eisvogel, Silberreiher, Kuckuck und Fischotter sind hier keine Seltenheit, ebenso zahlreiche Libellen- und Schmetterlingsarten, die in Deutschland längst verschwunden oder stark bedroht sind.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU), Kreisverband Nienburg, durchgeführt.

Anmeldeschluss: 27. August 2025.

Mittwoch, 03.09.2025, 19:30 - 21:45 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Rüdiger Wohlers
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur Mittelweser e.V. angeboten



25A1E1076V

Lebensmittel natürlich färben

Lebensmittel färben, muss das sein? Über diese Frage lässt sich trefflich streiten. Aber warum färben wir eigentlich bestimmte Produkte und womit? Dass es sich bei Lebensmittelfarben nicht notwendigerweise um künstliche Zusatzstoffe handelt und wie wir mit ganz natürlichen Zutaten unseren Lebensmitteln ein gutes Aussehen verschaffen können, darum soll es in diesem Vortrag gehen. Darüber hinaus wollen wir einen Blick auf unsere Lebensmittiletiketten werfen und klären, was eigentlich die E-Nummern bedeuten oder was die schwarze Karotte im Erdbeerjoghurt verloren hat.

Die Referentin ist Diplom Ökotrophologin.

Anmeldeschluss: 20.08.2025

Dienstag, 26.08.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/Klimaschutzagentur Mittelweser e.V.
Eva-Maria Hubbermann, Dr.
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1078V

Balkonkraftwerke – Die Mini-Solaranlage für alle?

Balkonkraftwerke sind aktueller denn je. Vor der Frage, wie man Energie einsparen und damit Kosten senken kann, stehen viele Menschen. In diesem Vortrag wird das Thema detailliert erläutert und Hilfestellungen für den Alltag gegeben. Muss ich ein Balkonkraftwerk genehmigen lassen? Wenn ja, welche Rolle spielt die Größe dabei? Wann lohnt sich für mich ein Balkonkraftwerk und wie viel muss ich investieren?

Der Referent: ist Energieberater der Klimaschutzagentur Mittelweser und der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Anmeldeschluss: 26.08.2025.

Dienstag, 02.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Hauke Herdejürgen
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1080V

Richtig trennen - viel sparen. Vortrag und Besichtigung der BAWN

Mülltrennung ist nicht nur richtig, sondern auch äußerst wichtig. Doch warum eigentlich? Der Betrieb Abfallwirtschaft Nienburg/Weser (BAWN) klärt in einem Vortrag inklusive Führung vor Ort darüber auf, was mit den Abfällen aus dem Landkreis Nienburg/Weser 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 Mülltren-

nung Geld bei den Abfallgebühren sparen können.

Durch die Veranstaltung führt Kathrin Tote, Öffentlichkeitsreferentin beim BAWN.

Anmeldeschluss: 14.09.2025

Donnerstag, 18.09.25, 16:30 - 18:45 Uhr
Nienburg, BAWN, An der Steingrube 1-3
Kathrin Tote
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

☞25J1E1082V

Die Energie der Sonnenstrahlen – welche Möglichkeiten der kostenlosen Nutzung habe ich bei mir zuhause?

Seit 2023 hat sich die neu installierte Photovoltaik-Leistung allein in Niedersachsen im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt. Um diesen Trend aufrechtzuerhalten und weiteren Ratsuchenden Wissen zu vermitteln, lädt die Klimaschutzagentur zu einem Vortragsabend ein. Welche Voraussetzungen für die Installation müssen erfüllt werden? Welche Kombinationen sind umsetzbar (Batteriespeicher, Elektroauto, Heizsysteme etc.).

Dieser Vortrag wird im Rahmen der Kampagne „Energiewende zu Hause“ in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen angeboten. Der Referent: ist Energieberater der Klimaschutzagentur Mittelweser und der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Anmeldeschluss: 05.10.2025

Donnerstag, 09.10.2025, 19 - 21:15 Uhr
Rodewald, Binderhaus, Dorfstraße 5
Hauke Herdejürgen
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1084V

Geldanlage mit nachhaltiger Ausrichtung

Der Vortrag bietet einen Überblick über die vielfältigen Geldanlagemöglichkeiten mit nachhaltiger Ausrichtung und die große Bandbreite von Anlagestrategien. Wann ist eine Geldanlage nachhaltig? Und wer entscheidet eigentlich, was nachhaltig ist? Viele Fragen nach dem wie und ob stellen sich den Anleger:innen. Wir wollen Ihnen helfen, sich einen Überblick zu verschaffen, auf dessen Basis Sie Ihre zukünftigen Anlageentscheidungen treffen können.

Referentin ist Sparkassenbetriebswirtin und Spezialistin für Wertpapier und Geldanlage der Sparkasse Nienburg.

Anmeldeschluss: 22.10.2025

Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/Sparkasse, Goetheplatz 1
Gabriela Wegehöft
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1086V

Wärmepumpe – die Schlüsseltechnologie für das Eigenheim?

Die Heizung ist einer der größten Energieverbraucher im Haushalt und kann klimaschädliches Kohlenstoffdioxid ausstoßen. Eine umweltfreundliche Alternative zu Gas- oder Ölheizungen sind Wärmepumpen, wenn sie komplett auf Basis Erneuerbarer Energien betrieben werden.

Wie funktioniert eine Wärmepumpe? Welche Vor- und Nachteile bietet sie? Wann rechnet sich eine Wärmepumpe? All diesen und weiteren Fragen gehen wir im Vortrag nach.

Referenten: Patrick Fröhlich, ist Projektmanager Kommunaler Klimaschutz und Fördermittelberatung bei der Klimaschutzagentur Mittelweser.

Hauke Herdejürgen ist Energieberater bei der Klimaschutzagentur Mittelweser und Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Anmeldeschluss: 28.10.2025

Dienstag, 04.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Patrick Fröhlich/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

☞25F1E1573K

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

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

Arbeiterin - Drohne - Königin: Welche Bedeutung haben sie für das Bienenvolk? Wie funktioniert der Bienenstaat? Wann sind welche Arbeiten am Bienenstand durchzuführen? Bei einem Streifzug durch das Bienenjahr wird diesen Fragen nachgegangen. Welche Gerätschaften gehören zum Einstieg in die Imkerei? Was ist für die Bienenbesundheit wichtig? Welche Erkrankungen gibt es? Was muss man bei der Honigernte beachten? Diese und ähnliche Fragen wird der Dozent beantworten. Nach den ersten vier Terminen findet ein Praxistag in Absprache mit den Teilnehmenden statt. Alle Personen, die regelmäßig teilgenommen haben, erhalten nach Kursende eine entsprechende Bescheinigung.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Mittwoch, 17.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Der 5te Termin (Praxistag)
wird im Kurs mit den TN festgelegt
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
77,00 €

☞26F1E1570K

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Mittwoch, 28.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Der 5te Termin (Praxistag)
wird im Kurs mit den TN festgelegt
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
77,00 €

☞25F1E1590K

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, gewerblich wie privat, 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 Deutschen Honig unter dem Warenzeichen des Deutschen Imkerbundes e.V. erfolgreich teilgenommen. Anmeldung erforderlich.

Schreibmaterialien sind mitzubringen

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

Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
4 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
59,00 €

WOE 25A1E1102W

Obstbaumschnitt

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, 06.11.2025, 18 - 20:15 Uhr
Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 12:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jürgen Hogrefe
33,60 €

WOE 25A1E1212W

Physiotherapie beim Hund

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 Pennigsehl 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 in Pennigsehl stattfindet, bitte falls erforderlich wetterfeste Kleidung und eine Decke/Unterlage für Ihren Hund mitbringen.

Samstag, 04.10.2025, 10:15 - 12:30 Uhr
Samstag, 11.10.2025, 10:15 - 12:30 Uhr
2. Praxistag in 31621 Pennigsehl
Nienburg/vhs-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
28,80 €

WOE 25A1E1235W Physiotherapie beim Pferd

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 in Sehnsen, Ortsteil Struckhausen, 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.

Samstag, 08.11.2025, 10:15 - 12:30 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 10:15 - 13:15 Uhr
der 2. Praxistermin findet in Sehnsen statt
Nienburg/vhs-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
33,60 €

Repair Café

25A1E1450V 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 Repa-

turexpert: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>.

Repair Café

Donnerstag, 04.09.2025, 17 - 20 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
Gebührenfrei

25A1E1455V

Repair Café

Donnerstag, 02.10.2025, 17 - 20 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

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 an der Tageskasse.

Samstag, 27.09.2025, 16 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
15,00 € Tageskasse / bitte anmelden!

25E1J1010V

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, 10.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1
Thomas Froitzheim
6,00 €

Heimatkunde / Stadtkultur

WOE 25F1J1518V "Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau

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.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Samstag, 20.09.2025, 16 - 18:15 Uhr
Stolzenau/Am Schiffsanleger nahe Weiserbrücke
Christa Weisweber
15,00 € Tageskasse / bitte anmelden!

WOE 25F1J1538V

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung

Im Jahr 1148 stiftete Graf von Hallermund ein Benediktinerkloster. Der Bischof von



Repair Café

Donnerstag, 06.11.2025, 17 - 20 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

25A1E1460V

Repair Café

Donnerstag, 04.12.2025, 17 - 20 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
Gebührenfrei

25A1E1465V

Repair Café

Donnerstag, 08.01.2026, 17 - 20 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

26A1E1400V

Politische Medien-Kompetenz

Die Veranstaltungen sind im Rahmen des Projektes "digital hate - digital love / Politische Medienbildung (PolMeBi)" und wird von der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung gefördert.

Die Angebotsreihe findet in Kooperation statt mit frau+wirtschaft Nienburg, Kreismedienzentrum (KMZ) und Bildungsbüro des Landkreises Nienburg sowie den Volkshochschulen Berlin-Mitte, Hamburg und Köln.

25X1A7002D

Lesekreis "Bloggen gegen Rassismus" - PolMeKo

Im Lesekreis zum Buch "Bloggen gegen Rassismus" von Said Rezek werden Passagen gemeinsam gelesen und besprochen.

Für die angemeldeten Personen gibt es das Buch gratis zugeschickt.

Lukas Zerbst ist Künstler in Hannover und Liechtenstein. In seinen Arbeiten beschäftigt er sich u.a. mit maschinellen Prozessen und Wahrnehmung.

Montag, 01.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
4 Online Zoom
Lukas Zerbst - gebührenfrei

25X1A7007D

Ermächtigende Praktiken in Zusammenarbeit - PolMeKo

Wie soll Zusammenarbeit in Zukunft aussehen? Welche Strukturen brauchen wir? Wie lassen sich eingeschriebene Machtverhältnisse sichtbar machen? Und was sind feministische Praktiken und Fragen, um dort hinzukommen?

Gemeinsam suchen und sammeln wir Beispiele und solidarische Strategien, um handlungsfähig zu werden. Das partizipative Workshopformat ist durchgezogen von inhaltlichen Impulsen, Kleingruppen-Gesprächen und Diskussionen. Gemeinsam wollen wir unser Verständnis von »Arbeit« erweitern, Strukturen in den eigenen Tätigkeitsfeldern reflektieren und

Praktiken sammeln, wie wir diese aktiv (mit-)gestalten können.

Freitag, 07.11.2025, 15 - 17:30 Uhr
Online Zoom
Zukunftsarchiv e.V. - Gebührenfrei
25A1A7003D

Lesung und Gespräch zu "Connect"

Der Roman "Connect" von Thea Mengeler beschreibt eine dystopische Welt der Digitalität. In dieser Lesung mit Gespräch werden wir uns mit den Inhalten des Buches auseinandersetzen sowie über das Schreiben an sich sprechen.
Do., 04.09., 19 – 20:30 Uhr
Thea Mengeler
vhs-Haus, Nienburg - gebührenfrei

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ihre Ansprechpersonen:

Belinda Schomann
967-648

Benedikt Schlosser
967-631

vhs-paedagogik@kreis-ni.de

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



25A1F2900F

Qualifizierung Kindertagespflege (QHB) Tätigkeitsvorber. Teil (160 UE)

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Nienburg führt die vhs Nienburg die Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen durch.

Für Interessierte, die als Tagespflegepersonen tätig werden möchten, planen wir ab Herbst 2025 die tätigkeitsvor-bereitende Grundqualifizierung nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) berufsbegleitend mit 160 Stunden an.

Das Konzept sieht eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis vor. Ein 80 Stunden umfassendes Praktikum ist vorgesehen und 100 zusätzliche Stunden als Selbstlernseinheiten während des Kurses. Nach bestandener

Abschlussprüfung erhalten Sie das bundesweit anerkannte Zertifikat vom Bundesverband Kindertagespflege.

Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung
Kindertagespflege des LK Nienburg
05021/967-7916 E-Mail:

kindertagespflege@kreis-ni.de

oder **Belinda Schomann**, Programm-
bereichsleiterin Frühkindliche Bildung
05021/967 648

E-Mail: Belinda.Schomann@kreis-ni.de

25A1F2901F

Sprachbildung/-förderung für päd. Fachkräfte im Landkreis Nienburg - Qualitative Weiterentwicklung von KiTas

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

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

Reflexion des eigenen pädagogischen Handelns.

Die Fortbildung gliedert sich in 3 Module mit jeweils 2 Unterrichtstagen. Die Termine mit dem Referenten Udo Eifert sind:

Modul 1:

Mi. 29.10. und Do. 30.10.25, 09 - 16 Uhr.

Modul 2:

Mo. 24.11. und Di. 25.11.25, 09 - 16 Uhr.

Modul 3:

Mi. 10.12. und Do. 11.12.25, 09 - 16 Uhr.

Eine **schriftliche Anmeldung** mit Angabe der Kursnummer 25A1F2901F bei der vhs Nienburg ist erforderlich.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Frühkindliche Bildung des LK Nienburg
05021/967-7914, E-Mail: sprachfoerderung@kreis-ni.de
Mittwoch, 29.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
6 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Udo Eifert
gebührenfrei

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

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

26A1F2000T

Fortbildungen für päd. Fachkräfte zu diversen Themen als eintägige Inhouse-Veranstaltungen in Ihren Einrichtungen

Folgende Fortbildungen können Sie als eintägige Inhouse-Veranstaltung für Ihre Einrichtung buchen:

1. Achtsam sprechen statt gewaltig

In dieser Teamfortbildung soll es um ein Bewusstsein für die eigene Sprache, die gemeinsame Reflexion anhand von aktuellen Praxisbeispielen und das gemeinsame Finden alternativer sprachlicher Reaktionsmöglichkeiten gehen.

2. Auffälligkeiten im Spracherwerb

Sie erhalten einen Überblick über die Erscheinungsformen von Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung.

3. BaSiK – Refresher - Ein Auffrischungskurs für die Anwendung des BaSiK-Bogens.

4. Ideenfeuerwerk für Ihre Bauecke - Selbstgemachte Materialien und Spiele.

5. Bauen - Lego, Holzbausteine und Ende?

Mit Phantasie zu mehr Vielfalt und Herausforderung in Ihrer Bauecke.

6. Beziehungsstarke Eingewöhnung

Kindern und Eltern eine beziehungsstarke und bedürfnisorientierte Eingewöhnung ermöglichen.

7. Eingewöhnungsmodelle - Analyse von verschiedenen Eingewöhnungsmodellen.

8. Erzählfähigkeit von Kindern mit selbstgemachten Materialien unterstützen

9. Gewalt - Blaue Flecken auf Körper und Seele

Körperliche und seelische Gewalt in Krippe, Kita, Hort und KTP.

10. Gewalt - Schweigen und Wegschauen

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

11. Ideenfeuerwerk Buchstaben - Der spielerische Umgang mit Buchstaben und deren vielfältige ästhetische Gestaltung.

12. Ideenfeuerwerk Zahlen, Mengen und Formen - Mathematische Themen, die Kinder bereits in der Kita anwenden und die ihnen Spaß machen

13. Kinderrechte von 0-3: Was bedeuten Kinderrechte für den Alltag mit Kindern?

14. Kleine Übergänge gestalten und begleiten

15. Konflikte und Konfliktbegleitung in Krippe und KiTa für Kleinkinder bis 3

16. Late Talker und Late Bloomer - Unterstützung von Zweijährigen mit verspäteter Sprachentwicklung.

17. Lieben Sie Mathematik?

Unter dem Motto „Mathematik sollte man nicht erklärt bekommen, sondern entdecken dürfen“ wird nach dem „Mathematikum Gießen“ experimentiert, ausprobiert, geknobelt und so Mathematik auf spielerische Weise begreifbar gemacht.

18. MotorikPlus Motorik - Wahrnehmung und vieles mehr.

19. Mundmotorik mit dem Mundsporkoffer - Selbstgemachte Spieldinge zur Unterstützung der Mundmotorik.

20. Ohren auf - hören, zuhören, lauschen

Die vernachlässigte Dimension des Spracherwerbs entdecken.

21. Picky-Eaters und Co.

Ideen und Hilfen für die Umgebungsgestaltung beim Essen, um ein entspanntes und partizipatives Miteinander zu schaffen.

22. Raum(Um)gestaltung in Krippe und KiTa

23. Sprachspiele

Lernen Sie außergewöhnliche Materialien und eine Menge Ideen für ihren Sprach-, Sprech- und Erzählalltag kennen.

24. Trost und trösten - Bindungsstärkung bei kleinen und großen Nöten

25. Klare Worte finden: Elterngespräche in KiTa und Krippe sicher führen

26. Entwicklungsberichte schreiben

27. Eltern ins Boot holen: Erziehungs- und Bildungspartnerschaften gestalten

28. Elternabend mal anders in KiTa und Krippe

29. Visualisieren leicht gemacht: Flipchartgestaltung für Teamsitzung, Elternabend, Vortrag

30. Konzeption erstellen und fort-schreiben

31. "Raus aus der Stressspirale" - Stressmanagement im Kita-Team

Gebühr auf Anfrage

vhsConcept

Kultur - Gestalten



Ihre Ansprechpersonen:
Kerstin Schwalgun
Progammbereichsleitung
967-618
Franziska Baars
Sachbearbeiterin
967-611
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.



talentCAMPus in den Herbstferien - "Stadt mit Zukunft"

Das kostenfreie Ferienangebot richtet sich an bildungsbenachteiligte Menschen im Alter von 12 bis 16 Jahren aus Familien, mit und ohne Migrationsbiografie, aus Förder-, Haupt-, und Oberschulen.

Aus nachhaltigen Upcycling-Materialien soll eine "Stadt der Zukunft" in Miniaturform gebaut werden. Es soll eine Stadtkarte mit Collagen aus Fotos, Zeichnungen und Bildern entstehen. Es wird gebaut, gebastelt und gemalt. Die Kinder können sich von bekannten Architekt:innen, Künstler:innen und Stadtplaner:innen anregen lassen. Digitale Bildbearbeitungen sollen die Phantasie anregen. Die Teilnehmenden entwickeln in dieser Projektwoche eine kinderfreundliche Stadt. Wesentliche Aspekte werden aus Sicht der Kinder und Jugendlichen mit einbezogen, wie z.B. der sichere (Schul-) weg, Spiel-, Lern-, und Wohnorte sowie Einkaufsmöglichkeiten, Treffpunkte u.a. Die Stadt mit Zukunft soll sozial, ökonomisch und ökologisch sein und das Zusammenleben verschiedener Kulturen ermöglichen.

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

Montag - Freitag, 20. bis 24.10.25, 9 - 12:45 Uhr - Zzgl. 5 Termine, 1 x wöchentlich an der Leintorschule, 15 bis 17.30 Uhr Nienburg/vhs-Haus
Dozent*innen-Team
gebührenfrei

Doppelkopf

25A2A3020K

Doppelkopf für Anfänger:innen

Doppelkopf fördert kognitive Fähigkeiten und stärkt soziale Kompetenzen. Logisches Denken, Merkfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit werden gefördert. Die Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf kann verbessert werden. Ziel ist es, den Kursteilnehmern die wesentlichen Grundlagen des Doppelkopfspiels zu vermitteln und sie zu befähigen, mit den erworbenen Grundkenntnissen in bestehende Spielgemeinschaften einzusteigen bzw. solche selbst zu gründen. Zielgruppe: Anfänger:innen (ab 35 Jahre), Gründer:innen von Spielgemeinschaften, beruflich Interessierte, z.B. Pädagoginnen, Therapeut:innen.

Bitte mitbringen: Kartenspiel „Doppelkopf mit 48 Karten

Weitere Informationen erhalten Sie unter doko2024.wixsite.com/kurs24

Donnerstag, 02.10.2025, 18 - 20:45 Uhr
4 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Gerd Claußen
80,40 €

Literatur

25A2B3020K

Literaturkreis

Der Literaturkreis der vhs Nienburg befasst sich mit dem raffinierten, unterhaltenden Roman "Malibu" des niederländischen Autors Leon de Winter. Der Roman erzählt die bewegende Geschichte eines Vaters, Joop Koopmann, der bei einem tragischen Verkehrsunfall seine Tochter Mirjam verliert, von seinem Freund Philip in einen Spionagefall verwickelt wird und den seine Cousine von der buddhistischen Lebensweise überzeugen will. Es wird spannend.

Der Literaturkreis fördert die Kommunikationsfähigkeit, Kritisches Denken und verbessert die sprachliche Ausdrucksförderung. Diese Skills sind insbesondere im beruflichen Kontext von Bedeutung.

Donnerstag, 11.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
12 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
Dorothee Schröder
108,00 €

Online Lesekreis "Bloggen gegen Rassismus"

25X1A7002D

Im Lesekreis zum Buch "Bloggen gegen Rassismus" von Said Rezek werden Passagen gemeinsam gelesen und besprochen. Für die angemeldeten Personen gibt es das Buch gratis zugeschickt.

Lukas Zerbst ist Künstler in Hannover und Liechtenstein. In seinen Arbeiten beschäftigt er sich u.a. mit maschinellen Prozessen und Wahrnehmung.

Die Veranstaltung ist im Rahmen des Projektes "digital hate - digital love / Politische Medienbildung (PoMeBi)" und wird von der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung gefördert.

In Kooperation mit frau+wirtschaft Nienburg; Kreismedienzentrum und Bildungsbüro des Landkreises Nienburg; sowie den Volkshochschulen Berlin-Mitte, Hamburg und Köln

Montag, 01.09.2025, 18 - 19:30 Uhr
4 Abende
Online
Lukas Zerbst
gebührenfrei

Malen / Zeichnen / Plastisches Gestalten

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Pädagogik.

25A2H3012K

Malen und Zeichnen- Grundlagentkurse

In diesem Grundkurs erlernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung (z. B. Bildeinteilung, Farbkreis, Bildkomposition). Es werden je Abend verschiedene Zeichen und Maltechniken erprobt (Bleistift- Buntstift-, Aquarell-, Acryl-, Öl).

Materialien und Ausrüstung sind selbst mitzubringen. Bleistifte in verschiedenen Stärken (H, HB, B,F), Buntstifte, kleiner Aquarellkasten und Aquarellpapier, Acryl- und wasserlösliche Ölfarben sowie zwei kleine Leinwände (40*50 cm), Pinsel, Glas, Lappen.

Montag, 27.10.2025, 19:30 - 21:45 Uhr
7 Abende
Nienburg, Realschule, Buermende 1, Kunstraum
Bettina Angelika Derleth
94,50 €

25A2H3018K

Starke Frauen in der Kunst des 19./20. Jahrhunderts

Erfolgreiche Künstlerinnen "tauchen" langsam immer mehr in der Kunstgeschichte auf. In diesem kombinierten Format von Theorie und Praxis, welches für alle Interessierten möglich ist, wird "näher hingeschaut". Kunstgeschichtlich relevante Künstlerinnen und deren zeitgenössischen Bezüge werden intensiv betrachtet. Während der Kurstermine werden Künstlerinnen der vergangenen Jahrhunderte vorgestellt und biografische Hintergründe erläutert. In den anschließenden gemeinsamen Gesprächen werden die Teilnehmenden eine Inspiration für die Komposition des eigenen Bildes finden. In der praktischen Umsetzung liegt das Augenmerk auf der Anwendung künstlerischer Techniken, der Analyse und dem Verständnis von Komposition.

Die eigenen Materialien und Werkzeuge, mit denen bereits gearbeitet wird, wie z.B. Pinsel, Bleistifte, Bildträger, (Block, Leinwand) kleiner Skizzenblock, Öl- oder Acrylfarben sollten selbst mitgebracht werden. Schutzkleidung ist sinnvoll. Evtl. weitere nötige Materialien werden wäh-

rend der Kurstermine abgesprochen.
Zielgruppe: Interessierte, Künstler: innen

Donnerstag, 02.10.2025, 18:30 - 21 Uhr
3 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg, Realschule, Buermende 1,
Kunstraum
Andrea Tiebel-Quast
50,00 €

☞25D2H3010K

Werkstatt für die Kleinplastik

Dieses Kursangebot gibt Ihnen die Möglichkeit, das bildhauerische Arbeiten zu erlernen. Es kann modelliert, geschnitzt, gehauen, getont und geschnitten, montiert und künstlerisch gedrahtet werden. Während der plastischen Arbeit werden unterschiedliche Techniken ausprobiert und verschiedene Handhabungen von Materialien vermittelt. In der Herstellung von Skulpturen werden aufbauende und abtragende Verfahren angeboten. Die einzelnen Themen der Teilnehmer: innen und die entsprechende Umsetzung der persönlichen Arbeit werden gemeinsam besprochen und durch die Dozentin praktisch begleitet.

Bitte mitbringen: kleines glattes Küchenmesser, 1x Esslöffel, 1x kleiner Löffel, Skizzenblock, Bleistift, Schutzkleidung.

Die Materialien werden zum 1. Termin von der Dozentin organisiert. Weitere Materialien werden in den Terminen besprochen. Materialkosten zum 1. Termin ca. 4,50 €.

Zielgruppe: Interessierte und Künstler:innen, die sich weiterbilden möchten

Mittwoch, 01.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
9 Abende
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Andrea Tiebel-Quast
120,00 €

☞25D2H3050K

Acryl- und Ölmalerei

Acrylfarbe und Ölfarbe, jede hat ihren besonderen Reiz, ihre Vor- und Nachteile, manchmal sind sie auch ideal zu kombinieren.

In dem Kurs besteht die Möglichkeit, nach eigenen Vorstellungen Bilder zu gestalten und unterschiedliche Techniken anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Farben, Pinsel, Spachtel für das Acrylmalen sind vorhanden. Je nach Verbrauch fällt ein Unkostenbeitrag für Materialien an, der an die Dozentin vor Ort zu entrichten ist.

Leinwände, Holz-/ MDF-Platten bitte mitbringen, ebenso für die Ölmalerei eigene Farben und Malmaterialien.

Bitte denken Sie an ausreichende Schutzkleidung!

Zielgruppe: Interessierte, Künstler: innen, die sich weiterqualifizieren wollen.

Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 20 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Christiane Denecke
54,00 €

☞26K2I3010T

Skulpturen gestalten: Gute-Laune-Figur

In diesem Kurs können Sie eine sitzende, stehende oder fliegende 30 bis 40 cm große Figur aus Beton herstellen. Mögliche Figuren wären ein fliegender Engel, eine Ballerina auf einem Holzklotz oder Stab, eine Lady auf einer Schaukel. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Figuren können im Innen- und Außenbereich und im Garten ein besonderes dekoratives Objekt sein.

In diesem Kurs können Sie lernen Ihre handwerklichen Fähigkeiten zu erweitern, die für einen künstlerischen oder gestalterischen Beruf erforderlich sind.

Es fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 35,-€ an, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte bringen Sie Gummihandschuhe, eine 3 Liter Schale für Modelliermasse, Karton und Kissen zum Transportieren mit.

Sonntag, 25.01.2026, 11:00 - 16:30 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Judite Weitekamp
35,00 €

25A2H3020K

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt

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

Eine Materialpauschale in Höhe von 5 € ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Zielgruppe: Anfänger: innen, Teilnehmende, die sich beruflich weiterqualifizieren wollen (z.B. Graphik Design, Illustration, Tattoo Design)

Montag, 15.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier, Hannover-sche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
20,50 €

25A2H3025K

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt

Montag, 22.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier, Hannover-sche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
20,50 €

25A2H3030K

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt

Montag, 06.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier, Hannover-sche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
20,50 €

25A2H3040K

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt

Montag, 03.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier, Hannover-sche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
20,50 €

☞25F2B3020K

Handlettering für Anfänger:innen

WOE

Zielgruppe: Interessierte, Teilnehmende, die sich beruflich z.B. im Bereich Graphik weiterbilden möchten.

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!

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind. Für eine rechtzeitige Bestellung der Kursmaterialien wird um eine Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kurstermin gebeten.

Samstag, 11.10.2025, 10 - 13 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Lara Härtel
19,20 €

25A2I3020K

Ein Töpferwochenende auf dem Atelierhof Scholen WOE

In diesem Kurs lernen Sie mit Ton zu arbeiten und Ihrer Kreativität freien Lauf zu 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 holzbefeuerten Brennofen und im E-Ofen gebrannt.

Den Teilnehmenden steht je eine Töpferscheibe zur Verfügung.

Abmeldefrist: 10 Tage vor Kursbeginn.

Es entstehen Material- und Brennkosten, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte Arbeitskleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Zielgruppe: Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Beruflich Interessierte, die in das Töpferhandwerk, Keramik und Design einsteigen möchten oder ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse vertiefen möchten.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
2 Veranstaltungen
Atelier Scholen
Sabine Kratzer
195,60 €

25A2K3010K

Buchbinden - Erstellung von individuellen Journalen

Dieser Kurse richtet sich an Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit geringem Budget. Exklusiv für Frauen, da es im **Werkstatt(t)raum - interkulturelles Kreativ-Atelier für Frauen** – der Diakonie Nienburg stattfindet.

In diesem Kurs können Frauen das handwerkliche Erstellen eines Buches erlernen und erhalten eine Anleitung zum Erstellen eines individuellen Journals mit optionalem Zubehör. Das selbsterstellte Buch kann z.B. als Lernmaterial verwendet werden. Das Journal hat in der Regel ein DIN-A-5-Format. Eigene Wünsche werden besprochen, dann geht es an die praktische Umsetzung.

Spezielles Papier oder ein Einband bitte mitbringen. Material wird zur Verfügung gestellt.

Montag, 06.10.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
6 Nachmittage
Werkstattraum, interkulturelles Kreativ-
Atelier für Frauen
Weserstraße 7, 31582 Nienburg
Stefanie Liedtke
gebührenfrei

Farb- und Stilberatung

Für alle Angebote der Farb- und Stilberatung mit Frau Beckmeyer gilt:

Farbfächer können für 18 oder 32 € vor Ort erworben werden. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

WOE 25A2K3060T

Farbtyp- und Stilberatung

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.

Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Diana-Samantha Beckmeyer
42,40 €

WOE 25K2K3010T

Farbtyp- und Stilberatung

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Diana-Samantha Beckmeyer
42,40 €

WOE 25G2K3010T

Farbtyp- und Stilberatung

Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Liebenau, Laurentiuschule
Diana-Samantha Beckmeyer
42,40 €

WOE 25G2K3015T

Farbtyp- und Stilberatung

Samstag, 13.12.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Liebenau, Laurentiuschule
Diana-Samantha Beckmeyer
42,40 €

WOE 25I2K3010T

Farbtyp- und Stilberatung

Samstag, 06.12.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Rehburg, Auf der Bleiche 5
Auf der Bleiche 5
Diana-Samantha Beckmeyer
42,40 €

Fotografie

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Kreatives.

25A2L3030T

Urbane Street-Fotografie

In der Street Fotografie werden spontane Bilder des Alltags mit künstlerischem und dokumentarischem Anspruch eingefangen. Wichtige berühmte Fotografen sind z.B. Henri Cartier-Bresson, Vivain Maier, Garry Winogrand u.a. In der Fotografie im urbanen Raum geht es darum eine Szene im richtigen Moment festzuhalten. Die Motive, die dabei zahlreich hervor stehen sind vielseitig.

Zuvor erhalten Sie eine theoretische Einweisung, und wenn nötig eine kurze Auffrischung der Bedienungselemente.

Eine eigene Kamera bitte mitbringen (Sucherkamera, Spiegelreflexkamera oder Systemkamera)

Samstag, 04.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Nienburg/vhs-Haus
Ralph Volkland
42,40 €

25D2L3020K

Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen

In diesem Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks, wie Sie zu noch besseren Fotos kommen. Sie erlernen die technischen und kreativen Grundlagen der digitalen Fotografie.

Die Freude über ein gelungenes Bild ist groß, wenn das Foto gelungen ist.

Inhalte:

- Fotografische Grundlagen
- Bildgestaltung
- Praxisübungen
Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien

Mittwoch, 17.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen

nicht in den Ferien

Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ralph Volkland
54,00 €

25E2L3010K

Kreativ fotografieren

In diesem Kurs lernen Sie die kreativen Möglichkeiten der Fotografie kennen. Moderne Bildgestaltungs-elemente kommen zum Einsatz. Der Blick aus verschiedenen und ungewöhnlichen Perspektiven, sowie der Einsatz von Tele- und Weitwinkelbrennweiten führt zu ausdrucksstarken Fotos. Zudem lernen Sie Ihre Kamera technisch besser zu verstehen und zu nutzen.

Bitte mitbringen: Eigene Kameras, Schreibblock sowie Speichersticks.

Donnerstag, 11.09.25, 19 - 20:30 Uhr
6 Tage

Ein Samstag nach Vereinbarung. Termin wird noch bekannt gegeben
Hoya, Oberschule, Auf dem Kuhkamp 1
Ralph Volkland
67,60 €

Musikalische Praxis

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Pädagogik.

25A2N3130K

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 Zupf-techniken sowie das Stimmen werden gelernt.

Ein Instrument ist mitzubringen. Für Anfänger: innen und leicht Fortgeschrittene, Teilnehmende, die sich beruflich weiterbilden möchten.

Montag, 10.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
Dr.Ulf Elmhorst
54,00 €

26A2N3135K

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 19.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
Dr.Ulf Elmhorst
72,00 €

25J2N3020K

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Ein Instrument ist mitzubringen.

Dienstag, 04.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Dr.Ulf Elmhorst
54,00 €

25F2N3025K

Gitarre für Anfänger:innen ab 50 Jahren

Gitarre spielen lernen im fortgeschrittenen Alter hält geistig fit. In diesem Kurs werden Sie die Gitarre als Begleitinstrument kennenlernen. Es wird im individuellen Tempo unterrichtet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 02.10.25, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Anette Monecke
36,00 €

25F2N3040K

Gitarre für Fortgeschrittene ab 50 Jahren

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 02.10.25, 19:45 - 21:15 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Sören Bartz
54,00 €

26F2N3035K

Gitarre für Anfänger:innen ab 50 Jahren

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 29.01.26, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Anette Monecke
36,00 €

26F2N3045K

Gitarre für Fortgeschrittene ab 50 Jahren

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 29.01.26, 19:45 - 21:15 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Sören Bartz
54,00 €

25F2N3055K

Trommeln auf der Djembe

Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton? Sie erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des Trommeln 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.

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

Bitte wenn vorhanden eigene Trommeln mitbringen.

Samstag, 13.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
21,20 €

➔25F2N3060K

Trommeln auf der Djembe

Samstag, 22.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Simone Bendlin
21,20 €

➔25I2N3010K

Trommeln auf der Djembe

Bitte wenn vorhanden eigene Trommeln mitbringen.

Samstag, 04.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Simone Bendlin
36,20 €

➔25I2N3015K

Trommeln auf der Djembe

Samstag, 01.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Simone Bendlin
36,20 €

➔25F2N3525K

Akkordeon - Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Fähigkeiten im Akkordeon spielen weiter auszubauen. In der Gruppe werden anspruchsvolle, mehrstimmige Lieder gespielt.

Notenkenntnisse sowie ein Instrument sind erforderlich.

Montag, 15.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende

nicht in den Ferien

Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Gertrud Mützel
90,00 €

➔26F2N3530K

Akkordeon - Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Fähigkeiten im Akkordeon spielen weiter auszubauen. In der Gruppe werden anspruchsvolle, mehrstimmige Lieder gespielt.

Notenkenntnisse sowie ein Instrument sind erforderlich.

Montag, 19.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende

nicht in den Ferien

Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Gertrud Mützel
90,00 €

Kunsth Handwerk

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Pädagogik.

➔25K2I3050K

Origami-Schachteln selbst herstellen

In diesem Kurs können Sie das kreative Gestalten mit Papieren erlernen. Es werden faszinierende und schöne Schachteln aus jeweils einem bis zwei Bögen gefaltet, die sich zum Verpacken kleinerer Gegenstände für Geschenke oder Verkauf eignen. Das Vorgehen wird schrittweise gezeigt, so dass Sie nach dem Kurs zu Hause eigenständig weitere Papiere und Schachteln produzieren können. Für das recht komplexe Falten

bedarf es der Fähigkeit, sorgfältig und genau vorzugehen, und zu Beginn etwas Geduld.

Materialkosten in Höhe von ca. 6 bis 10 € je nach persönlicher Nutzung werden vor Ort an die Dozentin gezahlt.

Bitte bringen Sie einen Tuschkasten, ein paar Pinsel sowie einen Wasserbecher und etwas Zeitung zum Unterlegen mit. Zusätzlich bitte auch einen Bleistift und Radiergummi, ein langes Lineal, wenn vorhanden ein Geodreieck, und eine Schere sowie ein kleines scharfes (glattes) Küchenmesser.

Es können gerne auch eigene Papiere, z.B. Geschenk- oder Origamipapiere, sowie vorhandene Stempel mitgebracht und verwendet werden.

Mittwoch, 05.11.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Steyerberg/Klimabüro, Kirchstraße 30
Kerstin Oellrich
54,00 €

➔25D2K3010T

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

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens. Nach eigenen Ideen können Sie nach eigenen Entwürfen Schmuckstücke aus Gold oder Silber fertigen.

Für die Planung ist es unerlässlich, dass im Vorfeld (telefonisch 05026/9006763) das gewünschte Material abgesprochen wird. 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, 06.09.2025, 10:00 - 16:15 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Anne Grotenhöfer
42,40 €

➔25D2K3020T

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

Für die Planung ist es unerlässlich, dass im Vorfeld (telefonisch 05026/9006763) das gewünschte Material abgesprochen wird. 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 - 40 €, je nach Verbrauch)

Samstag, 11.10.2025, 10:00 - 16:15 Uhr

Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Anne Grotenhöfer
42,40 €

➔25J2K3050T

Schmuckwerkstatt - Kinder (ab 8 Jahren) in ihrer Kreativität fördern

In diesem Kurs können Kinder ab 8 Jahren mit einer Begleitperson (Erziehungsberechtigte, Groß-/Eltern) zusammen kreative Objekte entwickeln und gestalten. Es werden kleine Schmuckstücke für sich selbst und zum Verschenken erstellt.

Für die Planung ist es unerlässlich, dass im Vorfeld (telefonisch 05026/9006763) das gewünschte Material abgesprochen wird. Die anfallenden Materialkosten sind vor Ort zu bezahlen. Bitte bringen Sie mit: eine kleine Rundzange, Seitenschneider,

Hammer, kleine Metallplatte (10 x 10 cm), Schmuckperlen. Denken Sie an Arbeitskleidung bzw. eine Schürze. Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind.

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 16:15 Uhr

Stöckse/ Zum Heidberg 9

Anne Grotenhöfer

54,00 €

➔25J2K3030T

Bunte Vögel aus Kupferlackdraht

In diesem Kurs erlernen Sie wie Sie aus biegsamen Kupferlackdraht peppige Vögelchen (10-15 cm) als Dekorationsobjekte zum Hinstellen oder Hinhängen fertigen. Die Figuren können mit ihren Krallen auch auf Ästen befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist deshalb gut für den Garten geeignet.

Materialien wie Kneifzange und einen kleinen Pappkarton bitte mitbringen. Anmeldungen bitte bis 8 Tage vor Kursbeginn. Die Materialkosten von ca. 12 bis 15,- € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Zielgruppe: Interessierte, Teilnehmende, die sich beruflich z.B. im Kunsthandwerklichen Bereich weiterbilden möchten.

Dienstag, 23.09.2025, 17:45 - 21:30 Uhr

Steimbke, Oberschule,

Sonnenborsteler Kirchweg 2

Meike Naughton

25,00 €

➔25D2K3040T

Vogelcafés aus Weidengeflecht

In diesem Kurs lernen Sie das alte Kunsthandwerk des Weidenflechtens kennen. Es gibt verschiedene Flechttechniken aus der Korbflechterei, die mit Materialien aus der Natur umgesetzt werden können. Aus biegsamen Weidenruten und einer großen Astgabel entsteht ein interessantes Vogelcafé für Äpfel, Nüsse und Meisen Knödel.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 15 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich. Zielgruppe: Interessierte, Teilnehmende, die sich beruflich z.B. im Bereich Dekoration, Umwelt weiterbilden möchten.

Donnerstag, 20.11.25, 17:45 - 21:30 Uhr

Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39

Meike Naughton

25,00 €

➔25F2K3035T

Vogelfutter Rondelle aus Weidengeflecht

In diesem Kurs können Sie erlernen wie Sie aus biegsamen Weidenruten runde Vogelfutter Rondelle für Fettknödel und Äpfel flechten. Es besteht die Möglichkeit drei verschiedene Größen zu arbeiten. Diese werden mit einem Weidenring zum Aufhängen versehen. Die Ringe werden sehr gut von den Vögeln angenommen und sind auch besonders gut für Fettknödel ohne Netz geeignet.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 15 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich. Zielgruppe: Interessierte, die das alte Kunsthandwerk erlernen möchten. Dieser Kurs ist besonders für beruflich interessierte Menschen geeignet, die im Bereich Gar-

ten-, Landschaftsbau oder Dekoration tätig sind.

Dienstag, 30.09.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
25,00 €

☞25J2K3040T

Vogelfutter Rondelle aus Weidengeflecht

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € bis 15,00 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 26.11.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
25,00 €

☞25M2K3020T

Libellen aus Weidengeflecht

Zielgruppe: Interessierte, Teilnehmende, die sich beruflich im Bereich Dekoration/Umwelt weiterbilden möchten.

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

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere mit.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 15 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Mittwoch, 08.10.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Meike Naughton
25,00 €

☞25F2K3040K

Mobiles & Fensterdeko aus Weidengeflecht WOE (2-tägig)

Aus biegsamen Weidenruten entsteht ein hübsches Mobile und verschiedenartige Fensterdeko. Es werden kleine Kunstwerke aus bunten und verschiedenartigen Sorten Weidenruten hergestellt, die bei Bedarf mit einer Lichterkette versehen werden können. Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die das alte Kunsthandwerk erlernen möchten. Dieser Kurs ist besonders für beruflich interessierte Menschen geeignet, die im Bereich Garten- und Landschaftsbau oder Dekoration tätig sind.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Eine LED Lichterkette (mobile) wenn gewünscht ist mitzubringen. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 15 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Freitag, 07.11.2025, 17:45 – 21:30 Uhr,
Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 16:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
66,80 €

☞25B2K3020T

Sterne aus Weidengeflecht

Zielgruppe: alle Interessierten, Teilnehmende, die sich beruflich im Bereich Dekoration u.a. weiterbilden möchten.

Wir arbeiten zwei Sterne in verschiedenen Techniken aus biegsamen Weidenruten. Diese können auch bei Bedarf mit Micro - LED Lichterketten versehen werden. Nicht nur zum Aufhängen sondern auch auf einen Stock gesteckt sehen sie draußen auch sehr hübsch aus.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € bis 15,00 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 05.11.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
25,00 €

☞25F2K3040T

Sterne aus Weidengeflecht

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 € bis 15 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Donnerstag, 30.10.25, 17:45 - 21:30 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
25,00 €

☞25E2K3030T

Sterne aus Weidengeflecht

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 15 € an, welche an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 10.12.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Hoya, Oberschule, Auf dem Kuhkamp 1
Meike Naughton
25,00 €

☞26C2K3005K

Klebstofffreie Papierkunst

Zielgruppe: Interessierte, Teilnehmende, die sich beruflich z.B. im Bereich Pädagogik weiterbilden möchten.

Mit dieser Papiertechnik können einfache Tischkarten zum Versenden oder ganze Städte und Landschaften ausgeschnitten, gestaltet und aufgebaut werden. Die Objekte werden ohne Kleber gefertigt und sind zum flachen Aufbewahren gut geeignet. Staunen Sie über die Möglichkeiten der Papierkunst.

Bitte mitbringen:

2 Scheren in 2 verschiedenen Größen, farbige unterschiedliche A4- Papierbögen von Fotokarton & Tonpapier, Bleistift, helle Buntstifte, Anspitzer, Radiergummi & Lineal oder Geodreieck.

Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Tatjana Nikolajewna Surajew
19,20 €

Tanzpraxis

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Pädagogik oder Therapie.

☞25I2F3042K

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 Teilnehmende 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, 19.08.2025, 20:00 - 22:00 Uhr,
7 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
99,80 €

☞25I2F3045K

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 28.10.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
8 Abende

nicht in den Ferien
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
113,40 €

☞26I2F3050K

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 06.01.2026, 20:00 - 22:00 Uhr
10 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
143,60 €

☞25F2F3540K

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs vermittelt: Bewegung nach Musik. Folgende Tänze werden trainiert: Langsamer Walzer, Quickstepp, Tango, Cha Cha Cha, Rumba oder Disco-Fox. Tanzen trainiert zudem die Kondition und geistige Fitness und wirkt verjüngend. Zielgruppe: Interessierte, die ihre Fitness und Arbeitsfähigkeit erhalten möchten und Interessierte, die sich beruflich weiterbilden möchten, z.B. als Tanzlehrer:in oder Körperarbeit. Wichtige Soft Skills wie beispielsweise Körpersprache und Präsenz, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit sind beruflich von Vorteil.

Montag, 03.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
36,90 €

☞25F2F3542K

**Paartanz für Anfänger:innen
oder Wiedereinsteiger:innen**

Montag, 03.11.2025, 20:05 - 21:05 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
36,90 €

☞26F2F3545K

**Paartanz für Anfänger:innen
oder Wiedereinsteiger:innen**

Montag, 12.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
9 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
73,80 €

☞26F3F3550K

**Paartanz für Anfänger:innen
oder Wiedereinsteiger:innen**

Montag, 12.01.2026, 20:05 - 21:05 Uhr
9 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
73,80 €

☞25M2F3020K

**Paartanz für Anfänger:innen
und Wiedereinsteiger:innen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben. Erlern und wiederholt werden Grundschritte für folgende Tänze: Langsamer Walzer, Quickstepp, Rumba, Cha-Cha-Cha und Disco-Fox. Tanzen trainiert die Kondition, die körperliche und geistige Fitness und wirkt verjüngend.

Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen

Montag, 01.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr,
12 Abende

Nicht in den Ferien

Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
98,40 €

☞25M2F3030K

Disco-Fox für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Disco-Fox erlernt, wiederholt und geübt.

Bitte mitbringen: Trinken und Spaß an Bewegung nach Musik

Mittwoch, 17.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Abende

nicht in den Ferien

Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Olga Weidmann
49,20 €

Klöppeln

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Pädagogik.

☞25F2J3015K

**Klöppeln für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene**

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

entstehen moderne Spitzenobjekte und Spitzen.

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

Für Interessierte und Menschen, die sich im Kulturgut Klöppeln weiterbilden möchten.

Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
9 Abende
Brokeloh/Brokeloher Kamp 4
Marie-Luise Prinzhorn
121,50 €

☞26F2J3020K

**Klöppeln für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene**

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

Mittwoch, 14.01.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
9 Abende
Brokeloh/Brokeloher Kamp 4
Marie-Luise Prinzhorn
121,50 €

☞25G2J3020K

**Klöppeln - traditionell, modern,
experimentell**

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.

Klöppeln ist zarte Spitze

- ist rustikale Gebrauchsspitze
- ist moderne Tischdekoration
- ist individueller Schmuck
- Dekoration für Haus und Garten

Bitte wegen Materialbeschaffung bei der Dozentin unter Telefon 05763/1309 (abends) melden.

Montag, 27.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
7 Abende

nicht in den Ferien

Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10
Adina Sternemann
94,50 €

☞26G2J3025K

**Klöppeln - traditionell, modern,
experimentell**

Bitte wegen Materialbeschaffung bei der Dozentin unter Telefon 05763/1309 (abends) melden.

Montag, 12.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
8 Abende

nicht in den Ferien

Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10
Adina Sternemann
108,00 €

Stricken

Die Angebote können der beruflichen Weiterbildung dienen, z.B. Pädagogik.

☞25G2J3050K

Socken sind kein Hexenwerk

In diesem Kurs können sie lernen, wie Socken gestrickt werden. Dabei erlernen Sie auch wie eine Käppchenferse herge-

stellt wird. Sie erlernen die Technik Schritt für Schritt.

Das Auf- und Abnehmen von Maschen, sowie das Stricken von rechten und linken Maschen sollte beherrscht werden.

Sockenwolle wird von der Dozentin mitgebracht. Materialkosten in Höhe von ca. 6 - 8 € werden vor Ort mit der Dozentin direkt abgerechnet. Bitte ein vollständiges Nadelspiel der Stärke 2,5 mitbringen sowie eine Schere und eine Häkelnadel mitbringen.

Montag, 27.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10
Tanja Krumwiede
72,00 €

☞25K2J3010K

Socken stricken lernen

Gemeinsam erlernen Sie das Stricken mit rechten und linken Maschen und darauf folgend den Umgang mit mehreren Nadeln. Sie lernen Schritt für Schritt wie man eine Socke strickt - den Schaft, die Ferse, den Fuß und die Fußspitze. Anschließend die zweite Socke. Sie erhalten eine Anleitung zur Veranschaulichung. Bitte planen Sie zwischen den Unterrichtsstunden Zeit zum Weiterstricken in Ihren Alltag ein.

Bitte mitbringen: 100g Sockenwolle, 5 Stricknadeln einer Dicke von 3 bis 3,5mm und einer Länge von 13cm (bestenfalls) bis 18cm, eine Schere. Wenn vorhanden eine Stick-, Stopf- oder Häkelnadel. Sollten Sie zum guten Sehen sehr helles Licht benötigen, ggf. eine Lampe oder Stirnlampe.

Donnerstag, 06.11.25, 18:45 - 20:15 Uhr
8 Abende
Steyerberg/Klimabüro, Kirchstraße 30
Kerstin Oellrich
72,00 €



Werkstatt(t)raum
Interkulturelles Kreativ-Atelier für Frauen

Im interkulturellen Kreativ-Atelier des Diakonischen Werkes - exklusiv für Frauen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft - in der Weserstr. 7 von Nienburg kann während der Öffnungszeiten eigenständig "gewerkelt" (im Schmuckatelier, an der Nähmaschine, oder im DiY-Bereich) werden.

Außerdem gibt es regelmäßige Kursangebote wie Handlettering, Buchbinden, Basteln, Holz- sowie Handarbeiten, die auf den Seiten des Diakonischen Werks unter <https://diakonie-nienburg.wir.de/werkstatt-t-raum-interkulturelles-kreativ-atelier-fuer-frauen> zu finden sind. Frauen können aber auch einfach auf einen Tee oder Kaffee vorbeikommen und sich erst einmal alles ansehen.

Öffnungszeiten: **Montag** 14.00 – 16.00 Uhr, **Dienstag** 14.00 – 19.00 Uhr, **Mittwoch** 9.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr sowie **Donnerstag** 9.00 – 12.00 Uhr.

Gesundheit



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

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

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

Bildungsurlaub/-zeit

BU



25A3A3008B

Stressbewältigung und Selbstmanagement

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

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

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

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

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

Bequem anziehen und eine Wolldecke bitte mitbringen.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub Niedersachsen und als Bildungszeit Bremen bewilligt.

Montag, 06.10.2025, 08:15 - 15:30 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Christine Wortmann
231,40 €

BU 25A3A3025B Stress- und Zeitmanagement

Mit Achtsamkeit und Resilienz Stress und Burnout vorbeugen.

In diesem Bildungsurlaub/-zeit erlernen Sie wie Sie Stress und Dauerstress bestmöglich reduzieren können. Verschiedene Techniken und Übungen helfen eine innere Balance zu finden, die dazu führt, effektiver mit Herausforderungen umgehen zu können, sich gesünder zu fühlen und insgesamt entspannter und selbstbestimmter den Alltag zu meistern. Sie lernen, wie Sie mit Achtsamkeit eine innere Widerstandsfähigkeit (Resilienz) aktiv aufbauen können, um Ressourcen zu stärken, psychisch gesund zu bleiben und mehr Energie für die täglichen Aufgaben zu haben.

Der Bildungsurlaub/-zeit ist in Niedersachsen und Bremen bewilligt. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Montag, 22.09.2025, 08:30 - 15:30 Uhr,
5 Tage
freitags bis 13.15 Uhr
vhs-Haus, D113
Ute Röhle
209,00 €

Prävention

25A3A3180K

Leben mit HIV Heute- in Zusammenarbeit mit der Hannöverschen AIDS- Hilfe e.V.

Der Themennachmittag richtet sich an alle interessierten Menschen, die sich neu über HIV informieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In einer interaktiven Runde erfahren Sie Wissenswertes zu den HIV-Basics und das Leben mit HIV von Heute, welche Bedeutung die Antistigma-Formel "n=n" hat und wie man Diskriminierung vermeiden kann.

Eine Anmeldung ist bis zum 10.9. erforderlich.
Mittwoch, 17.09.2025, 16:30 - 19:00 Uhr
Online-Kurs
Sebastian Bathke
gebührenfrei

25A3A3105K

Gedächtnis- und Konzentrations- und Konzentrationstraining

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Konzentration- und Merkfähigkeit verbessern und trainieren wollen. Mit zunehmendem Alter lassen unsere kognitiven Fähigkeiten nach und wir bemerken, dass wir zum Beispiel beim Einkauf Dinge vergessen, Geburtstage

und Namen schlechter behalten können. Durch das Training können sie ihre Merkfähigkeit verbessern und über das Erlernen von Gedächtnistechniken Informationen besser behalten.

Papier und Stift bitte mitbringen

Freitag, 10.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage - auch in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Isabella Abraham
90,00 €

25K3A3100K

Wechseljahre - Bin ich schon drin?

Mit dem Absinken der Sexualhormone kann es bei manchen Frauen zu Veränderungen im Befinden kommen. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit kann nachlassen. Frauen können sich jetzt schneller von ihrem Alltag überfordert fühlen.

Wie Frauen sich auf die Zeit des sinkenden Hormonspiegels gut vorbereiten können, worauf es ankommt, was helfen kann, das erkunden wir an diesem Tag gemeinsam. Das Angebot richtet sich an Frauen die sich informieren und sich aktiv auf ihre Wechseljahre vorbereiten wollen.

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Steyerberg/Klimabüro, Kirchstraße 30
Dorothee Przesdzink
19,20 €

Qualifizierung in der Pflege

25A3A3010D

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:

- Gesellschaftliche und persönliche Situation älterer Menschen
- Alt werden im Landkreis Nienburg
- Psychische und physische Veränderungen im Alter
- Tagesstrukturierung und -aktivierung
- Soziale Kompetenzen
- Kommunikation und Gesprächsführung

- Die eigene Rolle als ehrenamtliche
Seniorenbegleitung

Für ein Informationsgespräch vor Beginn
der Qualifizierung melden Sie sich bitte
bei Frau Mänz (05021/967-201) vom
Senioren- und Pflegestützpunkt Nieder-
sachsen. E-Mail: altenhilfe@kreis-ni.de
Montag 29.09. – 15.12.25, 15 - 17:30 Uhr
10 Termine (30 UE) zzgl. 20 Std. Hospita-
tion
gebührenfrei



Seniorenservicebüros
Niedersachsen



25A3A3120K

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a,b,c SGB XI

Der Kurs richtet sich sowohl an Men-
schen, 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.

Inhalte:

- Grundkenntnisse zur Pflege bei typi-
schen Alterskrankheiten wie Schlaganfall
Herzinfarkt, Parkinson und deren Be-
handlungsmöglichkeiten
- Das Krankheitsbild der Demenz und der
besondere Umgang damit und Kommuni-
kationsregeln
- Ernährung im Alter, speziell bei Diabe-
tes und altersbedingten Ernährungspro-
blemen
- Die Situation von Angehörigen und
Entlastungsmöglichkeiten für pflegende
Angehörige
- Psychische Erkrankungen: Burnout,
Depression, Angststörungen und ihre
Bedeutung in der Betreuung
- Gesetzliche Grundlagen der Pflegever-
sicherung
- Regeln und Hilfestellungen bei der
häuslichen Pflege

Die Kursinhalte, entsprechen den Anfor-
derungen, um als zusätzliche Betreu-
ungskraft in der ambulanten Betreuung
(nach § 45 b SGB XI niederschwelliges
Betreuungsangebot) tätig zu sein.
Übernimmt ein Angehöriger, eine Ange-
hörige 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, 29.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Sylke Mues
185,00 €

➔26M3A3030K

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

Montag, 12.01.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
10 Abende - nicht in den Ferien
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Sylke Mues
185,00 €

25A3A3140K

Prophylaxen in der häuslichen Pflege

Dieser Kurs ist für pflegende Angehörige
gedacht, die ihre Familienmitglieder zu
Hause versorgen, oder dies in Zukunft
durchführen möchten, Sie lernen hier, wie
Sie das Risiko für Folgeerkrankungen
oder Unfälle reduzieren können. Wie
schützen Sie ihre Lieben z.B. vor Druck-
geschwüren, Thrombose oder Versteifung
der Gelenke? Lassen sich Stürze verhin-
dern?

Sie erhalten Informationen über Risiko-
faktoren und geeignete Maßnahmen zur
Vorbeugung. Es sind keine Vorkenntnisse
erforderlich.

Die Inhalte der Veranstaltung basieren
auf den Expertenstandards in der Pflege.

Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 - 20 Uhr
2 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Tanja Krumwiede
18,00 €

Eltern-Kind-Kurse

Die Angebote „Musik-Zwergeland“
sind für Kinder von 18 bis 36 Monaten.

25A3A3220K

Musik - Zwergeland

Jeder Kurs bietet einen neuen Themen-
bereich.

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

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

Mittwoch, 03.09.2025, 15:30 - 16:30 Uhr,
nicht am 08.10.25 - nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Bettina Elmhorst
50,00 €

25A3A3225K

Musik - Zwergeland

Mittwoch, 03.09.2025, 16:45 - 17:45 Uhr,
nicht am 08.10.25 - nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Bettina Elmhorst
50,00 €

25A3A3230K

Musik - Zwergeland

Mittwoch, 05.11.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
6 Nachmittage
Nienburg/vhs-Haus
Bettina Elmhorst
50,00 €

25A3A3235K

Musik - Zwergeland

Mittwoch, 05.11.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
6 Nachmittage
Nienburg/vhs-Haus
Bettina Elmhorst
50,00 €

26A3A3240K

Musik - Zwergeland

Mittwoch, 07.01.2026, 15:30 - 16:30 Uhr
12 Nachmittage - Nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Bettina Elmhorst
100,00 €

26A3A3245K

Musik - Zwergeland

Mittwoch, 07.01.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
12 Nachmittage - Nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Bettina Elmhorst
100,00 €

➔25J3A3050K

Musik - Zwergeland

Dienstag, 04.11.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
6 Nachmittage - Nicht in den Ferien
Steimbke, Haus der Begegnung, Kirch-
straße 1
Bettina Elmhorst
69,60 €

Ayurveda

WOE 26A3D3010W

Ayurveda - Die sanfte indische Naturheilkunde

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 einbezo-
gen, der Tagesablauf, die Ernährung, die
Rhythmik der Jahreszeiten. Befindlich-
keitsstörungen zu erkennen und abzufer-
dern beugt der Entstehung von Krankhei-
ten 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 € für Skript, ayurvedischen Tee und die
Nutzung von ayurvedischen Ölen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine
Decke, ein kleines Kissen, einen Ta-
schenspiegel, einen Teebecher, Stift und
Schreibunterlage

Samstag, 24.01.2026, 11:00 - 17:00 Uhr,
Samstag, 31.01.2026, 11:00 - 17:00 Uhr,
2 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Maria Schreiber
67,20 €

Yoga

25A3B3170K

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 Mus-
keln behutsam gedehnt und Gelenke
sanft mobilisiert. Atemübungen und Ent-
spannungstechniken 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, 03.09.2025, 9:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage - Nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Ildiko Hoffmann
101,00 €

26A3B3172K

Hatha Yoga am Vormittag - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 28.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Veranstaltungen - Nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Ildiko Hoffmann
101,00 €

25A3B3355K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für (Wieder-)Einsteiger: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 Woldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Montag, 15.09.2025, 17:45 - 19:15 Uhr,
nicht am 13. u. 20.10.2025
10 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

25A3B3360K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 18.09.2025, 17:45 - 19:15 Uhr,
nicht am 16.10 u. am 23.10.2025
10 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

25A3B3387K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 18.09.2025, 19:30 - 21 Uhr
10 Abende
nicht am 16.10. u. am 23.10.2025
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

26A3B3358K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für (Wieder-)Einsteiger: 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 Woldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Montag, 12.01.2026, 17:45 - 19:15 Uhr

10 Abende - auch in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

26A3B3365K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 15.01.26, 17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

26A3B3392K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 21 Uhr
10 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

25A3B3500K

Hatha Yoga II

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

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

Montag, 25.08.2025, 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Veranstaltungen - auch in den Ferien
nicht am 13.10 und 20.10.2025
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
144,00 €

26A3B3510K

Hatha Yoga II

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

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

Montag, 12.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
115,20 €

25A3B3400K

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

Für (Wieder-)Einsteiger: innen

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

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

Dienstag, 16.09.2025, 10:15 - 11:45 Uhr,
10 Veranstaltungen
nicht am 14.10 u. am 21.10.2025
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

25A3B3415K

Mit Yoga bis ins hohe Alter - Hatha Yoga 60 plus

Für (Wieder-)Einsteiger: innen

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

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

Donnerstag, 18.09.25, 10:15 - 11:45 Uhr,
nicht am 16. und 23.10.2025
10 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

26A3B3410K

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

Für (Wieder-)Einsteiger:innen

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

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

Dienstag, 13.01.2026, 10:15 - 11:45 Uhr,
10 Vormittage - auch in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
101,00 €

26A3B3420K

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

Donnerstag, 15.01.26, 10:15 - 11:45 Uhr,
10 Vormittage
Nienburg/vhs-Haus
Elke Ziesemer
96,00 €

➔26B3B3155K

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.

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

Dienstag, 06.01.2026, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
108,00 €

➔26B3B3175K

Hatha-Yoga

Dienstag, 06.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
108,00 €

➔26B3B3165K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 07.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
108,00 €

Hatha-Yoga ↻26C3B3155K

Mittwoch, 14.01.2026, 18:15 - 19:45 Uhr,
9 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
81,00 €

Hatha-Yoga-Folgekurs ↻26E3B3150K

Donnerstag, 15.01.2026, 18 - 19:30 Uhr
9 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
81,00 €

Hatha-Yoga ↻26F3B3164K

Hatha-Yoga, eine Bewegungsmethode, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen. Bewältigung von Stresssituationen im Alltag, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit. Bequem anziehen, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Dienstag, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
11 Abende - auch in den Ferien
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
99,00 €

Hatha-Yoga ↻26F3B3168K

Dienstag, 13.01.2026, 19:40 - 21:10 Uhr
12 Abende - auch in den Ferien
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
108,00 €

Hatha-Yoga Präventionskurs nach § 20 SGB V ↻26F3B3500K

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.

Donnerstag, 08.01.2026, 18 - 19:30 Uhr
10 Abende - nicht in den Ferien
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Veronika Lamers
95,00 €

Hatha-Yoga ↻25B3B3150K

Dienstag, 16.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
108,00 €

Hatha-Yoga ↻25B3B3170K

Dienstag, 16.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27

Annette Lienhop
108,00 €

Hatha-Yoga ↻25B3B3160K

Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
108,00 €

Hatha-Yoga ↻25C3B3150K

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, Wolldecke, dicke Socken, ein Kissen und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 10.09.2025, 18:15 - 19:45 Uhr,
11 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
99,00 €

Hatha-Yoga-Folgekurs ↻25E3B3140K

Donnerstag, 11.09.2025, 18 - 19:30 Uhr
11 Abende
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
99,00 €

Devi Yoga ↻25J3B3050K

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, 1 Wolldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen mitbringen.

Donnerstag, 14.08.2025, 19 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
90,00 €

Devi Yoga ↻25J3B3080K

Montag, 18.08.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
9 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
81,00 €

Devi Yoga ↻25J3B3085K

Montag, 03.11.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
90,00 €

Devi Yoga ↻25J3B3055K

Donnerstag, 06.11.2025, 19 - 20:30 Uhr
11 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
99,00 €

Hatha-Yoga ↻25F3B3162K

Hatha-Yoga, ist eine Bewegungsmethode, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen. Bewältigung von Stresssituationen im Alltag, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit sind durch Yoga möglich.

Bequem anziehen, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende - auch in den Ferien
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
108,00 €

Hatha-Yoga ↻25F3B3163K

Dienstag, 16.09.2025, 19:40 - 21:10 Uhr
12 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
108,00 €

Hatha-Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V ↻25F3B3600K

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, 20.08.2025, 19 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
95,00 €

Hatha-Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V ↻25F3B3700K

Freitag, 22.08.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
95,00 €

Hatha-Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V ↻26F3B3650K

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, 07.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
95,00 €

☞26F3B3750K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Freitag, 09.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
95,00 €

☞25K3B3060T

Yinyoga und Meditation - Entspannungstag

An diesem Tag widmen wir uns der tiefen Entspannung durch Yin Yoga und Meditation. Die Teilnehmenden erleben teilweise auch durch Einheiten draussen in der Natur - wie langsame, passiv gehaltene Yoga-Posen kombiniert mit geführten Meditationen den Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Yin Yoga fördert die Flexibilität, aktiviert das Bindegewebe und hilft, innere Blockaden zu lösen. In den meditativen Phasen geht es darum, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und eine tiefere Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Dieser Tag bietet eine Auszeit, um neue Energie zu tanken und die eigene Balance wiederzufinden. Ideal für alle, die mehr Achtsamkeit und innere Ruhe in ihr Leben integrieren möchte.

Bitte eine Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 13.09.2025, 10:30 - 17:00 Uhr
Steyerberg, Rosenanger 17
Nirmala Katrin Werner
42,40 €

☞25F3B3575K

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.

Freitag, 12.09.2025, 16 – 17:30 Uhr,
8 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, OBS Mittelweser
Weserstraße 3
Simone Bendlin
80,00 €

☞25F3B3570K

Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Montag, 15.09.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
8 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Simone Bendlin
80,00 €

☞26F3B3572K

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, 12.01.2026,
8 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Simone Bendlin
80,00 €

☞26F3B3580K

Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 16.01.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
8 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, OBS Mittelweser,
Weserstraße 3
Simone Bendlin
80,00 €

Entspannung

☞26F3B3595K

Tiefenentspannung mit Gong

In diesem Kurs werden Meditationsübungen zur Tiefenentspannung angeboten, die mit Gong unterstützt werden. Stressreduzierung und Konzentrationsfähigkeit können verbessert werden. Dies kann im Alltag und insbesondere im Berufsleben förderlich sein.

Bitte eine Yogamatte, Decke, Sitzkissen, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, 16.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Abende - Nicht in den Ferien
Stolzenau, OBS Mittelweser,
Weserstraße 3
Simone Bendlin
50,00 €

☞25F3B3590K

Tiefenentspannung mit Gong

In diesem Kurs werden Meditationsübungen zur Tiefenentspannung angeboten, die mit Gong unterstützt werden. Die Konzentrationsfähigkeit kann verbessert werden, was insbesondere im Berufsleben förderlich sein kann.

Bitte Yogamatte, Decke, Sitzkissen, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, 05.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Abende - nicht in den Ferien
Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
50,00 €

☞25I3B3030K

Entspannung mit Klängen

Mit erdenden Klängen lassen sich Körper, Geist und Seele rasch wieder entspannen. Das Klangerleben mit Instrumenten aus aller Welt ermöglicht uns ein tiefes Eintauchen in unsere innere Welt. Sowohl bei klanggeführten Fantasiereisen und Meditationen als auch bei direktem Kontakt mit den Schwingungen auf unserem Körper, können Klänge neben der Entspannung unterschiedlichste Reaktionen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene auslösen. Schließen Sie Ihre Augen, lauschen Sie den Klängen und der Stille dazwischen. Tauchen Sie ein in Ihre Fantasie, gehen Sie auf eine innere

Reise und lassen Sie sich überraschen, wohin die Klänge Sie führen werden.
Yoga-Matte, Decke, warme Socken, Kissen und ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Freitag, 12.12.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Noëmi Haugk
35,00 €

☞25K3B3040K

Klang - Entspannungsreisen

Die Klänge von Klangschalen, Gongs und Klangspielen berühren unser Innerstes und lassen Körper, Seele und Geist tief entspannen.

Die Abende beginnen mit leichten Bewegungs-, Dehnungs- und Achtsamkeitsübungen, um ganz in unserem Körper anzukommen. Anschließend erleben Sie, unter der fachlichen Anleitung der Dozentin, eine gesprochenen Affirmationsreise mit Klängen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kopfkissen, Decke zum Zudecken, warme Socken, etwas zu Trinken

Montag, 10.11.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
3 Veranstaltungen
Steyerberg, Kindergarten "Wolkentraum",
Am Schierholz 17
Kerstin Oellrich
27,00 €

☞25K3B3045K

Klang - Entspannungsreisen

Samstag, 08.11.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
3 Abende - nicht in den Ferien
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Kerstin Oellrich
28,80 €

☞25E3B3060K

Wellness - Massage für Frauen

Eine Wellness-Massage dient der Entspannung für den Kreislauf, und löst Verspannungen - auch durch Stress verursachte Problemzonen.

Eine Hand- und Fußmassage ist wohltuend beim Relaxen während des Fernsehens, bei einer Tasse Kaffee oder Tee. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Massagetechniken kennen, wie z.B. Hand- und Fußmassage, Gesichts- und Kopfmassage.

Sie können Ihr eigenes Öl oder Ihre eigene Creme mitbringen. Ansonsten stellt die Dozentin gegen einen Unkostenbeitrag Massageöl zur Verfügung. Die Kosten sind direkt vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Mitzubringen sind: ein Handtuch und ein Gästehandtuch, Schreibzeug und Papier.

Montag, 01.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
2 Abende
Hoya, Oberschule, Auf dem Kuhkamp 1
Maria Hochartz
18,00 €

☞25B3B3060K

Wellness - Massage für Frauen

Montag, 27.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
2 Abende
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Maria Hochartz
18,00 €

Tai-Chi / Qi Gong

☞25E3B3020K

Tai Chi Chuan mit Wanderstab

Kurs für Anfänger:innen, 1. Teil

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

Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 20.08.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
8 Abende - nicht in den Ferien
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
48,00 €

➔25F3B3060K

Tai Chi Chuan für Anfänger:innen

Unterrichtet wird die Kurzform im klassischen Yang-Stil.

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. Tai Chi Chuan gehört zur TCM (der traditionellen chinesischen Medizin). In China üben viele Menschen jeden Alters Tai Chi Chuan in den Parks. Tai Chi Chuan, auch Taijiquan 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.

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

Bei schönem Wetter kann der Kurs auch draußen stattfinden.

Montag, 18.08.2025, 18:00 - 21:15 Uhr,
5 Abende - nicht in den Ferien
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Simone März
97,50 €

➔25E3B3050K

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 Trainingsschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, 02.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

12 Veranstaltungen
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berms
125,00 €

➔25K3B3070K

Tian Ai Qigong

Qi Gong ist die Kunst, unsere Lebensenergien wieder ins Fließen zu bringen und Blockaden in Körper, Geist und Seele zu lösen. Wir wechseln zwischen dynamischen Bewegungsabläufen, stillem Qi Gong und Meditationen und lernen die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, denen diese Übungen zu Grunde liegen, kennen. Der Kurs ist für beginnende und erfahrene Übende gleichermaßen geeignet. Durch regelmäßiges Üben können Entspannung, körperliche Gesundheit und emotionale Stabilität entstehen.

Bitte bringen Sie eine Matte (Turn- oder Yogamatte) mit.

Es fallen geringe Kosten für Kopien an.

Montag, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende

nicht in den Ferien
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Lina Smaluhn
90,00 €

➔25M3B3010K

Tian Ai Qigong - durch dynamische bis sanfte Bewegung zu sich selbst finden

Donnerstag, 18.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, nicht am 13.11.2025
nicht am 13.11.2025 - nicht in den Ferien
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Lina Smaluhn
81,00 €

➔26G3B3010K

Nieren Qigong - mit gestärkter Lebenskraft ins neue Jahr

Qi Gong ist die Kunst, unsere Lebensenergien wieder ins Fließen zu bringen und Blockaden in Körper, Geist und Seele zu lösen. Der Winter lädt ein zur Ruhe zu kommen, nach innen zu lauschen und neue Kräfte zu mobilisieren um gestärkt ins neue Jahr zu gehen. Wir lernen in diesem Kurs eine Übung zur Stärkung der Nieren, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Winter zugeordnet sind. Es ist eine stille Qigong Übung; sanftes Bewegen in Kombination mit Meditation. Der Kurs ist für beginnende und erfahrene Übende gleichermaßen geeignet.

Durch regelmäßiges Üben können Entspannung, körperliche Gesundheit und emotionale Stabilität entstehen.

Dienstag / Donnerstag, 06.01.2026 - 29.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abend
Liebenau, Laurentiussschule
Lina Smaluhn
72,00 €

Bewegung/Fitness

25A3C3003K

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, 29.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr,
6 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Carmen Hadaschik
36,00 €

26A3C3010K

Faszientraining - fayō® nach Liebscher und Bracht

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

Mittwoch, 28.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr,
6 Abende
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle, Treffpunkt Haupteingang
Carmen Hadaschik
48,00 €

25A3C3036K

ZumbaGold®

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, 03.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Abende - nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
65,60 €

25A3C3038K

ZumbaGold®

Mittwoch, 12.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
9 Abende - Nicht in den Ferien
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
73,80 €

➔25C3C3100K

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, 18.08.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
6 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,
Aula
Diana Kühn
49,20 €

25C3C3110K

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, 27.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44, Aula
Diana Kühn
65,50 €

25C3G3100K

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

Mittwoch, 20.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
17.09 und 24.09.2025 kein Kurs
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener
61,50 €

25C3G3110K

Pilates

Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener
98,40 €

➔25K3C3020K

Bewegen und Tanzen mit lateinamerikanischer Musik

Zielgruppe: Interessierte Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die ihre körperliche und psychische Gesundheit und ihre Arbeitsfähigkeit erhalten wollen sowie beruflich Interessierte, die sich als Tanztrainer:in u.a. weiterbilden möchten.

Die lateinamerikanischen Rhythmen, Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha Cha, Reggae Ton, sind sehr vielfältig und haben afrikanisch-kubanische Ursprünge. Durch die Vielfalt der Rhythmen werden verschiedene Körperteile bewegt und trainiert, sodass man Stress und Routine vergisst. Zu all diesen Rhythmen gibt es viele Schrittkombinationen, die zunächst geübt und dann in regelmäßig wiederholten Choreographien getanzt werden.

Bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitnehmen

Montag, 08.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Abende - auch in den Ferien
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Gladys González
123,00 €

25A3C3110K

Feldenkrais - Mit Leichtigkeit bewegen

Samstag, 29.11.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Christine Borchers
22,40 €

25A3C3100K

Feldenkrais - Mit Leichtigkeit bewegen

Unsere Lebensqualität hängt stark davon ab, wie wir uns bewegen. Oftmals sind unsere Bewegungen stark reduziert und eingeschränkt. Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. Mit der Feldenkrais-Methode gelingt es, die Koordination zu verbessern. Bewegung wird freier, leichter und einfacher.

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

Samstag, 29.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Christine Borchers
22,40 €

Bauchtanz

25A3C3075K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz. Für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 26.08.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
98,40 €

25A3C3070K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz

Zielgruppe: Fortgeschrittene (Raks Sharki) 1-2 Jahre Tanz Erfahrung ist Voraussetzung.

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

Dienstag, 26.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende - auch in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
98,40 €

25A3C3097K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz. Für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 28.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
73,80 €

25A3C3090K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz. Für Fortgeschrittene (Raks Sharki) 1-2 Jahre Tanz Erfahrung ist Voraussetzung

Dienstag, 28.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
6 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
73,80 €

25A3C3098K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz. Für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 09.12.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Abende - auch in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
73,80 €

25A3C3095K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz für Fortgeschrittene (Raks Sharki) 1-2 Jahre Tanz Erfahrung ist Voraussetzung

Dienstag, 09.12.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
9 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
110,70 €

➔25J3C3060K

Rückenstärkung und Mobilität mit Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 20.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende - nicht in den Ferien
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
98,40 €

25J3C3065K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 20.08.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
49,20 €

25J3C3070K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen. (Raks Sharki)

Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
73,80 €

➔25J3C3075K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
36,90 €

➔25J3C3080K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz die Beweglichkeit stärken für Anfänger

rinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen. (Raks Sharki)

Mittwoch, 10.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
73,80 €

➔25J3C3085K

Rückenstärkung und Mobilität - mit Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
36,90 €

Selbstverteidigung

WOE 25A3C3222K Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre

In diesem Kurs trainieren Eltern mit ihren Kindern gemeinsam. Gemeinsames Training hilft Vorurteile ab- und Vertrauen aufzubauen, denn Vertrauen ist der erste Schritt im "Sicherheitsbewusstsein" der Kinder. Die Familie lernt gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden.

Einfach zu lernende aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken aus dem großen Repertoire der beiden kampf-sporttreibenden Dozenten runden den Kurs ab.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind.

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 08.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 09.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
88,90 €

WOE 25A3C3230K Frauen wehren sich: Selbstverteidigung für Frauen

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, 22.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 23.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke
88,90 €

Ernährung/Kochen

25A3D3005V Longevity - Gesundheit bis ins hohe Alter erreichen! - Impuls-vortrag

Sie wollen in die echte Umsetzung kommen auf dem Weg zu Ihrer Gesundheit bis ins hohe Alter? Der Traum von Gesundheit bis ins hohe Alter muss kein Traum bleiben.

In dem Kurs erfahren Sie etwas über die Blue Zones, die Regionen, wo die Menschen überdurchschnittlich alt werden, die neun Bereiche des Longevity Code und elementaren Bestandteilen einer gesunden Nährstoffversorgung. Sie erhalten praktische Tipps für den Alltag zur direkten Umsetzung. Mögliche Wege zur nachhaltigen, langfristigen Gesundheit bis in hohe Alter werden aufgezeigt.

Anmeldefrist eine Woche vor Beginn der Veranstaltung.

Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jana Jeske
12,00 €

➔25M3F3010K

Longevity - Gesundheit bis ins hohe Alter als Frühstück für Frauen!

In diesem Kurs können Sie gemeinsam in gemütlicher Runde frühstücken und dabei ihr Know How über eine gesunde Lebensweise erfahren.

Inhalte:
- Motivation & Wünsche für das Frühstück
- Grundwissen zum Thema Gesundheit bis ins hohe Alter
- Vorstellung eines klassischen Frühstücks und eines gesunden Frühstücks mit den Unterschieden
- Gemeinsames, gesundes Frühstück mit Tipps zu elementaren Bestandteilen einer gesunden Nährstoffversorgung
- Raum für Austausch & Beantwortung von Fragen
10 € pro Person für Frühstück/Getränke müssen direkt vor Ort an die Dozentin gezahlt werden.

Bitte teilen Sie der Dozentin unter www.jana-jeske.de Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mit, damit diese berücksichtigt werden können

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 12:15 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19, Küche
Jana Jeske
14,40 €

➔25M3F3020K

Optimale Ernährung mit gemeinsamen Kochen

In diesem Kurs können Sie gemeinsam kochen und dabei Wissenswertes über eine gesunde Lebensweise erfahren.

- Motivation & Wünsche für den Workshop
- Grundwissen zum Thema Gesundheit bis ins hohe Alter
- Vorstellung der zuzubereitenden Snacks
- Gemeinsames Essen mit Tipps zu elementaren Bestandteilen einer gesunden Nährstoffversorgung
- Raum für Austausch & Beantwortung von Fragen
- Optimale Ernährung für Gesundheit bis ins hohe Alter - dafür muss man nicht zum Kaninchen werden!
14 Euro pro Person für Essen/Getränke müssen vor Ort direkt an die Dozentin gezahlt werden

Bitte teilen Sie der Dozentin unter www.jana-jeske.de Unverträglichkeiten oder Allergien vorab mit, damit diese berücksichtigt werden können.

Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
2 Abende

Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19, Küche
Jana Jeske
30,00 €

25A3F3010V

Ernährungsempfehlungen zur Krebsprävention - Vortrag

Eine ausgewogene, der Gesundheit förderliche Ernährungsweise ist ein großes Stück Lebensqualität. So bestimmt die Ernährung in einem sehr großen Ausmaß unsere Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlicht regelmäßig Studien, die belegen, dass die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, aber auch Herz-Kreislauferkrankungen u.a. auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen sind. Hier haben wir es also selber in der Hand und können durch die Ernährung unseren Körper bestmöglich unterstützen. So werden an diesem Abend u.a. folgende Fragen geklärt. Gibt es eine generelle Ernährungsempfehlung? Kann die Ernährung ein Heilmittel sein? Wie nützlich sind Nahrungsergänzungsmittel? Gibt es wirklich eine Anti-Krebsdiät?

Anmeldefrist eine Woche vor Beginn der Veranstaltung

Dienstag, 18.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Sabine Wittich
13,00 €

25A3F3020V

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 Topflieferanten 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 Topflieferanten 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.

Anmeldefrist eine Woche vor Beginn der Veranstaltung.

Freitag, 05.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Noémi Haug
13,00 €

25A3F3030V

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen - Vortrag

Übergewicht ist die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Etwa 2 Millionen Kinder und Jugendliche sind übergewichtig und rund 800 000 adipös. Die Ursachen sind sehr vielschichtig.

Nur ein multimodales Konzept aus Lebensstil- und Verhaltensänderung sowie Ernährungsumstellung, aber auch die Stärkung des Selbstwertgefühls sind Therapieansätze dieses komplexen Krankheitsbildes. Es werden auch gewichtsneutrale Ansätze beleuchtet und hinterfragt. Die Inhalte dieses Trainings orientieren sich an den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter der Deutschen Adipositas Gesellschaft.

Die Veranstaltung ist ein Angebot zum Thema Kindergesundheit zur Befragung des LK Nienburg, FB Jugend, Team und Prävention.

Montag, 29.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Sabine Wittich
13,00 €

➔25F3F3118K

Basenfasten

Basenfasten - eine sanfte Methode zur Entschlackung, Gewichtsreduktion, Darmregulierung.

Während des Basenfastens wird auf Nahrungsmittel verzichtet, die sich sauer verstoffwechseln. Diese Diät besteht im Wesentlichen aus gedünstetem Gemüse, Obst und Salaten und sollte 1 - 2 Wochen beibehalten werden. Danach erfolgt ein Kostaufbau in eine zukünftige sinnvolle Ernährung, die den Körper nicht übersäuert und bei den meisten Erkrankungen notwendig ist, um wieder zu gesunden. Schon nach wenigen Tagen kann eine Umstellung wahrgenommen werden, wie z.B. das Verschwinden des Heißhungers auf Süßes, besserer Schlaf, das Abklingen von Beschwerden und ein wesentlich leichteres Körpergefühl. Ernährungsgewohnheiten werden in Frage gestellt, Neugierde und Begeisterung für machbare Alternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Helga Wuttke
40,50 €

➔25B3F3010K

Italienische Küche

Ein kulinarischer Streifzug mit leckeren Spezialitäten z.B. Knusprige, leckere Pizza, Mascarpone und Schlemmer-Pasta. Neue Rezepte werden vorgestellt. Freuen Sie sich auf einen Italienischen Abend!

Anmeldefrist ist eine Woche vor Kursbeginn. Es fallen Zusatzkosten in Höhe von ca. 15,00 € an, die vor Ort an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Küche
Sabine Lohmann
25,00 €

➔25B3F3015K

Backen mit Kindern ab 6 Jahren zur Weihnachtszeit

In diesem Kurs können Kinder mit einer Begleitperson (Erziehungsberechtigte(r), Eltern, Großeltern) gemeinsam backen. Beim gemeinsamen Kneten der Teigmasse, Rühren, Ausstechen und Verzieren lernen Sie kindgerechte Backrezepte für leckere Kekse kennen. Bei Keksen, Kakao, Kaffee oder Tee lassen wir den Nachmittag ausklingen. Ein gelungenes Erlebnis für die Familie.

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, 22.11.2025, 13:00 - 17:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Küche
Sabine Lohmann
42,30 €

➔25B3F3022K

Rezepte aus aller Welt

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 Menü und ein kulinarischer und geselliger Abend.

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

Donnerstag, 04.12.25, 18:30 - 22:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Küche
Sabine Lohmann
25,00 €

➔25G3F3008K

Griechische Küche

Zielgruppe: Anfänger: innen, Fortgeschrittene, beruflich Interessierte

In diesem Kurs werden Sie mit den typischen Zutaten, Zubereitungstechniken und Esskulturen Griechenlands vertraut gemacht.

Leckere Speisen wie z.B. Keftedes, Feta, Nussdip werden gemeinsam zubereitet und können in den beruflichen Alltag übertragen werden.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10,-€ an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 05.11.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
Liebenau, Laurentiussschule, Schloßstr. 10, Küche
Sabine Lohmann
26,50 €

➔26G3F3025K

Vegetarische Gerichte

Zielgruppe: Anfänger:innen, Fortgeschrittene, Berufstätige und Gesundheitsinteressierte.

Gemeinsam werden fleischfreie Gerichte zubereitet, die gut schmecken und Energie für den Arbeitsalltag liefern. In diesem Kurs können Sie lernen wie Sie gesunde vegetarische Mahlzeiten aus regionalen Produkten aus frischem Gemüse zubereiten können. Neue Rezepte mit Dips, Suppen und Häppchen werden vorgestellt und ausprobiert.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10,- € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Donnerstag, 15.01.26, 18:30 - 22:30 Uhr

Liebenau, Laurentiussschule,
Schloßstr. 10, Küche
Sabine Lohmann
25,00 €

➔26G3F3030K

Kochen für Männer

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene, keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Kurs erlernen Männer leckere Speisen zuzubereiten. Nebenbei werden wichtige Soft Skills gestärkt, die im Berufsleben gefragt sind, wie z.B. Teamarbeit, Organisation, Zeitmanagement und Kreativität. Einfache Rezepte und Gerichte zum selber kochen. Vor-, Haupt- und Nachspeisen sowie Snacks werden erlernt. An diesem Abend können Sie gemeinsam kochen und

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, 28.01.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
Liebenau, Laurentiussschule,
Schloßstr. 10, Küche
Sabine Lohmann
20,00 €

Psychische Gesundheit

25A3G3010V

Grundlagen für guten Schlaf- Evolutionenbiologischer Blick auf die Nachtruhe

Jede/r will erholsam schlafen und energiegeladener aufwachen. Den wenigsten Menschen gelingt das, Schlafstörungen steigen an. Zusammenhänge zwischen Schlafmangel und Erkrankungen sind bestätigt. Ein evolutionsbiologischer Blick auf unsere Schlafbiologie kann helfen, sich von Druck und Erwartungen zu befreien. Mit dem Verständnis für biochemische Zusammenhänge zwischen Ernährung, Entspannung und Schlaf entstehen konkrete Ideen. Sie bekommen Anregungen für die Optimierung einer individuellen Schlafhygiene. Anmeldefrist eine Woche vor Beginn der Veranstaltung

Donnerstag, 13.11.2025, 18 - 20:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Noëmi Haugk
13,00 €

25A3G3040V

Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen- Vortrag

Mit dem Begriff Resilienz bezeichnet die Entwicklungspsychologie die Fähigkeit trotz schwieriger Einflüsse und Umstände die eigene psychische und physische 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.

Die Veranstaltung ist ein Angebot zum Thema Kindergesundheit zur Befragung des LK Nienburg, FB Jugend, Team und Prävention.

Dienstag, 09.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Ruven Brodowski
12,00 €

25A3G3050V

Medienkonsum eine Gefahr für die Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen? - Vortrag

Handy, Smartphone, Tablet, PC oder die Spielekonsole sind aus Haushalten nicht mehr weg zu denken und ebenso in Kinderzimmern häufig anzutreffen. Kinder, Jugendliche und Eltern sehen sich mit dem starken Sog der Geräte sowie derer Anwendungen (APPs) konfrontiert. Die übermäßige Nutzung dieser Geräte kann für Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene körperliche, psychische und soziale Probleme mit sich bringen.

Um diesem entgegen zu wirken ist es hilfreich, die Wirkungsweise auf den Menschen und Strategien zur Regulierung der Anwendungszeiten zu kennen. Gesundheitliche und soziale Gefahren werden damit deutlich reduziert und das Wohlbefinden sowie soziale und motorische Fähigkeiten erhöht.

Anmeldefrist bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Die Veranstaltung ist ein Angebot zum Thema Kindergesundheit zur Befragung des LK Nienburg, FB Jugend, Team und Prävention.

Donnerstag, 18.09.2025, 19 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Ruven Brodowski
12,00 €

➔25D3G3025K

Das innere Kind

Das innere Kind ist ein Begriff der häufig verwendet wird, um die Reinheit und Unschuld eines symbolischen Kindes zu beschreiben, das tief in uns wohnt. Genauso wie richtige Kinder der großen, weiten Welt zunächst begegnen- sie haben keine Angst zu singen, zu lachen, zu weinen oder zu schreien, weil sie einfach vorbehaltlos sind in allem was sie tun. Diese kreative, liebevolle und einfallsreiche Seite ihrer Persönlichkeit ist unglaublich ansteckend, wenn wir ihnen zuschauen- fasziniert von ihrem Vergnügen. Traurigerweise wird diese naive Unschuld durch einen härteren Blick auf das Leben ersetzt, wenn wir im Leben großen Themen und Aufgaben gegenüberstehen. Diese Verantwortung veranlasst uns oft, das innere Kind in uns zu vernachlässigen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir uns bemühen, negative Charakterzüge und Schranken niederzureißen, um das innere Kind zu befreien. Anregungen und praktische Tipps das innere Kind wieder zu entdecken und zu befreien werden vorgestellt.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Freitag, 07.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
3 Veranstaltung
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ute Röhlike
27,00 €

➔25F3G3530T

Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs

Wer sein Mindset verändert, verändert sein Leben
Oft kreisen unsere Gedanken in der Vergangenheit und gehen mit den entsprechenden Gefühlen einher, oder in der Zukunft und verursachen Stress und Ängste. Menschen, die sich zu viel Sorgen machen klagen mehr über Kopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Verspannungen etc. Dies hat wiederum Auswirkungen auf unser Verhalten. Mit der Überprüfung unserer Glaubenssätze können wir zurückfinden zu unserer inneren Wahrheit.

Oft ist uns gar nicht bewusst, dass wir Erwartungen haben, und geben unsere Verantwortung an unseren Partner, an Freunde, an die Familie, oder an die Kollegen ab. Zufriedenheit, Balance und die Erfüllung unserer Wünsche finden wir, wenn wir uns wieder mehr vom außen nach innen bewegen und im Hier und Jetzt sind.

Sich selbst zu verwöhnen bedeutet u.a. sich zu belohnen, wenn wir erfolgreich sind und somit dem Verstand positive Rückmeldung geben, um wiederum motiviert unsere Ziele und Pläne angehen zu können. Wir unterstützen andere und achten auch darauf dass unsere Bedürfnisse ernst genommen werden, grenzen uns gesund ab und übernehmen die Verantwortung für uns selbst.

Inhalte:
- Wie Gedanken unsere Gefühle, unser körperliches Empfinden und unser Verhalten beeinflussen
- das Überprüfen unserer Glaubenssätze, die schmerzvoll sind
- den bewussten Umgang mit Gedanken
- wie uns Erwartungen aus dem Gleichgewicht bringen können
- wie wir wieder ins Gleichgewicht kommen können
- ausgepowert, was kann ich selbst für mich tun?
- wie kann ich mich selbst verwöhnen?
Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Samstag, 04.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlike
42,40 €

➔25F3G3560K

Geführte Meditationen kombiniert mit Einführung des jeweiligen Themas

Gerade auch für Anfänger:innen sind geführte Meditationen hilfreich, um das Gedankenkarussell loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Wenn wir uns regelmäßig Zeit nehmen, mit Achtsamkeit nach Innen gehen, schaffen wir die Basis um ein glücklicheres, entspanntes und gesünderes Leben zu führen.

Die positiven Effekte auf Körper und Geist sind wissenschaftlich erforscht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder eigener Bedarf

Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr,
10 Veranstaltungen - nicht in den Ferien
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Ute Röhlike
60,00 €

➔25M3G3020K

Geführte Meditationen kombiniert mit Einführung des jeweiligen Themas

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder eigener Bedarf

Montag, 27.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 8
Veranstaltungen
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str.
19, Musikraum
Ute Röhlike
45,00 €

➔25M3G3005K

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: Schreibutensilien

Dienstag, 28.10.2025, 18:30 - 20:30 Uhr,
3 Veranstaltung
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Ute Röhlike
36,00 €

➔25M3G3010K

Wege aus der Angst - Wege in die eigene Kraft

Wir schauen uns Werkzeuge für Stress- und Angstbewältigung an und wie man diese richtig anwendet, um das Leben wieder lebenswert zu machen.#08
Die Fähigkeit, Angst zu empfinden ist angeboren. Wie häufig und wie stark wir Angst empfinden ist bei uns allen unterschiedlich. Angst ist ein natürliches Gefühl und lebensnotwendig, da sie uns schützt und alarmiert, wenn wir in Gefahr sind. D.h. von Natur aus alarmiert uns Angst und animiert zu Flucht, Kampf oder Starre. Ist die als bedrohlich erlebte Situation vorüber, sollte der Körper wieder in einen Zustand der Ruhe, Entspannung und Balance zurückkehren. Doch leider ist dies nicht immer so. Bei übersteigter oder krankhafter Angst wird die Angst selbst zur Bedrohung und kann die Lebensqualität enorm einengen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 - 20 Uhr,
2 Veranstaltung
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Ute Röhlike
18,00 €

25A3A3145V

Trauer erleben - was ist Trauer und wie kann ich damit umgehen?

in Zusammenarbeit mit dem Dasein-Hospiz Nienburg e.V.

Jeder Mensch hat seine persönliche Trauererfahrungen. Trauer ist ein sehr komplexes Phänomen. Menschen, die einen Verlust erleiden, kommen oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und fragen sich, ob sie noch "normal" in ihrer Trauer sind und wann dieses schreckliche Gefühl endlich vorbei geht. Der Vortrag versucht ein wenig Licht in das Dunkel der Trauer zu bringen und richtet sich alle, die trauern oder sich für das Thema interessieren. Mit einer kleinen praktischen Übung nach dem Vortrag soll eine Möglichkeit aufgezeigt werden, sich mit der Trauer auseinanderzusetzen und ihr zu begegnen.

Mittwoch, 12.11., 18:30 – 20:30 h
1 Abend
Nienburg, vhs-Haus
Ulrike Buchmann
gebührenfrei

Sprachen: Deutsch und Integration



Wir beantworten Ihre Fragen

Frau Schäfer

Vor Ort Montag und Mittwoch
08:30-12:00 Uhr

Telefonisch unter 967-614
Montag 14:00-16:00 Uhr

Frau Begemann

Alternativ können Sie auch per
E-Mail unter [vhs-
deutsch@kreis-ni.de](mailto:vhs-deutsch@kreis-ni.de) Kontakt
aufnehmen

Keine Beratung in den Ferien!

Deutsch lernen auf höchstem Niveau – bei Ihrer vhs Nienburg

Willkommen in unserer Welt der Sprachen!

Entdecken Sie unser vielfältiges Kursangebot für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache – vom ersten Einstieg bis zum nahezu muttersprachlichen Niveau (A1 bis C2). Bei uns stehen nicht nur fundierter Spracherwerb und systematischer Kompetenzaufbau im Fokus, sondern auch die Freude am Lernen und die Wertschätzung kultureller Vielfalt.

Ob Sie Ihr Lerntempo selbst bestimmen, gezielt Ihren Wortschatz erweitern oder Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten verbessern möchten – wir bieten Ihnen den passenden Kurs für Ihre Ziele.

Sprachen verbinden – Vielfalt und Integration als Herzstück unserer Arbeit

Die vhs Nienburg versteht Sprache nicht nur als Kommunikationsmittel, sondern als Brücke zwischen Menschen und Kulturen. In unseren Kursen vermitteln wir mehr als Grammatik und Wortschatz:

Wir fördern ein respektvolles Miteinander, interkulturelle Kompetenz und gesellschaftliche Teilhabe.

Denn sichere Deutschkenntnisse sind der Schlüssel zu Bildung, Beruf und einem aktiven Leben in Deutschland – wir begleiten Sie auf

diesem Weg mit Fachkompetenz, Engagement und Herz.

Unser Kursangebot im Überblick:

- Erstorientierungskurse für neu zugewanderte Menschen
- Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache (DaF/DaZ) – für Selbstzählende/ Prüfungstraining
- Integrationskurse (allgemein oder Alphabetisierung)
- Landesfinanzierte Flüchtlingskurse
- Berufsbezogene Deutschsprachförderung (BSK) B2/C1 mit Schwerpunkt Frühpädagogik oder Medizin sowie Azubi BSK Pflege und „Job-BSK“ – beruflich orientierte Sprachförderung
- Deutschkurse für Unternehmen – individuell planbar („Bildung auf Bestellung / BaB“)

Individuelle Unterstützung:

Frau Schäfer steht Ihnen während der Beratungszeiten gern bei allen formalen Fragen zur Seite – z. B. beim Ausfüllen von Anträgen oder Formularen.

Flexibel und alltagsnah – Kurszeiten, Beratung & Einstufung

Damit Sie optimal starten, führen wir vor Kursbeginn eine persönliche Einstufung durch. Unsere Deutschkurse beginnen in der Regel zweimal jährlich (Januar und September), Integrationskurse starten laufend über das ganze Jahr.

Unterrichtszeiten: vormittags, nachmittags oder abends – wir passen uns Ihrem Alltag an.

Zertifikate & Prüfungen für Ihre Zukunft

Wir bieten Sprachprüfungen auf allen Niveaustufen (A1 bis C2) an – ob für Visumsangelegenheiten, Einbürgerung, Ausbildung oder berufliche Anforderungen. Prüfungstermine sind auf Anfrage erhältlich. Ergänzend bieten wir projektbezogene Kurse, die individuell auf Ihre sprachlichen Ziele abgestimmt sind.

Starten Sie jetzt Ihre Sprachreise mit uns!

Die vhs Nienburg begleitet Sie **kompetent, persönlich und mit Leidenschaft** auf Ihrem Weg zur sprachlichen Selbstständigkeit – Schritt für Schritt.

Flexibel und alltagsnah – Kurszeiten, Beratung & Einstufung

Damit Sie optimal starten, führen wir vor Kursbeginn eine persönliche Einstufung durch. Unsere Deutschkurse beginnen in der Regel zweimal jährlich (Januar und September), Integrationskurse starten laufend über das ganze Jahr.

Unterrichtszeiten: vormittags, nachmittags oder abends – wir passen uns Ihrem Alltag an.

Zertifikate & Prüfungen für Ihre Zukunft

Wir bieten Sprachprüfungen auf allen Niveaustufen (A1 bis C2) an – ob für Visumsangelegenheiten, Einbürgerung, Ausbildung oder berufliche Anforderungen. Prüfungstermine sind auf Anfrage erhältlich. Ergänzend bieten wir projektbezogene Kurse, die individuell auf Ihre sprachlichen Ziele abgestimmt sind.

Die vhs Nienburg begleitet Sie **kompetent, persönlich und mit Leidenschaft** auf Ihrem Weg zur sprachlichen Selbstständigkeit – Schritt für Schritt.

Deutsch Allgemein Selbstzahler-Kurse

25A4E4080K

Deutsch als Fremdsprache A 1
Montag, 04.08.25, 18:30 Uhr –
20:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Viktor Saveljev
vhs Nienburg
65,00 €

25A4E4090K

Deutsch als Fremdsprache A 2
Montag, 04.08.25, 17:00 Uhr –
18:30 Uhr
10 Veranstaltungen
vhs Nienburg
Viktor Saveljev
65,00 €

25A4E4100K

**Deutsch als Fremdsprache
Prüfungstraining B1**
Montag, 18.08.25, 17:30 Uhr –
19:00 Uhr
20 Veranstaltungen
vhs Nienburg
Julia Saveljev
130,00 €

25A4E4110K

Deutsch als Fremdsprache B2
Montag, 01.09.2025, 18:00 Uhr –
20:15 Uhr
15 Veranstaltungen
vhs Nienburg
Marina Eichbauer
Gebühr 146,30 €

Sprachniveaus / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Grundkenntnisse

A1 Anfänger:in, bis 4 Jahre Schulkenntnisse

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. Name, Wohnort, Bekannte, Dinge, die sie besitzen, usw. und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Grundlegende Kenntnisse ca. 4 - 5 Jahre Schulkenntnisse

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und seine/ihre Umwelt beschreiben.

Gute Sprachkenntnisse

B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung, ca. 5 - 6 Jahre Schulkenntnisse

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben. Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.

B2 Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler: innen ohne Belastung für beide Gesprächspartner: innen möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C1 Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachen



Ihre Ansprechperson:

Programmbereichsleitung
Darijusch Wirth
967-693

Sachbearbeitung
Benedikt Schlosser
967-631

vhs-sprachen@kreis-ni.de

Arabisch

☞25B4B1010K

Arabisch lernen syrisch kochen

Der Kurs richtet sich an kochfreudige Teilnehmende, die ihre sprachlichen und interkulturellen Kompetenzen für das Berufsleben oder aus privaten Gründen erweitern wollen. Lernen Sie erste Begriffe und Redewendungen auf Arabisch kennen und entdecken Sie die Vielfalt der syrischen Küche. Vorkenntnisse in Arabisch sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtücher und Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

Anmeldefrist ist eine Woche vor Kursbeginn. Es fallen Zusatzkosten in Höhe von ca. 10,- € an, die vor Ort an die Kursleitung zu entrichten sind.

Samstag, 11.10.2025, 13:00 - 17:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Sabah Kayali
31,80 €

Englisch

☞25F4G1520K

Englisch III (A1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache wichtige Wörter und Redewendungen für alltägliche Sprechsituationen - z.B. im Beruf, im Urlaub, im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. Außerdem erlernen Sie weitere solide Grundlagen, auf die sich für den Beruf und privat weiter aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Montag, 15.09.2025, 18:45 - 20:15 Uhr,
nicht in den Ferien
11 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
99,00 €

☞26F4G1050K

Englisch IV (A1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache wichtige Wörter und Redewendungen für alltägliche Sprechsituationen - z.B. für den Beruf, im Urlaub, im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. Außerdem erlernen Sie weitere solide Grundlagen, auf die sich für den Beruf und privat weiter aufbauen lässt. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Montag, 12.01.2026, 18:45 - 20:15 Uhr
9 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
81,00 €

Refresher Courses - Auffrischungs- kurse

25A4G1260K

Refresher English I (B1)

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 für den Beruf und das Privatleben! Fortsetzung aus dem Vorsemester.

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

Easy English Upgrade. Englisch für Erwachsene, Book 5: B1.1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122721-0, ab Lektion 1.

Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Regine Morley-Kretschmer
135,00 €

25A4G1334K

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, lernen für berufliche Situationen und vieles mehr.

So, pull yourself together and do not hesitate to enjoy the difference. You will like it!

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

Dienstag, 23.09.2025, 09:45 - 12:00 Uhr
10 Vormittage
Nienburg/vhs-Haus
René Huske
135,00 €

Englisch für Junggebliebene

☞25F4G1610K

Englisch für Junggebliebene (A1/A2)

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

Grundkenntnisse sind erforderlich.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 15.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
11 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
99,00 €

☞26F4G1600K

Englisch für Junggebliebene (A1/A2)

Wollen Sie Ihr Englisch aufpolieren, im Beruf neue Möglichkeiten haben, den Enkeln bei den Hausaufgaben helfen oder sich im Urlaub verständigen können? Machen Sie mit und lernen Sie Englisch in einer netten Gruppe! Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 12.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
9 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
81,00 €

Englisch für die Reise

☞25F4G1660K

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, 18.09.2025, 17 - 18:30 Uhr
11 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
99,00 €

☞26F4G1650K

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, 15.01.2026, 17 - 18:30 Uhr
9 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Marion Bittner
81,00 €

☞26M4G1505K

Englisch für die Reise (A2)

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in Sprache und Kultur diverser Reiseziele und ist ideal für alle, die mit wenig Lernaufwand klassische Situationen auf Dienst- und Urlaubsreisen sicher auf Englisch bewältigen wollen. Wir üben gezielt authentische Redewendungen, Dialoge und Modellsätze für die Reise. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Die Dozentin ist gelernte Fremdsprachenkorrespondentin und seit vielen Jahren als Dozentin für Englisch nebenberuflich tätig.

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

Englisch für den Urlaub A1. Einstieg in Sprache und Kultur, Klett, ISBN 978-3-12-501546-3.

Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Petra Rodenberg
54,00 €

Französisch

25A4I1304K

Französisch B1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen, die ihre Französischkenntnisse für berufliche oder private Zwecke ausbauen wollen. Fortsetzung aus dem Vorsemester. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

Chapeau B1, Hueber, ISBN: 9783191434342, ab Lektion 4

Donnerstag, 18.09.2025, 17:30 - 19 Uhr
10 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €

25A4I1404K

Conversation française (B2-C1)

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 des régions françaises ou des pays francophones et nous lisons aussi des nouvelles ou un livre choisi par le groupe. Bienvenue à toute nouvelle personne intéressée.

Mittwoch, 17.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
90,00 €

Französische Filmreihe 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.

25A4I1625V

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Les invisibles" ("Der Glanz der Unsichtbaren")

Komödie/Drama (2018) von Louis-Julien Petit mit Audrey Lamy, Noémie Lvovsky, Coinne Masiero und Laïdarstellerinnen.

"Lady Di", "Brigitte Bardot", "Beyoncé" das sind die Namen einiger obdachlosen Frauen, die sich tagsüber in der Tagesstätte L'envol („Abflug“) in einer nordfranzösischen Stadt aufwärmen, duschen oder einfach Kaffee trinken können. Die engagierten Helferinnen der Einrichtung würden den Frauen gerne einen dauerhaften Schlafplatz anbieten und ihnen helfen, sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern. Doch die Erfolgsquote ist zu gering und "L'envol" soll geschlossen werden. Aber die Frauen lassen sich nicht entmutigen.

Dem Regisseur Louis-Julien Petit geht es darum, die Unbeachteten wieder sichtbar zu machen und ihnen eine Stimme zu geben. Neben professionellen Schauspielerinnen spielen Frauen mit, die früher selbst auf der Straße gelebt haben und somit dem Film Authentizität verleihen.

In diesem französischen Kinohit mischen sich dokumentarische Züge mit Heiterem zu einem Wohlfühlfilm.

Bezahlung: nur bar an der Abendkasse.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 21.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

26A4I1600V

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Un profil pour deux" ("Monsieur Pierre geht online")

Komödie (2017) von Stéphane Robelin mit Pierre Richard, Fanny Valette und Stéphane Bissot.

Der verwitwete Rentner Pierre lebt zurückgezogen in seiner Pariser Wohnung, bis seine Tochter Sylvie ihm einen Computer inklusive Schulung schenkt. Alex, erfolgloser Schriftsteller und gleichzeitig der Freund von Pierres Enkelin, eröffnet ihm die Welt des Internets. Zufällig entdeckt Pierre ein Datingportal und chattet charmant unter falscher Identität. Als es

zu einem Rendez-vous kommt, muss Alex widerwillig einspringen. Verwechslungen sind vorprogrammiert.

Der lebenswürdige Pierre Richard gibt dieser leichten Liebeskomödie den feinen Schliff.

Bezahlung: nur bar an der Abendkasse. Anmeldung erforderlich

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 23.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

Niederländisch

25A4O1050K

Niederländisch III

Sie wollen Ihre Kenntnisse in der faszinierenden Sprache unserer niederländischen Nachbar:innen verbessern? 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, zu dienstlichen Zwecken, beim Einkaufen, im Hotel, im Urlaub oder bei Behörden zurechtzufinden. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über die Niederlande und deren Einwohner:innen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortsetzung aus dem Vorsemester. Melden Sie sich an und lernen Sie Niederländisch bei einem Muttersprachler!

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

Goed idee! A1 Niederländisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-528606-1, ab Lektion 3.

Montag, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Anton van den Born
90,00 €

Schwedisch

☞25X4U1010K

Online: Schwedisch I (A1) für Anfänger:innen

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? Dieser Online-Kurs ist sowohl für die berufliche als auch private Weiterbildung geeignet. Du erhältst einen ersten Wortschatz, lernst die Grundlagen des Satzaufbaus und erfährst, warum köttbullar eigentlich "Schöttbullar" und die Königinnen Silvia und Lucia heißen!

Benötigt werden PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN.

Lehrbücher:

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

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

Freitag, 04.09.2025, 17:45 - 19:00 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €

☛25X4U1254K

Online: Schwedisch IV (A2)

Hej hej! Du hast Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes aus beruflichen oder privaten Gründen 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 dem umfangreichen Lehrbuch entdeckt.

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

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.

Montag, 08.09.2025, 20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €

☛25X4U1294K

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!

Der Online-Kurs ist für den Ausbau der Kenntnisse in der schwedischen Sprache für berufliche wie private Zwecke geeignet. Du sitzt mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem virtuellen Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaut auf die Ausführungen auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in virtuelle Nebenräume.

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 12.

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Dienstag, 09.09.2025, 20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €

Spanisch

25A4W1010K

Spanisch I (A1) für Anfänger:innen

Für diesen Spanisch-Einstiegskurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Ziel des Kurses ist es, Grundkenntnisse der Grammatik zu vermitteln, die besonders auf die Sprachanwendung im Alltag und im Beruf abzielen. Es werden kleine Dialoge geübt und man lernt die Sprache durch Lese- und Höraufgaben kennen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an. Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Dienstag, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Milena Felsmann
72,00 €

25A4W1200K

Spanisch VI (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.

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

Caminos neu A2. Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD. Klett-Verlag.

ISBN: 978-3-12-514956-4, ab Lektion 1.

Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz
135,00 €

25A4W1110K

Spanisch II (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse für berufliche oder private Zwecke ausbauen wollen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind willkommen!

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

Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1.

Montag, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Weihnachtsferien. Ausnahme: 05.01.2026.
Nienburg/vhs-Haus
Roxana Alejandra Mutz
135,00 €

☛25I4W1254K

Spanisch (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die Ihre Kenntnisse auf A1- oder A2-Niveau für berufliche oder private Zwecke mit langsamer Konversation, interaktiven Übungen, Lektüre und Lernspielen auffrischen wollen. Dabei werden auch Dialoge im Präteritum geübt. Der Kurs richtet sich ebenfalls an Personen, die ihre länger zurückliegenden Spanischkenntnisse reaktivieren wollen, Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

Lehr und Arbeitsbuch Spanisch con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, Ab Lektion 5.

Donnerstag, 28.08.2025, 18 - 19:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19
Gladys González
100,00 €

25A4W1310K

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse für berufliche oder private Zwecke ausbauen wollen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2.

Dienstag, 23.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Weihnachtsferien
Nienburg/vhs-Haus
Roxana Alejandra Mutz
135,00 €

Kursleitung auf Honorarbasis gesucht

Die vhs sucht immer engagierte freiberufliche Dozent*innen auf Honorarbasis. Wenn Sie ein Interesse und Wissen haben, das Sie mit anderen teilen möchten, kontaktieren Sie gerne die zuständigen Programmplanenden.



Ihre Ansprechpersonen:

Sabrina Czelustek

967-619

Kathrin Bremer

967-643

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 zu Querschnittsthemen wie Rhetorik und Selbstmarketing.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsversorgung und 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 mit Ihren Bedarfen an.

Office Programme

25A5B5003K

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Teilnehmenden 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 erforderlich.

Mittwoch, 03.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
93,00 €

25A5B5004K

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
93,00 €

25A5B5009W

Grundlagen Excel - Kompaktkurs WOE

Der Umgang mit Excel ist nicht so schwer, wie Sie etwa befürchten. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen Schnelleinstieg in das Einmaleins der Tabellengestaltung mit Excel.

Sie lernen den Umgang mit dem Programm, die Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen. Dabei lernen Sie, dass einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse keineswegs so schwierig ist. Voraussetzungen:

Gute PC-Kenntnisse, keine Schwierigkeiten mit der Maus-/ und Tastaturbedienung. Leider können wir Open-Office-Programme in diesem Kurs nicht berücksichtigen.

Bitte bringen Sie einen **USB-Stick** mit.

Samstag, 16.08.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
49,00 €

25A5B5010W

Grundlagen Excel - Kompaktkurs WOE

Samstag, 01.11.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
49,00 €

25A5B5006W

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, 13.12.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
49,00 €

25A5B5011K

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.

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in diesem Programm.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Mittwoch, 08.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
93,00 €

Betriebssysteme / PC-Einstieg

25A5B5007W

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, der Umgang mit Suche, Sprachsteuerung und dem neuen Internet-Explorer. Tipps zur Anpassung von Windows an die eigenen Bedürfnisse und zur Absicherung der Privatsphäre runden den Kurs ab.

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg bzw. Umstieg in die Windows 11-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient zu nutzen.

Samstag, 27.09.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
49,00 €

25A5B5008W

Einstieg in Windows 11 – Kompaktkurs WOE

Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
49,00 €

26A5B5007W

Einstieg in Windows 11 – Kompaktkurs WOE

Samstag, 31.01.2026, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
49,00 €

➔25F5B5100K

Windows 10/11 für Wiedereinsteiger:innen mit eigenem Gerät

Sie haben sich einen Laptop gekauft und nun fällt Ihnen die Bedienung schwer? Alles sieht bei Windows 10/11 anders aus - und wie schließt man den Drucker an? Wie geht es ins Internet? Diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten und Ihnen bei den ersten Schritten mit dem neuen Notebook helfen.

Inhalte:

- Oberfläche von Windows
- Ordner- und Dateistruktur
- Software und Drucker installieren
- Internetverbindung und E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Dieser Kurs ist nur für Einsteiger:innen und nur mit eigenem Gerät, Aufbaukurse können bei Bedarf/auf Wunsch nachgeplant werden.

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 7 Teilnehmenden statt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop / Notebook zum Kurs mit.

Donnerstag, 06.11.2025, 19 - 20:30 Uhr
5 Abende

Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9

Michael Thäte
77,00 €

Softskills

25A5G5141V

Empathisch und Klar – Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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, 04.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Belitz
14,00 €

25A5G5146V

Hurra ein Konflikt - Lösungs- angebote nach Marshall B. Rosenberg

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, Berater:innen 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, 06.11.2025, 17:30 - 19 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Belitz
14,00 €

25A5G5147V

Konfliktlösung durch Mediation - alle können gewinnen!

Der Impulsvortrag richtet sich an Menschen mit Interesse an einer nachhaltigen Lösung von Konflikten oder Streitigkeiten ohne gerichtliche Auseinandersetzung. Im Rahmen der Vortragsreihe "Emphatische Kommunikation" werden die Möglichkeiten und auch Grenzen der Mediation als freiwilliges, außergerichtliches Verfahren zur konstruktiven Beilegung eines Konfliktes vorgestellt, bei dem die Parteien von einer Mediatorin oder einem Mediator begleitet werden. Es werden die Grundlagen der Methodik sowie die Phasen des Mediationsprozesses vermittelt und mit Beispielen angereichert. Auf die Vielfalt der Mediationsvarianten wird genauso eingegangen, wie auf die Anwendungsfelder und Ziele des Verfahrens. Mediation eignet sich für die Klärung von Auseinandersetzungen im privaten als auch im beruflichen Kontext und wird in Deutschland durch das Mediationsgesetz gefördert. Der Vortrag bringt Klarheit für die Suche und ergibt geeignete Vergleichsfragen im Auswahlprozess, die zu kompetenten Mediatorinnen und Mediatoren in einem vielfältigen Angebotsfeld führen können. Ohne erforderliche Vorkenntnisse werden die Vorteile eines Klärungsverfahrens kennengelernt, bei dem das gemeinsame win-win Ergebnis an oberster Stelle steht und es keine Verlierer:innen oder Verlierer gibt.

Dienstag, 18.11.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Belitz
14,00 €

➔25F5G5501W

Frieden leben - praktisch und umsetzbar mit GfK

"Damit aus dem Frieden in MIR und dem Frieden in DIR ein Frieden in UNS werden kann, braucht es Mut, sich auf den Weg zu machen." (Dalai Lama)

Im Zentrum des Kurses steht die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, eine Methode, die dabei unterstützt, Konflikte klarer zu erkennen und gleichzeitig empathisch zu lösen. Durch achtsame Sprache, Selbstempathie und einen neuen Umgang mit Fehlern und Krisen wollen wir zu mehr Frieden in uns selbst finden und Raum für eine multiplikatorische Wirkung schaffen. Der Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat das Gefühl haben, Konflikten, aktuellen Krisen oder Ereignissen hilflos gegenüberzustehen und nach einem neuen, friedlichen Umgang damit suchen.

Es fallen Kosten in Höhe von 4 - 6 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Ute Niemann
38,40 €

Online-Angebote

25X5B5024K

Professionelles Tastatur- schreiben - 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. Das Angebot findet in einer Kleingruppe mit maximal 7 Personen statt.

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, 19.08.2025, 18:30 - 20 Uhr
8 Abende
Online, vhs.cloud
Martina Thimm
107,20 €

25X5B5025K

Professionelles Tastatur- schreiben - Das 10-Finger- System

Dienstag, 28.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
Online, vhs.cloud
Martina Thimm
107,20 €

25X5B5101V

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse erwünscht

Freitag, 29.08.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
33,50 €

25X5B5102V

Canva-Workshop: Grundkurs

Dienstag, 18.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
33,50 €

25X5B5103V

Canva-Workshop: Visuell star- ke Präsentationen erstellen

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

Grundkenntnisse Canva notwendig

Donnerstag, 25.09.2025, 15 - 17:15 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
26,00 €

25X5B5104V
Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen

Mittwoch, 03.12.2025, 17:45 - 20 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
26,00 €

25X5B5105V
Eltern im digitalen Zeitalter

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse erwünscht

Donnerstag, 09.10.25, 18:30 - 20:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
26,00 €

25X5B5106V
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse erwünscht

Mittwoch, 06.08.2025, 14 - 15:30 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5107V
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Dienstag, 14.10.2025, 12 - 13:30 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5108V
KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Mittwoch, 10.12.2025, 19 - 20:30 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5110V
KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Powerpoint Grundkenntnisse notwendig

Dienstag, 02.09.2025, 18 - 18:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5111V
KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Mittwoch, 12.11.2025, 16:00 - 16:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5113V
KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse notwendig

Mittwoch, 12.11.2025, 15 - 15:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

26X5B5114V
KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Dienstag, 20.01.2026, 12 - 12:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5114V
KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse notwendig

Samstag, 22.11.2025, 09 - 16:30 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
123,80 €

25X5B5115V
Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

Kursvoraussetzung: Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

Samstag, 29.11.2025, 09 - 16:30 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
123,80 €

25X5B5116V
KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse notwendig

Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 18:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

26X5B5102V
KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Mittwoch, 21.01.2026, 10:00 - 10:45 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
18,50 €

25X5B5119V
Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse notwendig

Montag, 01.12.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Online Zoom
Robin Weniger
26,00 €

Smartphones

26F5B5101K
Das Android-Smartphone/Tablet - Praxiskurs für Einsteiger: innen

Viele Menschen kaufen sich ein Smartphone oder Tablet und erkennen sehr schnell, dass dieses Gerät weit mehr kann als telefonieren. In diesem Kurs wird Ihnen auf einfache Weise gezeigt, welche Möglichkeiten Ihr Gerät bietet. Themen sind z.B.:

- Grundlegende Bedienung
 - Bedienung des berührungsempfindlichen Bildschirms
 - Kalender und Kontakte
 - Wie richte ich einen Online-Zugang und mein E-Mail-Postfach ein?
 - Was sind Apps?
 - Wie kann ich Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten?
- Dieser Kurs richtet sich an Besitzer:innen von Android-Smartphones oder -Tablets (z. B. Samsung, LG, HTC, Huawei, Sony usw. Auch der Umgang mit Nokia (Windows) wird geschult.). Er ist nicht für Besitzer:innen von iPhones und iPads geeignet.

Dieser Kurs ist nur für Einsteiger:innen und nur mit eigenem Gerät, Aufbaukurse können bei Bedarf/auf Wunsch nachgeplant werden.

Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 9 Teilnehmenden statt.

Das eigene aufgeladene Smartphone/Tablet muss zusammen mit dem Ladekabel zum Kurs mitgebracht werden.

Donnerstag, 15.01.2026, 19 - 20:30 Uhr

3 Abende
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Michael Thäte
46,20 €

Kaufmännische Grund – und Fachlehrgänge

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen.

Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse:

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



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

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich.

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

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

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

Weitere Informationen zu **Xpert Business** und Auskünfte zu Anrechnungsmöglichkeiten von anderen Zertifikaten bei Sabrina Czelustek, Tel: 967 619 und Kathrin Bremer, Tel: 967-643.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Web-Seminar von erfahrenen Onlinedozent/innen. An den Live-Web-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach den Angebots-Inhalten und den Voraussetzungen.

25X5E5111K

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 1

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 05.02.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
24 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
393,70 €

25X5E5115K

Online: Xpert Business Lernnetz - Kosten- und Leistungsrechnung

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 22.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
333,30 €

25X5E5119K

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 2

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 29.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
22 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
392,90 €

25X5E5112K

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 2

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 29.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
22 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
363,50 €

25X5E5116K

Online: Xpert Business Lernnetz - Controlling

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 22.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
333,30 €

25X5E5120K

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn- und Gehalt mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 08.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
16 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
306,90 €

25X5E5113K

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 03.02.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
16 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
306,90 €

25X5E5117K

Online: Xpert Business Lernnetz - Betriebliche Steuerpraxis

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 29.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
22 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
357,90 €

25X5E5121K

Online: Xpert Business Lernnetz- Personalwirtschaft

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 22.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
333,30 €

25X5E5114K

Online: Xpert Business Lernnetz - Bilanzierung

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 22.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
20 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
333,30 €

25X5E5118K

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 1

Dienstag / Donnerstag, 04.11.2025 - 05.02.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
24 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
393,70 €

25X5E5122K

Online: Xpert Business Lernnetz- Einnahmen-Überschussrechnung

Dienstag / Donnerstag 04.11.2025 - 09.12.2025, 18:30 - 20:30 Uhr,
11 Abende, Online Lernnetz
Dozententeam
212,70 €

Xpert CCS

Die Angebote sind in Kooperation mit dem Bildungsverein Hannover und die gesamte Abwicklung läuft über den Bildungsverein. Für diese Angebote ist eine Förderung über das Projekt Frau und Beruf möglich.

WOE

26X1H7000Y

Xpert CCS - Modul Basic

Das Modul Basic behandelt an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern grundlegende Themen des interkulturellen Lernens. Themen: eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik.

Ein Begleitbuch zu allen drei Modulen wird zu Beginn des Seminars ausgehändigt (in der Kursgebühr enthalten).

Dieses Modul kann mit einer europäisch anerkannten Prüfung (Xpert) abgeschlossen werden. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht zwingend vorgeschrieben, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme an der Kursstufe Professional. Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten.

Samstag, 28.2.26, 10-18:15 Uhr
Sonntag 01.03.26, 10-16:15 Uhr
2 Tage
Bildungsverein, Stadtstr. 17, Hannover
Helga-Barbara Gundlach
220 €

WOE

26X1H7001Y

Xpert CCS - Modul Professional

Das Modul Professional fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern. Themen: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Dieses Modul kann mit einer europäisch anerkannten Prüfung (Xpert) abgeschlossen werden. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht zwingend vorgeschrieben, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme an der Kursstufe Master. Die Prüfungsgebühr ist im Seminarpreis enthalten.

Teilnahmevoraussetzung: das Zertifikat der Kursstufe Basic.

Samstag, 13.06..26, 10-18:15 Uhr
Sonntag 14.06.26, 10-16:15 Uhr
2 Tage
Bildungsverein, Stadtstr. 17, Hannover
Helga-Barbara Gundlach
200 €

Angebote für Frauen in Kooperation mit frau+wirtschaft



Erfolgsprojekt für Frauen im Landkreis Nienburg

Seit über 15 Jahren begleitet die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg Frauen im beruflichen (Wieder-)Einstieg.

Wir bieten individuelle Beratung, Coaching und Seminare rund um die berufliche Weiterentwicklung.

Ressourcen & Kompetenzen aufzeigen und ausbauen

Wir beraten vertraulich und persönlich – Ihr individuelles Thema liegt uns am Herzen. Gern unterstützen wir Sie ganzheitlich bei Ihrer Berufsplanung. Die Gründe für einen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung sind vielfältig.

In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir gemeinsam Lösungen, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern. Durch unser professionelles Seminarprogramm können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und neue Talente entdecken.

Unsere Angebote sind für Sie kostenfrei

Die Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert.

Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg

Goetheplatz 5a
31582 Nienburg
Tel.: 05021 922 91 95
E-Mail: frau-und-wirtschaft@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung unserer über 70 Angebote und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie online unter 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.

Aktuelle Angebote an der vhs Nienburg

Derzeit haben wir die folgenden zertifizierten Qualifizierungsmaßnahmen im Programm:

- **Nachträglicher Erwerb vom Hauptschulabschluss für Nicht-Schüler:innen“**
(Start 22. September 2025)
- **„Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“ nach vhsConcept**
(Start 27. Oktober 2025)
- **„Weiterbildung zur Schulbegleitung“ nach vhsConcept**
(Start im März 2026)

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

Infos, Rückfragen und Anmeldung

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.

Weitere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf unserer Webseite und in der telefonischen oder persönlichen Beratung in der vhs Nienburg bei

- **Julia Goslar**, Tel: 05021/967 617, E-Mail vhs-azav@kreis-ni.de
- **Kerstin Wieneke**, Tel: 05021/967 612, E-Mail vhs-azav@kreis-ni.de

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

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!“*

Mit Unterstützung von



„Türen für die beruflichen Perspektiven öffnen“!



Sie sind nicht mehr Schulpflichtig, wollen aber einen Abschluss erwerben, damit Ihnen der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingen kann?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Volkshochschule bringt Sie beruflich weiter!

25A6B6010A

AZAV-Maßnahme:

Hauptschulabschlusskurs in Kombination mit Betriebspraktika und Bewerbungstraining

Ihre Ansprechpersonen:

Programmbereichsleiterin
Julia Goslar
967-617

Sachbearbeiterin
Kerstin Wieneke
967-612
vhs-azav@kreis-ni.de

Sie suchen nach einer Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen, damit der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingen kann?

Aus diesem Grund bieten wir allen nicht-schulpflichtigen Interessenten: innen, ganz gleich welchen Alters, die Chance, den Hauptschulabschluss in 14 Monaten im Präsenzunterricht zu erwerben.

Durch eine 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 September 2025 und kann mit einem Bildungsgutschein des Jobcenters oder 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 telefonisch einen Termin bei Frau Goslar und lassen sich ausführlich über die Zugangs Voraussetzungen beraten und Möglichkeiten dieser Weiterbildung beraten.

Einen Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens.

Wir freuen uns auf Sie.

Sprechzeiten:

Falls Sie Fragen zum Kursangebot oder zur Anmeldung haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin bei Frau Goslar unter der Nummer: 05121 967-617

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.

Ein Projekt mit Sprotte e.V. ist beantragt.

Stephan Kaps

05021 967-613

Programmbereichsleitung

grundbildung-vhs@kreis-ni.de

Franziska Baars

05021 967-611

Sachbearbeiterin

Mehr Informationen zur Studie zum Lesen und Schreiben von Erwachsenen finden Sie unter <https://leo.blogs.uni-hamburg.de/>

Angebote zum Lesen und Rechnen für Eltern und Kinder mit Katrin Püschel. Sie ist freiberufliche Diplomlehrerin mit großem Herz für kleine Leute. Die Angebote sind gebührenfrei. Ort: vhs Nienburg

Herbstferien. 1. Gruppe von 14 bis 14:45 Uhr | 2. Gruppe von 15 bis 15:45 Uhr | 3. Gruppe von 16 bis 16:45 Uhr.

Eine Info-Veranstaltung findet am 16. September 2025 statt. Bitte anmelden!

Wunderwelt der Bücher – Lesekompetenz stärken

Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern. Spielerisch erforschen wir gemeinsam mit den Kindern die Welt der Bücher. Dabei steht die Freude am Entdecken und Ausprobieren im Vordergrund, aber auch die Bewegung kommt nicht zu kurz.

Ziel der Veranstaltung ist es, den Kindern die Freude an Geschichten mit auf den Weg zu geben, damit sie nicht nur in der Schule den Deutschunterricht erfolgreich meistern können, sondern vor allem ihre Fantasie als lebensbegleitende Ressource entdecken.

Montag, 20.10.2025 bis Donnerstag, 23.10.2025

Zahlenzauber für kleine und große Mathehelden

Das Angebot richtet sich an Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern. Spielerisch erforschen wir gemeinsam mit den Kindern die Zahlenräume bis 100. Dabei steht die Freude am Entdecken und Ausprobieren im Vordergrund, aber auch die Bewegung kommt nicht zu kurz.

Ziel der Veranstaltung ist es, den Kindern mathematisches Basiswissen mit auf den Weg zu geben, damit sie in der Schule den Mathematikunterricht erfolgreich meistern können.

Montag, 13.10.2025 bis Donnerstag, 16.10.2025

Angebote in den Arbeitsstellen ➡

Ausführliche Beschreibungen, Zusatzkosten und Materialien finden Sie vorne im Programmheft im farbig entsprechenden Teil. Grundsätzlich ist eine Anmeldung erforderlich.

Bücken ➡		
<p>25B2K3020T</p> <p>Sterne aus Weidengeflecht Mi., 5.11., 17:45 - 21:30 h Bücken, GS, Himmelreich 1 Meike Naughton 25,00 €</p>	<p>25B3B3170K</p> <p>Hatha-Yoga Di., 16.9., 19 - 20:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27 Annette Lienhop 108,00 €</p>	<p>Hatha-Yoga Di., 06.01.26, 17:15 - 18:45 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27 Annette Lienhop 108,00 €</p> <p>26B3B3165K</p>
<p>25B3B3060K</p> <p>Wellness - Massage für Frauen Mo., 27.10.25, 19 - 20:30 h, 2 Mal Bücken, GS, Himmelreich 1 Maria Hochartz 18,00 €</p>	<p>25B3F3010K</p> <p>Italienische Küche Mi., 12.11., 18:30 - 22:30 h Bücken, GS, Himmelreich 1, Küche Sabine Lohmann 25,00 €</p>	<p>Hatha-Yoga Mi., 07.01.26, 18 - 19:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27 Annette Lienhop 108,00 €</p> <p>26B3B3175K</p>
<p>25B3B3150K</p> <p>Hatha-Yoga Di., 16.09.25, 17:15 - 18:45 h, 10 Men, nicht i. d. Ferien Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27 Annette Lienhop 108,00 €</p>	<p>25B3F3015K</p> <p>Weihnachtsbacken mit Kindern ab 6 Sa., 22.11., 13 - 17:30 h Bücken, GS, Himmelreich 1, Küche Sabine Lohmann 42,30 €</p>	<p>Hatha-Yoga Di., 06.01.26, 19:00 - 20:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27 Annette Lienhop 108,00 €</p>
<p>25B3B3160K</p> <p>Hatha-Yoga Mi., 17.9., 18 - 19:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Bücken, Tokunfthus, Marktstr. 27 Annette Lienhop 108,00 €</p>	<p>25B3F3022K</p> <p>Rezepte aus aller Welt Do., 4.12., 18:30 - 22:30 h Bücken, GS, Himmelreich 1, Küche Sabine Lohmann 25,00 €</p> <p>26B3B3155K</p>	<p>25B4B1010K</p> <p>Arabisch lernen - syrisch kochen Sa., 11.10., 13 - 17:30 h Bücken, GS, Himmelreich 1 Sabah Kayali 31,80 €</p>
Eystrup ➡		
<p>26C2K3005K</p> <p>Klebstofffreie Papierkunst Sa., 17.01.26, 10 - 13 h, nicht i. d. Ferien Eystrup, GS, Hauptstr. 44 Tatjana Nikolajewna Surajew 19,20 €</p>	<p>Mo., 18.08., 19:30 - 20:30 h, 6 Mal Eystrup, GS, Hauptstr. 44, Aula Diana Kühn 49,20 €</p> <p>25C3C3110K</p> <p>ZUMBA FITNESS® Mo., 27.10., 19:30 - 20:30 h, 8 Mal Eystrup, GS, Hauptstr. 44, Aula Diana Kühn 65,50 €</p>	<p>Birgit Wagener 61,50 €</p> <p>25C3G3110K</p> <p>Pilates Mi., 29.10.25, 19 - 20:30 h, 8 Mal Eystrup, GS, Hauptstr. 44 Birgit Wagener 98,40 €</p> <p>26C3B3155K</p> <p>Hatha-Yoga Mi., 14.1.26, 18:15 - 19:45 h, 9 Mal Eystrup, GS, Hauptstr. 44 Jenny Albers 81,00 €</p>
<p>25C3B3150K</p> <p>Hatha-Yoga Mi., 10.9., 18:15 - 19:45 h, 11 Mal Eystrup, GS, Hauptstr. 44 Jenny Albers 99,00 €</p>	<p>25C3G3100K</p> <p>Pilates Mi., 20.8., 19 - 20:30 h, 17./24.9. nicht Eystrup, GS, Hauptstr. 44</p>	
<p>25C3G3100K</p> <p>ZUMBA FITNESS®</p>		
Heemsen ➡		
<p>25D2H3010K</p> <p>Werkstatt für die Kleinplastik Mi., 01.10., 18:30 - 20:30 h, 9 Mal Heemsen, GS, Schulstr. 39 Andrea Tiebel-Quast 120,00 €</p>	<p>Sa., 06.09., 10 - 16:15 h Heemsen, GS, Schulstr. 39 Anne Grotenhöfer 42,40 €</p> <p>25D2K3020T</p> <p>Schöner Schmuck - leicht gemacht! Silber, Gold und andere Materialien Sa., 11.10., 10 - 16:15 h, nicht i. d. Ferien Heemsen, GS, Schulstr. 39 Anne Grotenhöfer 42,40 €</p>	<p>25,00 €</p> <p>25D2L3020K</p> <p>Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen Mi., 17.09.25, 19:00 - 20:30 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Heemsen, GS, Schulstr. 39 Ralph Volkland 54,00 €</p> <p>25D3G3025K</p> <p>Das innere Kind Fr., 07.11.25, 19 - 20:30h, 3 Mal Heemsen, GS, Schulstr. 39 Ute Röhlke 27,00 €</p>
<p>25D2H3050K</p> <p>Acryl- und Ölmalerei Do., 25.09., 18:30 - 20 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Heemsen, GS, Schulstr. 39 Christiane Denecke 54,00 €</p>	<p>25D2K3040T</p> <p>Vogelcafés aus Weidengeflecht Do., 20.11.25, 17:45 - 21:30 h Heemsen, GS, Schulstr. 39 Meike Naughton</p>	
<p>25D2K3010T</p> <p>Schöner Schmuck - leicht gemacht! Silber, Gold und andere Materialien</p>		
Hoya ➡		
<p>25E1J1010V</p> <p>Mit dem Smartphone auf Rad- und Wandertouren Fr., 10.10.25, 19 - 21:15 h Hoya, Gymn., Auf d. Kuhkamp 1 Thomas Froitzeim 6,00 €</p>	<p>Hoya, OBS, Auf dem Kuhkamp 1 Ralph Volkland 67,60 €</p> <p>25E3B3020K</p> <p>Tai Chi Chuan mit Wanderstab Mi., 20.08.25, 18:30 - 19:30 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Hoya, OBS, Rud.-Harbig-Str. 3, Sporthalle Rolf-Dieter Oßmer 48,00 €</p>	<p>25E3B3060K</p> <p>Wellness - Massage für Frauen Mo., 01.09.25, 19 - 20:30 h, 2 Mal Hoya, OBS, Auf dem Kuhkamp 1 Maria Hochartz 18,00 €</p> <p>25E3B3140K</p> <p>Hatha-Yoga-Folgekurs Do., 11.09.25, 18 - 19:30 h, 11 Mal Hoya, OBS, Rud.-Harbig-Str. 3, Sporthalle Jenny Albers 99,00 €</p> <p>26E3B3150K</p> <p>Hatha-Yoga-Folgekurs Do., 15.01.26, 18 - 19:30 h, 9 Mal Hoya, OBS, Rudolf-Harbig-Str. 3, Sporthalle</p>
<p>25E2K3030T</p> <p>Sterne aus Weidengeflecht Mi., 10.12.25, 17:45 - 21:30 h Hoya, OBS, Auf dem Kuhkamp 1 Meike Naughton 25,00 €</p>	<p>25E3B3050K</p> <p>Qigong-Shibashi Set 1- Präventionskurs n. §20 SGB V Di., 2.9.25, 17:30 - 19 h, 12 Mal Hoya, OBS, Rud.-Harbig-Str. 3, Sporthalle Jutta Berms 125,00 €</p>	
<p>25E2L3010K</p> <p>Kreativ fotografieren Do., 11.09.25, 19 - 20:30 h, 6 Tage, ein Sa. 14 bis 17 h n.V.</p>		

Jenny Albers 81,00 €	Refresher English I (A1) Mo., 15.09.25, 18 - 19:30 h, 10 Mal Hoya, Gymn., Auf dem Kuhkamp 1	N.N. 90,00 €
25E4G1200K		
Mittelweser ↻		
25F1E1573K Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend Mi., 17.09.25, 19 - 21:15 h, 5 Mal, der 5. Termin (Praxistag) wird mit TN festgelegt Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 Manfred Klüppel 77,00 €	25,00 € 25F2N3025K Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen Do., 02.10.25, 18:30 - 19:30 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Anette Monecke 36,00 €	Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14 Sigrid Philippidis 108,00 € 25F3B3163K
25F1E1590K Gewinnung und Vermarktung von Honig aus der eigenen Imkerei Mi., 29.10.25, 19 - 21:15 h, 4 Mal Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 Manfred Klüppel 59,00 €	25F2N3040K Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene Do., 02.10.25, 19:45 - 21:15 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Sören Bartz 54,00 €	Hatha- Yoga Di., 16.09.25, 19:40 - 21:10 h, 12 Mal Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14 Sigrid Philippidis 108,00 € 25F3B3570K
WOE 25F1J1518V "Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau Sa., 20.09., 16 - 18:15 h Stolzenau/Am Schiffsanleger Christa Weisweber 15,00 € Tageskasse / bitte anmelden	25F2N3055K Trommeln auf der Djembe Sa., 13.09.25, 15 - 18 h Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Simone Bendlin 21,20 €	Klang Yoga im sanft fließenden Stil Mo., 15.09.25, 17:45 - 19:15 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Haus der Generationen, OldemeyerStr. 9 Simone Bendlin 80,00 € 25F3B3575K
WOE 25F1J1538V Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung Sa., 27.09., 16 - 18:15 h Christa Weisweber 15,00 € Tageskasse / bitte anmelden	25F2N3060K Trommeln auf der Djembe Sa., 22.11.25, 15 - 18h, nicht i. d. Ferien Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Simone Bendlin 21,20 €	Klang Yoga im sanft fließenden Stil Fr., 12.09.25, 16 - 17:30 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Simone Bendlin 80,00 € 25F3B3590K
25F1E1570K Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend Mi., 28.01.26, 19 - 21:15 h, 5 Mal, der 5. Termin (Praxistag) wird mit TN festgelegt Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 Manfred Klüppel 77,00 €	25F2N3525K Akkordeon für Fortgeschrittene Mo., 15.09.25, 19:30 - 21 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 Gertrud Mützel 90,00 €	Tiefenentspannung mit Gong Fr., 05.09.25, 18 - 19:30 h, 5 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Simone Bendlin 50,00 € 25F3B3600K
WOE 25F2B3020K Handlettering für Anfänger:innen – Workshop Sa., 11.10., 10 - 13 h Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7 Lara Härtel 19,20 €	26F2F3545K Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen Mo., 12.01.26, 19 - 20 h, 9 Mal Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Franz Ober 73,80 €	Hatha-Yoga Präventionskurs n.§ 20 SGB V Mi., 20.08.25, 19 – 20:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Haus der Generationen, OldemeyerStr. 9 Veronika Lamers 95,00 € 25F3B3700K
25F2F3540K Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen Mo., 03.11.25, 19 - 20 h, 5 Mal Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Franz Ober 36,90 €	26F2J3020K Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene Mi., 14.01.26, 18 - 20:15 h, 9 Mal Brokeloh/Brokeloher Kamp 4 Marie-Luise Prinzhorn 121,50 €	Hatha-Yoga Präventionskurs n. § 20 SGB V Fr., 22.08.25, 09:30 - 11 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Haus der Generationen, OldemeyerStr. 9 Veronika Lamers 95,00 € 25F3F3118K
25F2F3542K Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen Mo., 03.11., 20:05 - 21:05 h, 5 Mal Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Franz Ober 36,90 €	26F2N3035K Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen Do., 29.1.26, 18:30 - 19:30 h ,6 Mal Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Anette Monecke 36,00 €	Basenfasten Mi., 12.11.25, 18:30 - 20:45 h, 3 Mal Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Helga Wuttke 40,50 € 25F3G3530T
25F2J3015K Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene Mi., 17.09.25, 18 - 20:15 h, 9 Mal Brokeloh/Brokeloher Kamp 4 Marie-Luise Prinzhorn 121,50 €	26F2N3045K Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene Do., 29.01.26, 19:45 - 21:15 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1 Sören Bartz 54,00 €	Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs Sa., 04.10.25, 10 - 16 h Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 Ute Röhlke 42,40 € 25F3G3560K
25F2K3035T Vogelfutter Rondelle aus Weidengeflecht Di., 30.9., 17:45 - 21:30 h Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7 Meike Naughton 25,00 €	26F2N3530K Akkordeon für Fortgeschrittene Mo., 19.01.26, 19:30 - 21 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 Gertrud Mützel 90,00 €	Geführte Meditationen kombiniert mit Einführung des jeweiligen Themas Mi., 1.10., 18 - 19 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Ute Röhlke 60,00 € 26F3B3164K
WOE 25F2K3040K Mobiles & Fensterdeko aus Weiden-geflecht (2-tägig) Fr., 07.11., 17:45 - 21:30 h, Sa. 10 - 16.45h Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7 Meike Naughton 66,80 €	25F3B3060K Tai Chi Chuan für Anfänger:innen Mo., 18.08.25, 18 - 21:15 H, 5 Mal, nicht i. d. Ferien Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7 Simone März 97,50 €	Hatha- Yoga Di., 13.1.26, 18 - 19:30 h, 11 Mal, auch i. d. Ferien Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14 Sigrid Philippidis 99,00 € 26F3B3168K
25F2K3040T Sterne aus Weidengeflecht Do., 30.10.25, 17:45 - 21:30 H Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7 Meike Naughton	25F3B3162K Hatha- Yoga Di., 16.09.25, 18 - 19:30 h, 12 Mal, auch i. d. Ferien	Hatha- Yoga

Di., 13.1.26, 19:40 - 21:10 h, 12 Mal, auch i. d. Ferien Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14 Sigrid Philippidis 108,00 € 26F3B3500K	Veronika Lamers 95,00 € 26F3B3750K Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V Fr., 09.01.26, 09:30 - 11 h, 10 Mal Stolzenau, Haus der Generationen, OldemeyerStr. 9 Veronika Lamers 95,00 € 26F3F3550K	Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 N.N. 81,00 € 26F4G1600K Englisch für Junggebliebene (A1/A2) Mo., 12.01.26, 17 - 18:30 h, 9 Mal Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 N.N. 81,00 € 26F4G1650K
Hatha-Yoga Präventionskurs n. § 20 SGB V Do., 08.01.26, 18 - 19:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7 Veronika Lamers 95,00 € 26F3B3572K	Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen Mo., 12.01.26, 20:05 - 21:05 h, 9 Mal Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Franz Ober 73,80 € Anmeldung erforderlich 25F4G1520K	Englisch für die Reise Do., 15.01.26, 17 - 18:30 h, 9 Mal Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 N.N. 81,00 € 25F5B5100K
Klang Yoga im sanft fließenden Stil Mo., 12.01.26, 17:15 - 18:45 h, 8 Termine Stolzenau, Haus der Generationen, OldemeyerStr. 9 Simone Bendlin 80,00 € 26F3B3580K	Englisch III (A1) Mo., 15.09.25, 18:45 - 20:15 h, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 N.N. 99,00 € 25F4G1610K	Windows 10/11 für Wiedereinsteiger:innen mit eigenem Gerät Do., 06.11.25, 19 - 20:30 h, 5 Mal Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstr. 9 Michael Thäte 77,00 € 25F5G5501W
Klang Yoga im sanft fließenden Stil, 8 Termine, Nicht i. d. Ferien Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Simone Bendlin 80,00 € 26F3B3595K	Englisch für Junggebliebene (A1/A2) Mo., 15.09.25, 17 - 18:30 h, 11 Mal Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 N.N. 99,00 € 25F4G1660K	Frieden leben - praktisch u. umsetzbar mit GfK Sa., 08.11.25, 10 - 16 h Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstr. 9 Ute Niemann 38,40 € 26F5B5101K
Tiefenentspannung mit Gong Fr., 16.01.26, 18 - 19:30 h, 5 Mal, Nicht i. d. Ferien Stolzenau, OBS Mittelweser, Weserstr. 3 Simone Bendlin 50,00 € 26F3B3650K	Englisch für die Reise Do., 18.09.25, 17 - 18:30 h, 11 Mal Stolzenau, Gymn., Zum Ravensberg 3 N.N. 99,00 € 26F4G1050K	Das Android-Smartphone/Tablet - Praxiskurs für Einsteiger:innen Do., 15.01.26, 19 - 20:30 h, 3 Mal Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstr. 9 Michael Thäte 46,20 €
Hatha-Yoga Präventionskurs n. § 20 SGB V Mi., 7.1.26, 19 - 20:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstr. 9	Englisch IV (A1) Mo., 12.01.26, 18:45 - 20:15 h, 9 Mal	

Rehburg-Loccum ↻

25I2F3042K Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele Di., 19.08.25, 20 - 22 h, 7 Mal Bad Rehburg, Dorfgem.haus, Marienhöhe 6 Sabine Treichel-Pohl 99,80 € 25I2F3045K	Rehburg, Auf der Bleiche 5 Diana-Samantha Beckmeyer 42,40 € Anmeldung erforderlich 25I2N3010K Trommeln auf der Djembe Sa., 04.10.25, 15 - 18 h Bad Rehburg, Dorfgem.haus, Marienhöhe 6 Simone Bendlin 36,20 € 25I2N3015K	Entspannung mit Klängen Bad Rehburg, Dorfgemhaus, Marienhöhe 6 Noëmi Haugk 35,00 € 26I2F3050K
Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele Di., 28.10.25, 20 - 22 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Bad Rehburg, Dorfgem.haus, Marienhöhe 6 Sabine Treichel-Pohl 113,40 € WOE 25I2K3010T	Trommeln auf der Djembe Sa., 01.11.25, 15 - 18 h Bad Rehburg, Dorfgem.haus, Marienhöhe 6 Simone Bendlin 36,20 € 25I3B3030K	Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele Di., 06.01.26, 20 - 22 h, 10 Mal Bad Rehburg, Dorfgem.haus, Marienhöhe 6 Sabine Treichel-Pohl 143,60 € 25I4W1254K
Farbtyp- und Stilberatung Sa., 06.12.25, 10 - 16 h		Spanisch (A2) Do., 28.08.25, 18 - 19:30 h, 10 Mal Loccum, Waldschule, Wal.-Haaren-Str. 19 Gladys González 100,00 €

Steimbke ↻

25J1E1082V Die Energie der Sonnenstrahlen –kostenlose Nutzung zuhause? Do., 9.10., 19 - 21:15 h Rodewald, Binderhaus, Dorfstr. 5 Hauke Herdejürgen gebührenfrei / Anmeldung erforderlich 25J2K3030T	25J2N3020K Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs Di., 04.11.25, 19 - 20:30 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Dr.Ulf Elmhorst 54,00 € 25J3A3050K	Maria Schreiber 99,00 € 25J3B3080K
Bunte Vögel aus Kupferlackdraht Di., 23.9.25, 17:45 - 21:30 h Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Meike Naughton 25,00 € 25J2K3040T	Musik - Zwergenland (18 - 36 Monate) Di., 04.11.25, 16 - 17 h, 6 Mal, Nicht i. d. Ferien Steimbke, Haus der Begegnung, Kirchstr. 1 Bettina Elmhorst 69,60 € 25J3B3050K	Devi Yoga Mo., 18.08.25, 18:15 - 19:45 h, 9 Mal, nicht i. d. Ferien Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Maria Schreiber 81,00 € 25J3B3085K
Vogelfutter Rondelle aus Weidengeflecht Mi., 26.11.25, 17:45 - 21:30 h Steimbke, OBS, Sonnen. Kirchweg 2 Meike Naughton 25,00 € 25J2K3050T	Devi Yoga Do., 14.08.25, 19 - 20:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Maria Schreiber 90,00 € 25J3B3055K	Devi Yoga Mo., 03.11.25, 18:15 - 19:45 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Maria Schreiber 90,00 € 25J3C3060K
Schmuckwerkstatt - Kinder (ab 8 Jahren) in ihrer Kreativität fördern Sa., 15.11., 10 - 16:15 h Stöckse/ Zum Heidberg 9 Anne Grotenhöfer 54,00 €	Devi Yoga Do., 06.11.25, 19 - 20:30 h, 11 Mal, nicht i. d. Ferien Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2	Rückenstärkung & Mobilität - mit Bauchtanz Mi., 20.08.25, 18 - 19:30 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Susanna Espagné 98,40 € 25J3C3065K
		Rückenstärkung & Mobilität - mit Bauchtanz Mi., 20.08.25, 19:30 - 20:15 h, 8 Mal

Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Susanna Espagné 49,20 € 25J3C3070K Rückenstärkung & Mobilität - mit Bauchtanz Mi., 29.10.25, 18 - 19:30 h, 6 Mal Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Susanna Espagné 73,80 €	25J3C3075K Rückenstärkung & Mobilität - mit Bauchtanz Mi., 29.10.25, 19:30 - 20:15 h, 6 Mal Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Susanna Espagné 36,90 € 25J3C3080K Rückenstärkung & Mobilität - mit Bauchtanz Mi., 10.12.25, 18 - 19:30 h 6 Mal	Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Susanna Espagné 73,80 € 25J3C3085K Rückenstärkung & Mobilität - mit Bauchtanz Mi., 10.12.25, 19:30 - 20:15 h, 6 Mal Steimbke, OBS, Sonnenb. Kirchweg 2 Susanna Espagné 36,90 €
Steyerberg ↻		
25K2I3050K Origami-Schachteln selbst herstellen Mi., 05.11.25, 18:45 - 20:15 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Steyerberg/Klimabüro, Kirchstr. 30 Kerstin Oellrich 54,00 € 25K2J3010K Socken stricken lernen Do., 06.11.25, 18:45 - 20:15 h, 8 Mal Steyerberg/Klimabüro, Kirchstr. 30 Kerstin Oellrich 72,00 € WOE 25K2K3010T Farbtyp- und Stilberatung Sa., 08.11.25, 10 - 16 h Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2 Diana-Samantha Beckmeyer 42,40 € Anmeldung erforderlich 26K2I3010T Skulpturen gestalten: Gute Laune Figur So., 25.1.26, 11 - 16:30 h	Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2 Judite Weitekamp 35,00 € 25K3A3100K Wechseljahre- Bin ich schon drin? So., 09.11.25, 10 - 13 h Steyerberg/Klimabüro, Kirchstr. 30 Dorothee Przesdzink 19,20 € 25K3B3040K Klang - Entspannungsreisen Mo., 10.11., 18:45 - 20:15 h ,3 Mal Steyerberg, Kindergarten Wolkenraum, Am Schierholz 17 Kerstin Oellrich 27,00 € 25K3B3045K Klang - Entspannungsreisen Sa., 08.11.25, 18:45 - 20:15 h ,3 Mal, nicht i. d. Ferien Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2 Kerstin Oellrich	28,80 € 25K3B3060T Yinyoga und Meditation - Entspannungstag Sa., 13.09., 10:30 - 17 h Steyerberg, Rosenanger 17 Nirmala Katrin Werner 42,40 € 25K3B3070K Tian Ai Qigong Mo., 22.09.25, 18 - 19:30 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2 Lina Smaluhn 90,00 € 25K3C3020K Bewegen und Tanzen mit lateinam. Musik Mo., 08.09.25, 18 - 19:30 h, 10 Mal, auch i. d. Ferien Steyerberg, Turnhalle, Sportallee Gladys González 123,00 €
Uchte ↻		
25M2F3020K Paartanz für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen Mo., 01.09.25, 19:30 - 20:30 h, 12 Mal, Nicht i. d. Ferien Uchte, OBS, Hannov. Str. 19 Olga Weidmann 98,40 € 25M2F3030K Disco-Fox für Anfänger:innen Mi., 17.9., 19 - 20 h, 6 Mal, nicht i. d. Ferien Uchte, OBS, Hannov. Str. 19 Olga Weidmann 49,20 € 25M2K3020T Libellen aus Weidengeflecht Mi., 8.10., 17:45 - 21:30 h Uchte, OBS, Hannov. Str. 19 Meike Naughton 25,00 € 25M3B3010K Tian Ai Qigong - durch dynamische bis sanfte Bewegung zu sich selbst finden Do., 18.09.25, 18:30 - 20 h, nicht am 13.11.25, nicht i. d. Ferien Uchte, OBS, Hannov. Str. 19	Lina Smaluhn 81,00 € 25M3F3010K Longevity - Gesundheit bis ins hohe Alter als Frühstück für Frauen! Sa., 08.11., 10 - 12:15 h Uchte, OBS, Hannov. Str. 19, Küche Jana Jeske 14,40 € 25M3F3020K Optimale Ernährung mit gemeinsamen Kochen Mi., 5.11.25, 19 - 21:15 h, 2 Mal Uchte, OBS, Hannov. Str. 19, Küche Jana Jeske 30,00 € 25M3G3005K Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit Di., 28.10., 18:30 - 20:30 h, 3 Mal Uchte, OBS, Hannov.Str. 19 Ute Röhlke 36,00 € 25M3G3010K Wege aus der Angst - Wege in die eigene Kraft	Do., 30.10., 18:30 - 20 h, 2 Mal Uchte, OBS, Hannov.Str. 19 Ute Röhlke 18,00 € 25M3G3020K Geführte Meditationen kombiniert mit Einführung des jeweiligen Themas Mo., 27.10., 18:30 - 19:30 h, 8 Mal Uchte, OBS, Hannov. Str. 19, Musikraum Ute Röhlke 45,00 € 26M3A3030K Qualifizierung zum Thema Pflege nach § 45 a-c SGB XI Mo., 12.1.26, 17 - 20 h, 10 Mal, nicht i. d. Ferien Uchte, OBS, Hannov. Str. 19 Sylke Mues 185,00 € 26M4G1505K Englisch für die Reise (A2) Di., 20.01.26, 19 - 20:30 h, 6 Mal Uchte, OBS, Hannov. Str. 19 Petra Rodenberg 54,00 €
Weser-Aue: Liebenau und Marklohe ↻		
25G2J3020K Klöppeln - traditionell, modern, experimentell Mo., 27.10., 19 - 21:15 h, 7 Mal, nicht i. d. Ferien Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10 Adina Sternemann 94,50 € 25G2J3050K Socken sind kein Hexenwerk Mo., 27.10., 18:30 - 20 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10 Tanja Krumwiede 72,00 € WOE 25G2K3010T Farbtyp- und Stilberatung Sa., 22.11.25, 10 - 16 h Liebenau, Laurentiuschule Diana-Samantha Beckmeyer 42,40 € WOE 25G2K3015T Farbtyp- und Stilberatung	Sa., 13.12.25, 10 - 16 h Liebenau, Laurentiuschule Diana-Samantha Beckmeyer 42,40 € 26G2J3025K Klöppeln - traditionell, modern, experimentell Mo., 12.1.26, 19 - 21:15 h, 8 Mal, nicht i. d. Ferien Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10 Adina Sternemann 108,00 € 25G3F3008K Griechische Küche Mi., 05.11.25, 18:30 - 22:30 h Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10 Sabine Lohmann 26,50 € 25G3F3020K Kulinarische Weltreise Di., 09.12.25, 18:30 - 22:30 H Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10 Sabine Lohmann	21,70 € 26G3B3010K Nieren Qigong - mit gestärkter Lebenskraft ins neue Jahr Di. / Do., 6.1. - 29.1.26, 18 - 19:30 h, 8 Mal Liebenau, Laurentiuschule Lina Smaluhn 72,00 € 26G3F3025K Vegetarische Gerichte Do., 15.01.26, 18:30 - 22:30 h Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10 Sabine Lohmann 25,00 € 26G3F3030K Kochen für Männer Mi., 28.01.26, 17:30 - 20:30 h Liebenau, Laurentiuschule, Schloßstr. 10, Sabine Lohmann 20,00 €

Kursleitungen gesucht!

Werden Sie Honorar-Dozent*in an der vhs Nienburg.

Schön, dass Sie Ihr Wissen und Ihr Können mit anderen Menschen in unserem Landkreis teilen möchten. Volkshochschulen sind mit circa 700.000 Veranstaltungen die größte Anbieterin von Erwachsenenbildung in Deutschland. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Angebotsformate: regelmäßige Kurse, Vorträge, Exkursionen, Abend- oder Wochenendveranstaltungen sowie Bildungsurlaube bzw. Bildungszeit. Die vhs ist flächendeckend vertreten und hat zusätzlich die Möglichkeit für Online-Angebote. Wir bieten (Weiter-)Bildung in verschiedenen Programmbereichen an, die inhaltlich, methodisch und didaktisch zielführend ist und von engagierten, qualifizierten Kursleitungen durchgeführt wird.

Werden auch Sie Teil der vhs-Community – als Kursleiter*in!

Was brauchen Sie dazu?

Sie haben ein Hobby und können dieses – didaktisch 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?
Sie möchten auf Honorarbasis freiberuflich etwas dazuverdienen?
Sie möchten Menschen aus dem Landkreis kennenlernen?
Sie können sich vorstellen, einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

Dann werden Sie Kursleiter*in an der vhs Nienburg!

Quelle: www.volkshochschule.de/kursleitung

Wir suchen freiberufliche Kursleitungen für:

Programmbereich 1: Gesellschaft, Politik, Umwelt – Herr Wirth

Geschichte, bürgerschaftliches Engagement, Ökonomie, globales Lernen, Bildung für nachhaltige Entwicklung, Philosophie, Ethik, Naturwissenschaften

Programmbereich frühkindliche Bildung – Frau Schomann

Gesundheitsbildung und Stressbewältigung in der KiTa

Programmbereich 2: Kultur und Gestalten – Frau Schwalgun

Stadtkultur, Literatur, Tanz, Theater, Kunst- und Kulturgeschichte, Malen, Zeichnen, Drucken, Töpfern, Handwerk, textiles Gestalten, Häkeln, Stricken, Fotografie, Film

Programmbereich 3: Gesundheit – Frau Schwalgun

Entspannung, Yoga, fernöstliche Gesundheitslehre, Fitness, Prävention, Gesundheitspflege, Essen und Trinken, Ernährung, psychische Gesundheit, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung

Programmbereich 4: Sprachen (ohne Deutsch) – Herr Wirth

Englisch, Spanisch, Französisch, weitere Sprachen

Programmbereich Deutsch (mit BAMF-Zulassung) – Frau Schäfer

mit und ohne Alphabetisierung

Programmbereich 5: Arbeit, Beruf, EDV, Digitalität – Frau Czelustek

MS-Office-Anwendungen, Apple, KI, Programmieren, Softskills, Bewerbungstrainings, Kommunikation und Rhetorik, Automatisierung, 3D-Druck, Management

Projekt „Berufe schnuppern“ – Frau Lask

Unternehmen und Betriebe, Dozent*innen für Berufsorientierung

Programmbereich 6: Schulabschlüsse – Frau Goslar

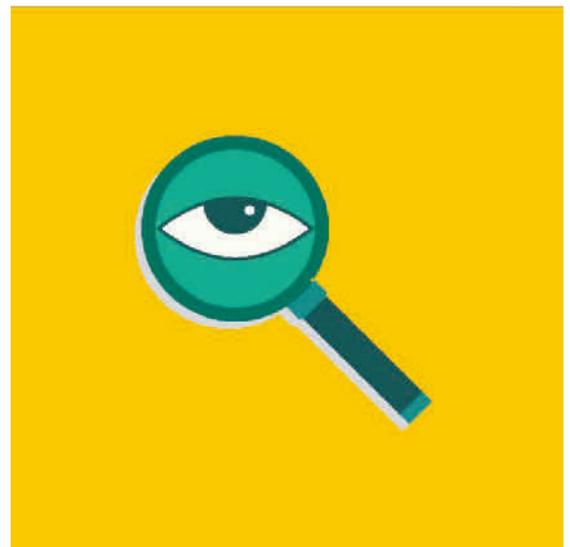
Haupt- und Realschulabschluss-Kurse

Programmbereich 7: Grundbildung – Herr Kaps

Lesen, Schreiben, Rechnen

Lernförderung / Nachhilfe für Schüler*innen – Frau Wehrse

Mathe, Deutsch, Sachkunde, weitere Fächer



Teilnahmebedingungen und Widerrufsbelehrung

Hinweis: Die Daten der Teilnehmenden werden zu Abrechnungszwecken automatisiert verarbeitet.

1. Allgemeines

(1) Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung (digital) 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. Anmeldung und Kündigung) bedürfen der Schriftform (analog oder digital). 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 den Arbeitsstellen richten Sie bitte schriftlich an die jeweilige Arbeitsstellenleitung oder die vhs.

(5) Wenn von „Kurs“ die Rede ist, sind alle Angebotsarten gemeint, wenn nicht spezifiziert.

(6) Das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG), das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) und das Bildungszeitgesetz (Bremen) sind Grundlage der vhs-Arbeit.

(7) Das Mindestalter für die Teilnahme an Angeboten der vhs beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

(8) Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) bzw. 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. In den niedersächsischen Schulferien findet keine Beratung statt.

(10) Die vhs arbeitet flächendeckend im gesamten Kreisgebiet. Leider können wir nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei anbieten. Wir sind jedoch bemüht, Angebote in geeignete Räume zu verlegen, wenn Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder den Arbeitsstellen melden.

(11) Die vhs ist mit ihren Angeboten und im Besonderen den Arbeitsstellen zu Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Bewahren Sie daher das Inventar vor Beschädigungen, sorgen Sie für Sauberkeit und Ordnung und halten Sie die Rauchverbote ein.

(12) Um unsere Angebote ständig weiterentwickeln zu können, sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden und Lob per E-Mail an vhs@kreis-ni.de oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Webseite.

(13) Die Vertragssprache ist deutsch.

(14) Ton- und/oder Filmmitschnitte sowie Streaming von analogen, hybriden und digitalen Angeboten sowie Materialien sind verboten.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag, Teilnahmebescheinigung

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die anmeldende Person ist an ihre Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlussstermin 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) Online-Anmeldung

Sie finden die Angebote auf www.vhs-nienburg.de und können sich mit wenigen klar benannten Ausnahmen direkt online anmelden. Sie erhalten eine automatische Eingangsbestätigung, auf die eine Anmeldebestätigung folgt.

(6) Per Anmeldekarte

Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes sowie in der Geschäftsstelle und auf unserer Webseite. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

(7) Per Brief (Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg) / Fax (05021 / 967 - 639) / E-Mail (vhs@kreis-ni.de)

(8) Ausnahmen bei der Anmeldung

- Wenn für Angebote keine Anmeldung erforderlich ist, ist dies direkt in der Ankündigung vermerkt.

- Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. talentCAMPus) ist nur eine Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite oder die Formulare liegen aus.

- Die Anmeldung für eine Sprachprüfung sowie die Anmeldung für Schulabschluss-Lehrgänge ist nur vor Ort bei der zuständigen Person möglich. Bitte beachten Sie die Sprechzeiten.

(9) Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage und nach vollständiger Zahlung der Gebühr i.H.v. 5,- € ausgestellt. Bescheinigungen sind bereits enthalten bei Schulabschlüssen, bei Gesundheitskursen, die nach § 20 SGB V refinanzierbar sind, für Angebote für pädagogische Fachkräfte und falls dies in der Angebotsbeschreibung vermerkt ist. Diese werden nach Durchführung automatisch ausgegeben.

(10) Eine Reproduktion von Bescheinigungen ist nur möglich, sofern die Daten aufgrund gesetzlicher Vorgaben noch gespeichert sind. Satz 9 bleibt unberührt.

3. Vertragspartner:in und Teilnehmer:in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalter:in und der anmeldenden Person (Vertragspartner:in) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer:in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer:in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den/die Vertragspartner:in betreffenden Regelungen entsprechend.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Stellt die vhs Teilnahmekarten aus, sind diese von den Teilnehmenden mitzuführen. 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 der geleisteten Gebühr entsteht.

4. Gebühr und Veranstaltungstermin, Ermäßigung

(1) Die Gebühr, mögliche Zusatzkosten, der Termin und die Dauer des Angebots ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung (digital oder analog) der vhs. Die Teilnahme an Prüfungen kann mit Zusatzkosten verbunden sein.

(2) Die Gebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Die Gebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Bei Nichtteilnahme einzelner Terminen wird die Gebühr nicht anteilig erstattet.

(3) Die Zahlung der Gebühr erfolgt per Lastschrift (pro Anmeldung muss eine separate Einzugsermächtigung ausgestellt werden) oder per Überweisung auf das Konto der Kreissparkasse Nienburg:

IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84

BIC NOLADE21NIB

(4) Zusatzkosten (z.B. für Material oder und Lebensmittel) sind gesondert in bar bei der Kursleitung zu entrichten, nicht aber die Kursgebühr.

(5) Bei Angeboten ohne Voranmeldung und mit Tages-/Abendkasse ist direkt vor Ort in bar zu zahlen – bitte achten Sie auf die Ankündigung.

(6) Ermäßigung: Inhaber:innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte oder der Juleica wird nach entsprechendem Nachweis vor Kursbeginn der vhs-Anteil des Gesamtbetrages um 50 % ermäßigt.

(7) Zusatz- und Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

(8) Zertifikatskurse und Bildungsurlaube sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines:einer Dozent:in angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem:der Vertragspartner:in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern.

(3) Die vhs kann 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.

(4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z.B. 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 beträgt – wenn nicht anders angegeben – 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 vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr anteilig 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 der Kündigung informieren und ggf. vorab entrichtete Gebühren erstatten.

(4) Wird die geschuldete Gebühr (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
- 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, Epidemie, 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 ist die Gebühr anteilig zu zahlen. 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.

(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) Abmeldefristen

- bei allgemeinen Veranstaltungen und Kursen: bis drei Werktage vor Beginn.

- bei Koch- und Getränkeangeboten und allen Angeboten mit Lebensmitteln und Getränken: bis fünf Werktage vor Beginn.

- bei Wochenendveranstaltungen (WOE): zehn Tage vor Beginn.

- bei Bildungsurlauben: bis zwölf Werktage vor Beginn.

(10) Bei Nichteinhaltung der Abmeldefristen ist die volle Gebühr mit allen Zusatzkosten zu zahlen.

(11) Weitere Abmeldefristen:

Für Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und/oder Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen, bei IHK-Lehrgängen, AZAV-Angeboten, Prüfungen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte, angebotsbezogene genannte Bedingungen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung grundsätzlich nicht möglich.

(12) Ist in der Ankündigung eine abweichende Abmeldefrist benannt, sind Sätze 9 bis 11 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. Januar 2025

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 die jeweilige Kursleitung 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 Volkshochschulverband) 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 Interessen*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-ikni@infora.de
Andreas Werner (INFORA GmbH)
Friedrichstraße 200
10117 Berlin

Stand: 08.2019

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser
☎ 05021/967-600
FAX 05021/967-639
E-Mail: vhs@kreis-ni.de
Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser
☎ 05021/967-600
FAX 05021/967-639
E-Mail: vhs@kreis-ni.de
Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser
☎ 05021/967-600
FAX 05021/967-639
E-Mail: vhs@kreis-ni.de
Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg