

# Bildungsprogramm

## August 2022 - Januar 2023



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



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



**Liebe Leser\*innen,**

herzlich Willkommen bei Ihrer Volkshochschule!

„Zusammen in Vielfalt“ ist das Jahresmotto 2022, das vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) ausgegeben wurde und auch wir stellen das Programm unter diese Überschrift, wie Sie auch an dem Jahresthemenbaum auf unserem Cover sehen können. Wir sind Ort der Begegnung und Plattform des lebenslangen Lernens – auch im digitalen Raum.

Im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) heißt es: „Ziel des Gesetzes ist, Benachteiligungen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität zu verhindern oder zu beseitigen.“ Wichtig ist zu betonen, dass es keine menschlichen „Rassen“ gibt, dieser Begriff aber noch immer im Gesetzestext verwendet wird und sich daraus die Diskriminierungsform des Rassismus ableitet.

Als Kerndimension der Einflussbereiche bzw. Merkmale der Persönlichkeit wurde nun das Einkommen hinzugefügt, da die finanzielle Situation sich gravierend auf zum Beispiel Bildungschancen auswirkt. Die Forschungsdisziplin, die die Diskriminierung aufgrund von sozialer Herkunft oder Position untersucht, heißt Klassismus. Als Volkshochschule versuchen wir, durch eine angemessene Preiskalkulation allen Menschen den Zugang zu unseren Angeboten zu ermöglichen.

Wir haben Angebote unter dem Label „Aktive 55+“ und haben nach der Umfrage des Bildungsbüros bereits verschiedene Digital-Angebote für ältere Menschen umgesetzt, wie Infos zum Online-Banking oder dem E-Rezept - nicht Kochen, sondern das für die Apotheke. „junge vhs“ hält Angebote für Kinder und junge Erwachsene vor.

Verschiedene Kulturen sollen sich in den interkulturellen Wochen begegnen und austauschen, die wir gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe sowie vielen Kooperationspartner\*innen organisieren.

„Bildung für alle“ ist seit jeher das Motto der Volkshochschulen und das Jahresthema „Zusammen in Vielfalt“ hat zwei Aspekte: Den gesellschaftlichen Zusammenhalt sowie die Anerkennung der Unterschiedlichkeit der Menschen. Wir werden daher unsere Auftaktveranstaltung des Semesters zu dem Thema organisieren. Lassen Sie sich überraschen, was Sie am **21. September 2022 abends** im Haus der VHS erwartet. Ein Vortrag von Prof.in Dr.in Alisha Heinemann zu Vielfalt in der Volkshochschule wird mit dabei sein.

Aktuelle Infos zu unseren Angeboten und Einzelveranstaltungen und die Termine finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de). Nutzen Sie gerne die Möglichkeit der Online-Anmeldung. Dieses Heft ist etwas schlichter im Layout, um die Lesbarkeit zu erhöhen.

Im Vorwort benutze ich den Gender-Stern statt des Doppelpunktes oder des Unterstriches bewusst.

Für die VHS, das Kreismedienzentrum und das Bildungsbüro

*Stephan Kaps*

Leiter der Volkshochschule Nienburg

Wir sind auf Instagram  
@vhs\_nienburg



# Organisation der Volkshochschule

## Impressum:

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

Redaktionell und inhaltlich  
verantwortlich:  
Stephan Kaps, VHS-Leiter

## Geschäftsstelle:

**VHS-Haus**  
Rühmkorfstraße 12  
31582 Nienburg

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

## Bankverbindung:

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

## Hausöffnungszeiten:

Montag bis Freitag  
**08:00 – 12:00 Uhr**  
Montag bis Donnerstag  
**12:00 – 16:00 Uhr**  
Änderungen vorbehalten

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

## Servicezeiten

### zu Integrationskursen:

Montag und Mittwoch  
**09:30 – 13:30 Uhr**  
(weitere Informationen  
siehe Seite 37)

### telefonisch:

Montag **14:00 – 16:00 Uhr**

## Arbeitsstellen

### BÜCKEN

**Uta Liekefeld**  
**04251/ 3098**  
[vhs-buecken@gmx.de](mailto:vhs-buecken@gmx.de)

### EYSTRUP

**Petra Deutscher**  
**04254/ 800 51 76**  
[vhs-eystrup@web.de](mailto:vhs-eystrup@web.de)

### HEEMSEN

**Ines Mock**  
**0176/ 616 302 62**  
[vhs-heemsen@gmx.de](mailto:vhs-heemsen@gmx.de)

### HOYA

**Frauke Walter**  
**04251/ 673 38 38**  
[vhs-hoya@gmx.de](mailto:vhs-hoya@gmx.de)

### LIEBENAU

**Jens Lausch**  
**0171/ 480 70 34**  
[vhs-liebenau@gmx.de](mailto:vhs-liebenau@gmx.de)

### MARKLOHE

**N.N.**  
**05021/ 967-600**  
[vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)

### MITTELWESER

**Martina Broschei**  
**05761/ 902 62 09**  
[vhs-mittelweser@gmx.de](mailto:vhs-mittelweser@gmx.de)

### REHBURG-LOCCUM

**Karin Lüttje**  
**0152/ 264 360 66**  
[vhs-rehburg-loccum@gmx.de](mailto:vhs-rehburg-loccum@gmx.de)

### STEIMBKE

**Anne Grotenhöfer**  
**05026/ 900 67 63**  
[vhs-steimbke@gmx.de](mailto:vhs-steimbke@gmx.de)

### STEYERBERG

**Ina Handke**  
**05764/ 941 21 44**  
[vhs-steyerberg@gmx.de](mailto:vhs-steyerberg@gmx.de)

### UCHTE

**Margret Brandt**  
**05763/ 941 566**  
[vhs-uchte@gmx.de](mailto:vhs-uchte@gmx.de)

## Kreismedienzentrum



**Elke Schröder** **967-643**  
**Lars Dreyer** **967-640**  
Medientechniker

Fax: **967-642**  
E-Mail: [kmz@kreis-ni.de](mailto:kmz@kreis-ni.de)

### Franziska Stremski

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

## Bildungsbüro



**Claudia Eckhardt** **967-606**

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



Qualitätstestiert  
bis 19.11.2023

# VHS Nienburg - Wir sind für Sie da

## Leitung

**Stephan Kaps** 967-613  
M.A., Dipl. Künstler, ASSL  
Arbeit und Beruf, EDV, Digital, Grundbildung



Vorwahl Nienburg 05021

## Programmberreichsleitungen

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



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



**Lozana Schäfer** M.A. 967-614  
Erstorientierungskurse (EOK);  
Integrationskurse mit und ohne  
Alphabetisierung  
Berufssprachkurse, Schulabschlüsse



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



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



## Verwaltung

**Christian Brötje** 967-616  
Verwaltungsbeauftragter  
Projekte



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



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



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



**Kerstin Wieneke** 967-612  
Liebenau, Mittelweser,  
Rehburg-Loccum, Steimbke,  
für Nienburg: Schulabschlüsse



**Stefanie Krüger-Meinshausen** 967-610  
Anmeldung, Information, Programmheft



## Nebenamtliche Studienleitungen

**Thomas Böckmann**  
Integrationsberatung

**Hans Kaufmann**  
Senior:innen

**Elke Tonne-Jork**  
Schulabschlüsse

**Yonca Pingel**  
Interkulturalität

**Nina Krükov**  
Soziale Medien (Instagram)

## Hausmeister

**Thomas Grosser** 8650393  
0162/2960639

# Die VHS Nienburg digital



## Was ist eigentlich... E-Learning?

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

## Blended-Learning

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

## Webseminar

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

Auf der einen Seite des Webseminars findet sich die „Moderation“, auf der anderen Seite die Webseminar-Teilnehmenden. Diese Teilnehmenden können 5, 10, 50 oder auch mehrere hundert sein. Die

Moderation lädt die Teilnehmenden dabei bildlich gesprochen zu sich ein. Den Teilnehmenden wird mit Text und Ton eine Präsentation vorgestellt, die auf dem Computer vorbereitet wurde und nun präsentiert wird. Die Teilnehmenden verfolgen den Vortrag bzw. die Präsentation live im Video-Stream. Oft sind die Vorträge interaktiv und über einen Live-Chat können die Teilnehmenden miteinander kommunizieren oder Fragen stellen.

## Online-Kurs

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

## vhs.cloud

Schulungsangebote für Kursleitungen und Hinweise für Teilnehmende für den Einstieg in die vhs.cloud finden Sie unter:

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

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

Sprechen Sie mich an:

Mona Krumwiede  
05021/ 967-631  
[mona.krumwiede@kreis-ni.de](mailto:mona.krumwiede@kreis-ni.de)

## Unsere Online-Angebote

Unsere Online-Angebote erkennen Sie an folgendem Icon:



## Lernraum der Zukunft zum Mitgestalten

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

Vorwort.....	1
Impressum.....	2
Organisation der VHS.....	2
Wir sind für Sie da.....	3
Die VHS Nienburg digital.....	4
Inhaltsverzeichnis.....	5
Übersicht Exkursionen / Einzelveranstaltungen .....	6
Online-Veranstaltungen.....	7
AZAV-Bildungsmaßnahmen.....	8
Bildungsurlaub (BU).....	9
Kreismedienzentrum (KMZ) ....	10
Angebote für Erzieher:innen und GS-Lehrkräfte im KMZ .....	10
Bildungsbüro.....	11
Lernförderung .....	11
Kursleitung gesucht .....	12
Einbürgerungstest.....	12



## Politik / Gesellschaft / Umwelt

Bildungsurlaub.....	13
Bürgerschaftliches Engagement.....	13
Aktive 55+.....	14
Geschichte / Zeitgeschichte....	14
Politik.....	15
Ökonomie / Recht / Finanzen... 15	
Pädagogik für Fachkräfte.....	15
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie.....	17
Diversität / Gender / Interkulturalität.....	18
Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Um- weltbildung und Verbraucherfra- gen in Kooperation mit der Klima- schutzagentur Mittelweser....	18
Umweltbildung und Verbraucher- fragen .....	19
Naturwissenschaften.....	20
Technik: Repair Café .....	20
Kein Müll im Fluss / Online- Vortragsreihe.....	21



## Kultur - Gestalten

junge vhs talentCAMPus.....	22
Literarische Praxis.....	22

Tanzpraxis: Tango / orientalischer Tanz .....	23
Kunst- / Kulturgeschichte.....	24
Malen / Zeichnen/ Drucktechnik.....	24
Töpfern / Keramik.....	25
Kreatives Gestalten.....	25
Textiles Gestalten .....	25
Brokeloher Klöppeltage .....	25
Schmuck .....	26
Farb- und Stilberatung.....	26
Foto / Film / Audio.....	26
Musikalische Praxis.....	27



## Gesundheit

Bildungsurlaub.....	28
Vorträge / Seminare.....	29
Qualifizierung/ Fortbildung....	30
Eltern-Kind-Kurse.....	31
Selbstverteidigung.....	31
Entspannung / Stressbewältigung.....	32
Fernöstliche Gesundheitslehre.....	32
Bewegung / Fitness.....	34
Ernährung / Essen und Trinken .....	35



## Sprachen

Deutsch / Integration.....	37
Sprachniveaus: gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER) .....	38
Deutsch als Fremd- oder Zweit- sprache.....	39
Infoabend Sprachen.....	40
Bildungsurlaub.....	40
Arabisch.....	40
Englisch.....	41
Französisch.....	42
Soirée Cinéma Francais .....	43
Italienisch.....	43
Koreanisch.....	43
Niederländisch.....	44
Portugiesisch.....	44
Russisch.....	44
Russisch für Polizei- und Sicherheitsdienste.....	44

Schwedisch – Online .....	44
Spanisch.....	45



## Arbeit/ Beruf/ EDV/

### Digital

Bildungsurlaub.....	47
Fotobuch .....	47
Xpert Tabellenkalkulation.....	48
Betriebssysteme.....	48
Office-Programme.....	48
EDV für Ältere.....	49
Internet / Soziale Netze.....	49
Tablets / Smartphones.....	49
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge .....	50
Angebote in Kooperation.....	51
Berufliche Angebote für Frauen.....	51



## Schulabschlüsse

Haupt-/ Realschulabschluss....	52
Prüfungsvorbereitung.....	53



## Grundbildung

Lesen - Schreiben – Rechnen	54
-----------------------------	----

## Angebote in den Arbeitsstellen

Bücken.....	55
Eystrup.....	57
Heemsen.....	58
Hoya.....	59
Liebenau.....	61
Marklohe.....	62
Mittelweser.....	63
Region Landesbergen.....	63
Region Stolzenau.....	66
Haus der Generationen e.V.....	71
Rehburg-Loccum.....	72
Steimbke.....	73
Steyerberg.....	77
Uchte.....	78
AGB .....	82
Datenschutzbestimmungen....	84

# Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht

## August

Über Online-Banking, Apps und mehr	
23B1D120	
Di, 18:00 - 19:30	gebührenfrei
Bücken/Tokunfthus,	02.08.2022
Über Online-Banking, Apps und mehr	
23A1D130	
Mi, 18:00 - 19:30	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	03.08.2022
Informationsabend: Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache	
23A4E003	
Mo, 18:00 - 19:30	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	29.08.2022

## September

Repair Café	
23A1E405	
Do, 17:00 - 20:00	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	01.09.2022
Vortrag zum Thema E-Rezept	
23B5A500	
Di, 18:00 - 19:30	gebührenfrei
Bücken/Tokunfthus	06.09.2022
Aktive 55+ Im Fokus von extremen Rechten und autoritären Nationalradikalen? Gefördert durch Spielfeld Gesellschaft.	
23A1A250	
Mi, 15:00 - 17:15	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	07.09.2022
Seniorenprogramm	
23F1A010	
Mi, 15:00 - 17:15	
Landesbergen/Mühle	07.09.2022
<b>Barzahlung 3,00 €</b>	
Programmbereichskonferenz Fremdsprachen (ohne Deutsch)	
23A1A020	
Mo, 16:30 - 18:00	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	12.09.2022
Informationsabend Fremdsprachen (ohne Deutsch)	
23A4A005	
Mo, 18:00 - 20:15	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	12.09.2022
Gemeinwohl-Ökonomie - Was ist das?	
23A1D010	
Di, 19:00 - 21:15	7,00 €
VHS-Haus Nienburg	13.09.2022
Griechischer Abend	
23G3F005	
Mi, 18:30 - 21:30	14,00 €
Liebenau/Laurentiussschule	14.09.2022
Einsatz von Bilderbuchkinos in Kindergarten und Grundschule	
23A1F115	
Fr, 16:00 - 18:15	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	16.09.2022
Zusammen in Vielfalt - Semesterauftakt	
23A1H102	
Mi, 19:00 - 22:00	gebührenfrei
VHS-Haus Nienburg	21.09.2022
Fingerfood und kleine Häppchen	
23G3F010	
Mi, 18:30 - 21:30	14,00 €
Liebenau/Laurentiussschule	21.09.2022
Bilanz 2 Jahre Joe Biden - ist Trump endgültig besiegt?	
23A1C010	

Do, 18:00 - 20:15 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 22.09.2022

Exkursion "Fernwärme Steyerberg"  
23K1E010  
Do, 18:00 - 21:00 gebührenfrei  
Steyerberg/Waldschule 22.09.2022

"Gedrehter Turm und lange Straßen"-  
Führung Stolzenau  
23F1J510  
Sa, 16:00 - 18:15 6,00 €  
Stolzenau/Löschplatz 24.09.2022

Deko-Tarts  
23J3F005  
Mo, 18:00 - 21:45 17,50 €  
Steimbke/Oberschule 26.09.2022

Fingerfood  
23F3F510  
Di, 18:00 - 21:45 17,50 €  
Stolzenau/Oberschule 27.06.2022

## Oktober

Ein historischer Schatz - das Kloster  
Schinna Führung WOE  
23F1J530  
Sa, 16:00 - 18:15 6,00 €  
Schinna/Domäne 01.10.2022

Aktive 55+ Berichte von den Brennpunkten der Welt  
23A1A255  
Mi, 15:00 - 17:15  
VHS-Haus Nienburg 05.10.2022  
**Barzahlung 3,00 €**

Repair Café  
23A1E410  
Do, 17:00 - 20:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 06.10.2022

Wir drehen einen Trickfilm WOE  
23A82L005  
Sa, 09:00 - 16:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 08.10.2022

Bunte Vögel aus Kupferleichtdraht  
23J2K015  
Mo, 17:45 - 21:30 17,50 €  
Steimbke/Oberschule 10.10.2022

Neue Ideen für herbstliche Rezepte  
23J3F010  
Mo, 18:00 - 21:45 17,50 €  
Steimbke/Oberschule 10.10.2022

Vortrag zum Thema E-Rezept  
23E5A500  
Di, 18:00 - 19:30 gebührenfrei  
Hoya/Gymnasium 11.10.2022

Wartung von Photovoltaikanlagen durch  
Drohnenbeflug  
23A1E056  
Mi, 16:00 - 18:15 gebührenfrei  
Nienburg/Solarpark 12.10.2022

Programmbereichskonferenz Deutsch als  
Fremdsprache  
3A1A030  
Do, 12:30 - 14:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 13.10.2022

Gewaltfreiheit erfordert Achtsamkeit  
bzw. Gegenwärtigkeit-Vortrag mit einfachen  
Übungen aus dem Tibetischen Heiyoga  
WOE  
23A3A042  
Sa, 09:30 - 14:00 22,50 €  
VHS-Haus Nienburg 15.10.2022

Resilienz! Die innere Stärke WOE

23I3B005 15.10.2022  
Sa, 10:00 - 13:00 16,20 €  
BadRehburg/Dorfgemeinschaftshaus

Whisky Tasting- Alte Sorten ab 18 Jahre  
23J3F070  
Sa, 18:00 - 20:30 Uhr 11,70 €  
Steimbke/Altes Küsterhaus 15.10.2022

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein  
WOE  
23F5G510  
Sa, 10:00 - 17:00 28,00 €  
Stolzenau/Gymnasium 22.10.2022

## November

Aktive 55+ Napoleon an der Weser  
23A1A260  
Mi, 15:00 - 17:15  
VHS-Haus Nienburg 02.11.2022  
**Barzahlung 3,00 €**

Leckeres Partybuffet  
23G3F015  
Mi, 18:30 - 21:30 14,00 €  
Liebenau/Laurentiussschule 02.11.2022

Repair Café  
23A1E415  
Do, 17:00 - 20:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 03.11.2022

Gewaltfreie Kommunikation und der Umgang mit Kritik (GfK) WOE  
23A5G530 05.11.2022  
Sa, 10:00 - 16:00 28,00 €  
Stolzenau/Haus der. Generationen

Sterne aus Weidengeflecht  
23J2K010  
Mo, 17:45 - 21:30 17,50 €  
Steimbke/Oberschule 07.11.2022

Über Online-Banking, Apps und mehr  
23J1D025 07.11.2022  
Mo, 18:00 - 19:30 gebührenfrei  
Wenden/Dorfgemeinschaftshaus

Vortrag zum Thema E-Rezept  
23J5A500 08.11.2022  
Di, 18:00 - 19:30 gebührenfrei  
Wenden/Dorfgemeinschaftshaus

Lebensbilder- Vortrag  
23A1G025  
Do, 19:00 - 21:30 9,00 €  
VHS-Haus Nienburg 10.11.2022

Die Kraft der Gedanken - Vortrag  
23A1G030  
Do, 19:00 - 21:30 Uhr 9,00 €  
VHS-Haus Nienburg 10.11.2022

Trommelworkshop WOE  
23F2N050  
Sa, 15:00 - 18:00 17,00 €  
Landesbergen/Mühle 12.11.2022

Schmuck kreativ gestalten WOE  
23I2K010 12.11.2022  
Sa, 15:00 - 18:00 16,20 €  
BadRehburg/Dorfgemeinschaftshaus

Informationsabend: Hauptschulabschluss /  
Realschulabschluss  
23A6A001  
Di, 18:00 - 20:15 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 15.11.2022

Männerkochkurs: Winterküche  
23F3F515  
Di, 18:00 - 21:45 17,50 €  
Stolzenau/Oberschule 15.11.2022

Welche Photovoltaikanlage passt zu mir und was muss ich dabei bedenken?  
23M1E010  
Di. 18:00 – 20:15 gebührenfrei  
Uchte/Oberschule 15.11.2022  
Spass mit dem Bee-Bot erste Schritte fürs Programmieren  
23A1F119  
Mi. 16:00 – 18:15 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 16.11.2022

Kugeln aus Weidengeflecht  
23F2K005  
Do. 18:00 – 21:45 17,50 €  
Landesbergen/GHS 17.11.2022

Dekorationsobjekte - Upcycling aus verschiedenen Besteck-oder Fundstücken  
23J2K050  
Do. 18:00 – 21:45 17,50 €  
Stöckse 17.11.2022

Patientenverfügung, eine Verfügung des Patienten?  
23A1D100  
Fr. 19:00 – 21:15  
VHS- Haus Nienburg 18.11.2022  
**Barzahlung 10,00 €**

Handlettering für Anfänger:innen - Workshop WOE  
23F2B010  
Fr. 18:00 – 21:00 14,00 €  
Landesbergen/GHS 18.11.2022

Ein entspannter, kraftvoller Weg durch die Wechseljahre  
23F3A500 19.11.2022  
Sa. 11:00 – 14:00 14,00 €  
Stolzenau/Haus der Generationen  
Spass mit dem Blue-Bot  
23A1F120  
Mi. 16:00 – 18:15 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 23.11.2022

Die Macht des Lächelns  
23F3G520  
Do. 18:30 – 21:30 14,00 €  
Stolzenau/Gymnasium 24.11.2022

Backen mit Kindern ab 6 Jahre WOE  
23G3F020  
Fr. 14:30 – 18:15 20,00 €  
Liebenau/Laurentiusschule 25.11.2022

Entdecken Sie Kunst! SUNSET- ein Hoch auf die sinkende Sonne  
23A2G020  
Sa. 14:00 – 16:30 14,00 €  
Bremen/Kunsthalle 26.11.2022

**Dezember**

Repair Café  
23A1E420  
Do. 17:00 – 20:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 01.12.2022

Wir drehen einen Trickfilm WOE  
23A82L010  
Sa, 9:00 - 16:00 gebührenfrei

VHS-Haus Nienburg 03.12.2022

Aktive 55+ Aktuelle Themen aus Sicht eines ehemaligen Abgeordneten  
23A1A265  
Mi. 15:00 – 17:15  
VHS-Haus Nienburg 07.12.2022  
**Barzahlung 3,00 €**

Richtig trennen und viel sparen - Kreislaufwirtschaft im Landkreis Nienburg/Weser  
23A1E062  
Mi. 18:00 – 20:15 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 07.12.2022

## Januar

Informationsabend: Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache  
23A4E006  
So. 08:00 - 18:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 09.01.2023

Repair Café  
23A1E425  
Do. 17:00 – 20:00 gebührenfrei  
VHS-Haus Nienburg 12.01.2023

Gourmet to go  
23J3F025  
Mo. 18:00 – 21:45 17,50 €  
Steimbke/Oberschule 23.01.2023

## Online: Einzelveranstaltungen und Vorträge



Unsere Online-Angebote erkennen Sie an dem Icon, dass Sie links sehen können. Schauen Sie gerne regelmäßig auf unsere Website nach neuen Online-Angeboten.

Die Begriffe Held:in, Täter:in, Opfer und deren Kontroversität in der öffentlichen Debatte in Deutschland  
23A1B200X  
Do. 19:00 – 20:30 gebührenfrei  
Online Zoom 01.09.2022

Täter im Nationalsozialismus. Zum Wandel von Täterbegriff und Täterforschung  
23A1B210X  
Do. 19:00 – 20:30 gebührenfrei  
Online Zoom 15.09.2022

Sonnenergie im Mehrfamilienhaus - Mieterstrom einfach erklärt  
23A1E050X  
Mi. 18:00 – 20:15 gebührenfrei  
Online vhs.cloud 21.09.2022

The Great Bubble Barrier – Mit Luftblasen gegen Plastikmüll  
23A1A400X  
Do. 17:30 – 19:30 gebührenfrei  
Online Zoom 22.09.2022

Von Helden zu Opfern, von Opfern zu Tätern?  
23A1B220X  
Do. 19:00 – 20:30 gebührenfrei  
Online Zoom 29.09.2022

Die Plastikpiraten – Wie Schüler\*innen und Wissenschaftler\*innen gemeinsam die Plastikmüllverschmutzung von Flüssen erforschen  
23A1A401X  
Do. 17:30 – 19:30 gebührenfrei  
Online Zoom 13.10.2022

Stadt, Land, Fluss, Müll, Meer – Welche Rolle spielen Niedersachsens Flüsse für die Müllverschmutzung der Nordsee  
23A1A402X  
Do. 17:30 – 19:30 gebührenfrei  
Online Zoom 03.11.2022

Die Energieversorgung der Zukunft -  
23A1E059X  
Di. 18:00 – 20:15 gebührenfrei  
Online vhs.cloud 08.11.2022  
The North Drift  
23A1A403X  
Do. 17:30 – 19:30 gebührenfrei  
Online Zoom 10.11.2022

everwave – Ein ganzheitlicher Ansatz für saubere Ozeane  
23A1A404X  
Do. 17:30 – 19:30 gebührenfrei  
Online Zoom 17.11.2022



Wir sind auf Instagram!  
**@vhs\_nienburg**

# AZAV-Bildungsmaßnahmen

In Verbindung mit dem Gesetz zur Verbesserung der Eingliederungschancen am Arbeitsmarkt regelt **die Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung – Arbeitsförderung – AZAV** seit dem 01.04.2012 die Zulassung von Trägern und Maßnahmen der Arbeitsförderung durch eine fachkundige Stelle.

Ziel des Gesetzgebers ist es:

- mit dem Zulassungsverfahren die Qualität von Arbeitsmarktdienstleistungen zu erhöhen;
- die Effizienz des arbeitsmarktpolitischen Fördersystems zu verbessern sowie
- eine Transparenz und Vergleichbarkeit unter den Arbeitsmarktdienstleistern herzustellen.

## Was fördert AZAV?

Eine Trägerzulassung ist dann erforderlich, wenn Leistungen in den folgenden 6 Fachbereichen angeboten werden:

- Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung
- Ausschließlich erfolgsbezogen vergütete Arbeitsvermittlung
- Maßnahmen der Berufswahl und Berufsausbildung
- Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung
- Transferleistungen
- Maßnahmen zur Teilhabe behinderter Menschen am Arbeitsleben

## Aktuelle Angebote an der VHS Nienburg

Seit April 2021 ist die VHS Nienburg ein zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung. Dieses Zertifikat wurde im Rahmen einer Zertifizierung durch **bag cert gmbh – bildung, arbeit, gesundheit und soziales (von der Deutschen Akkreditierungsstelle akkreditierte Zertifizierungsstelle)** verliehen und erlaubt der VHS Bildungsmaßnahmen in folgenden Bereichen durchzuführen:

- Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung nach §45 sowie
- Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung

In Kooperation mit dem Jobcenter und der Bundesagentur für Arbeit führt die VHS Nienburg seit März 2022 folgende zertifizierte Qualifizierungsmaßnahmen durch:

- „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“ nach vhsConcept
- „Nachträglicher Erwerb vom Hauptschulabschluss für Nicht-Schüler“

Mit der Zertifizierung der beiden Maßnahmen ist es **eine Kostenübernahme durch die Bundesagentur für Arbeit oder das Jobcenter möglich**, wenn interessierte Teilnehmenden die Aufnahmevoraussetzungen erfüllen und so ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Die Anmeldung zu den Lehrgängen kann nur nach der individuellen Beratung schriftlich bei Vorlage des Bildungsgutscheines von der BA oder vom JC erfolgen.

## Infos, Rückfragen und Anmeldung

Weitere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf unserer Webseite und in der telefonischen oder persönlichen Beratung in der VHS Nienburg bei

- **Marina Eichbauer**, Tel: 05021/967 6617, E-Mail: [marina.eichbauer@kreis-ni.de](mailto:marina.eichbauer@kreis-ni.de) bzw. [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)  
„Pädagogische Mitarbeiter:innen an Grundschulen“ vhsConcept (Programmheft S. 15)
- **Lozana Schäfer**, Tel: 05021/967 614, E-Mail: [lozana.schaefer@kreis-ni.de](mailto:lozana.schaefer@kreis-ni.de) bzw. [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)  
„Nachträglicher Hauptschulabschluss für Nicht-Schüler“ (Programmheft S. 51)

## Geplante Angebote an der VHS Nienburg

Eine neue Qualifizierung „Pädagogische Mitarbeiter:innen an Grundschulen“ nach dem bewährten vhsConcept soll im September 2022 beginnen.

In Vorbereitung ist die AZAV-Zertifizierung für den Lehrgang „Pädagogische Mitarbeiter:innen für den SEK-1 Bereich“ nach vhsConcept. Der Start dieser Qualifizierungsmaßnahme ist für Anfang 2023 geplant.



## Was ist Bildungsurlaub?



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

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

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

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

## Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

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

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

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

## Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

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

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

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

## Wie beantragen Sie die Freistellung auf Bildungsurlaub?

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

erhalten dann umgehend eine Anmeldebestätigung zur Vorlage bei

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

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

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

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

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

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

**Diese muss schriftlich erfolgen.**

## BU Gesundheit

Weitere Informationen zu den Gesundheitskursen erhalten Sie auf Seite 28 und 32 sowie bei:

**Kerstin Schwalgun**  
05021/ 967-618

23A3A005B  
**Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit** 07.11.2022  
11.11.2022

23A3A030B  
**Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz** 20.03.2023 -  
24.03.2023

23A3A035B  
**Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz** 07.11.2022 -  
11.11.2022

23A3A038B  
**Gesundheit und nachhaltiger Ressourcenschutz im Berufsleben** 14.11.2022 -  
18.11.2022

## BU Sprachen

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

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

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie auf Seite 40 sowie bei:

**Dariusch Wirth**  
05021/ 967-693

23A4A200B  
**Spanisch für Anfänger:innen I (A1)** 07.11.2022  
11.11.2022

23A4A250B  
**Spanisch II (A1)** 20.03.2022 –  
24.03.2022

## BU Beruf / EDV

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie ab Seite 47 und bei:

**Stephan Kaps**  
05021/ 967-613

23A5A005B  
**Windows 10 und Office** 21.11.2022 –  
25.11.2022

23A85900B  
**Digitallos:innen** 26.09.2022 -  
30.09.2022

23A85910B  
**Digitallos:innen** 21.11.2022 -  
25.11.2022

23A5A015BX  
**Eine Führungsrolle entwickeln** 30.01.2023 -  
03.02.2023

Schauen Sie nach den Bildungsurlauben in den Arbeitsstellen.

# Kreismedienzentrum (KMZ)



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

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

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

Informationen erhalten Sie unter:

**Tel: 05021/967-643**

**Email: kmz@kreis-ni.de**

## Angebote für Erzieher:innen und Grundschul-Lehrkräfte im KMZ

23A1F115

### Einsatz von Bilderbuchkinos in Kindergarten und Grundschule

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

In dieser Veranstaltung werden die unterschiedlichen Präsentationsformen von Bilderbuchkinos vorgeführt. Es wird vorgestellt, was bei einer Bilderbuchkinovorführung zu beachten ist und darüber hinaus weitere Möglichkeiten des

Einsatzes dargestellt. Zudem wird Zeit gegeben, die Handhabung der jeweiligen Geräte auszuprobieren und zu üben.

Freitag, 16.09.2022, 16:00 - 18:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Elke Schröder/Lars Dreyer  
gebührenfrei

23A1F118

### Erstellung eines Legetrickfilms für Erzieher\*innen

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

Donnerstag, 06.10.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Elke Schröder/Lars Dreyer  
gebührenfrei

23A1F119

### Spaß mit dem Bee-Bot erste Schritte fürs Programmieren

In diesem Workshop lernen Sie als Erzieher:innen sowie Grundschullehrer:innen mit ganz praktischen Übungen im Bereich Mint, Bewegungsabläufe programmieren und speichern. Der robuste Roboter kann über die Tasten auf dem Bee-Bot Rücken bis zu 200 Kommandos kann ausführen.

Mittwoch, 16.11.2022, 16:00 - 18:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Elke Schröder/Lars Dreyer  
gebührenfrei

23A1F120

### Spaß mit dem Bee-Bot

Der Kriechroboter Blue-Bot hilft Schülern ganz bildhaft beim Umsetzen und Verstehen erster Programmier-Grundlagen. Der Blue-Bot kann auf die gleiche Art programmiert werden wie der Bee-Bot. Mit zusätzlichen Materialien z.B. der Programmier-Leiste, planen Schüler: innen unterschiedliche Wege.

Mit Hilfe einer kostenlosen App kann der kleine Roboter über ein Tablet bedient werden.

Mittwoch, 23.11.2022, 16:00 - 18:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Elke Schröder/Lars Dreyer  
gebührenfrei

## Kreismedienzentrum (KMZ) - Wir sind für Sie da

**Lars Dreyer**  
Medientechniker  
kmz@kreis-ni.de

967-640



**Elke Schröder**  
Verleih  
kmz@kreis-ni.de

967-643



# Bildungsbüro des Landkreises Nienburg / Weser

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

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

und Beschlüsse zu treffen und eine spätere Erfolgskontrolle der getroffenen Maßnahmen.

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

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

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



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



# Lernförderung – Bildung und Teilhabe (BuT)

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

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

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

Sie haben schon einen **Gutschein**?

Dann vermitteln wir Ihnen den richtigen Förderkurs.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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



# Kursleitungen gesucht

Sie arbeiten gerne mit Menschen?  
Sie vermitteln gerne Inhalte?  
Sie wollen gemeinsam mit anderen lebenslang lernen?

**Dann werden Sie Dozent:in bei uns an der VHS Nienburg.**

Ihre didaktische und fachliche Kompetenz, Ihr Engagement und Ihre Freude prägen das Gesicht der Volkshochschule.

Wir suchen zur programmatischen Erweiterung immer qualifizierte Honorarkräfte.

Von besonderem Interesse sind Dozent:innen mit folgenden Schwerpunkten:

- Integrationskurse mit Zulassung vom BAMF
- Smartphones mit den gängigen Betriebssystemen
- Englisch
- Kultur und Gestalten, Kreativsein
- Ernährung, Kochen und Getränke-Kultur
- Theater
- Gesundheit, Bewegung
- Grundbildung

Melden Sie sich gerne bei den zuständigen Kolleg\*innen oder unter [yhs@kreis-ni.de](mailto:yhs@kreis-ni.de).



## Einbürgerungstest

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

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

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

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

Alle Kurse im Nienburg/VHS-Haus

Thomas Böckmann

Kosten: 25,00 €

23A1C211P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 27.09.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 26.08.2022 möglich.

23A1C212P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 08.11.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 07.10.2022 möglich.

23A1C213P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 13.12.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 11.11.2022 möglich.

23A1C214P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 14.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 13.01.2023 möglich.

23A1C215P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 21.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 17.02.2023 möglich.

23A1C216P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 16.05.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 14.04.2023 möglich.

23A1C217P

### Einbürgerungstest

Dienstag, 04.07.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Anmeldung nur bis 02.06.2023 möglich.

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

Weitere Informationen zu dem Bereich Deutsch / Integration inkl. der dazugehörigen Kurse finden Sie auf Seite 37.



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

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

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



**Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?**  
Mehr Informationen auf Seite 9.



## Bildungsurlaub

23A1A505B

**Jugendleiter:innen-**  
**ausbildung**

**BU**

In diesem Kurs können die Teilnehmenden das Wissen erlangen, um Jugendgruppen zu leiten, Projekte zu organisieren und Freizeiten zu begleiten. Mit Abschluss des Bildungsurlaubs und dem Durchführen eines weiteren Moduls kann nach erfolgreicher Absolvierung eines Erste-Hilfe-Kurses die bundesweit einheitliche Jugendgruppenleiter:innen - Card (JuleiCa) beantragt werden.

Die Veranstaltung wird im Rahmen einer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Aus- oder Fortbildung anerkannt.

Rückfragen beantwortet:  
Simone Sommerfeld, 05021/967-752,  
Kreisjugendpflegerin.

Montag - Freitag, 05.09.2022 -  
09.09.2022, 09:00 - 17:00 Uhr, 5 Tage  
Nienburg/VHS-Haus  
Simone Sommerfeld  
50,00 €

## Bürgerschaftliches Engagement

23A1C005

**Die Freimaurer-Loge in Nienburg**

Die Loge Georg zum silbernen Einhorn ist seit vielen Jahren in Nienburg präsent. Weniger bekannt ist, welche Aufgaben sie sich gestellt hat und welche Traditionen sie pflegt. An diesem Abend besteht die Gelegenheit, Interessantes über die Loge zu erfahren und Fragen zu stellen.

Anmeldeschluss: 24.02.2023

Freitag, 03.03.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Andreas Thiele  
gebührenfrei



## Aktive 55+

Die folgende Veranstaltung findet in Kooperation mit Spielfeld Gesellschaft statt, einer Initiative der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung für gesellschaftlichen Zusammenhalt.

## SPIELFELD GESELLSCHAFT

23A1A250

### Aktive 55+ Im Fokus von extremen Rechten und autoritären Nationalradikalen? Einblicke in die Erscheinungsformen und Diskurse der extremen Rechten in Niedersachsen

Der Referent gibt einen Überblick über die aktuelle Situation des rechtsextremen Spektrums mit dem Schwerpunkt auf besondere Herausforderungen in der Mittelweserregion. Die behandelten Themen reichen dabei von Verschwörungsideologien über völkische Siedlungen und Reichsbürger:innen bis hin zu Beleidigungen und Bedrohungen gegen demokratisches Engagement und diverse faschistische Mischszenen. Mit einem Blick auf das breite antifaschistische Engagement in Nienburg werden abschließend Handlungsoptionen und Perspektiven für Interessierte eröffnet.

Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 07.09.2022, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Rudi Klemm  
Gebührenfrei

23A1A255

### Aktive 55+ Berichte von den Brennpunkten der Welt

Als früherer Chefreporter der Zeitung "Die Welt" war Knut Teske in verschiedenen Ländern als Korrespondent tätig. Er erzählt packend von seinen Erlebnissen an den Brennpunkten der Welt, unter anderem als Zeuge des 11. Septembers 2001 in New York.

Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 05.10.2022, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Knut Teske  
3,00 € Tageskasse

23A1A260

### Aktive 55+ Napoleon an der Weser

Die Region zwischen Nienburg und Hoya im französischen Kaiserreich zwischen 1810 und 1813: Napoleon an der Weser! Heutzutage eine fast vergessene Epoche in der Geschichte dieses Landstrichs. Wie wirkte sich die erzwungene Eingliederung in das französische Imperium auf die hiesigen Bewohner:innen in ihrem täglichen Leben aus? Dieser Frage geht der Referent an Hand von Beispielen aus Eystrup und Umgebung in seinem Vortrag nach.

Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 02.11.2022, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Gerhard Grönke  
3,00 € Tageskasse

23A1A265

### Aktive 55+ Aktuelle Themen aus Sicht eines ehemaligen Abgeordneten

Von 1979 bis 1990 im deutschen Bundestag und außerdem von 1977 bis 1979 Mitglied des Europäischen Parlaments: Peter Würtz kann auf eine langjährige Tätigkeit als Parlamentarier zurückblicken. Der ehemalige Abgeordnete beleuchtet auf der Veranstaltung die aktuelle politische und soziale Situation.

Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 07.12.2022, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Peter Würtz  
3,00 € Tageskasse

23A1A270

### Aktive 55+ Peru - Versunkenes Reich der Inka

Peru: ein Land voller Gegensätze und wunderbarer Landschaften.

Von der Hauptstadt Lima mit der reichen spanischen Geschichte sowie den unermesslichen Schätzen der Inka-Zeit, wo es fast nie regnet, geht es über Arequipa in die Anden und ins Colca Tal, wo der Condor kreist. Am Titicacasee besuchen wir die Uros auf ihren schwimmenden Schilfinseln.

Anschließend ins Zentrum der Inka-Kultur nach Cuzco und natürlich zur geheimnisvollen Stadt Machu Picchu. Im Amazonas-Gebiet bei Puerto Maldonado erkunden wir den Tropischen Regenwald mit ihrer Tier- und Pflanzenwelt. Zum Abschluss ein Ausflug in die Dünenlandschaft bei Ica und zu den Ballestas Inseln mit ihrer reichen Seevogelwelt.

Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 01.02.2023, 15:00 - 17:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Hermann Voepel  
3,00 € Tageskasse

## Geschichte / Zeitgeschichte

23A1B100

### Wie recherchiere ich im Archiv?

Kommunale Archive wie das Stadt- und Kreisarchiv Nienburg stehen allen Interessierten offen. In diesem Kurs sollen die Möglichkeiten vermittelt werden, dieses Angebot zu nutzen. Dabei geht es zunächst um die vielfältigen Archivalien, die hier verwahrt werden.

Es werden Personenstandsregister, historische Akten, Amtsbücher, Karten und weitere Archivalien vorgestellt und ihre Bedeutung für die Regionalgeschichte erläutert. Außerdem werden die Möglichkeiten dargestellt, mit papiergebundenen Findbüchern oder auch online zu recherchieren und die passenden Unterlagen für das eigene Interessensgebiet herauszufinden.

Im Anschluss an das zweite Treffen findet eine Magazinführung statt.

Donnerstag, 03.11.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
2 Abende  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
14,00 €

23A1B110

### Geschichte der Kartographie und Karten in der Region Nienburg

Begonnen wird mit einem Streifzug durch die Geschichte der Kartographie. Seit wann benutzen Menschen Karten? Welche technischen Leistungen waren nötig, um die ersten Karten zu erstellen? Welche bahnbrechenden Entwicklungen gab es bei der Erstellung von Karten?

Anschließend werden Beispiele aus den Beständen des Stadt- und Kreisarchivs präsentiert. Dabei geht es um lokal bedeutsame Karten, beginnend im 17. Jahrhundert, aber auch um Teile großer überregionaler Kartenwerke wie z.B. der kurhannoverschen Landesaufnahme oder der preußischen Landesaufnahme. Schließlich werden die Möglichkeiten besprochen, in Archiven nach Karten zu recherchieren.

Donnerstag, 17.11.22, 17:30 - 19:00 Uhr  
2 Abende  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
14,00 €

23A1B120

### 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, 01.12.22, 17:30 - 19:00 Uhr  
3 Abende  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
21,00 €

23A1B130

### Alte Handschriften lesen - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

Montag, 30.01.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
3 Abende  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
21,00 €

23A1B140

### Alte Handschriften lesen - für Fortgeschrittene

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

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

Montag, 20.02.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
3 Abende  
Nienburg, Stadtarchiv,  
Verdener Straße 24  
Sebastian Hartwig  
21,00 €

## Politik

23A1C010

### Bilanz 2 Jahre Joe Biden - ist Trump endgültig besiegt? Mögliche Folgen für das Verhältnis der USA zur EU und zu Deutschland

Der Sturm auf das Kapitol am 6. Januar 2021 markierte den vorläufigen Höhepunkt der innenpolitischen Auseinandersetzungen in den USA auf besonders drastische Weise. Zwar scheiterte der Versuch, die Wahlniederlage von Donald Trump mit einem offenen Putsch zu verhindern. Doch schien die direkte Infragestellung des demokratischen politischen Systems der Vereinigten Staaten bis dahin als undenkbar, und die USA präsentierten sich einmal mehr als tief gespaltenes Land.

Die erste Hälfte der Amtszeit des US-Präsidenten Joe Biden ist zum Zeitpunkt der Veranstaltung fast vorüber. Anlass genug, Bilanz zu ziehen: Wie sieht die innenpolitische Situation in den USA aktuell aus? Wie stehen die Chancen von Donald Trump, im Jahr 2024 noch einmal als Präsidentschaftskandidat anzutreten - und vielleicht zu gewinnen? Im Vortrag wird auch auf das Verhältnis zwischen den USA und der EU eingegangen, welches sich unter Trump deutlich abgekühlt hatte.

Die Veranstaltung wird zusammen mit der Europa Union Nienburg durchgeführt.

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Dr. Martin Schwarz  
gebührenfrei

## Ökonomie / Recht / Finanzen

### ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft

23A1D010

### Gemeinwohl-Ökonomie - Was ist das?

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein praktisches, alternatives Wirtschaftsmodell. Unsere Wirtschaft soll sozialer, gerechter, ökologischer und demokratischer werden. Ziel ist eine ethische Wirtschaft für alle. Viele Unternehmen zeigen bereits, dass dies geht und überraschend erfolgreich ist. Auch in Stadt und Kreis Nienburg haben sich die ersten Unternehmen auf diesen Weg begeben. Diese Veranstaltung gibt erste Einblicke in das Thema und steht allen Interessierten offen. Nähere Informationen sind auch im Buch von Christian Felber, "Gemeinwohl-Ökonomie", und unter [www.ecogood.org](http://www.ecogood.org) zu finden.

Anmeldeschluss: 8. September 2022.

Dienstag, 13.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Manfred Sanftleben  
7,00 € Abendkasse

23A1D050

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

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

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

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

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

Samstag, 25.02.2023, 09:30 - 17:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Rainer Harpin  
31,50 €

23A1D100

### Patientenverfügung, eine Verfügung des Patienten?

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

Anmeldeschluss: 11.11.2022.

Freitag, 18.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Kerstin Bolte-Mahlstedt  
10,00 € Abendkasse

23A1D110

### Wie vererbe ich richtig?

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

Anmeldeschluss: 10.02.2022

Freitag, 17.02.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Kerstin Bolte-Mahlstedt  
10,00 € Abendkasse

## Pädagogik für Fachkräfte

23A91401

### Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul I

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

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

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

Der Kostenbeitrag umfasst 84,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. Es fallen zusätzlich Prüfungsgebühren in Höhe von z. Z. 20,00 € an.

Modul I (84 U-Std)

Kursinhalte unter anderem:

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

05021/967-7916

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

Dienstag, 04.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr,  
16 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozententeam  
84,00 €

**GÜTESIEGEL**  
des Landes Niedersachsen  
Qualifizierungsmaßnahmen  
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



23A91402

### Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul II

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

Modul II (85 U-Std)

Kursinhalte unter anderem:

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

05021/967-7916

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

Freitag, 03.02.2023, 17:00 - 20:00 Uhr,  
17 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozententeam  
105,00 €

23A1F300A

### AZAV - Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (vhsConcept)

Ein Lehrgang von vhsConcept

Pädagogische Mitarbeitende können an Grundschulen für unterrichtsergänzende Angebote sowie zur Vertretung bei kurzfristigem Unterrichtsausfall eingestellt werden. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die bereits Erfahrungen in der

Arbeit mit Kindern haben und sich zum / zur Pädagogischen Mitarbeitenden qualifizieren lassen möchten.

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

Jede:r Teilnehmer:in erhält nach erfolg-



reicher Teilnahme ein Zertifikat nach vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Donnerstag, 19.01.2023,  
18:30 - 21:30 Uhr,  
16x donnerstags und 8x samstags  
samstags 09:30 - 16:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozententeam  
530,00 €

23A1F350A

### AZAV - Pädagogische Mitarbeitende für die Sekundarstufe I (vhsConcept)

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

Inhalte des Lehrgangs:

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

Der Lehrgang umfasst max. 85 Unterrichtsstunden, die sich in  
- 40 U-Std. Präsenzunterricht  
- 10 U-Std. Hospitation-Durchführung im Unterrichtsergänzenden Angebot an der Sek I sowie  
- 20 - 30 U-Std. Selbstlernzeit  
- 5 U-Std. Kolloquium aufgliedern.

Jede:r Teilnehmer:in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat nach vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

Donnerstag, 03.11.2022,  
18:30 - 21:30 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozententeam  
210,00 €

23A1F351

### Überforderung entgegenwirken mit guten Strategien zur Eigen- regulation im Alltag

Im Laufe unseres Lebens lernen wir, uns selber zu beruhigen. Nur so können wir mit herausfordernden Situationen umgehen.

Als pädagogische Fachkräfte erleben wir solche Situationen tagtäglich. Immer wieder sind wir gefordert, uns auf unsere Kräfte zu besinnen, um angemessen auf die uns anvertrauten Kinder eingehen zu können.

Für diese sind wir mit unseren Strategien zur Stressbewältigung Vorbilder und nehmen so einen erheblichen Einfluss auf ihre Regulationsfähigkeiten.

In dieser Fortbildung wollen wir:

- etwas über die Theorie der Eigen- und Co- Regulation lernen
- gute Strategien zur Stärkung unserer Eigenregulation (und damit wirksame Strategien gegen Überforderung und Burnout) kennenlernen
- den Zusammenhang von guter Eigenregulation und gelungener Co- Regulation anschauen (oder: was haben die Kinder davon, wenn ich mir Zeit zum Durchatmen nehme)
- das Hand- Modell kennenlernen, um so zu einem tieferen Verständnis für die Vorgänge in unserem Gehirn zu gelangen
- konkrete Strategien üben, um Kinder gut co- regulieren zu können (denn das sorgt auch bei uns für mehr Entspannung)

Zielgruppe: Fachkräfte aus der KTP, Krippe und Kindergarten

Donnerstag, 06.10.2022, 9:00 - 16:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozententeam  
33,00 €

23A1F352

### Bedürfnisorientiert erziehen

Bedürfnisorientierung ist in aller Munde. Viele Eltern möchten ihre Kinder nach diesem Konzept erziehen und auch Fachkräfte sehen sich zunehmend mit diesem Ansatz konfrontiert.

Kann das denn gelingen? Dass jedes Kind macht was es will? Oder steckt hinter der bedürfnisorientierten Erziehung etwas ganz anderes?

Diese Fortbildung möchte einen Überblick über Theorie und Praxis der bedürfnisorientierten Erziehung geben. Es wird die Möglichkeit geben, sich mit dem neuen Konzept auseinanderzusetzen und darüber zu diskutieren.

Am Ende der Fortbildung haben Sie einen fundierten Überblick, so dass Sie mit klarer Haltung in den Austausch mit Eltern und Kolleg:innen treten können.

Zielgruppe: Fachkräfte aus der KTP, Krippe und Kindergarten, eventuell auch für Eltern spannend

Dienstag, 08.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Gesa Lehmmus  
33,00 €

23A1F353

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

Von morgens bis abends und in jedem Alter, der Bewegungsdrang von Kindern ist immer sichtbar!

Werden Räume bewegungsfreudig eingerichtet, umgeräumt - oder manchmal auch ausgeräumt - kann Bewegung auf einfachste Weise in alltägliche Abläufe integriert werden. Große Räume sind dabei zwar wünschenswert, aber nicht allein entscheidend.

Nach diesem Fortbildungstag

- kennen Sie die Bewegungsentwicklung 0-6
- sind Sie befähigt, ihre Räumlichkeiten einem Bewegungs-Check zu unterziehen und daraus konkrete Veränderungsmöglichkeiten abzuleiten, die dem Entwicklungsstand Ihrer Kinder entsprechen.
- werden Sie einige günstige Motorikmaterialien zukünftig selbst anfertigen, die Kinder aller Altersstufen begeistern.
- Mit vielfältigem Bild- und Videomaterial zeige ich Ihnen Möglichkeiten, wie der Alltag und Ihre Räume ohne hohe finanzielle Aufwendungen mit Materialien in Richtung Bewegungsfreundlichkeit verändert werden können.

Wichtig: Es geht um Räume und Material, wir turnen nicht!

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und Tagespflege, die die Bewegungsmöglichkeiten ihrer Räume überprüfen und verändern wollen.

Mittwoch, 31.08.2022, 10:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
73,00 €

23A1F354

### Um blaue Flecken geht es nicht!

Psychische Gewalt in Krippe, Kita und Tagespflege  
Gewalt in der Betreuung - lange Zeit ein Thema aus der Tabuzone.

Spätestens aber seit Anke Ballmanns Buch "Seelenprügel" sind solche Aussagen über die Zustände in vielen Einrichtungen in die Öffentlichkeit gerückt: "Kinder werden eingeschüchtert, gedemütigt, zurückgewiesen, beleidigt, erpresst, feindselig behandelt, geängstigt, ausgegrenzt, lächerlich gemacht, bedroht, isoliert und ignoriert." (Ballmann 2019)

Grund genug also, dass pädagogische Fachkräfte sich dem Thema psychische Gewalt und Kinderschutz nähern, Grenzen definieren, eine selbstkritische Haltung einnehmen und sich trauen, unangemessenes Verhalten im Team offen anzusprechen.

Themen der Fortbildung:

- Rechtliche Grundlagen zum Thema "Gewalt gegen Kinder in pädagogischen Einrichtungen"
- Hinweise auf ein institutionelles Kinderschutzkonzept und Verankerung von Kinderrechten in der Einrichtung
- "Ist das schon psychische Gewalt"? Definition und Formen von Gewalt/psychischer Gewalt
- mögliche Ursachen bei Fachkräften und Folgen bei Kindern kennen

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte in Krippe, Kita und Kindertagespflege, die sich informieren, reflektieren und an das Thema herantrauen wollen.

Mittwoch, 07.09.2022, 10:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
73,00 €

23A1F355

### Kreative Buchstaben und Spiele für Literacy, Schreib-ecke und Buchstabenwerkstatt

Der spielerische Umgang mit Buchstaben und deren vielfältige ästhetische Gestaltung ist Thema des heutigen Workshops: wir kleben, malen, gestalten, schneiden, wickeln und bauen Buchstaben, lernen Buchstabenspiele kennen und Sie werden eine Fülle von Ideen mitnehmen, die Sie und die älteren Kinder Ihrer Einrichtung mit Begeisterung umsetzen können.

#### Also ein Tag für Kopf, Herz und Hand!

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte- insbesondere Sprachfachkräfte, die sich in Ihrer Kita zusammen mit Kindern von 3-6 Jahren auf kreative und lustvolle Weise mit Buchstaben beschäftigen wollen. Auch für Lehrer:innen der ersten Klassen geeignet.

Bitte mitbringen: Wollreste, dicke Stopfnadel, Wackelaugen, Klebestift, Alleskleber, Tesafilm, schwarzer Edding, buntes Tonpapier in DIN A4, Scheren, kleine Perlen und Steinchen, verschiedene Pinsel, Wassergefäß, bunte Filzstifte und eine Zeitung als Unterlage.

Plus 5,00 € pro Person für weitere Materialien, die die Kursleitung mitbringt.

Mittwoch, 28.09.2022, 10:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
73,00 €

23A1F356

### Lego, Duplo, Holzbausteine - und Ende?

#### Für mehr Vielfalt und Herausforderung in der Bauecke.

Um die Bauecke neu zu entdecken und zu gestalten lohnt es sich, diesen Bereich mit all seinen Bildungspotentialen unter die Lupe zu nehmen und vor allem ihn mit vielen Ideen für ungewöhnliche neue Materialien zu erweitern. Sie werden staunen, womit Sie alles bauen und konstruieren können!

Am Ende der Fortbildung:

- haben Sie viele verschiedene Bauecken und Bauräume im Video kennengelernt
- haben Sie Bauen und Konstruieren mit ungewöhnlichen Materialien selbst ausprobiert und Materialien hergestellt
- und kehren mit sehr vielen kostengünstigen Ideen für Baumaterialien in die eigene Einrichtung zurück.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte, die Kinder von 3-6 Jahren betreiben und den Bereich Bauen mit ungewöhnlichen neuen Materialien erweitern wollen.

Bitte bringen Sie 10 komplette Tageszeitungen, viel Tesafilm, 2 gleiche Tetrapacks (z.B. von Milch) und eine Schere mit!

Donnerstag, 29.09.2022 und Freitag, 30.09.2022,  
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr,  
jeweils 8 UE pro Veranstaltung  
Nienburg/VHS-Haus  
Gaby Gischler-Schier  
141,00 €

## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

23A1G020

### Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit

Dieser Kurs gibt theoretische und praktische Einblicke in die systemische Aufstellungsarbeit. Häufig ist unser beruflicher und privater Alltag nicht einfach und oft zeichnen sich auch Krisen ab. Manchmal hat es nicht direkt etwas mit der eigenen Person zu tun, da es "Fehler" im System gibt, in die wir verstrickt werden. Dieser Kurs gibt theoretische und praktische Einblicke in das Aufstellen von Systemen und zeigt Möglichkeiten auf, Verstrickungen zu lösen. Zwischenmenschliche Interaktionen können räumlich dargestellt werden. Durch Veränderungen von Nähe und Distanz in der räumlichen Darstellung können unmittelbar entlastende Impulse entstehen.

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

Montag, 05.09.2022, 19:30 - 21:45 Uhr  
5 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Bettina Angelika Derleth  
52,50 €

23A1G025

### Lebensbilder- Vortrag

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Interesse an Biografiearbeit haben. Der Vortrag skizziert anhand von Fallbeispielen aus der heilkundlich psychotherapeutischen Praxis exemplarische Therapieprozesse aus Bereichen der Kunst-, systemischen- und Reithherapie. Die psychologische Grundlagen auf denen die Therapieprozesse basieren (Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow, 5 Säulen der Freiheit nach Virginia Satir, Biografie-Atlas nach Rudolf Steiner), werden innerhalb dieses Vortrages erläutert.

Eine Anmeldung bis zum 27.10.2022 ist erforderlich.

Donnerstag, 10.11.2022,  
19:00 - 21:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Bettina Angelika Derleth  
9,00 €

23A1G030

### Die Kraft der Gedanken - Vortrag

Innere Glaubensmuster, Überzeugungen oder Glaubenssätze beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie wirken sich damit auf unser gesamtes Leben aus. Mit der Kraft der Gedanken können wir unser Leben aber auch lenken. Wie wir diese Glaubensmuster erkennen und verändern können ist Inhalt dieses Vortrags.

Anmeldefrist: 4.11.2022

Donnerstag, 10.11.2022,  
19:00 - 21:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Ruven Brodowski  
9,00 €

23A1G035

### Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen - Vortrag

Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, warum manche Menschen sehr gut mit Stress und Konflikten umgehen können und sogar daran wachsen, während bei anderen bereits kleine Krisen zu extremen Belastungen führen? Eine Erklärung dafür bietet die seelische Widerstandskraft eines Menschen, diese wird in der Fachwelt als "Resilienz" bezeichnet. In diesem Vortrag wird dargestellt, was psychische Widerstandskraft ausmacht und was man für sich selbst tun kann, um die eigenen seelischen Widerstandskräfte zu stärken.

Anmeldefrist: 17.02.2023

Donnerstag, 23.02.2023,  
19:00 - 21:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Ruven Brodowski  
9,00 € Abendkasse

23A1G040

### 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.

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
3 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Ute Röhlike  
21,00 €

## Diversity / Gender/ Interkulturalität

23A1H100

### Gut gebrüllt, Löwin! Ein Sprechworkshop für Frauen\*

Sie wollen stimmlich überzeugen, charismatisch und authentisch sprechen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig!

Es lohnt sich, denn jede Frauen:stimme ist einzigartig, wunderschön und unverwechselbar - sie ist der Spiegel der Persönlichkeit. In diesem Workshop wird trainiert, wie die eigene Stimme optimal eingesetzt werden kann. In verschiedenen Gesprächssituationen kann diese so ausdrucksstark angewendet werden.

Anmeldeschluss: 5. März 2023

Samstag, 11.03.2023, 14:00 - 17:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Mona Heilek  
gebührenfrei

## Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



23A1E050X

### Online: Sonnenenergie im Mehrfamilienhaus - Mieterstrom einfach erklärt

Ob kleines Mehrfamilienhaus oder großer Wohnkomplex, Bestands- oder Neubau, (fast) immer lässt sich ein Konzept finden, um Solarstrom selbst zu nutzen. Beim Mieterstrom wird auf dem Dach eines Mehrfamilienhauses mit Solaranlagen Strom produziert und direkt an die Bewohner:innen des Hauses weitergegeben. Oft übernehmen Dienstleister den Betrieb der Anlage und damit die Stromversorgung mit allem, was dazugehört. Aber auch ein Zusammenschluss der Wohnungseigentümer:innen und Eigenbetrieb ist machbar.

Marcus Biermann, Vorstand der Natur-Energie Region Hannover, erläutert, welche Möglichkeiten Ihnen als Wohnungsbau-Gesellschaft, Eigentümer:innen oder Mieter:innen zur Verfügung stehen, um Mieterstrom in Ihrem Objekt umzusetzen.

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

Anmeldeschluss: 18. September 2022.

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
Online, vhs.cloud  
Marcus Biermann  
gebührenfrei

23A1E056

### Wartung von Photovoltaik-anlagen durch Drohnenbeflug

Photovoltaikanlagen gelten in der Regel als wartungsarm. Dies schließt jedoch keine Inspektion oder Überprüfung aus. Als geeignete Varianten kommen hier, bevorzugt bei großen Freilandanlagen oder Anlagen auf hohen Gebäuden, Drohnen zum Einsatz. So können schnell starke Verschmutzungen oder technische Defekte lokalisiert werden. Dieses Verfahren liefert schnelle Erkenntnisse über den Zustand einer Photovoltaikanlage zu relativ geringen Kosten.

Die Veranstaltung findet unter Vorbehalt der Witterungsbedingungen statt. Bei starkem Wind oder Regen ist ein Einsatz der Drohne nicht möglich.

Bitte informieren Sie sich daher kurz vor der Veranstaltung über die Durchführung des Drohnenbeflugs.

Anmeldeschluss: Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 12.10.2022, 16:00 - 18:15 Uhr  
Nienburg, Solarpark Schäferhof,  
Kattriedestraße  
Enno Hübers/Gerd Lühring  
gebührenfrei

23A1E059X

### Online: Die Energieversorgung der Zukunft - Herausforderungen und Chancen für unsere Gesellschaft aus der Sicht eines Energienetzbetreibers

Energie in unterschiedlichen Formen ist eng mit unserem beruflichen und privaten Alltag verbunden. Haushalte, Industrie, Verkehr - all diese Bereiche sind beispielsweise von Energie in Form von Wärme, Elektrizität oder Kraftstoffen abhängig.

In der Vergangenheit wurden fossile Energieträger für die allgemeine Versor-

gung eingesetzt. Aufgrund der Beeinflussung der klimatischen Bedingungen sowie der aktuellen geopolitischen Entwicklungen ist die Abkehr von diesen Energieträgern und damit die Transformation unseres bisherigen Energiesystems zu einem nachhaltigen und unabhängigen System dringend notwendig.

In diesem Vortrag werden die mit dieser Transformation einhergehenden Herausforderungen und Chancen für unsere Gesellschaft aus der Sicht eines Energienetzbetreibers unter Berücksichtigung der aktuellen Rahmenbedingungen auszugswise dargestellt.

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

Anmeldeschluss: 4. November 2022.

Dienstag, 08.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
Online, vhs.cloud  
Johannes Schlemmermeyer  
gebührenfrei

23A1E062

### Richtig trennen und viel sparen - Kreislaufwirtschaft im Landkreis Nienburg/Weser

Mülltrennung ist richtig und wichtig - doch warum eigentlich? Was mit dem Abfall aus dem Kreisgebiet passiert und was daraus werden kann, erklärt der Betrieb Abfallwirtschaft Nienburg/Weser (BAWN) in einem Vortrag.

Das Ziel moderner Abfallwirtschaft ist ein Kreislauf. Daran arbeiten der BAWN und seine Partner:innen intensiv. Die sinnvolle Verwertung von Müll trägt nicht nur zum Klimaschutz bei, sondern sorgt auch für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. So lassen sich durch moderne Verwertungsanlagen etwa klimaschädliche Gase einsparen. Positiver Nebeneffekt: Richtige Trennung zahlt sich auch in Bezug auf die eigenen Müllgebühren aus.

Anmeldeschluss: Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Mittwoch, 07.12.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Johanna Müller  
gebührenfrei

23A1E065

### Heizen mit Wärmepumpen

Die Energieträger Gas und Öl werden stetig teurer.

Die Energiewende setzt auf den Energieträger Strom. Somit stellt sich allen Hausbesitzer:innen die Frage: Kann ich mein Haus mit einer Wärmepumpe beheizen?

Anmeldeschluss: Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Donnerstag, 16.02.2023,  
18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Gerald Lange  
gebührenfrei

23A1E068X

### Online: Wartung und Reparatur von Elektroautos

Es stimmt: Ein Elektroauto ist weniger wartungsintensiv und dadurch auch wesentlich kostengünstiger bei Serviceleistungen durch den geringeren Umfang und Aufwand.

Im Vergleich zu Verbrenner-Modellen fehlt ihm beispielsweise der Ölfilter, Zündkerzen, Zahnriemen, Kühler, Kuppelung und auch die komplette Auspuffanlage fällt weg. Manche Verschleißteile müssen seltener ausgetauscht werden, somit stehen weniger Reparaturen in der Lebenszeit eines Elektroautos an.

Allerdings ist nicht jede Werkstatt qualifiziert, um den Service an Elektrofahrzeugen durchzuführen. Das Autohaus am Damm, das diese Qualifizierung aufweist, berichtet aus Ihren Erfahrungen und gibt wichtige Tipps zum Elektroauto.

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

Anmeldeschluss: 13. März 2023.

Donnerstag, 16.03.2023,  
18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
N.N.  
gebührenfrei

23A1E074X

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

Gibt es eine globale Lösung für den Klimawandel? Welchen Einfluss hat der Sektor Verkehr auf die Erreichung der Klimaziele? Was sind CO<sub>2</sub>-Neutrale Kraftstoffe und wie werden sie erzeugt? Ist mit E-Fuels erfolgreiche Energiewende möglich? Was ist für mehr Klimaschutz mit E-Fuels erforderlich?

Auf diese und weitere Fragen rund um das Thema CO<sub>2</sub>-neutrale Kraftstoffe wird es im Vortrag spannende Antworten geben.

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

Anmeldeschluss: 17. April 2023.

Mittwoch, 20.04.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Dr. Lorenz Kiene  
gebührenfrei

23A1E071

### Exkursion zum Energiebunker in Wilhelmsburg/Hamburg WOE

Lange Zeit war der ehemalige Flakbunker in Wilhelmsburg lediglich ein Überbleibsel aus dem Zweiten Weltkrieg. Heute ist daraus der Energiebunker entstanden - ein lokales Kraftwerk, in dem durch erneuerbare Energien (Solarenergie, Biomethan und einer Holzfeuerungsanlage) Strom und Wärme produziert werden und das zugleich einer der besten Aussichtspunkte im Hamburger Süden ist.

Auf der Aussichtsplattform in rund 30 Metern Höhe bietet sich außerdem ein 360-Grad-Blick auf die Elbinsel und den Hamburger Hafen. Bei guter Sicht kann man sogar bis zu den Harburger Bergen und zum Energieberg Georgswerder blicken.

Anmeldeschluss: Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Bahnfahrt und Führung enthalten.

Samstag, 22.04.2023, 08:30 - 21:00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Nienburg  
Hauke Herdejürgen  
5,00 €

## Umweltbildung und Verbraucherfragen

23A1E100

### Obstbaumschnitt WOE

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

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

Donnerstag, 03.11.2022,  
18:00 - 20:15 Uhr  
Samstag, 05.11.2022, 09:00 - 12:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Jürgen Hogrefe  
24,50 €

23A1E210

### Physiotherapie beim Hund WOE

Lernen Sie aus Alltagssituationen zu erkennen, ob Ihr Hund Probleme mit dem Bewegungsapparat hat und was Sie zu Hause machen können, um vorzubeugen oder neben einer therapeutischen Behandlung zu unterstützen. Am ersten

Termin (ohne Ihren Hund) erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Grundlagen der Physiotherapie bei Hunden. Beim zweiten Termin werden wir praktisch mit Ihren Hunden arbeiten.

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

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

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

Samstag, 08.10.2022, 10:15 - 12:45 Uhr  
Samstag, 15.10.2022, 10:15 - 12:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Kim vom Hofe-Windhorst  
21,00 €

23A1E220

### Physiotherapie beim Hund WOE

Samstag, 11.03.2023, 10:15 - 12:45 Uhr  
Samstag, 18.03.2023, 10:15 - 12:45 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Kim vom Hofe-Windhorst  
21,00 €

23A1E230

### Physiotherapie beim Pferd WOE

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

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

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

Für den praktischen Termin bitte entsprechende Kleidung anziehen. Der praktische Termin findet in Liebenau statt.

Samstag, 05.11.2022, 10:15 - 12:45 Uhr  
Samstag, 12.11.2022, 10:15 - 13:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Kim vom Hofe-Windhorst  
24,50 €

23A1E240

### Physiotherapie beim Pferd WOE

Samstag, 22.04.2023, 10:15 - 12:45 Uhr  
Samstag, 29.04.2023, 10:15 - 13:15 Uhr

Nienburg/VHS-Haus  
Kim vom Hofe-Windhorst  
24,50 €



23A1E260

### Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt

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

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

Mittwoch, 15.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr  
2 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Heinrich Schierholz  
21,00 €

## Naturwissenschaften

23A1K010

### Pilzkundliche Wanderungen

Durch diesen Kurs sollen Kenntnisse über die Biologie und Bedeutung der Pilze sowie über deren Bestimmung und Verwendung vermittelt werden.

Die Termine für die Wanderungen erfolgen je nach Witterungslage und nach Absprache mit den Teilnehmenden zwischen dem 18.09.2022 und dem 20.11.2022 jeweils sonntags am Vormittag (ca. 08:00 - 11:45 Uhr).

Dienstag, 13.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
1 Abend und 5 Wanderungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Hilmar Wittenberg  
94,50 €

23A1K050

### Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

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

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

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

Dienstag, 18.04.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
5 Veranstaltungen  
4 Abende, der zusätzliche Praxisteil erfolgt nach Absprache.  
Dirk Modrow  
61,00 €

## Technik: Repair Café



### Repair Café

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

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

Besucher:innen bringen von zu Hause defekte Gegenstände mit, um sich im Repair Café mit Unterstützung der Reparatexperte:innen aus den Bereichen Elektrizität, Computer, Schneiderei, Tischlerei und Fahrradmechanik, gemeinsam an die Arbeit zu machen. Man kann dort

immer eine Menge lernen. Besucher:innen werden in schwierigen Fällen auch durchaus an Profis weiterverwiesen.

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

23A1E405

Donnerstag, 01.09.22, 17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozententeam  
gebührenfrei

23A1E410

Donnerstag, 06.10.2022,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E415

Donnerstag, 03.11.2022,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E420

Donnerstag, 01.12.2022,  
17:00 - 20:00 Uhr

Nienburg/VHS-Haus  
Gebührenfrei

23A1E425

### Repair Café

Donnerstag, 12.01.2023,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E430

### Repair Café

Donnerstag, 02.02.2023,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E435

### Repair Café

Donnerstag, 02.03.2023,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E440

### Repair Café

Donnerstag, 06.04.2023,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E445

### Repair Café

Donnerstag, 04.05.2023,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A1E450

### Repair Café

Donnerstag, 01.06.2023,  
17:00 - 20:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

Entgeltfrei Dank der Kooperation mit BUND Landesverband Niedersachsen e.V. und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Die Online-Vorträge finden jeweils **Donnerstag von 17:30 bis 19:30 Uhr** über Zoom statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Plastikmüll ist in eines der größten Umwelt-probleme unserer heutigen Zeit. Schätzungen zufolge gelangten allein im Jahr 2016 weltweit 19-23 Mio. Tonnen nicht nur in unsere Meere, sondern auch in unsere Seen und Flüsse. Bis 2030 könnte diese Menge bis auf jährlich 53 Mio. Tonnen ansteigen. Die Verschmutzung beginnt bereits im Binnenland. Die Ausmaße und Folgen für Pflanzen und Tiere, aber auch für uns Menschen sind schon jetzt beachtlich.

Was können wir dagegen tun? Welche neuen Technologien können uns dabei unterstützen? Wie sind die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diskutieren? Diesen Fragen geht unsere Vortragsreihe nach. Und Sie sind herzlich eingeladen.

Gerahmt wird diese Vortragsreihe vom World Cleanup Day (17.09.2022) und der Europäischen Woche der Abfallvermeidung (19-27.11.2022). Machen Sie mit – Wir gegen Plastikmüll in unseren Flüssen!

22.09.2022

23A1A400X

## **The Great Bubble Barrier – Mit Luftblasen gegen Plastikmüll**

Referent: Philip Ehrhorn (The Great Bubble Barrier)

Unsachgemäß entsorgter Abfall gelangt über Abwässer, Windverwehung und Starkregenfälle in unsere Fließgewässer. Damit der Müll gar nicht erst das Meer erreicht, gibt es verschiedene Auffangmechanismen. Philip Ehrhorn ist Mitgründer von „The Great Bubble Barrier“, einer Organisation, die mithilfe eines Blasenschleiers und flussspezifischer Technik den Unrat möglichst nah am Eintragsort aufhalten will. Philip Ehrhorn berichtet über die Hintergründe, das System und die Pläne von „The Great Bubble Barrier“. Mehr Infos: <https://thegreatbubblebarrier.com/>

13.10.2022

23A1A401X

## **Die Plastikpiraten – Wie Schüler\*innen und Wissenschaftler\*innen gemeinsam die Plastikmüllverschmutzung von Flüssen erforschen**

Referent: Dr. Tim Kiessling (Kieler Forschungswerkstatt, Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik)

In den letzten Jahren hat die Umweltverschmutzung mit Müll – vor allem Plastikmüll – immer mehr Aufmerksamkeit erhalten. Die Wissenschaft geht dabei u.a. den Fragen nach, wie stark unsere Flüsse und Bäche belastet sind und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Tim Kiessling von der Kieler Forschungswerkstatt berichtet, wie Schüler\*innen und Wissenschaftler\*innen international und gemeinsam die Plastikmüllverschmutzung von Flüssen erforschen.

Mehr Infos: <https://www.plastic-pirates.eu/de/>  
<https://www.forschungs-werkstatt.de/>

03.11.2022

23A1A402X

## **Stadt, Land, Fluss, Müll, Meer – Welche Rolle spielen Niedersachsens Flüsse für die Müllverschmutzung der Nordsee**

Referentin: Dr. Rosanna Schöneich-Argent (BUND Niedersachsen; ehem. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg) Viele Jahre lag der Fokus der Forschung zu den Ausmaßen und Folgen der Müllverschmutzung auf den Meeren und Küsten. Jetzt beschäftigen sich immer mehr Studien auch mit (Plastik-)Müll in Flüssen und Seen. Fotos und Berichte hochbelasteter Wasserwege vor allem in Asien zeichnen ein Bild wahrer Müllströme. Doch wie sieht die

Lage hier in Europa aus? Welche Rolle spielen Niedersachsens Flüsse für die Müllverschmutzung der Nordsee? Das Forschungsprojekt „Makroplastik in der südlichen Nordsee“ (Universität Oldenburg) ging zwischen 2016 und 2020 u.a. diesen Fragestellungen nach. Rosanna Schöne

ich-Argent berichtet von den Ergebnissen und Erkenntnissen. Mehr Infos: <https://uol.de/makroplastik>

10.11.2022

23A1A403X

## **The North Drift**

Referent: Steffen Krones (preisgekrönter Filmemacher aus Dresden)

Bei einem Besuch auf den Lofoten (Norwegen) findet Steffen Krones an einem abgelegenen Strand nördlich des Polarkreises eine deutsche Bierflasche – und jede Menge Meeresmüll. Zurück in seiner Heimat lassen ihn diese Eindrücke nicht los. Könnte solch eine Flasche aus Deutschland wirklich die Arktis erreicht haben? Womöglich sogar über die Elbe, die direkt vor seiner Haustür fließt? Er beginnt zu recherchieren und folgt über vier Jahre der Spur des Mülls – gemeinsam mit engsten Freund\*innen, einem wachsenden Kreis von Unterstützer\*innen, Wissenschaftler\*innen und selbstgebauten Driftbojen. Hier berichtet er über die Höhen und Tiefen, Rückschläge und Erfolge sowie Erkenntnisse seiner spannenden Reise, die ab dem 27.10. als Dokumentarfilm deutschlandweit in den Kinos erscheint. Mehr Infos: <https://thenorthdrift.com/>  
<https://www.steffenkrones.com/>

17.11.2022

23A1A404X

## **everwave – Ein ganzheitlicher Ansatz für saubere Ozeane**

Referent: Clemens Feigl (everwave)

Um unser (Plastik-)Müllproblem in den Griff zu bekommen, braucht es verschiedenste Strategien. Technische Auffangstrukturen spielen dabei genauso eine Rolle wie Umweltbildung und die Vernetzung von Interessensgruppen. Clemens Feigl, Mitgründer von everwave (ehem. „Pacific Garbage Screening“), berichtet über deren ganzheitlichen Ansatz von Bildungsarbeit, Unternehmensberatung und energieeffizienten, umweltfreundlichen Cleanup-Technologien, die Auffang-Plattformen, Drohnen und Müllsammelboote umfassen. Mehr Infos: <https://everwave.de/>



**Ihre Ansprechperson:**  
**Kerstin Schwalgun**  
**967-618**

## Kultur macht stark

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

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



**Wir sind auf**  
**Instagram!**  
**@vhs\_nienburg**

## talentCAMPus Kreativ in den Ferien

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

Das Projekt „**Kultur macht Stark, Bündnisse für Bildung**“ wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

Dieses Projekt eröffnet Kindern und Jugendlichen neue Bildungschancen und vermittelt Neues und Kreatives.

Das Ferienangebot ist kostenfrei.

**Weitere Termine werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.**

Weitere Informationen erhalten Sie bei  
Kerstin Schwalgun 05021/ 967-618

[kerstin.schwalgun@kreis-ni.de](mailto:kerstin.schwalgun@kreis-ni.de)



## Kulturprojekte

### talentCAMPus: Kreativ in den Herbstferien

Montag, 17.- 21.10.22., 09:00 - 15:30 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Dozent:innenteam  
gebührenfrei

## Literarische Praxis

23A2B030

### Literaturkreis der VHS Nienburg

„Meter pro Sekunde“ von Stine Pilgaard, erfolgreichster Roman der letzten Jahre in Dänemark, mit seiner besonderen Mischung aus Humor, Menschenfreundlichkeit und Trost, ist ein Buch dieser Zeit und Gegenstand dieses Kurses.

Ein junges Paar zieht mit Baby aufs Dorf nach Jütland, dem "Land der kurzen Sätze", und während ihr Mann an einer Heimvolkshochschule unterrichtet, muss sie sich im Alltag unter den einsilbigen Einheimischen zurechtfinden. Dann ändert sich ihr Leben durch die Aufnahme einer Arbeit bei der örtlichen Zeitung als "Kummerkasten-Tante" mit ihrer ganz eigenen Schreibweise.....

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

Donnerstag, 15.09.2022, 17:00 - 18:30 Uhr  
12 Nachmittage  
nicht in den Herbstferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Raum siehe Aushang  
Dorothee Schröder  
84,00 €

23A2B040

### Experimentelle Literaturwerkstatt **WOE**

Wir alle haben einen reichen Sprachschatz in uns. Es gilt ihn zu heben. Dabei hilft uns die Poesielehre des Dichters Novalis aus der Zeit der Romantik und des Dichters Wilhelm Genanzino aus der Neuzeit sowie des bekannten Filmregisseurs Wim Wenders, unseren Sprachschatz zu finden, um daraus eigene Texte zu machen.

Wir werden versuchen durch improvisierte stumme Bewegungen die von uns geschaffenen Texte lebendig werden zu lassen und wagen damit ein Experiment.

Es entsteht ein spannender, schöpferischer Prozess, der die Wirkmacht eines jeden Werkes, das wir geschrieben haben, zum Ausdruck bringt.

Bitte mitbringen: etwas zu Essen und zu Trinken, bei Bedarf einen Laptop, schwarzer Pulli, schwarze Leggings und eine dunkle Mütze oder Kappe.

Freitag, 18.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr,  
Samstag, 19.11.2022, 10:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 20.11.2022, 10:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Haus, D111  
Hannah Ringena  
68,40 €

23A2E010

**Theaterworkshop für Frauen  
WOE**

Dieser Workshop bietet Frauen eine kleine Auszeit vom Berufsalltag, den Pflichten als Mutter, Ehefrau oder Partnerin und allen anderen Rollen, die wir in unserem Leben einnehmen. Heute können Sie entscheiden wer oder was Sie sein wollen. Durch die Theaterarbeit und das Entwickeln kleiner Szenen können Sie aktuellen Themen und Wünschen Ausdruck verleihen und Ihnen eine Form geben.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken, eine Kleinigkeit zu essen und etwas zu Trinken.

Samstag, 14.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Anneline Wesemann  
15,20 €

**Tanzpraxis / Tango**

23A2F005

**Tango Argentino für  
Anfänger:innen und leicht  
Fortgeschrittene**

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

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

Montag, 05.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
28,80 €

23A2F010

**Tango Argentino für  
Anfänger:innen und leicht  
Fortgeschrittene**

Montag, 07.11.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
36,00 €

23A2F015

**Tango Argentino für  
Anfänger:innen und leicht  
Fortgeschrittene**

Montag, 16.01.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
8 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
57,60 €

23A2F020

**Tango Argentino für  
Anfänger:innen und leicht  
Fortgeschrittene**

Montag, 17.04.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
9 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
64,80 €

23A2F040

**Tango Argentino für  
Fortgeschrittene**

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

Montag, 05.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr  
4 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
28,80 €

23A2F045

**Tango Argentino für  
Fortgeschrittene**

Montag, 07.11.2022, 18:15 - 19:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
36,00 €

23A2F050

**Tango Argentino für  
Fortgeschrittene**

Montag, 16.01.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
8 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
57,60 €

23A2F055

**Tango Argentino für  
Fortgeschrittene**

Montag, 17.04.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
9 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Ina Wilkens  
64,80 €

**Tanzpraxis /  
Orientalischer Tanz**

23A2F090

**Orientalischer Tanz -  
Anfängerinnen**

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

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

Dienstag, 04.10.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
28,80 €

23A2F095

**Orientalischer Tanz -  
Anfängerinnen**

Dieser Kurs vermittelt einen kleinen Einblick in die Faszination Orientalischer Tanz. Durch die abweichenden Bewegungen vom normalen Alltag werden sämtliche Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Die Bauchtanzübungen festigen den Beckenboden und halten den Kreislauf in Schwung. Frauen jeden Alters können mit dem Orientalischen Tanz beginnen. Die weichen Bewegungen des Tanzes sind nicht an Alter oder Körper gebunden. Wir werden die Grundelemente des Tanzes in eine leichte Choreografie einfließen lassen. Tänzer:innen mit

geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

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

Dienstag, 01.11.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Susanna Espagné  
28,80 €

23A2F100

**Orientalischer Tanz -  
Anfängerinnen**

Dienstag, 24.01.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
28,80 €

23A2F105

**Orientalischer Tanz -  
Anfängerinnen**

Dienstag, 07.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
28,80 €

23A2F110

**Orientalischer Tanz -  
Anfängerinnen**

Dienstag, 09.05.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
28,80 €

23A2F120

**Orientalischer Tanz -  
Fortgeschrittene**

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

Es werden 5-6 Jahre Tanzerfahrung vorausgesetzt.

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

Dienstag, 06.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr,  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
57,60 €

23A2F125

**Orientalischer Tanz -  
Fortgeschrittene**

Dienstag, 01.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr,  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
57,60 €

23A2F130

**Orientalischer Tanz -  
Fortgeschrittene**

Dienstag, 07.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr,  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
57,60 €

23A2F135

**Orientalischer Tanz -  
Fortgeschrittene**

Dienstag, 09.05.2023, 18:30 - 20:00 Uhr,  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Susanna Espagné  
57,60 €

## Kunst- / Kulturgeschichte

23A2G010

### Texte und Zeichen- vom ägyptischen Tempel als Schriftträger und der Entzifferung der Hieroglyphen: eine Erkundung

In Zusammenarbeit mit der Universität Hannover.

Bereits ein flüchtiger Blick auf die Tempel des pharaonischen Ägypten offenbart, dass ihre Wände oft genug überzogen sind mit einem Netz von Bildern und Texten; ein Merkmal, welches diese Bauten vom "westlichen" Architekturgedanken, ob in Griechenland, in Rom oder auch in unserem Kirchenbau wesentlich unterscheidet. Die zahllosen Höfe, Hallen, Gänge und Kapellen waren offenbar Text- und Bildträger, deren verborgener Sinn über Jahrhunderte ein Faszinosum für die Europäer gewesen ist.

Nach ersten Entzifferungsversuchen im 16. Jh. durch Athanasius Kircher war es schließlich J.F. Champollion, der 1822 die Hieroglyphen schließlich entzaubern konnte.

Anmeldefrist bis zum 18.11.2022

Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 16:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Raum siehe Aushang  
Prof. Dr. Albrecht Endruweit  
46,40 €

23A2G020

### Entdecken Sie Kunst! SUN-SET- ein Hoch auf die sinkende Sonne

Ausstellungsbesuch in der Kunsthalle in Bremen

Zu sehen sind hochkarätige Leihgaben und Werke aus der Sammlung der Kunsthalle Bremen, Romantik bis 21. Jhd., und zeitgenössische Kunst beleuchten das Thema "Sonnenuntergang". Insgesamt ca. 80 Gemälde, Zeichnungen, Graphiken, Fotografien, Videos und Installationen von namhaften Künstler:innen, beispielsweise Caspar David Friederich, Claude Monet, Emil Nolde, Heike Kati Barath u.a. werden zu sehen sein.

Im Kunstcafé bei Kaffee und Kuchen können die Eindrücke miteinander besprochen werden.

Anmeldefrist bis zum 11.11.2022

Eigene Anreise. Treff vor der Kunsthalle Bremen. Führung vor Ort um 14:30 Uhr. Die Kosten für die Führung sind in der Gebühr enthalten.

Eintrittskarten sind nicht im Preis enthalten und können vor Ort erworben werden.

Samstag, 26.11.2022, 14:00 - 16:30 Uhr  
Bremen, Kunsthalle, Am Wall 207  
Kerstin Schwalgun  
14,00 € + Zusatzkosten vor Ort + Anreise

## Malen / Zeichnen/ Drucktechnik

23A2H010

### Miniatur Bilderbücher

In diesem Kurs wollen wir spielerisch erforschen, welche Geschichte in uns steckt und was jeder Teilnehmende an ganz eigenen Zeichenarten hervorbringt.

Es gibt kein richtig und kein falsch. An zwei Abenden suchen wir in Zeichenübungen und gemeinsamen Spielen die Geschichten, die jeder aus der eigenen Erfahrung erzählen kann und zeichnen sie als Miniatur-Bilderbücher.

Es fallen geringe Zusatzkosten für Material an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie A3 Papiere, Bleistifte, Buntstifte, Zeichenmaterial nach Wahl mit.

Donnerstag, 03.11.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
2.Termin:10.11.2022  
Nienburg/VHS-Haus  
Friederike Steil  
28,00 €

23A2H020

### Einführung in die Kunsttherapie- Namensbild

Dieser Kursabend richtet sich an alle, die Interesse am Ausprobieren von Farben (Aquarell, Acryl, Pastell, Ölkreiden etc.) und Kunstmaterialien (Leinwände, Papier, Karton, Verarbeitung von Perlen, Sand, Holz etc.) unter Anleitung haben. Unter dem Motto: "Mein Namensbild" kann ein schöpferischer biografischer Prozess mittels selbst mitgebrachten oder am Kursabend erhältlichen Materialien unter Anleitung frei gestaltet werden.

Für Kunstmaterialien, die am Kursabend erworben werden sind 10 Euro an die Kursleitung zu entrichten. Materialien können auch selbst mitgebracht werden.

Donnerstag, 24.11.22, 19:00 - 21:45 Uhr  
VHS-Haus, Werkraum  
Bettina Angelika Derleth  
14,00 €

23A2H025

### Malwerkstatt

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

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

Materialien und Ausrüstung bitte selbst mitbringen.

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

Montag, 07.11.22, 19:30 - 21:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, Werkraum  
Bettina Angelika Derleth  
52,50 €

23A2H030

### Experimente mit Farben WOE

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

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

Samstag, 12.11.2022, 12:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Haus, Werkraum  
Birgit Lapp-Schumacher  
19,00 €

23A2H035

### Experimente mit Farben WOE

Samstag, 25.03.2023, 12:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Haus, Werkraum  
Birgit Lapp-Schumacher  
19,00 €

23A2H070

### Landschaften, Blumen, Architektur - Zeichnen und Malen leicht gemacht!

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Welt der Farben und Formen und ist für Anfänger:innen gut geeignet.

In entspannter Atmosphäre zeichnen und malen wir nach eigenen Ideen. Sie erfahren, wie einfach es sein kann, Urlaubseindrücke und andere Motive auf Papier zu bringen. Im Vordergrund steht die Freude am kreativen Arbeiten.

Bleistift, Pastell-Kreide, Aquarellfarben etc. bitte mitbringen.

Materialien können für ca. 10 € vor Ort erworben werden.

Mittwoch, 21.09.2022, 17:15 - 18:45 Uhr  
4 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Sabine Stuehring  
28,00 €

23A2H075X

### Online-Kurs: Handlettering für Anfänger:innen WOE

Mit schönen Handschriften lassen sich nicht nur Karten, sondern auch Texte und Zahlen gestalten oder Geschenke herstellen. Dazu gibt es einen Einblick in die Grundlagen des Handletterings. Es können auch adventliche und weihnachtliche Kleinigkeiten entstehen. Grußkarten und Geschenke können mit Handlettering verschönert werden.

Es wird folgendes Material benötigt:

Glattes Kopierpapier mind. 100 gr. stark, Aquarellpapier, Aquarellfarben und Pinsel, Brushpen und Fineliner verschiedener Farben und Größen, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte.

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

Sonntag, 06.11.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
Online, vhs.cloud  
Anja Eßelborn  
21,10 €

23A2H080X

### Online-Kurs: Aquarell malen

Mit Aquarellfarben wollen wir Stimmungen zu Papier bringen. Dabei werden die grundlegenden Techniken, aber auch Tricks erläutert. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

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

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

Donnerstag, 09.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr  
4 Abende  
Online, vhs.cloud  
Anja Eßelborn  
31,60 €

## Töpfern / Keramik

23A2I005

### Ein Töpferwochenende auf dem Atelierhof Scholen 53

WOE

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

Alles ist möglich an diesem besonderen exklusiven Töpferwochenende im Ambiente eines professionellen Keramikateliers. Anfänger:innen und Fortgeschrittene werden gleichermaßen von der erfahrenen Dozentin unterstützt und es werden unterschiedlichste Techniken vermittelt. Die entstandenen Arbeiten werden im holzbeheizten Brennofen und im E-Ofen gebrannt.

Abmeldefrist: 10 Tage vor Kursbeginn.

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

Es entstehen Material- und Brennkosten.

Bitte Arbeitskleidung und einen Mitagsimbiss mitbringen.

Samstag, 01.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag, 02.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr  
2 Veranstaltungen  
Atelier Scholen  
Sabine Kratzer  
150,00 €

23A2I010

### Töpfern für Anfänger:innen

WOE

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, einfache Grundtechniken des Modulierens mit Ton auszuprobieren und erste dekorative und individuelle Werkstücke, z. B. Schalen, Windlichter, Vogeltränken oder Namensschilder herzustellen.

Bitte den Ton und Glasuren selbst mitbringen. Der Ton sollte weiß oder rot brennend sein, mit einem mittelmäßigen Schamottanteil. Welche Glasuren geeignet sind, wird jedoch am ersten Tag des Kurses besprochen.

Bitte mitbringen: Schürze oder Schutzkleidung, alte Gabel, Löffel, Messer, Strohalm, altes Geschirrhandtuch,

Samstag, 12.11.2022, 13:00 - 16:00 Uhr  
13.11., 13:00-16:00 und 3.12., 13:00-14:30 Uhr  
3 Nachmittage  
Nienburg, Realschule, Buermende 1, Werkraum  
Isabella Abraham  
54,00 €

## Kreatives Gestalten

23A2I020

### Das Visionboard - eine eigene Collage erstellen

WOE

Kreieren Sie aktiv Ihre Zukunft und gestalten Sie Ihr intuitives Visionboard (auch als Zielcollage, Motivationsboard, Dreamboard, Moodboard bekannt).

In diesem Kurs erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstellung und Nutzung eines Visionboards. Anschließend entwickeln wir gemeinsam Ihr ganz persönliches Exemplar zum Mitnehmen.

Sie leben zurzeit im Autopilot-Modus und das soll sich aber dringend ändern? Dann

wird es Zeit, sich zu erlauben, wieder groß zu träumen. Ein Visionboard unterstützt Sie dabei. Es bringt Sie Ihren Wünschen, Träumen und Zielen wieder näher, indem es das Unterbewusstsein aktiviert. Frei nach dem Motto: "Kopf aus, Herz an!" Es wird mit Hilfe von Bildern, Skizzen, Worten und Zeitschriften aus den gewonnenen Ideen eine Collage erstellt. Sind Sie bereit, Ihre unbewussten Träume, Ziele und Wünsche an die Oberfläche zu lassen, ihnen

Raum zu geben und sie zu verwirklichen? Machen Sie sich die inspirierende Gruppenenergie zu nutzen und starten Sie mit frischer Energie.

"Life isn't about finding yourself, life is about creating yourself.", George Bernard Shaw

5,- € für Materialien werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Gern können Sie auch bereits gesammeltes Material für die Collage in Form von z.B. Fotos, Ausdrucken, Zeitungen etc. mitbringen.

Samstag, 05.11.2022, 10:00 - 13:45 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Tanja Reinecke  
19,00 €

23A2I030

### Puppen außer Rand und Band - Sockenpuppen selber machen

WOE

Zielgruppen: pädagogische Fachkräfte, alle Interessierten

In diesem Kurs erlernen Sie individuelle Sockenpuppen herzustellen. Die Wunschpuppe wird nach einem speziellen Grundmuster erstellt und kann nach eigenen Wünschen ausgestaltet werden. Mit diesen Puppen werden erste Theaterübungen durchgeführt.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 4,-€ an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind. Bitte bringen Sie neuwertige Socken mit, gerne besondere Designs.

Samstag, 05.11.2022, 09:00 - 13:00 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Maria Schupp  
21,00 €

23A2K065

### Gartenfackeln aus Weidengeflecht

Auf einem Stecken wird ein rundes Geflecht aus biegsamen Weidenruten geflochten. Es können verschiedene Größen für Teelichter gearbeitet werden.

Anmeldefrist: 8 Tage vor Kursbeginn.

Materialkosten in Höhe von 10-14,-€ werden je nach Verbrauch vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Montag, 12.09.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
VHS-Haus, Werkraum

Meike Naughton  
17,50 €

## Textiles Gestalten

23A2J010

### Nähen für Anfänger:innen

Sie möchten gerne die Grundlagen zum Nähen kennenlernen und wissen nicht wie und wo Sie damit anfangen sollen? Es fehlt die nötige Geduld um zu Schneiden und Sie möchten es unbedingt lernen. Dann belegen Sie diesen Nähkurs. Zu Anfang denken Sie sich ein

simples Kleidungsstück aus, etwas das Sie sich zutrauen anzufertigen.

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

Samstag, 08.10.2022, 13:00 - 17:00 Uhr  
2 Veranstaltungen  
Sonntag: 10:00-16:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Petra Mönius  
60,40 €

23A2J015

### Nähen- Upcycling für Fortgeschrittene

WOE

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

Samstag, 19.11.2022, 13:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag von 10:00-16:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Petra Mönius  
54,20 €

## Brokeloher Klöppeltage



23A2J050

### Die 30. Brokeloher Klöppeltage WOE

Wieder einmal Klöppeln satt! Klöppeln, klönen, Erfahrungen austauschen, neue Arbeiten anfangen oder die eigenen Ideen umsetzen. All das können Sie an diesem Wochenende verwirklichen. Wer möchte, kann auch nach technischen Zeichnungen klöppeln (Hilfestellung selbstverständlich). Außerdem stehen Klöppelbriefe in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Es werden drei Arbeitskreise angeboten.

Eine Einladung mit ausführlichen Hinweisen senden wir Ihnen gerne zu. Telefon 05021/967-600. Eine schriftliche oder online Anmeldung ist erforderlich.

Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 14.05.2023, 10:00 - 18:00 Uhr  
inkl. 2 Mittagessen  
Brokeloh, Alte Schule, Haus Nr. 29  
Marie-Luise Prinzhorn/Adina Sternemann



Foto© Marie-Luise Prinzhorn, Adina Sternemann

## Schmuck

23A2K030

### Schmuckkurs - Upcycling WOE

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

Bitte bringen Sie Schmuckstücke und falls vorhanden eine Metallblechunterlage, Metall- und Gummihammer, Metallfeilen, Rund- oder Flachzange und Seitenschneider mit. Materialkosten werden je nach Verbrauch, mit der Kursleitung direkt abgerechnet. Mitzubringen sind Ideen und Zeichnungen zum Umgestalten.

Samstag, 08.10.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 09.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr  
VHS-Haus, Werkraum  
Anne Grotenhöfer  
75,60 €

23A2K040

### Schmuck aus Silberbesteck- Upcycling

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

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

Mittwoch, 09.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr,  
2 Abende  
VHS-Haus, Werkraum  
Anne Grotenhöfer  
31,20 €

## Farb- und Stilberatung

23A2K050

### Farb- und Stilberatung WOE

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

Bitte kommen Sie zum Kurs ungeschminkt.

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

Samstag, 26.11.2022, 11:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Samantha Beckmeyer  
30,40 €

23A2K055

### Farb- und Stilberatung WOE

Samstag, 18.02.2023, 11:00 - 17:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Samantha Beckmeyer  
30,40 €

## Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

23A2L005

### Tipps und Tricks in der digitalen Fotografie - Basiswissen

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

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

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

Eine eigene Kamera ist mitzubringen.

Montag, 05.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Veranstaltungen  
inkl. Fotopraxis, Termin n.V.  
Nienburg/VHS-Haus  
Ralph Volkland  
54,60 €

23A2L015

### Bildgestaltung und Farben- lehre in der Fotografie

In diesem Kurs wird Grundwissen über die Fotografie vermittelt.

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

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

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

Montag, 07.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Veranstaltungen  
inkl. Fotopraxis, Termin n.V.  
Nienburg/VHS-Haus  
Ralph Volkland  
54,60 €

23A2L020

### Die eigene Kamera mit Ihren Einstellmöglichkeiten verstehen

In diesem Kurs lernen Sie die wirklich wichtigen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera zu verstehen: korrekt eingesetzte Belichtungszeiten, Blendeneinstellungen, Weißabgleich und Autofokus, als auch die manuellen Möglichkeiten. Praktische Übungen vertiefen die notwendige Theorie zu ISO, Zeit, Blende, Schärfentiefe, Brennweite, Belichtungskorrektur u.a.

Die Technik der Kamera kennen zu lernen, bedeutet auch die Wirkung der eigenen Bilder zu steuern. Und wer auf die Automatikfunktionen verzichtet, kann später die Bildwirkung individuell bestimmen.

Eindrucksvollere Bilder entstehen durch bewusstes Fotografieren! Das Gelernte wird in der Praxis umgesetzt.

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

Mittwoch, 02.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Ralph Volkland  
46,80 €

23A2L030

### Tipps und Tricks in der Reise- fotografie

Wer fotografiert hat mehr vom Leben! Besonders wenn jemand eine Reise in das nahe, das ferne Ausland, oder auch nur in andere Regionen von Deutschland unternimmt. Die Bilder sorgen dafür, dass die Erinnerungen an die schönen Erlebnisse so schnell nicht verblasen.

In diesem Kurs bekommen Reisende nützliche Tipps und Tricks, wie Sie zu noch besseren Fotos kommen, wenn Sie sich auf Reisen den Landschaften, Tieren, Städten, Menschen oder deren Kulturen widmen. Auch lernen Sie den rechtlichen Begriff der Panoramafreiheit kennen.

Sie können mit Ihrem Smartphone, einer Sucherkamera oder auch mit einer anspruchsvollen Kameraausrüstung fotografieren. In diesem Kurs gibt der Dozent und Fotograf gerne seine Erfahrungen und sein Wissen in Theorie und Praxis an die Teilnehmer\*innen weiter.

Eine eigene Kamera ist mitzubringen.

Mittwoch, 03.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Veranstaltungen  
inkl. Fotopraxis, Termin n.V.  
Nienburg/VHS-Haus  
Ralph Volkland  
54,60 €

23A2L050

### Filmschauspiel

Was für ein Theater! Im Film steckt eigentlich alles, was das Leben spannend und wundervoll macht. Hier kommt uns dieses Leben ganz nah. Wie werden Filme eigentlich gemacht und wie ist es, als Schauspieler:in mitzumachen? Im kleinen Format wollen wir in diesem Kurs die Schauspielkunst erforschen. Gruppendramen, Schauspielübungen, viel Grund zum Lachen und natürlich eine Kamera werden mit dabei sein. Am Ende nimmt jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine eigene Filmszene mit nach Hause.

Bitte Socken zum Überziehen für die Theaterarbeit, bequeme und sportliche

Kleidung sowie etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 11.01.23, 19:00 - 22:00 Uhr  
und 01.02.23, 13:00-17:00 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Friederike Steil  
35,10 €

Die folgenden Trickfilmangebote sind gefördert durch:



Landschaftsverband  
Weser-Hunte e.V.

23A82L005

### Wir drehen einen Trickfilm

WOE

In Kooperation mit dem Kreismedienzentrum.

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

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

In der Pause erhalten die Kinder ein kostenloses Mittagessen.

Die Anmeldung muss schriftlich/per Mail durch die Erziehungsberechtigten erfolgen. Bitte Playmobil, Legosteine oder andere Figuren mitbringen.

Samstag, 08.10.2021, 09:00 - 16:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus,  
Elke Schröder/Lars Dreyer  
gebührenfrei

23A82L010

### Wir drehen einen Trickfilm

WOE

In der Pause erhalten die Kinder ein kostenloses Mittagessen.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Die Anmeldung muss schriftlich/per Mail durch die Erziehungsberechtigten erfolgen. Bitte Playmobil, Legosteine oder andere Figuren mitbringen.

Samstag, 03.12.2021, 09:00 - 16:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus,  
Elke Schröder/Lars Dreyer  
gebührenfrei

## Musikalische Praxis

23A2N005

### Lieder des Herzens WOE

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

Samstag, 12.11.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Regine Steffens  
22,60 €

23A2N010

### Lieder des Herzens

Donnerstag, 09.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Regine Steffens  
42,20 €

23A2N035

### Trommeln wie in Afrika für Anfänger:innen WOE

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

Sie erlernen an diesen Nachmittagen die Grundkenntnisse des Trommelns und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen, bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Dabei genießen wir die Lebensfreude und das Temperament der afrikanischen Musik in unserem Herzen und in unseren Händen.

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

Samstag, 17.09.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
24.9./8.10.; 3 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Simone Bendlin  
60,60 €

23A2N040

### Trommeln wie in Afrika WOE

Samstag, 19.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Simone Bendlin  
20,20 €

23A2N045

### Trommeln wie in Afrika WOE

Samstag, 22.04.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Simone Bendlin  
20,20 €

23A2N050

### Trommeln wie in Afrika WOE

Samstag, 01.07.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Simone Bendlin  
20,20 €

23A2N070X

### Online-Kurs: Mundharmonika / Bluesharp für Anfänger:innen

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

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

Mittwoch, 02.11.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
4 Abende  
Online Zoom  
Kay Steffens  
28,00 €

23A2N100

### 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.

Montag, 07.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Ulf Elmhorst  
42,00 €

23A2N105

### Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Montag, 06.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Ulf Elmhorst  
42,00 €

23A2N110

### Gitarre spielen - leicht gemacht - mit Vorkenntnissen

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

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 06.02.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Ulf Elmhorst  
42,00 €



## Ihre Ansprechperson:

**Kerstin Schwalgun**  
**967-618**

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

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

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

## Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?**  
**Mehr Informationen auf Seite 9.**



23A3A005B

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

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

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

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

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

Bequeme Kleidung, etwas zu Trinken und zu Essen

Montag - Freitag, 07.11.2022 - 11.11.2022  
09:00 - 14:00 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Jutta Berms  
132,00 €

23A3A030B

### Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz **BU**

In diesem Bildungsurlaubsseminar erlernen Sie Stressbewältigungsmethoden am Beispiel des weit gefächerten Qigong Yangsheng System. Wichtig ist es in diesem Seminar, eine Methode für Sie ganz persönlich zu finden, die Sie zuhause und in den Pausen am Arbeitsplatz durchführen können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Termindruck, Überforderung, aber auch Unterforderung lassen die Balance zwischen Spannung und Entspannung verloren gehen. Niemand kann Stress auslösende Faktoren komplett aus seinem Leben fernhalten.

Inhalte:

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

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

Montag - Freitag, 07.11.2022 - 11.11.2022,

Mo - Do: 08:15 - 15:30 Uhr

Freitag: 08:15 - 13:45 Uhr

5 Veranstaltungen

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1

Monika Preuß

179,40 €

23A3A035B

### Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz **BU**

Montag, 20.03.2023, 08:15 - 15:30 Uhr

Freitag, 24.03.2023, 08:15 - 13:45 Uhr

5 Veranstaltungen

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1

Monika Preuß

179,40 €

23A3A038B

### Gesundheit und nachhaltiger Ressourcenschutz im Berufsleben **BU**

In diesem Seminar wird es darum gehen, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten und selbst zu spüren, was er braucht, um nachhaltig gesund sein zu können. Wer mit sich selbst verbunden ist, kann die eigene Natur besser verstehen und seine vorhandenen Ressourcen gezielt einsetzen. So wird das tiefe Verständnis über die Funktionsweise des eigenen Körpersystems dazu führen, wieder gut auf sich zu achten, Stressbewältigungsstrategien zu entdecken und die eigene Lebendigkeit wieder ausstrahlen. Dieser Prozess von Achtsamkeit und Bewusstwerdung wird zu ganz pragmatischen und direkt anwendbaren Erkenntnissen zum eigenen Gesundsein, zur Arbeitszufriedenheit und zur Arbeitseffektivität führen.

Montag, 14.11.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag, 18.11.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

5 Veranstaltungen

Nienburg/VHS-Haus

Dr. Heidi Winkler

194,40 €

23A3A040B

### Stressbewältigung und Selbstmanagement **BU**

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

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

was muss bzw. will ich in meiner Freizeit erledigen?

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

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

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

Bequem anziehen und eine Woldecke bitte mitbringen.

Montag, 17.04.2023, 08:15 - 15:30 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Christine Wortmann  
167,20 €

## Vorträge / Seminare

23A3A042

### Gewaltfreiheit erfordert Achtsamkeit bzw. Gegenwärtigkeit - Vortrag mit einfachen Übungen aus dem Tibetischen Heilyoga

WOE

Will man über Gewaltfreiheit sprechen, scheint es notwendig zu sein, das Thema "Gewalt" breiter zu diskutieren; denn Gewalt ist praktisch allgegenwärtig (im Job, in Familien, um zwei Beispiele zu nennen). So stellt sich die Frage, ob sich in dieser Verhaltensweise die menschliche Natur widerspiegelt. Dazu schreibt Nelson Mandela: "Niemand wird mit dem Hass auf andere Menschen geboren. Hass wird gelernt. Und wenn man Hass lernen kann, kann man auch lernen zu lieben. Denn Liebe ist ein viel natürlicheres Empfinden im Herzen eines Menschen als ihr Gegenteil." Die Wissenschaft bestätigt diese Aussage: Mitgefühl, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit zur Kooperation sind angeborene Wesenszüge des Menschen, die ganz offensichtlich in Vergessenheit geraten sind, aber wiedererlernt werden können durch Übungen der Achtsamkeit aus dem Tibetischen Heilyoga beispielsweise.

Günstig für das Seminar wäre das Tragen von bequemer Kleidung für Körperübungen.

Samstag, 15.10.2022, 09:30 - 14:00 Uhr  
VHS-Haus, D111  
Prof. em. Dr. Klaus Kairies/  
Gisela Hermanns-Hüneke  
22,50 €

23A3A045

### Erfahrung von Lebensfreude - Gesprächskreis mit Übungen aus dem Tibetischen Heilyoga

Die folgende Geschichte zeigt, worum es im Gesprächskreis geht: Ein Bettler hatte über dreißig Jahre am Straßenrand gesessen, als eines Tages ein Fremder vorbeikam. "Hast Du mal einen Euro?", murmelte der Bettler. "Ich habe Dir nichts zu geben" antwortete der Fremde und fragte: "Worauf sitzt Du da eigentlich?" "Das ist nur eine alte Kiste", antwortete der Bettler, "da sitze ich schon seit Jahren drauf." "Hast Du da mal reingeschaut?", fragte der Fremde. Der Bettler verneinte und sagte "warum auch? Es ist ja doch nichts drin." "Schau hinein", drängte der Fremde. Schließlich brach der Bettler die Kiste mit viel Mühe auf. Ungläubig und voller Erstaunen entdeckte er, dass die Kiste voller Gold war. Das, worum er bettelte, hatte er also bereits.

Viele geistige Lehrer machen darauf aufmerksam, dass jeder Mensch in seinem Inneren über einen Schatz von Lebensfreude, Liebe, innerem Frieden und kreativer Intelligenz verfügt. Um diesen Schatz geht es im Gesprächskreis. Wir können uns darüber austauschen, weshalb wir in der Regel nichts von dem Schatz spüren.

Um sich dem Schatz schließlich praktisch zuzuwenden, werden einfache Körper-, Atem- und meditative Übungen aus dem Tibetischen Heilyoga geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, 10.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr  
3 Veranstaltungen  
weitere Termine: 14.11.+12.12.2022  
VHS-Haus, D111  
Prof. em. Dr. Klaus Kairies/  
Gisela Hermanns-Hüneke  
37,80 €

23A3A048

### Entwicklung von Lebensfreude auf der Grundlage des Ayurveda - eine Einführung in die mit praktischen Übungen

WOE

Der Ayurveda (Wissen vom Leben) zählt im westlichen Kulturkreis zur Komplementärmedizin und verfolgt in erster Linie das Ziel, Gesundheitsstörungen zu vermeiden. Dabei steht die Einzigartigkeit jedes Menschen im Vordergrund. Im Ayurveda wird die hohe Dynamik im Körper auf drei Energien, die sogenannten Doshas, "Vata", "Pitta" und "Kapha", verdichtet. Das Gleichgewicht der Doshas ist für die Gesundheit von großer Bedeutung.

Um es aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen, kommen verschiedene Ansätze wie z. B. Konstitutionstypenbestimmung, Tagesroutine, Entschlackung und Ernährung unter besonderer Berücksichtigung von Gewürzen sowie Körper-, Atem- und mentale Übungen zur Anwendung.

Empfehlungen, die im Ayurveda gegeben werden, dienen dazu, dass der Mensch zunehmend von sich aus erkennt, was für ihn lebensförderlich ist.

Günstig für das Seminar wäre das Tragen von bequemer Kleidung für Körperübungen.

Samstag, 11.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr  
VHS-Haus, D111  
Prof. em. Dr. Klaus Kairies/  
Gisela Hermanns-Hüneke  
36,00 €



23A3A050

### Das Geheimnis des Froschkönigs im Umgang mit Belastungen

WOE

Fühlt man sich belastet, können sich Lebensfreude und ein erfülltes Leben kaum entwickeln. Was belastet uns eigentlich so sehr? Ist es die Arbeitswelt, die Familie oder sind es unsere Gedanken darüber? Warum denken wir häufig so, dass es uns belastet? Und gibt es Möglichkeiten, Veränderungen herbeizuführen?

Was kann man dazu dem Märchen "Der Froschkönig" entnehmen? Im Kern geht es dort um Verwandlung: Der Frosch wird von einer Prinzessin geküsst und verwandelt sich dadurch in einen Prinzen. Kann man Belastungen küssen, um sie in Lebensfreude zu verwandeln? Viele Fragezeichen stehen hier. Im Rahmen eines Vortrags wird versucht, Antworten darauf zu finden. Einfache meditative Körperübungen aus dem Tibetischen Heilyoga runden das Seminar ab.

Günstig für das Seminar wäre das Tragen von bequemer Kleidung für Körperübungen

Samstag, 13.05.2023, 9:30 - 14:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Prof. em. Dr. Klaus Kairies/  
Gisela Hermanns-Hüneke  
22,50 €

23A3A060

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

Dienstag, 07.02.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Elke Heise  
35,00 €

23A3A075

### Das Schönheitstaping - Die natürliche Anti-Aging-Methode für ein strahlendes Aussehen.

WOE

Neben den typisch medizinischen Anwendungen von Taping lassen sich auch Falten im Gesicht, auf dem Hals oder Dekolleté weg kleben. Einfach ein speziell vorbereitetes Tape über Nacht wirken lassen und schon am nächsten Morgen zeigt sich das erfreuliche Effekt: Das Gesicht wirkt entspannter, die Lymphstaus verschwinden und die Haut ist sichtbar geglättet. Darüber hinaus können auch verschiedene Beschwerden wie Zähneknirschen oder müde Augen behandelt werden. Nach einer theoretischen

schen Einführung lernen sie das praktische Anbringen der Tapes, die bei Alterungsanzeichen im Bereich des Dekolletés, der Stirn, des Mundes, des Kinns, des Halses, um die Augen herum, bei Nasolabialfalten, aber auch bei Lymphstauungen erstaunlich schnell helfen können. Es ist auch möglich, mittels der Tapes, Einfluss auf angespannte Kaumuskulatur zu nehmen.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5,00 € an, die vor Ort an den Dozenten gezahlt werden. Bitte bringen Sie zum Kurs eine scharfe Schere, eine Decke, lockere Kleidung und Bereitschaft mit, sich gegenseitig zu tapen.

Samstag, 17.09.2022, 10:00 - 18:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Jacek Skarbek  
38,00 €

23A3A077

### Einführung in R.E.S.E.T. - energetische Kiefermuskul- entspannung nach Philipp Rafferty WOE

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

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

RESET ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk energetisch ausgleicht, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzt. Während des Kurses erlernen Sie die ursprüngliche RESET-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen.

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

Samstag, 01.10.2022, 10:00 - 16:45 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Jacek Skarbek  
30,40 €

23A3A085

### Taping-Einführung WOE

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

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

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

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

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

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

Samstag, 15.04.2023, 10:00 - 17:45 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Jacek Skarbek  
34,20 €

23A3A087

### Dorn-Breuß-Methode WOE

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

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

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

Sonntag, 23.04.2023, 10:00 - 16:45 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Jacek Skarbek  
30,40 €

## Qualifizierung in der Pflege



23A93010

### DUO - ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.

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

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

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

Inhalte der Qualifizierung:

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

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

Dienstag, 04.10.2022, 15:30 - 17:45 Uhr,  
30 UE und 20 Std. Hospitation  
Nienburg/VHS-Haus  
Sylke Mues  
gebührenfrei

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Landkreis Nienburg/Weser



23A3A090

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

Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die in der ambulanten Betreuung tätig sind oder zukünftig sein möchten, an pflegende Angehörige und an zusätzliche Betreuungskräfte, die das anerkannte

Zertifikat zur Qualifizierung gemäß § 45 b SGB XI benötigen.

Themeninhalte:

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

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

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

Montag, 26.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Sylke Mues  
156,00 €



23A3A095

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

Montag, 06.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Sylke Mues  
156,00 €

23A3A110

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

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

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

Diese Fortbildung ist für Betreuungs- und Entlastungskräfte nach § 45 a-c SGB XI

ausgerichtet, aber auch alle Pflege- und Betreuungskräfte in der Altenpflege, sowie pflegende Angehörige sind angesprochen.

Dienstag, 04.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Sylke Mues  
56,00 €

23A3A115

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

Dienstag, 07.02.2023, 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Sylke Mues  
56,00 €

## Eltern-Kind-Kurse

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

Bitte bringen Sie Stoppersocken für Eltern und Kind mit.

23A3A130

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

Jeder Kurs bietet einen neuen Themenbereich.

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

In den Ferien findet kein Kurs statt.

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

Mittwoch, 31.08.2022, 15:30 - 16:30 Uhr  
6 Nachmittage  
nicht am 14.9.  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
28,00 €

23A3A135

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

Mittwoch, 31.08.2022, 16:45 - 17:45 Uhr  
6 Nachmittage  
nicht am 14.9.  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
28,00 €

23A3A140

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

Mittwoch, 02.11.2022, 15:30 - 16:30 Uhr  
6 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
28,00 €

23A3A145

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

Mittwoch, 02.11.2022, 16:45 - 17:45 Uhr  
6 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
28,00 €

23A3A150

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

Mittwoch, 18.01.2023, 15:30 - 16:30 Uhr  
9 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
42,00 €

23A3A155

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

Mittwoch, 18.01.2023, 16:45 - 17:45 Uhr  
9 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
42,00 €

23A3A160

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

Mittwoch, 19.04.2023, 15:30 - 16:30 Uhr  
9 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
42,00 €

23A3A165

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

Mittwoch, 19.04.2023, 16:45 - 17:45 Uhr  
9 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Bettina Elmhorst  
42,00 €

## Selbstverteidigung

23A3A180

### Frauen wehren sich: Selbstverteidigung für Frauen WOE

Keine Angst mehr haben nachts auf einsamer Straße, im dunklen Parkhaus oder am Arbeitsplatz wegen sexueller Belästigung. Das wünschen sich Frauen. Nicht wehrlose Opfer männlicher Gewalt, sondern wehrhaft sein! Einfache Tipps und Kniffe der Selbstverteidigung, mit denen Frau lernt sich zu verteidigen, zeigen die beiden erfahrenen Kampfsportler.

Bitte Sportkleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Samstag, 19.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 20.11.2022, 09:00 - 12:00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle  
Treffpunkt Parkplatz  
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke  
54,00 €

23A3A185

### Frauen wehren sich: Selbstverteidigung für Frauen WOE

Samstag, 25.02.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
Samstag, 04.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle  
Treffpunkt Parkplatz  
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke  
54,00 €

23A3A190

### Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre WOE

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

Einfach zu lernende aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken aus dem großen Repertoire der beiden kampf-sporttreibenden Dozenten runden den Kurs ab. Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahre.

Bitte Sportkleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Samstag, 29.10.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 30.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle  
Treffpunkt Parkplatz  
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt  
78,00 €

23A3A195

### Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre WOE

Samstag, 18.03.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 19.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle  
Treffpunkt Parkplatz  
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt  
78,00 €

## Entspannung / Stressbewältigung

23A3B005

### Resilienz! Die innere Stärke WOE

Was ist Resilienz und wie entsteht sie? Wir alle erleben herausfordernde Zeiten, die oft mit Ungewissheit und Angst einhergehen. Praktische Übungen unterstützen das theoretisch erworbene Wissen. In diesem Workshop besinnen wir uns auf unsere innere Stärke und wie wir diese ausbauen und weiterentwickeln können.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Kleinigkeit zu essen und etwas zu Trinken.

Samstag, 17.09.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Annelene Wesemann  
15,20 €

23A3B010

### Achtsamkeit! Die Macht des Augenblicks WOE

In diesem Workshop erfahren Sie, wie entspannend und gesundheitsfördernd es ist, etwas im "Hier und Jetzt" zu erleben. Sie lernen ihr Körperbewusstsein zu verbessern, bewusst auf die Atmung zu achten und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Alle Sinne werden mit angesprochen.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Kleinigkeit zu essen und etwas zu trinken. Ein Handout kann für 1,00 € von der Dozentin erworben werden.

Samstag, 19.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Annelene Wesemann  
15,20 €

23A3B030

### Progressive Muskelentspannung-Präventionskurs nach § 20 SGBV- Entspannung pur

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich

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

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

Mittwoch, 12.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Heise  
62,40 €

23A3B035

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Mit dem Autogenen Training haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper und Geist in kurzer Zeit in einem sehr angenehmen Zustand der Entspannung zu versetzen. Durch das Üben in der Gruppe und zu Hause werden Sie ruhiger, ausgeglichener und reagieren gelassener in Belastungssituationen. Bei Symptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwächen oder psychosomatischen Beschwerden kann das Autogene Training sehr hilfreich sein.

## Gesundheitsbildung und Krankenkassen

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

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

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

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

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

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

Mittwoch, 18.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Abende  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Heise  
62,40 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23A3B040

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Tai Chi Chuan Klassischer Yang-Stil

Erster Teil der Kurzform

Sie lernen den ersten Teil der Tai Chi Kurzform im Yang-Stil kennen. Tai Chi Chuan ist ein fernöstliches Übungssystem. Die Aspekte unter denen Tai Chi geübt wird, sind die Erhaltung der Gesundheit, die Meditation in Bewegung und die sanfte Kunst der Selbstverteidigung. Die einzelnen Stellungen der Form werden detailliert erlernt und in einen fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Die Bewegungsweise ist langsam, sanft und harmonisch. Durch achtsame Bewegungen in den entsprechenden Körperhaltungen schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Diese langsamen Bewegungsabfolgen führen zur Entspannung, wodurch der Alltag entschleunigt sowie Stress abgebaut werden kann. Die entspannte Bewegung in Ruhe und Aufmerksamkeit dient der Erholung von Körper und Geist. Sie führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bequem anziehen und flaches Schuhwerk mitbringen.

Dienstag, 20.09.2022, 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Abende  
nicht in den Ferien  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,  
Alte Turnhalle  
Jutta-Gabriele Lye  
61,00 €

23A3B045

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

Dienstag, 17.01.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Abende  
nicht in den Ferien  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,  
Alte Turnhalle  
Jutta-Gabriele Lye  
61,00 €

3A3B050

### Qi Gong

Das 5 Elemente Qi Gong dient der gesundheitlichen Vorbeugung. Die Energien werden in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht. Wenn sich Stress und Anspannung lösen wird die Vitalität deutlich gesteigert. Die Übungen werden stehend ausgeführt.

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

Montag, 26.09.2022, 16:30 - 18:00 Uhr  
8 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Simone März  
56,00 €

23A3B060

### Entspannung mit Klangschalen

Zielgruppe: ab 18 Jahren

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen. Die Fähigkeit sich zu Erholen und Ruhe zu finden gehört zum natürlichen Verhaltensrepertoire der Menschen. Entspannung ist ein evolutionär angelegtes (über-)lebenswichtiges Prinzip und kann als Gegenpol zu einem Zustand von Aktiviertheit bzw. Anspannung beschrieben werden. In einer Zeit, die immer schneller und stressiger wird, ist es umso wichtiger, Körper, Geist und Seele Ruhephasen zu gönnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen sowie warme Socken für Ihr Wohlbefinden mit.

Freitag, 04.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Martina Klinger-Tyra  
50,40 €

23A3B070

### Entspannung und Stressbewältigung

Die Gedanken kreisen, Eile, Hektik, Erledigungen, es ist so viel zu tun. Was wollte ich gerade und wann habe ich eigentlich das letzte Mal durchgeschlafen? Wer kennt das nicht?

Heute weiß man, dass Stress nur zu einem Teil durch die äußeren Gegebenheiten verursacht wird. Viel wichtiger ist die innere Einstellung: Anstatt unentwegt an die Zukunft zu denken oder sich über Vergangenes zu ärgern, liegt der Schlüssel zu Ruhe, Gelassenheit und Glück in der Gegenwart.

Mit Atemtechniken, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie angeleiteten Fantasiereisen werden Sie in diesem Kurs in der Gegenwart ankommen, Ruhe, Gelassenheit und Glück spüren und lernen, diese mit in ihren Alltag zu nehmen. Gönnen Sie sich diese angenehme Auszeit.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen.

Dienstag, 01.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
6 Abende  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Katja Godehart  
42,00 €

23A3B150

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Yoga fördert das Wohlbefinden. Durch Yogastellungen (Asanas) werden Muskeln behutsam gedehnt und Gelenke sanft mobilisiert. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen Spannungen und Stress abzubauen. Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird verbessert,

Verspannungen gelöst und auch Herz-, Kreislaufbeschwerden können positiv beeinflusst werden. Die innere Gelassenheit wird gefördert und so der Umgang mit Stress in Alltagssituationen verbessert.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 07.09.2022, 9:30 - 11:00 Uhr  
10 Vormittage  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Ildiko Hoffmann  
75,00 €



©Ildiko Hoffmann

23A3B155

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

Mittwoch, 11.01.2023, 9:30 - 11:00 Uhr  
10 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Ildiko Hoffmann  
75,00 €

23A3B160

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

Mittwoch, 19.04.2023, 9:30 - 11:00 Uhr  
10 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Ildiko Hoffmann  
75,00 €

23A3B170

### Yoga auf dem Stuhl

Zielgruppe: für alle Interessierte, Senior:innen und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Möchten Sie gerne Yoga üben, fühlen sich aber zur Zeit nicht ganz so fit, sind körperlich eingeschränkt oder suchen nach Anregungen, um sich ohne viel Aufwand z.B. in der Mittagspause im Büro fit zu halten und zu entspannen? Stuhlyoga bietet die Möglichkeit, mit etwas abgewandelten, aber trotzdem sehr effektiven Yogaübungen (Asanas) beweglich zu bleiben bzw. zu werden.

Auch Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen kommen in der Yogapraxis auf dem Stuhl nicht zu kurz. Alle Übungen lassen sich einfach und problemlos in den Alltag integrieren.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. warme Socken mitbringen.

Mittwoch, 07.09.2022, 11:15 - 12:15 Uhr  
6 Vormittage  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Ildiko Hoffmann  
28,00 €

23A3B175

### Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch, 11.01.2023, 11:15 - 12:15 Uhr  
6 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Ildiko Hoffmann  
28,00 €

23A3B180

### Yoga auf dem Stuhl

Mittwoch, 19.04.2023, 11:15 - 12:15 Uhr  
6 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Ildiko Hoffmann  
28,00 €

23A3B240

### Yoga für Frauen

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

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

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

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

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

Donnerstag, 15.09.2022, 14:00 - 15:30 Uhr  
10 Nachmittage  
nicht am 22.9.  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Birgit Lapp-Schumacher  
70,00 €

23A3B245

### Yoga für Frauen

Donnerstag, 19.01.2023, 14:00 - 15:30 Uhr  
10 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Birgit Lapp-Schumacher  
70,00 €

23A3B260

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Die fernöstliche Entspannungsmethode gibt Ruhe, verleiht Energie, harmonisiert den Körper und hält fit. Körperübungen mit Atemunterstützung helfen beim Abbau unnötiger Muskelanspannung. Die Übungen werden ganz ohne Mühe und entspannt ausgeführt. Yoga ist ein sanftes Bewegungsprogramm.

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

Bitte eine Isomatte und wenn vorhanden Yogablöcke mitbringen.

Montag, 08.08.2022, 16:15 - 17:45 Uhr  
8 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Eike Dyballa  
61,00 €

23A3B265

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

Montag, 17.10.2022, 16:15 - 17:45 Uhr  
8 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Eike Dyballa  
61,00 €

23A3B270

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

Montag, 09.01.2023, 16:15 - 17:45 Uhr  
8 Nachmittage  
VHS-Haus, D003  
Eike Dyballa  
61,00 €

23A3B275

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

Montag, 20.03.2023, 16:15 - 17:45 Uhr  
8 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Eike Dyballa  
61,00 €

23A3B280

### Hatha Yoga für Geübte

Asanas, Pranayama und Meditation sind keine Fremdworte mehr für Sie? Sie praktizieren schon länger Yoga und kennen die wundervolle Wirkung auf Körper, Geist und Seele der klassischen Übungsreihen im Hatha Yoga?

Die exakte Ausführung der Körperstellungen, unterstützt von aktiver Beckenbodenmuskulatur und Pranayama (Atemübung) werden geübt.

Bitte eine Yogamatte, ein Sitzkissen, eine warme Decke, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Möglichst 2 Stunden vor dem Yoga auf Essen verzichten.

Montag, 12.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Nachmittage  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Dorothee Przesdzink  
62,40 €

23A3B300

### Hatha Yoga II

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

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

Montag, 29.08.2022, 19:45 - 21:15 Uhr  
12 Vormittage  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Zieseimer  
84,00 €

23A3B305

### Hatha Yoga I

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen.

Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Entwicklung von Körperwahrnehmung und Flexibilität. Regeneration und Stressabbau.

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

Donnerstag, 15.09.2022, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Nachmittage  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Zieseimer  
70,00 €

23A3B310

### Hatha Yoga I

Donnerstag, 15.09.22, 17:45 - 19:15 Uhr  
10 Abende  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Zieseimer  
70,00 €

23A3B315

### Hatha Yoga I

Donnerstag, 15.09.22, 19:30 - 21:00 Uhr  
10 Abende  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Zieseimer  
70,00 €

23A3B330

### Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus/ Hatha Yoga

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen.

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

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

Donnerstag, 15.09.22, 10:00 - 11:30 Uhr  
10 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Elke Zieseimer  
78,00 €

## Bewegung / Fitness

23A3C005

### Faszien-Yoga- fayo® nach Liebscher & Bracht

Häufiges Sitzen, wenig Bewegung der unterschiedlichen Gelenkwinkel und einseitige Haltungen lassen unsere Muskeln und Faszien verfilzen und verkürzen. Es bauen sich Zugspannungen über Knochen und Gelenke auf, die wir als Schmerzen spüren. Regionen, wo sich diese bündeln, werden als "Engpässe" bezeichnet. Diese sind Auslöser für Verschleiß, Ablagerungen, Entzündungsvorgängen, Schmerzen. Durch die Bewegung in den richtigen Winkeln und den Engpassregionen können wir Stoffwechselprozesse aktivieren und die Ursache angehen. Es wird in einem Präventivbereich gearbeitet, der gegen Schmerzen und Verspannungen wirkt. Neben den Bewegungen am Boden (Earthflow) und in der Standform (Skyflow) erfahren wir die Bedeutung der Atmung. Jede Stundeneinheit wird mit einer Faszien-Rollmassage zur optimalen Vorbereitung begonnen.

Bitte mitbringen: 1 dünne Matte, 1 Faszienrolle, Tee oder Wasser zum Trinken

Mittwoch, 28.09.2022, 16:00 - 17:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
nicht in den Ferien  
Nienburg/Leintorschule, Gymnastikhalle  
Treffpunkt Haupteingang  
Cretschmarstraße 22  
Christine Gründer  
46,60 €

23A3C010

### Faszien-Yoga- fayo® nach Liebscher & Bracht

Mittwoch, 11.01.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Nienburg/Leintorschule, Gymnastikhalle  
Treffpunkt Haupteingang  
Cretschmarstraße 22  
Christine Gründer  
46,70 €

23A3C015

### Faszien-Yoga- fayo® nach Liebscher & Bracht

Mittwoch, 26.04.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
nicht in den Ferien  
Nienburg/Leintorschule, Gymnastikhalle  
Treffpunkt Haupteingang  
Cretschmarstraße 22  
Christine Gründer  
46,70 €

23A3C030

### Faszientraining - fayo® nach Liebscher und Bracht

Beim fayo®-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 fayo®-Faszienrollen wird die Tiefenwirkung unterstützt. Es bereitet das Gewebe optimal vor, löst Verklebungen auf und aktiviert den Entgiftungsmecha-

nismus. Die Intensität der Übungen lässt einen entspannten Atemfluss zu, baut körperliche und innere Spannungen ab und führt zu mehr Ruhe und Zufriedenheit.

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

Mittwoch, 02.11.2022, 19:15 - 20:45 Uhr  
6 Abende  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,  
Alte Turnhalle, Treffpunkt Haupteingang  
Carmen Hadaschik  
42,00 €

23A3C040

### Zumba Gold®

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

Dieser Kurs kann ggf. auch online fortgeführt werden.

Bequem anziehen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 07.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Abende  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,  
Alte Turnhalle  
Hellen Hitzemann  
28,00 €

23A3C045

### Zumba Gold®

Mittwoch, 02.11.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
6 Abende  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,  
Alte Turnhalle  
Hellen Hitzemann  
28,00 €

23A3C048

### Zumba Gold®

Mittwoch, 18.01.2023, 18:00 - 19:00 Uhr  
10 Abende  
Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,  
Alte Turnhalle  
Hellen Hitzemann  
46,70 €

23A3C050

### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule WOE

Bewegungsmangel ist die häufigste Ursache von Rückenbeschwerden. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen die Muskulatur wieder gelockert und gekräftigt. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Der Kurs eignet sich für Männer und Frauen jeder Altersstufe. Bitte sprechen Sie vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, um zu klären, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Inhalte:

- Gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Entspannung
- Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit
- Positive Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Wahrnehmungsorientierte Funktionsgymnastik
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Grundsätze der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung
- Muskel- und gelenkschonende Körperhaltung und Bewegungen für Alltag und

Beruf, insbesondere rückengerechtes Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben, Tragen, Hinlegen und Aufstehen  
- Informationen über Wirkung, Belastungsmöglichkeiten und -grenzen sowie potentielle Gefahren einzelner Übungen

Bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu Essen und zu trinken mitbringen

Samstag, 05.11.2022, 10:00 - 15:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Andrea True  
22,80 €

23A3C055

### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule WOE

Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 15:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Andrea True  
22,80 €

23A3C080

### Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein WOE

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

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

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

Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 15:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus, D003  
Christine Borchers  
27,10 €

## Ernährung / Essen und Trinken

### In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bringen Sie bitte Geschirrhändtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit...

23A3F040

### Basenfasten

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

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

Neugierde und Begeisterung für machbare Alternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen..

Donnerstag, 27.10.2022,  
16:00 - 18:30 Uhr  
3 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Helga Wuttke  
31,50 €

23A3F050

### Fasten für Gesunde

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

Bitte bequem anziehen, eine Wolldecke und Isomatte mitbringen. Bitte klären Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt zuvor ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Montag, 06.03.23, 16:00 - 18:15 Uhr  
Dienstag, 07.03.23, 16:00 - 18:15 Uhr  
Donnerstag, 09.03.23, 16:00 - 18:15 Uhr  
Samstag, 11.03.23, 16:00 - 18:15 Uhr  
Montag, 13.03.23, 16:00 - 18:15 Uhr  
Mittwoch, 15.03.23, 16:00 - 18:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Helga Wuttke  
63,00 €

23A3F060

### Intuitives Essen

Intuitives Essen ist eine achtsame, natürliche und bewusste Ernährungsweise, fernab von Diäten.

Sich intuitiv zu ernähren ist grundsätzlich in uns verankert und angeboren. Oftmals ist unser jetziges Essverhalten jedoch geprägt durch unsere Umwelt oder Erlebnisse aus der Vergangenheit. Das Vertrauen in den eigenen Körper ist auf der Strecke geblieben und verloren gegangen. Wir sind in Diätspiralen gefangen, essen nach äußeren Regeln und unsere Gedanken kreisen. Wir empfinden Druck und können uns nicht entspannen. Unsere Nahrung darf wieder das erfüllen, wozu sie gemacht ist: Uns nähren! Wir werfen Ballast in Form von Kilos, unangenehmen Gefühlen oder Gedanken ab und werden zu entspannten Genussmenschen. Wir fühlen uns endlich wieder wohl in unserer Haut und arbeiten voller Vertrauen intuitiv mit unserem Körper zusammen. In diesem Kurs geht es darum, Ernährungsstress abzustreifen, Bedürfnisse des Körpers wahr zu nehmen und so langfristig ein gesundes, unbeschwertes Leben zu führen. Freude, Freiheit, Leichtigkeit und ganz viel neugewonnene Energie dürfen wieder in unser Leben einziehen. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und erlangen Sie das Essverhalten natürlich gesunder und schlanker Menschen zurück.

Mittwoch, 02.11.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
4 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Tanja Reinecke  
56,00 €

23A3F080

### Deko Tarts

Tarts, Quiches, Pizzakuchen oder Törtchen. Diese Gerichte sind immer ein Highlight zu jedem Anlass. Wir werden süße, salzige, fruchtige und pikante Tartes herstellen. Ob für den eigenen Verbrauch oder als Mitbringsel für die nächste Party, Tartes lassen sich gut vorbereiten und sind vielseitig verwendbar.

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zu Trinken mitbringen.

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

Der Zugang zum Gebäude erfolgt über den Seiteneingang an der Rühmkorfstraße.

Donnerstag, 22.09.2022,  
18:00 - 21:45 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Cornelia Koch  
17,50 €

23A3F085

### Neue Ideen für herbstliche Rezepte

Neue Rezepte mit herbstlichen Zutaten. Sie kochen in entspannter Runde und erhalten Anregungen, die für Abwechslung vom täglichen Einerlei sorgen. Kochanfänger:innen sind immer gern willkommen.

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zu trinken mitbringen.

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

Der Zugang zum Gebäude erfolgt über den Seiteneingang an der Rühmkorfstraße.

Donnerstag, 13.10.22, 18:00 - 21:45 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Cornelia Koch  
17,50 €

23A3F090

### Gourmet to go

Köstliches fürs Büro, Picknick, Party und unterwegs. Rezepte für Lunchboxen, Frischhaltedosen,

Glasgefäße laden ein, um den Sommer oder die Frühstücks-/Mittagspause abwechslungsreich zu genießen. Da kommt keine Langeweile auf. Es darf geschlemmt werden: Gourmet to go!

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zu Trinken mitbringen.

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

Donnerstag, 09.02.23, 18:00 - 21:45 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Cornelia Koch  
17,50 €

23A3F200

### Mit Genuss durch die Woche

So kochen Sie von Montag bis Freitag einfach, preiswert und immer wieder lecker. In diesem Kochkurs können Sie nach neuen Rezeptideen für eine wundervolle Woche mit Tafelfreude kochen. Beispielsweise wollen wir luftig gebackenen Aprikosen Auflauf, Schnitzel Päckchen auf dem Gemüse Salat der Saison und vieles mehr zubereiten

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00,- € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 28.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €



23A3F205

### Heiß geliebte Eintöpfe

In diesem Kochkurs lernen Sie wie ein deftig schmeckender Hackeintopf zubereitet wird. Weitere Rezepte für leckere Eintöpfe aus dem Kessel werden vorgestellt.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 05.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23A3F215

### Kekse backen in der Vorweihnachtszeit mit Kindern (3-10 Jahre) WOE

Ein Vormittag für die Kinder, mit Mutter, Vater oder auch mit den Großeltern ist ein Erlebnis. Backen in der adventlichen Zeit ist heute etwas Besonderes! Mit viel Ruhe und Gelassenheit wollen wir mit unseren Kindern leckere Kekse backen.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Samstag, 19.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
21,20 €

23A3F220

### Leckere Nudelgerichte

In diesem Kurs bereiten wir leckere Nudelgerichte mit verschiedenen Nudelsorten zu.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 25.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23A3F223

### Kulinarische Weltreise

Neue Rezepte aus aller Welt werden vorgestellt und gemeinsam gekocht.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich.

Mittwoch, 15.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23A3F225

### Leckere Kuchen und Torten

Wir zaubern leckere Kuchen und Torten für eine nette Kaffeetafel.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 22.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23A3F230

### Neue Partyrezepte vegan oder klassisch

Ob Vegan oder klassisch- in diesem Kurs erlernen Sie tolle Rezepte kennen zum Nachkochen für ein schön Abend

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Donnerstag, 04.05.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23A3F235

### Fiesta Tropikana

Sie lernen karibische Leckereien kennen, mit denen Sie Ihre Gäste verzaubern können. Tomaten Jalapeno Salsa Florida Sandwiches, bunte Schirmchen im Drink und vieles mehr werden zubereitet.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Donnerstag, 25.05.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Sabine Lohmann  
14,00 €





### Willkommen in der vielfältigen Welt der Sprachen!

Die deutsche Sprache zu erlernen macht an der VHS Nienburg Spaß.

Unabhängig davon, ob Sie langsam lernen, Ihren Wortschatz festigen und vertiefen wollen oder sich selbst fördern möchten:

Wir haben das passende Angebot für Sie.

Unsere Kursformate sowie unsere Dozent:innen sind vielfältig. Neben dem Spracherwerb wird bei uns ein kulturelles Grundverständnis zur Förderung der Offenheit für andere Kulturen vermittelt.

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

Egal zu welchem Zwecke: Bei uns finden Sie ein breitgefächertes Sprachangebot. Die Formate reichen von Flüchtlingskursen aus Fördermitteln des Landes Niedersachsen und Erstorientierungskurse (EOK) über Integrationskurse allgemein oder mit Alphabetisierung bis hin zu Zweitschriftlerner-Kurse oder berufsbezogene Deutschsprachförderkursen (BSK).

Die VHS Nienburg hilft nach Terminabsprache beim Ausfüllen der Antragsformulare.

Vor Kursbeginn wird eine Einstufung vorgenommen.

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

Neben Deutsch-Sprachkursen auf verschiedenen Niveaustufen bietet die VHS Nienburg auch die Prüfungen Deutsch A1-C2, (Prüfungstermine auf Anfrage) sowie weitere projektbezogene Kurse an.

### Ihre Ansprechpersonen:

Lozana Schäfer	Beratung vor Ort	Telefonische Beratung 05021 / 967-614
Erstorientierungskurse (EOK); Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung, Berufssprachkurse (BSK)	<b>Mittwoch von 09:30-13:30 Uhr</b>	<b>Montag von 14:00-16:00 Uhr</b>
<b>Thomas Böckmann</b> Allg. Integrationskurse/ mit Alphabetisierung	<b>Montag von 09:30-13:30 Uhr</b>	<b>Keine Beratung in den Schulferien</b>

# Sprachniveaus: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) für alle Sprachen

## Grundkenntnisse

### **A1 Anfänger:innen, 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:innen 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 die eigene 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 gelesen oder gehört wird, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

## Ihre Ansprechperson:

**Darijusch Wirth**  
967-693

### In der Welt zu Hause.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Wie wähle ich den richtigen Sprachkurs?

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

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

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

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

## Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

23A4E003

### Informationsabende: Deutsch als Fremdsprache oder Zweitsprache

- Information - Beratung - Einstufung -

Montag, 29.08.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Darijusch Wirth/Karina Kieltyka/Julia Saveljev  
gebührenfrei

23A4E006

### Deutsch als Fremdsprache oder Zweitsprache

Montag, 09.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
gebührenfrei

23A4E010

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

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache.

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

Teilnahmevoraussetzung: Keine.

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

Dienstag, 06.09.2022, 16:30 - 18:15 Uhr  
10 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Karina Kieltyka  
42,00 €

23A4E060

### Deutsch als Fremdsprache (A1) IV Fortsetzungskurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen in der deutschen Sprache. Fortsetzung aus den Vorsemestern.

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

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie in den Sprachkursen Deutsch als Fremdsprache (A1) I-III erworben werden konnten.

Lehrbuch: Einfach gut! Deutsch für die Integration A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch,  
telc, ISBN 978-3-946447-81-8, ab Lektion 7.

Dienstag, 06.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr  
10 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Karina Kieltyka  
42,00 €

23A4E190

## Deutsch als Fremdsprache (B1) DTZ-Vorbereitungskurs I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Sprachniveau A2 schon erreicht haben.

Am Ende dieses Kurses und der Folgekurse auf dem Zielniveau B1 können Sie

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Es besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden nach mehreren Kursen an einer Prüfung für das B1-Zertifikat (DTZ B1) teilnehmen.

Teilnahmevoraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2.

Lehrbuch: Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch,  
telc, ISBN 978-3-946447-84-9, ab Lektion 1.

Montag, 05.09.2022, 17:00 - 20:00 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Julia Saveljev  
42,00 €

23A4E260

## Deutsch als Fremdsprache (C1) I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Sprachniveau B2 schon erreicht haben.

Am Ende dieses Kurses und der Folgekurse auf dem Zielniveau C1 können Sie

- ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen
- sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Es besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden an einer Prüfung für das C1-Zertifikat teilnehmen.

Teilnahmevoraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 09.09.2022, 17:00 - 20:00 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg, Realschule, Buermende 1  
Julia Saveljev  
42,00 €

## Infoabend Sprachen

23A4A005

### Informationsabend Sprachen (ohne Deutsch)

"Eine andere Sprache ist wie eine andere Sicht auf das Leben." Federico Fellini

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

Anmeldeschluss: 7. September 2022.

Montag, 12.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Darijusch Wirth/ Dozent:innenteam  
gebührenfrei

## Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub. Was ist das und wer kann ihn nutzen?**  
**Mehr Informationen auf Seite 9.**



Der Anmeldung zu einem Sprachen-Bildungsurlaub geht die Teilnahme an einer Einstufung voraus. Diese hat eine gleichmäßige Zusammensetzung der Gruppen und damit einen guten Lernerfolg zur Folge.

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

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie bei:

Darijusch Wirth **05021/967-693**

## Spanisch

23A4A200B

### Spanisch für Anfänger:innen I (A1) BU

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

Am Ende des Kurses können Sie sich in grundlegenden Alltagssituationen unterhalten. Sie sind in der Lage, andere zu begrüßen, sich selbst vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) zu führen und Fragen zu stellen.

Sie haben sich einen Sprachschatz angeeignet, um Ihr Gefallen oder Missfallen (z.B. im Hotel oder Restaurant) zu äußern.

Anmeldeschluss: 23.10.2022

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

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

Montag, 07.11.2022, 08:15 - 15:30 Uhr  
bis  
Freitag, 11.11.2022, 08:15 Uhr - 13:45 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
152,00 €

23A4A250B

### Spanisch II (A1) BU

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon einen Bildungsurlaub für Anfänger I oder einen regulären Anfängerkurs I belegt haben.

Anmeldeschluss: 05. März 2023.

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4.

Montag, 20.03.2023, 08:15 - 15:30 Uhr  
bis  
Freitag, 24.03.2023, 08:15 Uhr - 13:45 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
152,00 €

## Arabisch

23A4B010

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die die arabische Sprache von Grund auf lernen wollen.

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

Lehrbuch: Kalamuna A1. Der Arabischkurs, Kursbuch + Arbeits-

buch, ISBN 978-3-19-605253-4, ab Lektion 1.

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Sabah Kayali  
84,00 €

## Englisch

23A4G150

### Einfaches Englisch für jeden Gebrauch

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

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Mittwoch, 21.09.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
14 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
98,00 €

23A4G160

### Einfaches Englisch für jeden Gebrauch

Mittwoch, 11.01.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
13 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
91,00 €

## Refresher Courses - Auffrischkurse

23A4G200

### Refresher English I (A2)

In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch in lockerer Atmosphäre auffrischen! Er richtet sich an Teilnehmende, deren Schulenglisch lange zurückliegt und die in der Zwischenzeit nur selten oder gar nicht mit der Weltsprache zu tun hatten. Machen Sie mit und reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse!

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 20.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Regina Morley-Kretschmer  
105,00 €

23A4G210

### Refresher English II (A2)

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 14.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Regina Morley-Kretschmer  
105,00 €

23A4G220

### Refresher Course X (B1)

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

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 20.09.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
14 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
98,00 €

23A4G230

### Refresher Course X (B1)

Dienstag, 10.01.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
13 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
Raum siehe Aushang  
Colin Elam  
91,00 €

## Englisch für Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene

23A4G240

### English for Senior Citizens - Refresher Course VIII (B1)

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

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 23.09.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
14 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
98,00 €

23A4G250

### English for Senior Citizens - Refresher Course IX (B1)

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 13.01.2023, 09:30 - 11:00 Uhr  
13 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
91,00 €

23A4G300

### Sterling Silver XXVIII (A2)

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

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 20.09.2022, 10:00 - 11:30 Uhr  
12 Vormittage  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Anna Junghänel  
84,00 €

23A4G310

### Sterling Silver XXIX (A2)

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 10.01.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
15 Vormittage  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Anna Junghänel  
105,00 €



23A4G320

### Hop on the Magic Bus (A2)

Dieser außergewöhnliche Kurs richtet sich an „Mitreisende“ mittleren bis höheren Alters, die ihre englischen Sprachkenntnisse wiederbeleben und neu entdecken wollen - und zwar auf eine bisher nicht gekannte Weise und ohne Grenzen, die z.B. ein Kursbuch setzt.

Unser "Magic Bus" folgt eher dem „hop-on, hop-off“-Prinzip der "London Sightseeing"-Busse: Imaginär fährt er kreuz und quer aber dennoch zielgerichtet durch englischsprachige Länder und Kontinente. Dabei haben die Mitreisenden die Möglichkeit, an markanten Punkten "off-zu-hoppen", um je nach Interessenlage Wissenswertes über Land und Leute im Zusammenspiel mit der Zielsprache zu erfahren.

Neben Sachtexten mit Bezügen zum jeweiligen aktuellen Tagesgeschehen umfasst das englischsprachige Material u.a. Songs, Kurzgeschichten und Filmausschnitte, wobei immer wieder zu Diskussionen angeregt wird. Neben der damit einhergehenden intensiven Wortschatzerweiterung werden grammatikalische Strukturen im Kontext wiederholt und vertieft.

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

Es fallen Kosten in Höhe von 8,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 19.09.2022, 09:00 - 11:15 Uhr  
10 Vormittage  
Nienburg/VHS-Haus  
René Huske  
105,00 €

23A4G500

### Englisch für die Reise (A2)

WOE

Sowohl auf Dienstreisen als auch im privaten Urlaub sind Englischkenntnisse immer wieder sehr nützlich. Im Kurs lernen Sie in entspannter Lernatmosphäre die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für Ihre nächste Reise. Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen im Umfang von 3-5 Semestern und Wiedereinsteiger:innen auch mit länger zurückliegendem Englischunterricht sind herzlich willkommen!

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

Freitag, 16. & 23.06.23, 17:00-20:00 Uhr  
Samstag, 17. & 24.06.23 10:00-13:00 Uhr  
4 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Franziska Gorgas-Ottaviani  
60,80 €

## Other Subjects - andere Themen

23A4G600

### English conversation

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

Mittwoch, 21.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 30.11., 07.12, 14.12.,  
jeweils 18:00 - 19:30 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Hedda Freese  
56,00 €

23A4G620

### English Reader's Class (B2)

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

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

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

Das Buch wird mit den Teilnehmenden gemeinsam ausgewählt.

Dienstag, 20.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
84,00 €

23A4G630

### English Reader's Class (B2)

Dienstag, 10.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Colin Elam  
84,00 €

## Französisch

23A4I050

### Französisch V (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger:innen. In entspannter Atmosphäre lernen wir mit dem Lehrbuch, Alltagssituationen zu meistern. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

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

Montag, 19.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
13 Abende  
nicht am 12.12.2022, nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
91,00 €

23A4I060

### Französisch VI (A1)

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

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

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y A1 Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520176-6, ab Lektion 9.

Montag, 06.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
84,00 €

23A4I100

### Französisch VII (A1)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger:innen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen. In entspannter Atmosphäre lernen wir mit dem Lehrbuch, Alltagssituationen zu meistern und über Erlebtes zu berichten.

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

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

Montag, 19.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Abende  
nicht am 12.12.2022, nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
91,00 €

23A4I110

### Französisch VIII (A1)

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

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

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

Montag, 06.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
84,00 €

23A4I190

### Französisch IX (A1)

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

Dienstag, 20.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Abende  
nicht am 13.12.2022, nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
91,00 €

23A4I200

### Französisch X (A1-A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich Willkommen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 07.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
14 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
98,00 €

23A4I300

### Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-606688-4, ab Lektion 7.

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Abende  
nicht am 15.12.2022, nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Raum siehe Aushang  
Danièle Salique-Schlachter  
91,00 €

23A4I310

### Französisch (B1)

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

Lehrbuch: Couleurs de France Neu 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-606688-4, ab Lektion 9.

Donnerstag, 09.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
14 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
98,00 €

23A4I400

### Cours de conversation française (B2)

Dans ce cours de conversation, nous discutons de sujets très variés de société et d'actualité à partir d'articles de journaux ou de magazines. Nous découvrons également des régions françaises ou des pays francophones et nous lisons aussi des nouvelles ou un livre choisi par le groupe.

Bienvenue à toute nouvelle personne intéressée!

Mittwoch, 21.09.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
13 Abende  
nicht am 14.12.2022, nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
91,00 €

23A4I410

### Cours de conversation française (B2)

Mittwoch, 08.02.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
14 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Danièle Salique-Schlachter  
98,00 €

## SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS

Die Filmreihe "Soirée Cinéma Français" hat sich seit 2009 zu einem festen Bestandteil des Französischangebots der Volkshochschule entwickelt. Die Filme werden - wenn nicht anders angegeben - in der französischen Originalsprache mit deutschen Untertiteln gezeigt.

Tauchen Sie ein in diese fantastische Sprachwelt und lassen Sie sich durch das einzigartige Flair dieser außergewöhnlichen Veranstaltungen verzaubern!

Jeder Abend beinhaltet ein Büfett in besonderem Ambiente.

23A4I600

### SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Le grand bain" ("Ein Becken voller Männer")

Komödie von Gilles Lellouche (2018) mit Mathieu Amalric, Guillaume Canet, Virginie Efira, Benoît Poelvoorde, Philippe Katerine.

In der Badeanstalt stößt der depressive Familienvater Bertrand auf eine mittelmäßige Gruppe männlicher Synchronschwimmer im mittleren Alter. Gemeinsam mit einem glücklosen Swimmingpoolverkäufer, einem Rockmusiker ohne Erfolg und einem Choleriker trainiert er schließlich unter der Leitung einer Ex-Profi-Synchronschwimmerin für eine Weltmeisterschaft im Wasserballet!

In dieser Komödie drückt man der Gruppe vom Leben gebeutelter, sympathischer Männer die Daumen und möchte glauben, dass jeder in dieser Welt doch sein Glück finden kann.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 18.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

23A4I610

### SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Au bout des doigts" ("Der Klavierspieler vom Gare du Nord")

Drama von Ludovic Bernard (2018) mit Lambert Wilson, Jules Benchetrit, Kristin Scott Thomas.

Im Pariser Bahnhof Gare du Nord spielt Mathieu Malinski, ein vaterloser Kleinkrimineller aus der Banlieue, an einem öffentlichen Klavier. Pierre Geithner, künstlerischer Leiter des Pariser Konservatoriums und zufälliger Zuhörer, erkennt als einziger das außergewöhnliche Talent des jungen Mannes und möchte ihn fördern. Aber erst als Mathieu wegen Diebstahl vor Gericht steht, wendet er sich wieder an Pierre, der ihn zum renommiertesten Klavierwettbewerb anmelden möchte. Ist Mathieu den Anforderungen gewachsen?

Der Regisseur Ludovic Bernard erzählt die gefühlvolle Geschichte eines genialen Pianisten, der sich von seinem Milieu befreien will und er setzt eindrucksvoll der Musik ein Denkmal.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 17.02.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

23A4I620

### SOIRÉE CLASSIQUE DU CINÉMA FRANÇAIS - "César et Rosalie" ("César und Rosalie")

Drama von Claude Sautet (1972) mit Romy Schneider, Yves Montand, Sami Frey.

Rosalie liebt die Liebe und die Freiheit. Nach ihrer Trennung von Maler Antoine lebt sie mit dem Charmeur César zusammen, der sie vergöttert. Aber dann taucht Rosalies Ex-Liebhaber David auf und Rosalie fühlt sich mal zum stürmischen César, mal zum leisen David hingezogen. Beide Männer buhlen um Rosalies Liebe. Muss sich Rosalie entscheiden?

Die Filme des bedeutenden Regisseur Claude Sautet gleichen oft Gesellschaftsstudien und spiegeln den Zeitgeist der 70-er und 80-er Jahre wider. Mit seiner Muse Romy Schneider drehte er fünf Kultfilme des französischen Kinos.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 17.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

23A4I630

### SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Le brio" ("Die brillante Made- moiselle Neila")

Komödie von Yvan Attal (2017) mit Daniel Auteuil und Camélia Jordana.

Neila Salah hat es geschafft! Die junge Studentin mit algerischen Wurzeln wurde an einer renommierten Pariser Schule angenommen und ist auf dem Weg, sich ihren großen Traum Anwältin zu werden, zu erfüllen. Am ersten Tag kommt sie leider zu spät zur Vorlesung von Professor Pierre Mazard, der sie mit rassistischen Äußerungen vor vollem Hörsaal anprangert. Der gefilmte Vorfall hat jedoch für ihn Konsequenzen: Um sich und den Ruf der Schule zu retten, muss er Neila auf einen Rhetorik-Wettbewerb vorbereiten. Die zwei sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten müssen ab jetzt einiges überwinden, nicht zuletzt ihre Vorurteile.

Mit "Le brio" lässt der in Israel geborene Schauspieler und Regisseur Yvan Attal zwei Welten aufeinanderprallen und die Konfrontation der beiden Charaktere ihr Leben verändern.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 21.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

23A4I640

### SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Le fils de Jean" ("Die kanadi- sche Reise")

Drama von Philippe Loiret (2016) mit Pierre Deladonchamps, Gabriel Arcand.

Durch einen Anruf aus Kanada erfährt Mathieu, dass sein bis jetzt unbekannter biologischer Vater Jean gestorben ist. Pierre, ein guter Freund des Verstorbenen, soll ihm ein Paket auf Wunsch von Jean zukommen lassen. Kurzerhand entschließt sich Mathieu, der selbst einen kleinen Sohn hat, nach Kanada zu fliegen, um dort trotz Pierres Widerwillen seine leibliche Familie väterlicherseits kennen zu lernen.

Inspiziert von einem Roman des Franzosen Jean-Paul Dubois erzählt der unaufgeregte Film eine Familiengeschichte voller Geheimnisse getragen von exzellenten Darstellern.

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

Freitag, 26.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
VHS-Haus, Forum, Eingang C  
Danièle Salique-Schlachter  
10,00 € Abendkasse

## Italienisch

23A4J500

### Italienisch für die Reise (A1) WOE

"Ciao! Un gelato, per favore!"

Sie fahren aus beruflichen oder privaten Gründen nach Italien, aber bisher ist Ihre Verständigung noch größtenteils mit Händen und Füßen gelaufen? Dann lernen Sie an diesem Wochenendkurs diese schön klingende, melodische Sprache doch etwas besser kennen!

Hier wird Sie das italienisch-deutsche Dozent:innen-Team mit viel Abwechslung und Kommunikationsübungen mit einem Survival-Kit für Ihre nächste Reise nach "Bella Italia" ausstatten. Sie lernen u.a. sich vorzustellen, ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren und nach dem Weg zu fragen.

Es fallen Kopierkosten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Freitag, 10.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Franziska Gorgas-Ottaviani/Gianni Ottaviani  
108,80 €

## Koreanisch

23A41010

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

Die koreanische Kultur hat auch bei uns in den letzten Jahren einen wahren Boom erlebt - nicht zuletzt Dank der Bekanntheit von K-Pop, also koreanischsprachiger Popmusik, und der koreanischen Küche.

In diesem Kurs können Interessierte an dem fantastischen asiatischen Land die koreanische Sprache von Beginn an bei einer Muttersprachlerin erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Montag, 07.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Dr. Myung-Hwa Eichhorn  
49,00 €

## Niederländisch

23A4O500

### Niederländisch für die Reise (A1) WOE

Egal ob dienstlich oder privat: Mit diesem Kompaktkurs erhalten Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse wichtige sprachliche Grundlagen für Ihre Reise in die Niederlande und niederländischsprachige Länder. Der Kursleiter ist Muttersprachler und wird mit viel Spaß nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch einiges über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland vermitteln.

Anmeldeschluss: 22.02.2023.

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

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

Freitag, 03.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 04.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Freitag, 10.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Ton van den Born  
60,80 €

## Portugiesisch

23A4S010

### Portugiesisch I (A1)

Über 200 Millionen portugiesische Muttersprachler:innen gibt es auf der Welt. Sie finden sich insbesondere in Portugal selbst und in Brasilien. Portugiesisch ist aber auch Amtssprache in einigen afrikanischen Ländern.

Wenn Sie - etwa nach einer Reise ins portugiesischsprachige Ausland - einen systematischen Einstieg in diese faszinierende Sprache finden wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig!

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

Lehrbuch: *Olá Portugal!* neu A1-A2. Portugiesisch für Anfänger. Kursbuch mit MP3-CD, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 1.

Mittwoch, 21.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Maria Emilia Bento  
84,00 €

23A4S500

### Portugiesisch für die Reise (A1) WOE

Portugal wird als Reiseziel verstärkt wieder neu entdeckt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine berufliche oder private Reise nach Portugal planen. Ihnen werden erste Kenntnisse vermittelt, sich auf Portugiesisch verständigen zu können.

Anmeldeschluss: 01.03.2023.

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

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

Lehrbuch: *Vivam as férias!* Portugiesisch für die Reise. Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4 ab Lektion 1.

Freitag, 10.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Freitag, 17.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Maria Emilia Bento  
60,80 €

## Russisch

23A4T010

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

Sie möchten eine Reise nach Russland unternehmen? Sie haben berufliche oder private Kontakte in russischsprachigen Ländern und möchten diese Kontakte aufrechterhalten?

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten alltäglichen Begriffe und Redewendungen. Sie können Ihre Russischkenntnisse ausbauen und festigen. Es findet auch eine Einführung in das russische Alphabet und in russische Laute statt.

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

Lehrbuch: *Jasno!* neu A1-A2, Russisch für Anfänger. Kursbuch mit Audios und Videos, Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 1.

*Jasno!* neu A1-A2, Russisch für Anfänger. Übungsbuch mit MP3-CD und Videos,

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Viktoria Kretschmer  
70,00 €

23A4T050

### Russisch III (A1)

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

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

Lehrbuch:

- *Jasno!* neu A1-A2, Russisch für Anfänger. Kursbuch mit Audios und Videos,
- Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 7.

*Jasno!* neu A1-A2, Russisch für Anfänger. Übungsbuch mit MP3-CD und Videos,

- Klett, ISBN 978-3-12-527679-6.

Mittwoch, 21.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
15 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Viktoria Kretschmer  
105,00 €

23A4T700

### Russisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

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

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Donnerstag, 01.12.22, 17:00 - 18:30 Uhr  
Start: nach Absprache  
weitere Termine folgen.  
Wechselnder Ort  
Viktoria Kretschmer  
131,40 €

## Schwedisch - Online



23A4U050X

### Online: Schwedisch II (A1)

Hejsan! Du kannst bereits einige Wörter Schwedisch, hast es früher schon einmal gelernt und möchtest die Sprache "richtig" kennen lernen? Du möchtest hineintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA, lernen sich in einfachen Sätzen beim Einkaufen oder im Gespräch mit den Ferienhausnachbarn auszudrücken? Dann bist Du in diesem Kurs richtig.

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

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

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

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9, ab Lektion 5.
- Tala Svenska, Schwedisch A1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-14-8.

Montag, 26.09.2022, 20:00 - 21:15 Uhr  
12 Abende  
nicht am 17.10.22 und am 02.01.2022  
Online *vitero inspire+*  
Bettina Dreyer  
98,00 €

## 23A4U100X

### Online: Schwedisch III (A1) am Vormittag

Välkommen tillbaka! Du hast schon Vorkenntnisse durch frühere Kurse und möchtest sie gründlich vertiefen? Dich mit den Schweden unterhalten können und viel über "Medel-Svensson" und schwedische Gepflogenheiten erfahren? Dann komm in diesen Kurs - hier bauen wir einen Wortschatz rund um den Alltag, Einkaufen und Reisen auf und trainieren das freie Sprechen!

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

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

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

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

Lehrbücher:

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

Donnerstag, 22.09.22, 09:15 - 10:30 Uhr  
12 Vormittage  
nicht in am 20.10.2022  
Online vitero inspire+  
Bettina Dreyer  
98,00 €

## 23A4U120X

### Online: Schwedisch III (A1)

Välkommen tillbaka! Du hast schon Vorkenntnisse durch frühere Kurse und möchtest sie gründlich vertiefen? Dich mit den Schweden unterhalten können und viel über "Medel-Svensson" und schwedische Gepflogenheiten erfahren? Dann komm in diesen Kurs - hier bauen wir einen Wortschatz rund um den Alltag, Einkaufen und Reisen auf und trainieren das freie Sprechen!

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

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

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

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

Lehrbücher:

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

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

Donnerstag, 22.09.22, 17:45 - 19:00 Uhr  
12 Abende  
nicht am 20.10.2022  
Online vitero inspire+  
Bettina Dreyer  
98,00 €

## 23A4U200X

### Online: Schwedisch (A2)

Välkommen! Du hast bereits Schwedisch eine Weile gelernt und möchtest Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, kleine Dialoge flüssig führen und eigene Texte oder Briefe verfassen zu können.

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

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

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 1.
- Tala Svenska, Schwedisch A1-B1 - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Dienstag, 27.09.2022, 18:15 - 19:30 Uhr  
12 Abende  
nicht am 18.10.2022  
Online vitero inspire+  
Bettina Dreyer  
98,00 €

## 23A4U300X

### Online: Schwedisch für Fortgeschrittene (B1)

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

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

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

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

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

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-03-2, ab Lektion 8.
- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-13-1.

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 19:15 Uhr  
12 Abende  
nicht am 19.10.2022  
Online vitero inspire+  
Bettina Dreyer  
98,00 €

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Webseite. Einfach die Kursnummer im Feld „Kursuche“ eingeben

Sprachen

## Spanisch

### 23A4W010

### Spanisch I für Anfänger\*innen (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 Neueinsteiger:innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

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

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
nicht in den Ferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz  
105,00 €

### 23A4W050

### Spanisch III (A1)

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

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

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

Montag, 26.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

23A4W060

**Spanisch IV (A1)**

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 8.

Montag, 30.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

23A4W100

**Spanisch VII (A1)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Einfach in der Gruppe Spaß haben und ein paar Vokabeln im flexiblen Unterricht bei einem Muttersprachler lernen! Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

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

Donnerstag, 22.09.22, 19:30 - 21:00 Uhr  
12 Abende  
nicht in den Schulferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Aser Santolaria Gracia  
84,00 €

23A4W110

**Spanisch VIII (A1)**

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

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11.

Donnerstag, 26.01.23, 19:30 - 21:00 Uhr  
15 Abende  
nicht in den Schulferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Aser Santolaria Gracia  
105,00 €

23A4W200

**Spanisch X (A2)**

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

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

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 1.

Montag, 19.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

23A4W210

**Spanisch XI (A2)**

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

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

Montag, 23.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

23A4W220

**Spanisch XI (A2)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Fortsetzung aus dem Vorsemester, neu Hinzukommende sind herzlich willkommen!

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 4.

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende  
nicht in den Schulferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Aser Santolaria Gracia  
84,00 €

23A4W230

**Spanisch XII (A2)**

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 6.

Donnerstag, 26.01.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
nicht in den Schulferien  
Nienburg/VHS-Haus  
Aser Santolaria Gracia  
105,00 €

23A4W300

**Spanisch für Fortgeschrittene (B1)**

Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen.

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

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

Dienstag, 20.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

23A4W310

**Spanisch für Fortgeschrittene (B1)**

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

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 7.

Dienstag, 24.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Roxana Alejandra Mutz  
105,00 €

23A4W500

**Spanisch für die Reise (A1)****WOE**

¡Vamos de vacaciones! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine berufliche oder private Reise nach Spanien oder in spanischsprachige Länder unternehmen möchten. Den Teilnehmenden werden die nötigen Kenntnisse vermittelt, sich in der spanischen Sprache gut verständigen zu können. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

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

Freitag, 10.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Freitag, 17.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Nienburg/VHS-Haus  
Aser Santolaria Gracia  
60,80 €

Wenn Sie Angebote mit Übernachtung suchen, schauen Sie gerne auch bei unseren Kooperationspartner\*innen vom





**Ihre Ansprechperson:  
Stephan Kaps 967-613**

Fit für den Beruf –

Weiterkommen mit der VHS.

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.

Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen wie Rhetorik und Selbstmarketing.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsversorgung, berufsbezogene Sprachkurse. Neben unseren Angeboten in Präsenz entwickeln wir unsere Online-Angebote im Schwerpunkt Digitalität ständig fort und erweitern diese. Schauen Sie also gern auf unsere Website nach oder sprechen Sie uns gezielt mit Ihren Bedarfen an.



**Wir sind auf  
Instagram!  
@vhs\_nienburg**

## Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub. Was ist das  
und wer kann ihn nutzen?  
Mehr Informationen auf Seite 9.**



23A5A005B

### Windows 10 und Office BU

Lernen Sie als PC-Beginner systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 sowie die effektive Nutzung von den Office Programmen Word und Excel kennen.

Sie machen sich mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern vertraut. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können.

Sie machen sich vertraut im Umgang mit Ordern und Dateien, dem Schreiben und Ablegen von Texten sowie einer einfachen Nutzung vom Tabellenkalkulationsprogramm Excel.

Kursinhalte:

- Mit Windows 10 beginnen
- Apps und Fenster auf dem Desktop nutzen
- Dateien und Ordner verwalten sowie mit Bibliotheken und Favoriten arbeiten
- Elemente und Informationen suchen
- Start- und Sperrbildschirm sowie Desktop anpassen
- Mit Word Texte schreiben, ablegen und formatieren
- Tabellen mit Excel erstellen und pflegen

Montag, 21.11.2022, 08:15 - 15:15 Uhr -  
Freitag, 25.11.2022, 08:15 - 13:45 Uhr  
VHS-Haus, D204, EDV-Raum  
Norbert Bruns  
226,10 €

23A85900B

### Digitallots:innen BU

In einem fünfzügigen Bildungsurlaub (40 Unterrichtsstunden) werden Digitallots:innen ausgebildet. Die Digitallots:innen sind anschließend darin geschult, ihr digitales Wissen an Interessierte aus der eigenen Kommune weiterzugeben. Menschen mit digitaler Vorerfahrung werden nach dem Prinzip train the trainer als Digitallots:innen in den Themengebieten:

- Lehren lernen
- digitale Knöpfchenkunde
- Bezahlvorgänge im Internet
- Internetrecherche
- Online Reisen planen
- Kommunikation mit Behörden
- soziale Netzwerke
- digitale Unterhaltungsmöglichkeiten

auf die möglichen Fragen von Mitbürger:innen vorbereitet.

Hiermit möchten wir zu einer besseren gesellschaftlichen Teilhabe durch digitale Partizipation, einer Stärkung des Engagements Älterer sowie einem selbstbestimmten und selbstständigen Leben nicht nur im Alter beitragen.

Um das Ehrenamt hierbei weiter zu stärken wird die Ausbildung für Interessierte kostenfrei erfolgen. Die Digitallots:innen unterstützen nach dem Bildungsurlaub Menschen jeden Alters ehrenamtlich bei der eigenständigen Nutzung der eigenen vorhandenen digitalen Geräte, das entstehende Netzwerk der Digitallots:innen wird vom KMZ begleitet.

Vor einer Zusage für eine Teilnahme am Bildungsurlaub werden mit Interessierten Einzelgespräche geführt.

Montag, 26.09.2022- Freitag, 30.09.2022,  
08:15 - 15:30 Uhr, 5 Tage  
Nienburg/VHS-Haus  
Jason Schmidt  
gebührenfrei

23A85910B

Montag, 21.11.2022- Freitag, 25.11.2022,  
08:15 - 15:30 Uhr, 5 Tage  
Nienburg/VHS-Haus  
Jason Schmidt  
gebührenfrei

23A5A015BX

### Eine Führungsrolle entwickeln Online-Kurs BU

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich mit der eigenen Rolle als Leitungsperson fundiert auseinanderzusetzen.

Dazu werden auf anschauliche und praxisnahe Art und Weise Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult und unter der Perspektive verschiedener Führungsstile betrachtet. Das versetzt die Teilnehmenden in die Lage, das eigene Führungsverhalten zu beleuchten und einen individuellen Führungsstil herauszuarbeiten.

In der Folge ist es möglich, sicher im Umgang mit Anderen auftreten zu können sowie stimmige Entscheidungen zu treffen.

Montag, 30.01.2023, 14:45 - 18:00 Uhr,  
Dienstag - Donnerstag, 10:00 - 18:00 Uhr  
Freitag, 03.02.2023, 14:45 - 18:00 Uhr  
5 Tage  
Online  
Andree Schinke/Dr. Heidi Winkler  
334,00 €

## Fotobuch

23A5B140

### Das eigene Fotobuch erstellen WOE

Sei es die letzte Urlaubsreise, die Enkelkinder oder ein großes festliches Ereignis: stets schlummern Hunderte von Aufnahmen auf dem PC oder dem Handy, die man kaum so unsortiert jemand anders zeigen mag. Ein Fotobuch zu erstellen ist dagegen die richtige Methode um die besten Fotos auszuwählen, geschickt und kreativ anzuordnen und mit Texten oder pfiffigen Zusatzelementen zu versehen. Am Ende können Sie es als bleibende 'kompakte' Erinnerung präsentieren und verschenken. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs.

Grundkenntnisse im Umgang mit Computern werden vorausgesetzt. Bitte einen USB-Stick mit möglichst vorab ausgewählten Fotos/Bilddateien mitbringen.

Freitag, 28.10.2022, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 29.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Hannelore Dietze  
36,00 €

# Xpert Tabellenkalkulation

23A5B327

## Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfänger:innen und Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten), Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen-, Datums- und Tagesreihen eingeben), Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge).

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg!

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

Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Dienstag, 06.09.2022, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

23A5B328

## Tabellenkalkulation mit Micro- soft Excel - Grundlagen

Dienstag, 01.11.2022, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

23A5B329

## Tabellenkalkulation mit Micro- soft Excel - Grundlagen

Dienstag, 03.01.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

23A5B340

## Tabellenkalkulation mit Micro- soft Excel, Aufbaukurs I

In diesem Kurs werden die Excel Kenntnisse aufbauend auf dem Grundlagenkurs erweitert.

Inhalte:

- Funktionen,
- Verweise,
- Datumsfunktion,
- Pivot-Tabellen abfragen,
- grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Excel-Grundlagenkurs erworben werden können.

Dienstag, 14.02.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

## Tabellenkalkulation mit Micro- soft Excel, Aufbaukurs II

In diesem Kurs werden die Excel-Kenntnisse aufbauend auf dem Aufbaukurs I weiter vertieft.

Inhalte:

- Vertiefung von Funktionen,
- Rechenoperatoren,
- Formatierung der Tabellen,
- Schutz von Excel-Tabellen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Kenntnisse, wie sie im Excel-Grundlagenkurs sowie im Excel-Aufbaukurs I erworben werden können.

Dienstag, 11.04.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
63,00 €

# Betriebssysteme

23A5B372

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

Der Programm-Einstieg ist ein browser-basiertes Tool für Programmier-Einsteiger. Ohne Vorwissen können Apps erstellt werden, die sogar im Android-Playstore veröffentlicht werden könnten. Für die Teilnahme am Kurs können grundsätzlich sowohl Android- als auch iOS-Geräte verwendet werden. Die Nutzung eines iOS-Gerätes wird empfohlen. Es wird ein Google-Account benötigt, bitte bringen Sie die Zugangsdaten zu den Terminen mit.

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

Inhalte:

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

Donnerstag, 10.11.2022,  
18:00 - 20:30 Uhr  
4 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Kai-Sven Wingerath  
55,40 €

23A5B375

## Microsoft Excel VBA-Programmierung

Um das Potential von MS Excel jenseits der Spalten und Zeilen voll auszureizen, bietet die Programmiersprache VBA (Visual Basic for Applications) die Möglichkeit, Routineaufgaben zu automatisieren und neue Abläufe zu programmieren.

Dieser Kurs soll die Grundlagen dazu vermitteln und den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, praxisnahe und zeitsparende Makros und kleine Programme für die Arbeit mit MS Excel zu erstellen und dadurch die tägliche Büroarbeit zu erleichtern.

Der Kurs erfordert solide Grundkenntnisse in Excel, jedoch keine Vorkenntnisse im Programmieren.

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Donnerstag, 12.01.23, 19:00 - 21:00 Uhr  
7 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Sebastian Hartwig  
102,60 €

23A5B610

## Einstieg in Windows 10 - Kompaktkurs

WOE

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Es werden die Neuerungen von Windows 10 im Vergleich zu den Vorgängerversionen vorgestellt.

Dies beinhaltet die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, das Aufrufen und Beenden von Programmen, der Umgang mit Suche, Sprachsteuerung und dem neuen Internet-Explorer. Tipps zur Anpassung von Windows an die eigenen Bedürfnisse und zur Absicherung der Privatsphäre runden den Kurs ab.

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg bzw. Umstieg in die Windows 10-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen.

Samstag, 24.09.2022, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
27,00 €

23A5B615

## Einstieg in Windows 10 - Kompaktkur

WOE

Samstag, 14.01.2023, 09:00 - 14:00 Uhr  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Ralf Flatau  
27,00 €

# Office- Programme

23A5B390

## One Note - eine Einführung

OneNote ist Ihr elektronischer Notizzettel. Keine Sucherei mehr nach dem Notizbuch oder Klebezetteln!

Mit OneNote verwalten Sie alle Ihre Infos digital und strukturiert an einem zentralen Ort. Ein weiteres Plus: Sie haben Zugriff auf diese Notizen auf all Ihren Computern, Tablets oder Smartphones.

Inhalte:

- Aufbau,
- Notizen organisieren und verwalten,
- Notizbücher,
- Abschnitte,
- Seiten erstellen,
- Inhalte einfügen,
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen,
- Arbeiten im Team.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrungen mit Office Programmen.

Donnerstag, 15.12.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Kai-Sven Wingerath  
16,80 €

## EDV für Ältere

23A5B510

### Starterkurs PC-Bedienung mit Windows 10 50plus

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

Schwerpunkte:

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Mittwoch, 19.10.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Walter Hufenreuter  
89,60 €

23A5B520

### Computertreff der Generation 50plus - Schwerpunkt Internet und E-Mail

Bei diesem Kurs liegt der Schwerpunkt bei der Internet und E-Mail-Nutzung.

Computer sind nützliche Helfer im Alltag. Doch immer wieder gibt es Fragen und Schwierigkeiten bei der Anwendung. Beim Computertreff gibt es die Möglichkeit individueller Fragestellung, um Probleme mit Windows-10-Rechnern zu behandeln.

Mittwoch, 30.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
4 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Walter Hufenreuter  
50,40 €

23A5B530

### Computertreff der Generation 50plus - Schwerpunkt MS Word

Bei diesem Kurs liegt der Schwerpunkt bei der Verbesserung beim Arbeiten mit dem Schreibprogramm Microsoft.

Computer sind nützliche Helfer im Alltag. Doch immer wieder gibt es Fragen und Schwierigkeiten bei der Anwendung. Beim Computertreff gibt es die Möglichkeit individueller Fragestellung, um Probleme mit Windows-10-Rechnern zu behandeln.

Mittwoch, 11.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
4 Abende  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Walter Hufenreuter  
50,40 €

## Internet / Soziale Netze

23A5B705

### Webseiten erstellen mit dem (kostenlosen) Baukasten Jimdo

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

Inhalte:

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

Donnerstag, 20.10.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Kai-Sven Wingerath  
16,80 €

23A5B710

### Den eigenen Internetauftritt rechtssicher gestalten

Damit man den eigenen Internetauftritt entspannt betreiben kann, sollte man die aktuellen rechtlichen Vorschriften kennen. Oder ist Ihnen klar, dass Sie bereits bei der Nutzung eines Kontaktformulars auf Ihrer Webseite eine Datenschutzerklärung benötigen?

Inhalte:

- Grundzüge medienrechtlicher Vorschriften
- Nutzung von Medien (z.B. Zeitungsartikel, Video, Bild und Ton)
- AGB, Impressum & Co
- Verlinkungen
- Datenschutz, Pflichten bei der Datenerhebung und -nutzung
- Was tun bei einer Abmahnung?

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
VHS-Haus, D202, EDV-Raum  
Kai-Sven Wingerath  
16,80 €

## Tablets / Smartphones

23A5B810

### Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen - Grundlagen

Immer mehr Menschen ersetzen oder ergänzen ihre PCs durch Android Tablets, um damit zu kommunizieren, einfache Büroarbeiten zu erledigen oder einfach nur zu spielen. Der Kurs gibt eine Einführung in den Umgang mit Smartphone und Tablets.

Lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden, Apps (Anwendungen) zu verwenden, ins

Internet zu gehen, neue Apps zu laden oder zu aktualisieren, elektronisch zu kommunizieren, die Speichermöglichkeiten auf dem Tablet, auf externen Datenträgern, Servern oder PCs und in der Cloud (Internetspeicher) zu nutzen, Business- und Multimediaanwendungen einzusetzen und schließlich auch zu drucken.

Der Kurs ist nicht für Besitzer:innen von iPhones und iPads geeignet.

Für den Kurs müssen Sie Ihr eigenes, voll geladenes Android-Tablet / Smartphone sowie Ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 23.08.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D204, EDV-Raum  
Thomas Braun  
42,00 €

23A5B830

### Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen - Grundlagen

Dienstag, 10.01.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D204, EDV-Raum  
Thomas Braun  
42,00 €

23A5B820

### Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen - Grundlagen

Dienstag, 01.11.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
5 Abende  
VHS-Haus, D204, EDV-Raum  
Thomas Braun  
42,00 €

23A5B825

### Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen - Aufbaukurs

Der Aufbaukurs schließt sich direkt den Inhalten des Grundkurses an und behandelt unter anderem diese Themen:

- Bedienung verschiedener vorinstallierter Apps
- Mailversand mit dem mobilen Gerät
- Nutzung von Zusatzdiensten (Bluetooth, GPS, Navigation...)

Teilnahmevoraussetzung:

Kenntnisse, wie sie im Grundkurs "Android Tablets und Smartphones einrichten und optimal nutzen" erworben werden können.

Der Kurs ist nicht für Besitzer:innen von iPhones und iPads geeignet.

Für den Kurs müssen Sie Ihr eigenes, voll geladenes Android-Tablet / Smartphone sowie Ihr Ladekabel mitbringen.

Dienstag, 06.12.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
3 Abende  
Nienburg/VHS-Haus  
Thomas Braun  
25,20 €

# Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge: Xpert Business



Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen.

Kombinationen aus unterschiedlichen Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse:

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

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

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich.

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

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

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

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

**Stephan Kaps**

Tel: 967 613  
[vhs-leitung@kreis-ni.de](mailto:vhs-leitung@kreis-ni.de)

**Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Web-Seminar von erfahrenen Online-Dozent:innen. An den Live-Web-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.**

**Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach den Angebots-Inhalten und den Voraussetzungen.**

**Beginn für die Angebote mit Dozent:innen-Team im Online LernNetz ist der 08. oder 22.11.22 von 18:30 bis 20:30 Uhr, Ende der 26.01.23.**

23A5E025X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Finanzbuchführung 1**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E030X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Finanzbuchführung 2**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E040X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Finanzbuchführung mit DATEV**

Dienstag / Donnerstag, 22.11.2022  
 262,45 €

23A5E050X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Finanzbuchführung mit Lexware**

Dienstag / Donnerstag, 22.11.2022  
 262,45 €

23A5E060X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Bilanzierung**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E070X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Finanzwirtschaft**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E080X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Kosten- und Leistungsrechnung**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E090X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Controlling**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E110X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Betriebliche Steuerpraxis**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 275,25 €

23A5E130X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Lohn und Gehalt 1**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E150X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Lohn und Gehalt 2**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E160X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Lohn und Gehalt mit DATEV**

Dienstag / Donnerstag, 22.11.2022  
 262,45 €

23A5E170X

**Online: Xpert Business Lern-Netz - Lohn und Gehalt mit Lexware**

Dienstag / Donnerstag, 22.11.2022  
 262,45 €

23A5E210X

**Online: Xpert Business Lern-Netz- Personalwirtschaft**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 307,95 €

23A5E230X

**Online: Xpert Business Lern-Netz- Einnahmen-Überschussrechnung**

Dienstag / Donnerstag, 08.11.2022  
 186,95 €

## Das E-Rezept – Infoveranstaltung

Das E- Rezept kommt: Zukünftig werden Rezepte auch digital ausgestellt. Im ersten Schritt auf freiwilliger Basis. Was bedeutet das für mich als Patient:in, welches Vorwissen und welche technischen Voraussetzungen sind dafür notwendig? Ist ein E-Rezept datenschutzkonform?

Das E-Rezept wird ausschließlich digital erstellt und auch digital unterzeichnet. Der Zugang dazu erfolgt über einen digitalen Rezeptcode, der online oder per Ausdruck auf Papier in jeder stationären Apotheke eingelöst werden kann. Frau Apothekerin Bettina Menke informiert über alles Wissenswerte zum Thema E-Rezept und erläutert anhand der notwendigen Apps, wie das E-Rezept praktisch funktioniert.

## Die Termine, Zeiten und Orte finden Sie auf unserer Webseite.

Bettina Menke, Apothekerin  
Entgeltfrei

## Über Online-Banking, Apps und mehr



Die Nutzung des Online-Bankings mit schnellem Zugriff auf alle Konten, die Möglichkeit, Überweisungen jederzeit auch von unterwegs mit einem Mausclick zu beauftragen oder das Bezahlen mit dem Smartphone: dies alles wird in Deutschland immer beliebter.

Deshalb informiert die Sparkasse Nienburg über die modernen Funktionen wie Sparkassen-App oder elektronische Bezahlfverfahren. Wie funktioniert das

elektronische Postfach, wo finde ich meine Kontoauszüge im Online-Banking und wie schütze ich mich vor Datendiebstahl?

Unsere Sparkassenberater stellen Ihnen die digitalen Bankdienstleistungen vor, zeigen, wie sie genutzt werden und auf welche Sicherheitsaspekte dabei geachtet werden sollte.

In Zusammenarbeit mit der Sparkasse Nienburg und dem Bildungsbüro des Landkreises, aus dessen Datenerhebung dieses Format hervorgeht.

Die Termine, Zeiten (à ca. 90 Minuten) und Orte finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de) und über die lokalen Sparkassen-Fillialen.

Jannik Günther und Team  
Entgeltfrei

# Berufliche Angebote für Frauen in Kooperation mit...



## Ein Erfolgsprojekt für die Frauen im Landkreis Nienburg!

Wir sind Ihre Anlaufstelle bei den folgenden Themen:

- **beruflicher Wiedereinstieg**
- **berufliche Neuorientierung**
- **Qualifizierungsangebote für berufstätige Frauen**
- **Fort- und Weiterbildung**

Die Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* im Landkreis Nienburg begreift sich als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungssträgern und im Landkreis lebenden Frauen und wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert. Unsere kostenfreien Angebote:

- **Persönliche Beratungen und Coachings**
- **Professionelle Seminare und Qualifizierungsmaßnahmen**

## Ressourcen & Kompetenzen aufzeigen und ausbauen

Die Gründe für einen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung sind vielfältig. Die persönliche Weiterentwicklung spielt häufig eine große Rolle. Auch die Frage nach finanzieller Unabhängigkeit oder der Altersvorsorge sind von Bedeutung. Die Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet Ihnen **individuelle Beratungsgespräche**. In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir **gemeinsam Lösungen**, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern.

In unserem professionellen Seminarprogramm können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen oder neue Fähigkeiten und Talente entwickeln.

## Wir sind leidenschaftliche Unterstützerinnen

Wir beraten vertraulich und sehr persönlich – ihr individuelles Thema liegt uns am Herzen.

## Wir brennen für das Projekt und lieben unsere Arbeit.

Gern unterstützen wir auch Sie individuell, ganzheitlich und kostenfrei bei Ihrer Berufsplanung.



## Das Team der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft:

Julia Goslar, Catrina Lohmeyer und Katrin Fedler (v.l.)

## Koordinierungsstelle frau+wirtschaft Im Landkreis Nienburg

Goetheplatz 5a  
31582 Nienburg  
Tel.: 05021 922 91 95  
E-Mail: [frau-und-wirtschaft@vnb.de](mailto:frau-und-wirtschaft@vnb.de)

Eine ausführliche Beschreibung der Angebote und die Möglichkeit der direkten Buchung finden Sie online unter [www.frau-und-wirtschaft-ni.de](http://www.frau-und-wirtschaft-ni.de)

## Neu: Unsere Onlinekurse – Jederzeit und überall!

Sie möchten sich zeit- und ortsunabhängig auf den nächsten Karriereschritt vorbereiten?

Mit unseren Videokursen erhalten Sie praxisorientierte Handlungsstrategien und konkrete Empfehlungen von unseren Expertinnen. Die Kurse sind einzeln buchbar und können komplett von zu Hause aus angeschaut werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät. Folgende Themen stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Fit für Vorstellungsgespräche**
- **Erfolgreich verhandeln dank guter Vorbereitung**
- **Grundlagentraining Rhetorik**

## Coaching-Ausbildung in Nienburg

### Praxisnah – Professionell – Inspirierend

Ab Oktober 2022 bietet der VNB e.V. in Nienburg eine systematische und **ganzheitliche Coaching Zusatzausbildung** mit theoretischen Einheiten und umfangreichem Praxisanteil an.

Sie waren schon immer daran interessiert sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, ihre Methodenkompetenz zu erweitern und Ihre kommunikativen Kompetenzen zu stärken?

Dann ist unsere Coaching-Ausbildung das Richtige für Sie!

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich an 05021 92291 97 oder [katrin.fedler@vnb.de](mailto:katrin.fedler@vnb.de).

Sie wollen schon jetzt mehr erfahren? Weitere Informationen finden Sie online unter [www.frau-und-wirtschaft-ni.de](http://www.frau-und-wirtschaft-ni.de).



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

# Schulabschlüsse



„Ohne Abschluss keine Chance!“

Was ist zu tun, wenn Sie nicht mehr schulpflichtig sind, aber noch keinen Abschluss erworben haben? Wie könnten Sie Ihre beruflichen Chancen noch verbessern?

Selbst wer keine außergewöhnliche berufliche Karriere anstrebt, kommt heute kaum noch um einen solchen Nachweis herum, denn in vielen Berufen ist dieser mehr denn je zur Voraussetzung geworden.

Aus diesem Grund bieten wir während des Wintersemesters 2023 allen nicht mehr schulpflichtigen Interessent:innen, ganz gleich welchen Alters, wiederkehrend die Chance, den Hauptschulabschluss in 12 Monaten oder den Realschulabschluss in 15 Monaten nachträglich zu erwerben.

Wenn Sie die Chance ergreifen und Ihren Abschluss erwerben wollen, dann sind bei der Volkshochschule Nienburg genau richtig.

## Informationen erteilen:

**Lozana Schäfer**  
967-614  
Programmbereichsleiterin

**Kerstin Wieneke**  
967-612  
Sachbearbeitung

**Elke Tonne-Jork**  
0171 / 2022168  
Studienleiterin Schulabschlüsse

23A6B001 / 23A6C001

## Hauptschulabschluss / Realschulabschluss

Ob Sie den Hauptschulabschluss- oder den Realschulabschluss erlangen möchten, wir unterstützen Sie, ihr Ziel erfolgreich in die Tat umzusetzen, weil wir Sie optimal auf die Prüfungen des regionalen Landesamt für Schule und Bildung vorbereiten. Wir passen gemeinsam mit unserer Studienleiterin unser Angebot Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lerntempo an.

**So eröffnen sich ganz neue berufliche Perspektiven, wir packen es gemeinsam an!**

Der Beginn des Realschulkurses ist für den **09. Januar 2023** geplant, während der Hauptschullehrgang voraussichtlich am **01. Februar 2023** starten wird.

Der Unterricht in den beiden Lehrgängen findet von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr und jeden zweiten Freitag in der Zeit von 15:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt ( nicht in den Schulferien). Die monatliche Kursgebühr beträgt 65,00 €.

Ein **zwischenzeitlicher** Einstieg in einen der Kurse ist- nach Absprache mit der Programmbereichsleitung- jederzeit möglich.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie montags in der Zeit von 14:00 – 16:00 Uhr telefonisch einen Termin bei Frau Schäfer und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten.

23A6A001

## INFORMATIONSSABEND

Der Informationsabend gibt Ihnen einen Überblick über das Kursangebot, die Referent:innen stehen Ihnen außerdem für Fragen zur Verfügung.

Montag, **15.11.2022**  
18:00-20:00 Uhr  
Nienburg/ VHS-Haus

Lozana Schäfer  
Elke Tonne-Jork  
gebührenfrei

23A6H011

**Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung Mathematik**

Prüfungen begleiten Jugendliche ihre gesamte Schullaufbahn lang. Dem Einen fällt der geforderte Lernstoff leicht, sodass es in Prüfungssituationen selten zu Problemen kommt. Andere Schüler: innen haben große Schwierigkeiten, sobald sie in eine Prüfungssituation geraten. Gründe dafür können unter anderem ein ungünstiges Zeitmanagement oder Prüfungsangst sein. Bei der VHS Nienburg wird die nötige Unterstützung angeboten. Wir machen jeden Prüfling fit, wenn es sich um die Prüfungsvorbereitung in Fach Mathematik handelt.

Wir wiederholen, festigen den Prüfungsstoff und trainieren nützliche Fähigkeiten und Strategien, damit die Jugendlichen die Prüfung ruhig, konzentriert und ohne Nervosität angehen können.

Der Vorbereitungskurs im Fach Mathematik beginnt am **02. Februar 2023** im VHS-Haus Nienburg. Der Unterricht findet von 16:30-18:00 Uhr statt. Ein Kurs umfasst 10 Veranstaltungen und die Lehrgangsgebühr beträgt 70,00 €.

**Eine schriftliche Anmeldung bis zum Kursbeginn unter der obenerwähnten Kursnummer ist erforderlich.**

23A6H012

**Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung Deutsch**

Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen der 10. Klassen an Realschulen. Der Kurs wiederholt wichtige Grammatik und übt die Bereiche Hör-Aufgaben, Leseverständnis und Schreibaufgaben. Der Kurs will sicherstellen, dass frühzeitig und gezielt mit der Vorbereitung begonnen wird und somit auch mögliche Prüfungsängste genommen werden können.

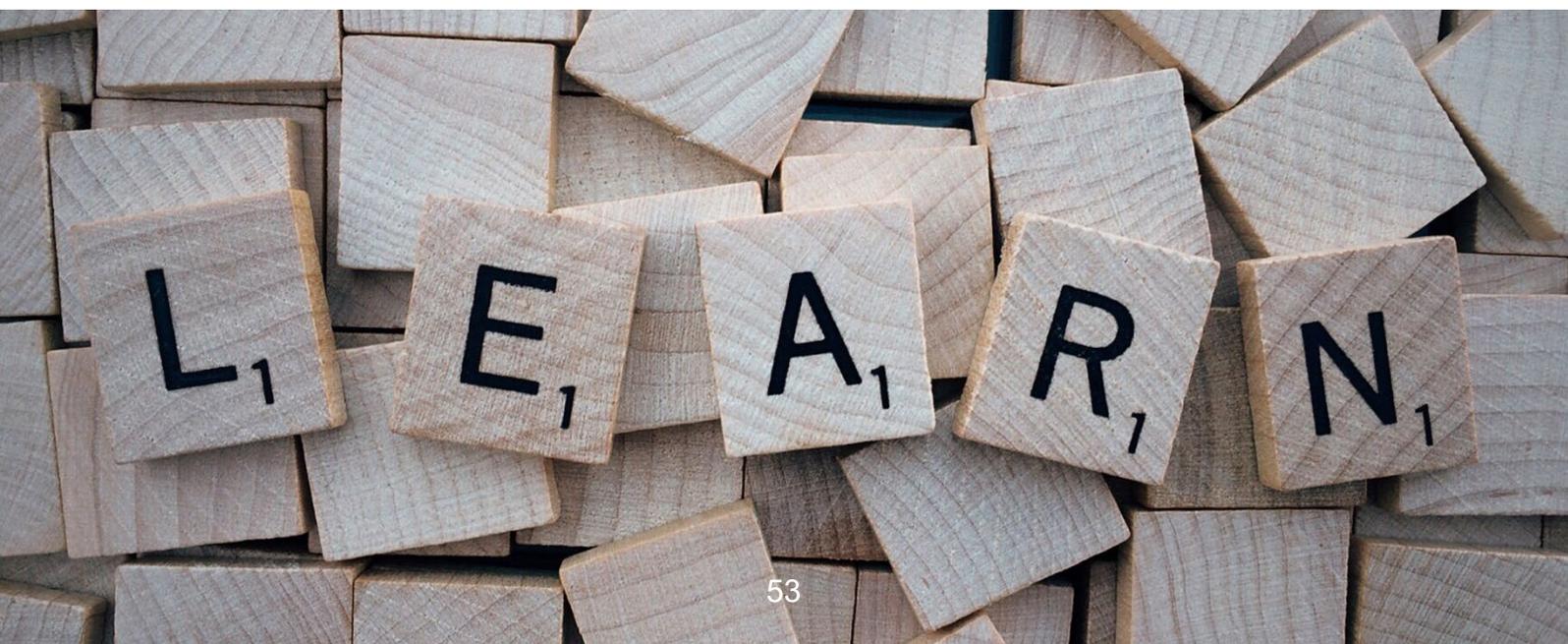
Der Unterricht findet in den Schulferien vom 27. März - 5. April 2023 statt.

Der Vorbereitungskurs im Fach Deutsch beginnt am **27. März 2023** im VHS - Haus Nienburg. Der Unterricht findet von 9:00-13:00 Uhr statt. Ein Kurs umfasst 8 Veranstaltungen und die Lehrgangsgebühr beträgt 140,00 €.

**Eine schriftliche Anmeldung bis zum Kursbeginn unter der obenerwähnten Kursnummer ist erforderlich.**



Wir sind auf  
Instagram  
@vhs\_nienburg



# Grundbildung: Erwerb von Grund-Kompetenzen des Alltags



In Deutschland gibt es über 6 Millionen Erwachsene, die nicht ausreichend lesen und schreiben können.

Das Schreiben von Texten wird zu einem Hindernis. Briefe, Notizen und E-Mails sind schwierig zu verfassen.

Menschen mit geringen Grund-Kompetenzen, Arbeits-Suchende und Menschen mit geringem Einkommen 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.

**Stephan Kaps**

05021 967-613

Programmbereichsleitung

**Susanne Linderkamp**

05021 967-611

Sachbearbeitung

Mehr Informationen zur Studie zum Lesen und Schreiben von Erwachsenen finden Sie unter <https://leo.blogs.uni-hamburg.de/>

## Lesen und Schreiben – einzeln oder zusammen buchbar

23A7B020

### Lese-Erwerb für Erwachsene

Freitag, 14.10.2022, 15:30 – 16:15 Uhr, 10 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Heinrich Kersting-Otto  
21,00 €

23A7B025

### Schreib-Erwerb für Erwachsene

Freitag, 14.10.2022, 16:15 – 17 Uhr, 10 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Heinrich Kersting-Otto  
21,00 €

## Rechnen und Mathematik

23A7C030

### Rechnen / Mathematik

Lernen Sie die Grundrechenarten minus, plus, mal und geteilt. Auf Wunsch sind weitere Themen Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung sowie Flächen- und Volumenberechnung.

Freitag, 13.01.2023, 18:00-19:30 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Nienburg/VHS-Haus  
Katrin Püschel  
42,00 €

## Leitung der Arbeitsstelle

Uta Liekefeld



Telefonische Auskunft unter:

04251/ 3098

Schriftliche Anmeldung an:

**Uta Liekefeld**  
**Heisterweg 1**  
**27333 Bücken**

[vhs-buecken@gmx.de](mailto:vhs-buecken@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Kultur - Gestalten

23B2H010

### Eine Collage für die Zukunft

Eine Collage ist eine wunderbare Erfindung, die unsere Fantasie anregt und eine Möglichkeit, die uns erlaubt von einer besseren Zukunft zu träumen. Die Methode ist einfach und leicht zu erlernen. Eine Collage ist ein Klebebild. Es können verschiedene Materialien verwendet werden.

Wir kreieren unsere eigene Collage, die alles beinhaltet, was wir uns in naher Zukunft und für das nächste Jahr wünschen. Die Collage soll uns darin unterstützen unsere Ziele zu erreichen.

Materialien wie Schreibutensilien, einen großen Bogen Papier- nach Wunsch in der Lieblingsfarbe, Schere, Kleber, Zeitschriften, Zeitungen oder Kataloge,

Prospekte, etc. mit Bildern, die uns ansprechen oder Farbstifte, falls Sie selbst ein Bild auf die Collage zeichnen möchten bitte mitbringen.

TIPP: Bis zum WOE jetzt schon nach Bildern Ausschau halten, die unseren Wünschen entsprechen.

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

Freitag, 07.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Ute Röhlke  
14,00 €

## Handwerk / Kunsth Handwerk

23B2K010

### Winterelfen aus Filz

Wir gestalten zarte Winterelfen und Feen aus bunter Merino Wolle und filzen die zarten Geschöpfe in der Trockentechnik mit besonderen Filznadeln. Diese können auf einen Stab hingestellt oder einfach an einem Band aufgehängt werden. Sie können sie auch mit kleinen wolligen Blüten und anderen Accessoires dekorieren.

Bitte bringen Sie Nähmaschinen, eine kleine Schere, Lineal oder Bandmaß und einen dicken Schwamm mit.

Die Materialkosten von ca. 8 bis 10 € je nach Verbrauch werden vor Ort abgerechnet.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Mittwoch, 09.11.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Meike Naughton  
17,50 €

23B2K015

### Sterne aus Weidengeflecht

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 mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Donnerstag, 01.12.22, 17:45 - 21:30 Uhr  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Meike Naughton  
17,50 €

## Foto / Film



23B2L005

### Junge VHS Filmschauspiel für Kinder im Alter von 11-13 Jahren

Was für ein Theater! Im Theater steckt eigentlich alles, was das Leben spannend und wundervoll macht. Im Film kommt uns dieses Leben ganz nah. Wie werden Filme eigentlich gemacht und wie ist es, als Schauspieler:in dort mitzumachen? Im kleinen Format wollen wir in diesem Kurs die Schauspielkunst erforschen. Gruppenspiele, Schauspielübungen, viel Grund zum Lachen und natürlich eine Kamera werden mit dabei sein! Am Ende nimmt jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine eigene Filmszene mit nach Hause.

Bitte bequeme sportliche Kleidung, Socken zum Überziehen für die Theaterarbeit und eine Trinkflasche mitbringen.

Es entstehen Materialkosten von ca. 25 € die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 17.10. - Samstag, 22.10.2022  
15:00 - 18:00 Uhr, 6 Veranstaltungen  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Friederike Steil  
84,00 €

23B2L010

### Junge VHS Filmschauspiel für Kinder im Alter von 8-10 Jahren

Es entstehen Materialkosten von ca. 25 € die vor Ort zu entrichten sind.

Montag, 24.10. - Samstag 29.10.2022,  
15:00 - 18:00 Uhr, 6 Veranstaltungen  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Friederike Steil  
84,00 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23B3B050

### Qi Gong

Qi Gong ist ein gesundheitsförderndes Bewegungssystem, das von Menschen aller Altersgruppen erlernbar ist. Es werden die fünf Elemente und die acht Brokatenübungen vermittelt. Durch längeres Üben verbessern sich die Atmung, das Gleichgewichtsgefühl und die Konzentration.

Bequem anziehen und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 07.09.2022, 10:00 - 10:45 Uhr  
6 Vormittage  
Bücken, Grillplatz, Parkplatz Bürgerholz  
Rolf-Dieter Oßmer  
21,00 €

23B3B100

### Hatha-Yoga

Um Körper und Geist gesund zu halten, brauchen wir einen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag, eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, einfach SEIN. Hatha-Yoga ist die in der westlichen Welt verbreitetste Form des Yogas und umfasst Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungstechniken. Der Körper soll in den Asanas gefordert, aber nicht überfordert werden. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, gewinnt auf seelischer Ebene Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innere Ruhe und Gelassenheit. Auf körperlicher Ebene werden der Stoffwechsel, die Sauerstoffversorgung, Körperbewusstsein, Atmungsqualität, Muskulatur, das Immunsystem verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Beweglichkeit, Vitalität und Gesundheit sind langfristige Erfolge. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet, da jede(r) Teilnehmer:in nach seinen/ihren Möglichkeiten übt. Anfänger:innen sowie bereits erfahrene Yoga-Teilnehmer:innen sind willkommen.

Bequem anziehen, eine Isomatte oder Wolldecke, dicke Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Eine Anmeldung unter 04251/7379 ist erforderlich.

Dienstag, 13.09.2022, 17:15 - 18:45 Uhr  
10 Abende  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

23B3B105

### Hatha-Yoga

Dienstag, 13.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

23B3B110

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 14.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

23B3B115

### Hatha-Yoga

Dienstag, 10.01.2023, 17:15 - 18:45 Uhr  
10 Abende  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €



23B3B120

### Hatha-Yoga

Dienstag, 10.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

23B3B125

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 11.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27  
Annette Lienhop  
88,00 €

## Bewegung / Fitness

23B3C020

### Nordic Walking Wochenend-Grundkurs WOE

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

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

Bequeme wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe und Nordic-Walking-Stöcke bitte mitbringen. Infos bei der Dozentin unter Tel. 0157/85791629 oder per Mail sina-schmitting@web.de.

Bitte etwas zum Essen und Trinken mitbringen.

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

Sonntag, 23.10.2022, 09:30 - 11:45 Uhr  
Sonntag, 30.10.2022, 09:30 - 11:45 Uhr  
Bücken, Grillplatz, Parkplatz Bürgerholz

Sina Schmitting  
21,60 €

## Gesundheit / Psyche

23B3G015

### Wege zur eigenen Kraft

In unserer eigenen Kraft stehen, seinen Traum leben- wie ist das möglich?

Wie erreiche ich das, was ich mir wünsche?

Was macht mich glücklich?

Wie setze ich Grenzen?

Die Beantwortung dieser Fragen hilft uns in die eigene Kraft zu kommen und Herausforderungen zu meistern. Mit Humor und sehr viel Spaß wird das Thema beleuchtet und mit praktischen Übungen aufgelockert.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

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

Freitag, 30.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Ute Röhlke  
14,00 €

## Deutsche Dialekte

23B42010

### Plattdeutsch für Anfänger:innen

Ziel des Kurses ist es, in einem Gespräch plattdeutsch "mit zu snacken". Es werden Redewendungen, Zahlen, Monate und Wörter gelernt, die es nur auf plattdeutsch gibt.

Donnerstag, 03.11.22, 19:30 - 21:00 Uhr  
6 Abende  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Dieter Brandt  
42,00 €

23B42020

### Plattdeutsch für Anfänger:innen

Donnerstag, 09.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr  
6 Abende  
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1  
Dieter Brandt  
42,00 €

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

[www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Einfach die Kursnummer im Feld „Kurssuche“ eingeben.

## Leitung der Arbeitsstelle

**Petra Deutscher**



Telefonische Auskunft unter:

04254/8005176

Schriftliche Anmeldung an:

**Petra Deutscher**  
**Schwarzer Weg 13 a**  
**27324 Eystrup**  
[vhs-eystrup@web.de](mailto:vhs-eystrup@web.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Kunsth Handwerk

23C2K005

### Textilien kreativ bedrucken mit dem Plotter

Mit dem Plotter werden Schriften und Formen aus Folien geschnitten und anschließend mit einer Transferpresse auf die gewünschte Textilie gepresst

Textilien: z. B T-Shirt, Taschen, Kissen Regenschirme, Leinen können individuell gestaltet werden.

Bitte bringen Sie Schere, Skalpell und eine Bastelunterlage mit. Es fallen Kosten für Folien und Textilien an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Gerne können eigene Textilien mitgebracht und verwendet werden.

Freitag, 04.11.2022, 18:00 - 21:30 Uhr  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Christine Scharnhusen  
 16,30 €

23C2K010

### Glas kreativ bedrucken mit dem Plotter

Mit dem Plotter werden Schriften und Formen aus Folien geschnitten und anschließend auf Gläser etc. übertragen. Gläser, Flaschen, beleuchtete Bilderrahmen etc. können individuell gestaltet werden. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Bitte bringen Sie Schere, Skalpell und eine Bastelunterlage mit. Es fallen Kosten für Folien und Beleuchtung, die gestellt werden an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Gerne können eigene Gläser oder ähnliches mitgebracht und verwendet werden.

Freitag, 18.11.2022, 18:00 - 21:30 Uhr  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Christine Scharnhusen  
 16,30 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23C3B105

### Hatha-Yoga

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

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

Mittwoch, 14.09.2022, 16:30 - 18:00 Uhr,  
 10 Nachmittage  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Jenny Albers  
 70,00 €

23C3B110

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 14.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr  
 10 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Jenny Albers  
 70,00 €

23C3B115

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 25.01.2023, 16:30 - 18:00 Uhr  
 8 Nachmittage  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Jenny Albers  
 56,00 €

23C3B120

### Hatha-Yoga

Mittwoch, 25.01.2023, 18:15 - 19:45 Uhr  
 8 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Jenny Albers  
 56,00 €

23C3B140

### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine energieerzeugende Form des Yoga. Es ist gekennzeichnet durch dynamische

Übungen, Entspannung und Meditation. In diesem Kurs werden verschiedene Themenschwerpunkte angeboten, wie Übungsreihen gegen Stress, zur Stärkung des Immunsystems oder für ein gesundes Verdauungssystem. Teilnehmen kann jeder, unabhängig von Alter oder Fitness.

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

Mittwoch, 05.10.2022, 19:45 - 21:15 Uhr  
 8 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44  
 Sabine Ehlert  
 56,00 €

## Bewegung / Fitness

23C3C010

### ZUMBA FITNESS®

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

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

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 05.09.2022, 19:30 - 20:30 Uhr  
 10 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,  
 Aula  
 Diana Kühn  
 48,00 €

23C3C020

### ZUMBA FITNESS®

Montag, 09.01.2023, 19:30 - 20:30 Uhr,  
 9 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,  
 Aula  
 Diana Kühn  
 43,20 €

23C3C050

### Callanetics

Callanetics ist ein Übungsprogramm für die Tiefenmuskulatur, die neue Methode für einen straffen Körper und eine feste kräftige Muskulatur. Die Bewegungen zeigen Ergebnisse in Stunden, nicht in Tagen, Wochen oder Monaten. Ursprünglich für Rückenprobleme entwickelt, wirkt Callanetics durch geringe, aber exakt abgestimmte Bewegungen, die beharrlich wiederholt werden.

Dienstag, 06.09.22, 19 – 20:30 Uhr,  
 10 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,  
 Aula  
 Ingrid Schulze  
 72,00 €

23C3C055

### Callanetics

Donnerstag, 08.09.22, 18 – 19:30 Uhr,  
 10 Abende  
 Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,  
 Aula  
 Ingrid Schulze  
 72,00 €

# Arbeitsstelle Heemsen

## Leitung der Arbeitsstelle

Ines Mock



Telefonische Auskunft unter:

0176/61630262

Schriftliche Anmeldung an:

Ines Mock  
Stuttgarter Straße 8  
31582 Nienburg  
[vhs-heemsen@gmx.de](mailto:vhs-heemsen@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Naturwissenschaften

23D1K010

### Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

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

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

Die ersten vier Termine finden in der Grundschule Heemsen statt. Am Samstagstermin wird ein Bienenstand besucht.

Alle Personen, die regelmäßig teilgenommen haben, erhalten nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Dienstag, 01.11.2022, 19:30 - 21:45 Uhr  
5 Veranstaltungen  
4 Abende, der Praxisteil erfolgt nach Absprache.  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Dirk Modrow  
61,00 €

## Textiles Gestalten

23D2J005

### Strick- und Häkelkurs für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Wer hatte nicht schon immer Lust sich eigene Strümpfe, Armstulpen oder Loops zu stricken, oder sich eigene Mützen zu häkeln.

In diesem Kurs können Sie entweder stricken oder häkeln erlernen, oder bereits vorhandene Grundkenntnisse erweitern.

Mitzubringen sind Wolle, Stricknadel oder Häkelnadeln. Strick- und Häkelanleitungen/Muster sind vorhanden. Es fallen Materialkosten an, die vor Ort zu bezahlen sind.

Mittwoch, 07.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Sabine Hoock  
42,00 €

## Handwerk / Kunsthandwerk

23D2K005

### Schmucke Stäbe aus Weidengeflecht

Wir flechten mit biegsamen Weidenruten interessante Dekostecker für den Garten. Diese können individuell gestaltet werden. Auf einen flexiblen Stock gesteckt, können sie wie ein Windwippen vom Winde hin und her bewegt werden. Sind sie auf einen steifen Stock befestigt, können sie zum Anbinden von Pflanzen genutzt werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn ist erforderlich.

Donnerstag, 25.08.22, 17:45 - 21:30 Uhr  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Meike Naughton  
17,50 €



23D2K010

### Rankhilfen aus Weidengeflecht

Wir flechten eine Rankhilfe in Form eines runden Obelisken, der in der Höhe (1,20-2,50 m) variieren kann. Auch in der Ausführung gibt es diverse Möglichkeiten. Es werden verschiedene Techniken aus der Korbflechterei erlernt, die im eigenen Garten mit Materialien aus Wald und Flur umgesetzt werden können.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn ist erforderlich.

Mittwoch, 19.04.2023, 17:45 - 21:30 Uhr  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Meike Naughton  
17,50 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23D3B010

### Tai Chi Chuan

Stress, innere Unruhe und ewige Nervosität sind typische Begleiterscheinungen unserer heutigen Lebensweise - mit Tai Chi findet man eine wieder zurück zu sich selbst und zu innerer Ruhe.

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die bei uns durch ihre langsamen und fließenden Bewegungen, unter gesundheitlichen Aspekten, angewendet wird. Neben der Verbesserung des Körperbewusstseins können durch die gleichmäßige Beanspruchung fast aller Muskelgruppen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen sowie Gelenkschmerzen und Schlafstörungen gelindert werden.

Der Kurs ist für Anfänger:innen geeignet und beinhaltet die ersten fünf Bilder der Tai Chi Chuan 85er Form im Yang-Stil.

Bitte eine Yogamatte oder eine geeignete Unterlage mitbringen.

Donnerstag, 01.09.22, 19:00 - 20:00 Uhr  
10 Abende  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Claudia Helfers  
46,70 €

23D3B030

### Qi Gong

Das fünf Elemente Qi Gong lässt uns mit den Elementen Wasser, Erde, Holz, Feuer, Metall und Luft mitschwingen. Mit einem Lächeln tauchen wir für kurze Zeit in einen natürlichen Kreislauf ein. Das gemeinsame Üben bringt Freude und Gelassenheit in unseren Alltag. Die Übungen werden stehend ausgeführt.

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

Montag, 26.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
8 Abende  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Simone März  
56,00 €

23D3B110

### Kundalini Yoga

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

Verdauungssystem. Teilnehmen kann jeder, unabhängig von Alter oder Fitness.

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

Donnerstag, 06.10.22, 20:00 - 21:30 Uhr  
6 Abende  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Sabine Ehlert  
42,00 €

## EDV für Ältere

23D5B800

### Umgang mit dem Smartphone für die Generation 50 + Android

Die Menschheit entwickelt sich stets weiter und wir müssen uns ständig den neuen Gegebenheiten anpassen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei das Smartphone. Es gibt viele Tipps und Kniffe zu lernen, um dann vor seinen Enkelkindern zu brillieren.

Dieser Kurs ist nur für Android Handys gedacht und nicht für Besitzer:innen von iPhones geeignet.

Das eigene aufgeladene Smartphone muss zusammen mit dem Ladekabel zum Kurs mitgebracht werden.

Donnerstag, 08.09.22, 18:30 - 20:00 Uhr  
4 Abende  
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39  
Laura Mittmann  
33,60 €

## Arbeitsstelle Hoya

### Leitung der Arbeitsstelle

#### Frauke Walter



Telefonische Auskunft unter:  
04251/6733838  
Schriftliche Anmeldung an:

**Frauke Walter**  
Bücker Straße 59  
27318 Hoya  
[vhs-hoya@gmx.de](mailto:vhs-hoya@gmx.de)

### Gesundheitsbildung und Krankenkassen

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

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

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

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

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

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

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 17:00 Uhr,  
6 Veranstaltungen  
Fotopraxis Termin n.V. 14.00-17.00 Uhr  
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1  
Ralph Volkland  
49,00 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23E3B010

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

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

Shibashi Set 1 umfasst 18 einfache Übungen. Sie stärkt den Geist und den Körper und kann zu einer Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Die

## Fotopraxis

23E2L005

### Kreativ fotografieren

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

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

einzelnen Übungen können gezielt in Stresssituationen und kurzen Pausen am Arbeitsplatz eingesetzt werden.

Bequem anziehen, weiche Trainingsschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Dienstag, 13.09.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 Veranstaltungen  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jutta Berms  
99,30 €

23E3B015

### Qigong-Shibashi Set 1- Präventionskurs nach \$20 SGB V

Dienstag, 17.01.2023, 17:30 - 19:00 Uhr  
12 Veranstaltungen  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jutta Berms  
99,30 €



23E3B030

### Tai Chi Chuan mit Wanderstab, leichter Einsteiger\*innenkurs

Die chinesische Bewegungslehre Tai Chi Chuan spricht gesundheitsfördernde, persönlichkeitsbildende und meditative Aspekte an. Tai Chi Chuan richtet sich an jeden Jahrgang und an Interessierte, die eine Insel im Alltag suchen. Die konzentrierte Beanspruchung und die fließenden Bewegungen führen zu Entspannung.

Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 07.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
12 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Rolf-Dieter Oßmer  
56,00 €

23E3B105

### Hatha-Yoga

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

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

Donnerstag, 15.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr  
11 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jenny Albers  
77,00 €

23E3B110

### Hatha-Yoga

Donnerstag, 19.01.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jenny Albers  
70,00 €

23E3B115

### Hatha-Yoga

Donnerstag, 13.04.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jenny Albers  
70,00 €

## Essen und Trinken

In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bringen Sie bitte Geschirrhändtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

23E3F005

### Clever essen, zu Hause und bei der Arbeit

Sich im Alltag unterwegs bei wenig Zeit, Stress und Hektik gesund zu ernähren, muss nicht schwer sein. Der Kurs zeigt Ihnen den täglichen Speiseplan abwechslungsreich, lecker und vollwertig zu gestalten. Sie bereiten selbst schnelle und einfache Gerichte zu, die sich gut lagern und transportieren lassen und erhalten Tipps und Tricks für den Einkauf und die Lagerung von Lebensmitteln.

Es entstehen Kosten in Höhe von 12,00 €, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Dienstag, 17.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
5 Abende  
Hoya, Schulzentrum, Auf dem Kuhkamp 1, Küche  
Ursula Fischer  
70,00 €

23E3F020

### Fortbildung für Betreuungs- und Pflegekräfte in der Altenpflege zum Thema Ernährung

Auf den Appetit gebracht

Sehen, Hören, Riechen und Tasten fördern den Appetit und sorgen dafür, das wir etwas essen möchten. Mit Bewegung, Musik und Spielen rund um das Essen lässt sich der Appetit zusätzlich fördern.

Aufgezeigt werden in dieser Fortbildung Möglichkeiten, Pflegebedürftige zum Essen zu aktivieren und dadurch Fehl- und Mangelernährung zu vermeiden und dem Essen mehr Freude und Genuss zu verleihen. Die Maßnahmen lassen sich einzeln oder kombiniert einsetzen.

Es entstehen Kosten in Höhe von 10,00 €, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Donnerstag, 17.11.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
2 Abende  
Hoya, Oberschule, Auf dem Kuhkamp 1  
Ursula Fischer  
28,00 €

23E3F025

### Fortbildung für Betreuungs- und Pflegekräfte in der Altenpflege zum Thema Ernährung

Donnerstag, 08.06.23, 18:00 - 21:00 Uhr  
2 Abende  
Hoya, Schulzentrum, Auf dem Kuhkamp 1  
Ursula Fischer  
28,00 €

## EDV für Ältere

23E5B010

### Internet für die Generation 50plus

Entdecken Sie das Internet und seine Dienste für Hobby und Freizeit. In diesem Grundkurs erfahren Sie das Wichtigste zum Start ins Internet, über die Nutzung von Suchmaschinen und Lexika und die vielfältigen Möglichkeiten der Kommunikation per E-Mail. Sie bekommen erste Sicherheitsregeln zum Schutz vor Gefahren erläutert. Durch praxisorientiertes Arbeiten und zahlreiche Übungen lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Internetnutzung kennen.

Computer-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Dienstag, 08.11.22, 19:00 - 20:30 Uhr  
Donnerstag, 10.11.22, 19:00 - 20:30 Uhr  
Dienstag, 15.11.22, 19:00 - 20:30 Uhr  
Hoya, Gymnasium, Auf dem Kuhkamp 1,  
EDV-Raum  
Walter Weber  
28,20 €

Donnerstag, 15.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr  
11 Abende  
Hoya, Oberschule,  
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle  
Jenny Albers  
77,00 €

## Leitung der Arbeitsstelle

Jens Lausch



Telefonische Auskunft unter:

0171/4807034

Schriftliche Anmeldung an:

**Jens Lausch**  
**Rostocker Straße 7**  
**31618 Liebenau**  
[vhs-liebenau@gmx.de](mailto:vhs-liebenau@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Tanzpraxis

23G2F010

### Tanzen für Paare - Auffrischungskurs

Wir möchten in lockerer Atmosphäre bei Paaren das fast vergessene Paartanzen wieder auffrischen. Die Standardtänze wie Walzer, Disco-Fox und andere Tänze werden erlernt. Tanzen steigert die körperliche und geistige Fitness. Tanzen ist wieder in.

Donnerstag, 22.09.22, 19:30 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Aula  
Franz Ober  
48,00 €

## Plastisches Gestalten

23G2I005

### "Venus- Nana aus Beton"

**WOE**

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

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

Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textil-Betonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen. Zuhause kann die Figur nach einer Trockenzeit bemalt werden oder unbemalt bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 65,00 Euro für Nutzung der Werkzeuge, Betonsockel, Eisen, Armatur und Grundierung.

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

Samstag, 17.09.2022, 11:00 - 18:30 Uhr  
Sonntag, 18.09.2022, 11:00 - 14:45 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Judite Weitekamp  
59,00 €

## Textiles Gestalten

23G2J010

### Klöppeln - traditionell, modern, experimentell

Klöppeln ist zarte Spitze

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

Dieser Kurs bietet Ihnen unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit das Klöppeln zu erlernen, oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Eigene Ideen und individuelle Wünsche werden berücksichtigt und gemeinsam ausgearbeitet. So können dreidimensionale Objekte aus Draht, Wäscheleinen und anderen Materialien hergestellt und "artfremde" Materialien eingearbeitet werden.

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

Montag, 19.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr  
9 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Adina Sternemann  
94,50 €

23G2J015

### Klöppeln - traditionell, modern, experimentell

Montag, 09.01.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
9 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Adina Sternemann  
94,50 €

**Infos zu den Brokeloher  
Klöppeltagen finden Sie auf  
Seite 25.**

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23G3B005

### Yoga

Die fernöstliche Entspannungsmethode gibt Ruhe, verleiht Energie, harmonisiert den Körper und hält fit. Die Verbindung der Yogapositionen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führt zu körperlicher und geistiger Gesundheit. Körperübungen mit Atemunterstützung helfen beim Abbau unnötiger Muskelanspannungen und lenken den Energiefluss. Die Übungen werden ganz ohne Mühe und entspannt ausgeführt. Yoga ist ein sanftes Bewegungsprogramm. Jeder Interessierte kann es lernen, das Alter spielt keine Rolle.

Bitte Gymnastikmatten und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 28.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Nicht in den Ferien  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Helmut Lubitz  
70,00 €

## Selbstverteidigung

23G3C010

### Hanbo-Jutsu

Die Selbstverteidigung bietet viele Möglichkeiten, eine davon ist Hanbo. Hanbo-Jutsu ist eine Kampfkunst mit dem Stock - dem Hanbo. Dieser hat eine Länge von etwa 90 - 100 cm und einen Durchmesser von 20 - 30 mm. Der Hanbo findet etwa Anwendung bei Schlag-, Stoß- und Hebeltechniken. Im Alltag können z.B. Regenschirm oder Spazierstock als Hanbo genutzt werden.

Grundkurs ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme lockere Kleidung anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen. Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 30.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
2 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Turnhalle  
Karin Lüttje  
21,60 €

23G3C015

**Selbstverteidigung für Frauen**

In diesem Kurs üben Sie einfache, aber effektive Methoden zur Abwehr drohender Gefahren.

Durch die verschiedenen Übungen werden Sie den Kurs gestärkter verlassen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen, was auch im Alltag Ihre eigene, natürliche Präsenz unterstützt.

Bitte bequeme lockere Kleidung anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen. Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 18.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
2 Veranstaltungen  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Turnhalle  
Karin Lüttje  
21,60 €

**Bewegung / Fitness**

23G3C020

**Latin - Dance - Fitness**

Getanzte Fitness mit einfachen Schrittkombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 14.11.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Aula  
Birgit Meier  
28,80 €

23G3C025

**Latin - Dance - Fitness**

Montag, 23.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr  
9 Abende  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10, Aula  
Birgit Meier  
43,20 €

**Essen und Trinken**

In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bringen Sie bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

23G3F005

**Griechischer Abend**

Fröhlich Kochen wie in der Taverne...  
Keftedes, Feta, Nussdip usw.

Mittwoch, 14.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23G3F010

**Fingerfood und kleine Häppchen**

Einfach nur lecker...

Mittwoch, 21.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Sabine Lohmann  
14,00 €

23G3F015

**Leckeres Partybuffet**

Sie erhalten Rezepte für eine tolle Party und für Silvester. Erlernen Sie wie man Fingerfood, Suppe und leckere Nachspeisen zubereitet.

Mittwoch, 02.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Sabine Lohmann  
14,00 €



23G3F020

**Backen mit Kindern ab 6 Jahre WOE**

Ein Nachmittag für die Kinder, aber mit Mutter, Vater oder auch ein Großelternteil ist herzlich willkommen. Ein Erlebnis für Kinder, backen in der adventlichen Zeit, heute etwas Besonderes! Mit viel Ruhe und Gelassenheit wollen wir mit unseren Kindern leckere Kekse backen, denn dieses ist ein Erlebnis. Bei Keksen, Kakao, Kaffee oder Tee und Kerzenschein lassen wir den Nachmittag ausklingen.

Bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen. Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Erwachsenen mit einem Kind.

Freitag, 25.11.2022, 14:30 - 18:15 Uhr  
Liebenau, Laurentiuschule,  
Schloßstr. 10  
Sabine Lohmann  
25,00 €

**Arbeitsstelle Marklohe**

Telefonische Auskünfte unter:

05021/967-611

Schriftliche Anmeldung bei:

**VHS Nienburg**  
**Rühmkorffstraße 12**  
**31582 Nienburg**  
[vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung

**Bewegung / Fitness**

23H3C010

**Wassergymnastik WOE**

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

Bitte bringen Sie Badesachen und Badeschuhe mit. Die Kursgebühr beinhaltet auch die Kosten für das Schwimmbad.

Samstag, 01.10.2022, 09:15 - 10:00 Uhr  
9 Veranstaltungen  
Warpe, Landhaus Hünecke, Nordholz 2  
Beate Linke  
63,70 €

23H3C015

**Wassergymnastik WOE**

Samstag, 01.10.2022, 10:30 - 11:15 Uhr  
9 Veranstaltungen  
Warpe, Landhaus Hünecke, Nordholz 2  
Beate Linke  
63,70 €

## Leitung der Arbeitsstelle

**Martina Broschei**



Auskunft unter:

05761/ 9026209

Schriftliche Anmeldung an:

**Martina Broschei**

**Kleine Geest 5**

**31592 Stolzenau**

[vhs-mittelweser@gmx.de](mailto:vhs-mittelweser@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche oder Online-Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub/-zeit - was ist das und wer kann ihn nutzen?**

**Wem steht Bildungsurlaub zu?**

- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf Seite 9.



23A3A030B

**Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz** BU

In diesem Bildungsurlaubsseminar erlernen Sie Stressbewältigungsmethoden am Beispiel des weit gefächerten Qigong Yangsheng System. Wichtig ist es in diesem Seminar, eine Methode für Sie ganz persönlich zu finden, die Sie zuhause und in den Pausen am Arbeitsplatz

durchführen können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Termindruck, Überforderung, aber auch Unterforderung lassen die Balance zwischen Spannung und Entspannung verloren gehen. Niemand kann Stress auslösende Faktoren komplett aus seinem Leben fernhalten.

Inhalte:

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

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

Montag, 07.11.2022, 08:15 – 15:30 Uhr - Freitag, 11.11.2022, 08:15- 13:45 Uhr  
5 Veranstaltungen, 38 UE  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Monika Preuß  
179,40 €

23A3A035B

**Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz** BU

Montag, 20.03.2023, 08:15 - 15:30 Uhr - Freitag, 24.03.2023, 08:15 - 13:45 Uhr  
5 Veranstaltungen, 38 UE  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Monika Preuß  
179,40 €

## Bildungsurlaub Sprachen

Der Anmeldung zu einem Sprachen-Bildungsurlaub geht die Teilnahme an einer Einstufung voraus. Diese hat eine gleichmäßige Zusammensetzung der Gruppen und damit einen guten Lernerfolg zur Folge.

Bitte kaufen Sie das Buch erst, wenn Sie sicher sind, dass der Bildungsurlaub stattfindet.

**Wir werden Sie gesondert informieren, eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus.**

Eine vorherige Anmeldung bitte spätestens **15 Tage vor Kursbeginn** schriftlich oder online ist bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser erforderlich.

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

Weitere Informationen zu den Sprachen-Bildungsurlauben erhalten Sie bei:

Dariusch Wirth **05021/967-693**

## Englisch

23A4A100B

**Refresher Course I (B1)** BU

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

Anmeldeschluss: 20.02.2023

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

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

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

Montag, 06.03.2023, 08:15- 15:30 Uhr - Freitag, 10.03.2023, 08:15 - 13:45 Uhr  
5 Veranstaltungen, 38 UE  
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7  
Colin Elam  
\*52,00 €

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

[www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Einfach die Kursnummer im Feld „Kurssuche“ eingeben.

## Region Landesbergen

## Senior:innen

Das Seniorenprogramm findet jeweils am 3. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in der Mühle Landesbergen statt.

Weitere Themen und Termine werden rechtzeitig in der Tagespresse bekannt gegeben. Gäste sind herzlich willkommen.

Kontakt und Leitung: Ulrike Princk 05025/ 970630

## Kultur - Gestalten

23F2B010

### Handlettering für Anfänger:innen – Workshop WOE

Handlettering begegnet uns an jeder Straßenecke. Auf dem Werbeplakat an der Bushaltestelle, der Angebotstafel Ihrer Lieblingsbäckerei, bedruckten T-Shirts oder den Titelblättern aktueller Zeitschriften. Es gibt zahllose Arten von Handlettering. In diesem Kurs werden Sie an "Handlettering" herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen und am Ende des ersten Kurses können Sie die ersten eigenen Handletterings gestalten. Neugierig geworden? Dann probieren Sie es einfach aus!

Folgekurse sind möglich.

Eine schriftliche oder Online Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist bis zum 11.11.2022 erforderlich.

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 4,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 18.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Lara Härtel  
14,00 €

23F2B015

### Handlettering für Anfänger:innen – Workshop WOE

Freitag, 24.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Lara Härtel  
14,00 €

## Patchwork und Quilten

Haben Sie Spaß am Nähen, oder suchen Sie ein neues Hobby. Dann sind Sie hier genau richtig.

Bei uns entdecken Sie viele Ideen, um Ihr Haus, oder Ihre Wohnung gemütlich zu dekorieren.

Die Kurse sind sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Sie werden Ihrem Können nach betreut.

**Bitte bringen Sie Nähmaschine und Nähutensilien mit. Falls vorhanden auch Matte und Rollenschneider. Telefonische Anmeldung unter 05025/943330 Frau Willke oder 05761/1636 Frau Ott.**

23F2J070

### Herbst

Nun kann der Herbst kommen! Blätter genäht oder appliziert, in schönen Herbstfarben, stimmen Sie darauf ein. Wir nähen einen Tischläufer und passende Kissen dazu.

Dienstag, 20.09.2022, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
45,60 €

23F2J075

### Herbst

Donnerstag, 22.09.22, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
45,60 €

23F2J080

### Herbst

Freitag, 23.09.2022, 09:00 - 11:15 Uhr  
4 Vormittage  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Ursula Ott  
45,60 €

23F2J085

### Weihnacht

Wir haben hübsche Weihnachtsprojekte für Sie vorbereitet. Kleine und große Geschenkideen für das Weihnachtsfest, zum Verschenken oder selbst behalten.

Dienstag, 01.11.2022, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
45,60 €

23F2J090

### Weihnacht

Donnerstag, 03.11.22, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
45,60 €

23F2J095

### Weihnacht

Freitag, 04.11.2022, 09:00 - 11:15 Uhr  
4 Vormittage  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Ursula Ott  
45,60 €

23F2J100

### Winter

Kissen kann man nie genug haben. Wir nähen ein Set, zweifarbig, mit grafischen Mustern.

Dienstag, 17.01.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
45,60 €

23F2J105

### Winter

Donnerstag, 19.01.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
45,60 €

23F2J110

### Winter

Freitag, 20.01.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
4 Vormittage  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Ursula Ott  
45,60 €

23F2J115

### Quilt "Inspiration"

Hier können Sie Ihrer Farbenlust mal richtig Raum geben. Lassen Sie sich inspirieren. Wir nähen einen schlichten, aber farbenfrohen Quilt.

Dienstag, 21.02.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
5 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
57,00 €

23F2J120

### Quilt "Inspiration"

Donnerstag, 23.02.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
5 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
57,00 €

23F2J125

### Quilt "Inspiration"

Freitag, 24.02.2023, 09:00 - 11:15 Uhr  
5 Vormittage  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Ursula Ott  
57,00 €

23F2J130

### UFO - Kurs

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

Dienstag, 11.04.2023, 19:30 - 21:45 Uhr  
3 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
34,20 €

23F2J135

### UFO - Kurs

Donnerstag, 13.04.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
3 Abende  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
34,20 €

23F2J140

### Tasche Nr.1

WOE

Die Tasche hat Ihnen noch gefehlt! Gönnen Sie sich diesen Kurs. In entspannter Atmosphäre nähern wir eine schöne Tasche.

Getränke und ein kleiner Snack werden gestellt.

Samstag, 17.06.2023, 09:00 - 15:00 Uhr  
Jutta Willke  
28,90 €

23F2J145

### Tasche Nr.2

WOE

Samstag, 15.07.2023, 09:00 - 15:00 Uhr  
Landesbergen, Heidhausen 42  
Jutta Willke  
28,90 €

## Stricken / Häkeln

23F2J200

### Strick- und Häkelkurs für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Wer hatte nicht schon immer Lust sich eigene Strümpfe, Armstulpen oder Loops zu stricken, oder sich eigene Mützen zu häkeln.

In diesem Kurs können Sie entweder stricken oder häkeln erlernen, oder bereits vorhandene Grundkenntnisse erweitern.

Mitzubringen sind Wolle, Stricknadel oder Häkelnadeln. Strick- und Häkelanleitungen/Muster sind vorhanden.

Es fallen Materialkosten an, die vor Ort zu bezahlen sind.

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

Dienstag, 14.02.2023, 10:00 - 11:30 Uhr  
6 Vormittage  
Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7  
Sabine Hoock  
42,00 €

## Handwerk / Kunsth Handwerk

23F2K005

### Kugeln aus Weidengeflecht

Wir fertigen eine Kugel mit einem Durchmesser von ca. 35 - 45 cm aus biegsamen Weidenruten. Diese können bei Bedarf mit einer LED Lichterkette (120 bis 150 LEDs optional) versehen werden. Nicht nur draußen, auch drinnen sind sie ein toller Hingucker; zum Hängen oder Hinstellen.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit. Und bei Bedarf auch eine entsprechende Lichterkette. Es ist auch möglich, eine entsprechende Lichterkette von der Dozentin zu erwerben.

Die Materialkosten von ca. 12,00 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder Online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Donnerstag, 17.11.22, 18:00 - 21:45 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Meike Naughton  
17,50 €



Foto©Naughton, Maike

23F2K010

### Weidenkränze und gefilzte Blüten WOE

Vormittags flechten wir Weidenkränze in verschiedenen Größen und Techniken, ganz ohne Hilfsmittel. Nach Erlernen dieser Techniken können zuhause auch Kränze aus anderen Materialien wie z.B. Haselnuss, Hartriegel, Birke und vielen anderen Materialien hergestellt werden. Nach einer Mittagspause werden wir aus wunderschöner Merinowolle und Seide Blüten, Blätter und Ranken in der Nass-technik filzen. Diese können auf die zuvor geflochtenen Kränze gesteckt werden oder auch einfach so zum Dekorieren, als Schmuck z.B. für Haare, Ketten, u.v.m.

Bitte bringen Sie mit: zwei kleine und ein großes Handtuch. Eine kleine Schüssel, Stück Seife, 1x1 m. Bubbleplastikfolie (kleine Blasen/ Bubbles), Schwamm, Wischtuch, Schere und einen kleinen leichten Müllbeutel. Eine Gartenschere und eine Ahle oder eine kleine Stricknadel (Nadelspiel) und Proviant und gute Laune.

Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder Online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Meike Naughton  
31,50 €

23F2K015

### Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten zarte Libellen in verschiedenen Größen. Diese können an einem Band hübsch aufgehängt oder auf einen Stock gesteckt werden. Man kann die hübschen Gebilde auch als Windspiel an ein interessantes Spiralgeflecht montieren.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere und eine Ahle oder eine dünne Stricknadel (Nadelspiel) mit. Die Materialkosten liegen bei ca. 12,00 € je nach Verbrauch.

Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder Online bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser.

Mittwoch, 07.06.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Meike Naughton  
17,50 €

## Musikalische Praxis

23F2N010

### Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen

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

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

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

Donnerstag, 06.10.22, 18:30 - 19:30 Uhr  
6 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Anette Monecke  
28,00 €

23F2N015

### Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen

Donnerstag, 26.01.23, 18:30 - 19:30 Uhr  
6 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Anette Monecke  
28,00 €

23F2N030

### Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

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

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

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

Donnerstag, 06.10.22, 19:45 - 20:45 Uhr  
6 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Walter Marquard  
28,00 €

23F2N035

### Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

Donnerstag, 26.01.23, 19:45 - 20:45 Uhr  
6 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Walter Marquard  
28,00 €

23F2N050

### Trommelworkshop WOE

Afrikanisches Trommeln in entspannter Atmosphäre. Wie war das noch mal mit dem Bass, Slap und Ton? Wir erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des afrikanischen Trommeln und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Dabei genießen wir die Lebensfreude und das Temperament der afrikanischen Musik in unseren Herzen und in unseren Händen.

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

Eine schriftliche oder online Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Samstag, 12.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Simone Bendlin  
17,00 €

23F2N055

### Trommelworkshop WOE

Samstag, 18.03.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Simone Bendlin  
17,00 €

23F2N060

### Trommelworkshop WOE

Samstag, 17.06.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Simone Bendlin  
17,00 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23F3B105

### Hatha- Yoga

Hatha-Yoga, eine Bewegungsmethode, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen. Bewältigung von Stresssituationen im Alltag, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Entdeckung des eigenen Selbst.

Bequem anziehen, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

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

Dienstag, 04.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Landesbergen, Kindergarten "Sonnensblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
70,00 €

23F3B110

### Hatha- Yoga

Dienstag, 04.10.2022, 19:40 - 21:10 Uhr  
10 Abende  
Landesbergen, Kindergarten "Sonnensblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
70,00 €

23F3B115

**Hatha- Yoga**

Dienstag, 17.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende  
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
84,00 €

23F3B120

**Hatha- Yoga**

Dienstag, 17.01.2023, 19:40 - 21:10 Uhr  
12 Abende  
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14  
Sigrid Philippidis  
84,00 €

23F3B130

**Hatha-Yoga für Geübte**

Asanas, Pranayama und Meditation sind keine Fremdworte mehr für Sie? Sie praktizieren schon länger Yoga und kennen die wundervolle Wirkung auf Körper, Geist und Seele der klassischen Übungsreihen im Hatha Yoga? Die exakte Ausführung der Körperstellungen, unterstützt von aktiver Beckenbodenmuskulatur und Pranayama (Atemübung) werden geübt. Möglichst 2 Stunden vor dem Yoga auf Essen verzichten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, warme Decke, bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Donnerstag, 22.09.22, 19:30 - 21:00 Uhr  
8 Abende  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Dorothee Przesdzink  
56,00 €

23F3B130

**Ein entspannter, kraftvoller Weg durch die Wechseljahre****WOE**

An diesem Nachmittag möchte ich Ihnen einen Überblick über die Veränderungen geben, die in dem Wechseljahren auftreten können wie z.B. Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, verminderte Leistungsfähigkeit uvm..

Vielleicht haben Sie das ein oder andere auch schon an sich festgestellt und suchen praktikable Übungen, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie erlernen verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Anschließend wird es noch Zeit geben, sich auszutauschen. Freuen Sie sich auf eine informative, abwechslungsreiche und genussvolle Auszeit.

Samstag, 19.11.22, 11 – 14 Uhr, 1 Tag  
Haus der Generationen, Stolzenau  
Dorothee Przesdzink  
14,00 €

**Essen/ Trinken/ Ernährung**

In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bringen Sie bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

23F3F015

**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 gedünstem Gemüse, Obst und Salaten und sollte 1 - 2 Wochen beibehalten werden. Danach erfolgt ein Kostaufbau in eine zukünftige sinnvolle Ernährung, die den Körper nicht übersäuert und bei den meisten Erkrankungen notwendig ist, um wieder zu gesunden. Schon nach wenigen Tagen kann eine Umstellung wahrgenommen werden, wie z.B. das Verschwinden des Heißhunger auf Süßes, besserer Schlaf, das Abklingen von Beschwerden und ein wesentlich leichteres Körpergefühl. Ernährungsgewohnheiten werden in Frage gestellt, Neugierde und Begeisterung für machbare Alternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 16.11.2022, 18:30 - 20:45 Uhr  
3 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Helga Wuttke  
31,50 €

23F3F015

**Basenfasten**

Mittwoch, 15.02.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
3 Abende  
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1  
Helga Wuttke  
31,50 €

**Englisch**

23F4G100

**Englisch für die Reise (A1)****WOE**

Ein einfacher Kurs für Teilnehmende, die Englisch für ihren nächsten Urlaub oder die nächste Dienstreise brauchen. Lernen Sie leichte Grammatik und viele Vokabeln, die Sie während der Reise verwenden können. Üben Sie die korrekte Aussprache sowie grundlegende Redewendungen für verschiedene Situationen, um leichter im Ausland zurechtzukommen (Flughafen, Hotel, Bahnhof, Restaurant, unterwegs mit dem Auto, nach dem Weg fragen usw.).

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag, 23.04.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
Landesbergen, Schule,  
Hinter den Höfen 7  
Colin Elam  
56,00 €



**Wir sind auf Instagram!**  
**@vhs\_nienburg**

**Region Stolzenau**

Auskunft unter:

05761/ 9026209

Schriftliche Anmeldung an:

**Martina Broschei****Kleine Geest 5****31592 Stolzenau**[vhs-mittelweser@gmx.de](mailto:vhs-mittelweser@gmx.de)**Umweltbildung und Verbraucherfragen**

23F1E550

**Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt**

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

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

Schreibmaterial bitte mitbringen.

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

Mittwoch, 08.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr  
2 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Heinrich Schierholz  
21,00 €

**Länder- und Heimatkunde**

23F1J510

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

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

Winkel kennenlernen. Sie werden Interessantes und Wissenswertes über Stolzenau erfahren, u.a. über die gesetzten Stolpersteine. Der Rundgang endet im Heimatmuseum.

Eine vorherige **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Samstag, 24.09.2022, 16:00 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe  
Weserbrücke, Am Schiffsanleger  
Christa Weisweber  
6,00 € Tageskasse  
Anmeldung erforderlich

23F1J520

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

Samstag, 29.04.2023, 16:00 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe  
Weserbrücke, Am Schiffsanleger  
Christa Weisweber  
6,00 € Tageskasse  
Anmeldung erforderlich

23F1J530

### Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE

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

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

Eine vorherige **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung Mittelweser vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Samstag, 01.10.2022, 16:00 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne  
Christa Weisweber  
6,00 € Tageskasse  
Anmeldung erforderlich

23F1J540

### Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE

Samstag, 06.05.2023, 16:00 - 18:15 Uhr  
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne  
Christa Weisweber  
6,00 € Tageskasse  
Anmeldung erforderlich

## Naturwissenschaften



23F1K510

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung oder vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Mittwoch, 01.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
5 Veranstaltungen  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Dirk Modrow  
57,50 €

## Tanzpraxis

23F2F505

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

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

Eine schriftliche oder online Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Montag, 05.09.2022- 12.12.2022,  
**Im Oktober finden keine Termine statt.**  
19:30 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

23F2F510

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

Montag, 09.01.2023, 19:30 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

23F2F515

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

Montag, 17.04.2023, 19:30 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

23F2F518

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

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

Eine schriftliche oder online Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Montag, 05.09.2022, 20:45 - 21:45 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

23F2F520

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

Montag, 09.01.2023, 20:45 - 21:45 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

23F2F525

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

Montag, 17.04.2023, 20:45 - 21:45 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3  
Franz Ober  
48,00 €

## Musikalische Praxis

23F2N520

### Akkordeon für Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer Akkordeon in der Gruppe spielen, kommen Sie zu uns. Wir spielen anspruchsvollere, mehrstimmige Lieder.

Notenkenntnisse sowie ein Instrument sind erforderlich.

Montag, 05.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Gertrud Mützel  
70,00 €

23F2N525

### Akkordeon für Fortgeschrittene

Montag, 09.01.2023, 20:00 - 21:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Gertrud Mützel  
70,00 €

## Gesundheit

23F3A530

### Gedächtnistraining - Gripsgymnastik für jung und alt

Wie halten wir unsere grauen Zellen jung und beweglich und bleiben fit im Kopf?

Der Kurs ist gedacht als Prävention gegen die Vergesslichkeit, zeigt aber auch auf, was wir im fortgeschrittenen Alter noch für ein bewegliches Hirn tun können. Wir gehen mit Humor und Spaß ganzheitlich vor. So kommen Körper, Geist und Seele nicht zu kurz, und wir werden uns auch im Alter noch wohlbefinden. Inkl. einem Spaziergang mit "allen Sinnen".

Eine schriftliche oder Online Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Montag, 07.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Brigitte Thäte  
35,00 €

23F3A535

### Gedächtnistraining - Gripsgymnastik für jung und alt

Montag, 20.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Brigitte Thäte  
35,00 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23F3B510

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

Für Anfänger:innen und für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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

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

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

## Gesundheitsbildung und Krankenkassen

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

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

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

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

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

Mittwoch, 14.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

23F3B515

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

Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

23F3B520

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

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Nicht am 17.05.2023.**  
10 Veranstaltungen  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Veronika Lamers  
75,00 €

23F3B540

**ACHTUNG! An jedem 1. Freitag im Monat beginnt der Kurs 30 Minuten früher, als an den restlichen Freitagen.**

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

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

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

Termine:

Freitags, 02.09.2022, 16:00 - 17:30 Uhr  
02.09.2022, 07.10.2022 und 04.11.2022,  
15:30 - 17:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
84,30 €

23F3B545

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Freitags, 20.01.2023, 16:00 - 17:30 Uhr  
03.02.2023 03.03.2022, 15:30 - 17:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €

23F3B550

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 21.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr  
05.05.2023, 02.06.2023,  
15:30 - 17:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €

23F3B552

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 02.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
07.10.2022, 04.11.2022,  
17:30 - 19:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
84,30 €

23F3B555

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 20.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.02.2023, 03.03.2023,  
17:30 - 19:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €

23F3B557

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 21.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
05.05.2023, 06.06.2023,  
17:30 - 19:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €

23F3B560

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Montag, 29.08.2022- Montag, 28.11.2022  
17:15 - 18:45 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
84,30 €

23F3B565

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Montag, 16.01.2023- Montag, 13.03.2022  
17:15 - 18:45 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €

23F3B570

**Klang-Yoga im sanft fließenden Stil**

Montag, 24.04.2023- Montag, 26.06.2022  
17:15 - 18:45 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Stolzenau, Alter Bahnhof, Bahnhofstr. 2  
Simone Bendlin  
67,50 €

**Essen / Trinken / Ernährung**

In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bringen Sie bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

23F3F510

**Fingerfood**

Fingerfood ist beliebt bei jeder Altersgruppe. Ob deftig, fruchtig, mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, ob einfach oder etwas aufwendiger, es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ob fürs Büfett, für den Familientisch oder für unterwegs. Fingerfood ist sehr vielseitig einsetzbar.

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen.

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

Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €

23F3F515

**Männerkochkurs: Winterküche**

Herzhafte Rezepte schmecken in der kalten Jahreszeit besonders gut und wärmen Leib und Seele. Entdecken Sie in einer kleinen Männerrunde Ihre Lust am Kochen. Gerne auch wenn Sie noch keine Kocherfahrung haben.

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen.

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

Dienstag, 15.11.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €

23F3F520

**Gourmet to go**

Köstliches fürs Büro, Picknick, Party und unterwegs. Rezepte für Lunchboxen, Frischhaltedosen, Glasgefäße laden ein, um den Sommer oder die Frühstückspause abwechslungsreich zu genießen. Da kommt keine Langeweile auf. Es darf geschlemmt werden: Gourmet to go!

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen.

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

Dienstag, 21.03.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €

23F3F525

**Couscous mit sieben Gemüsesorten WOE**

Haben Sie schon einmal Couscous gekocht? Dieses Rezept stammt aus einem marokkanischen Restaurant und wird mit sieben Gemüsesorten und Geflügel- und Kalbsfleisch zubereitet. Einfach köstlich. Vielleicht haben Sie Lust es einmal in netter Gesellschaft von Kochinteressierten auszuprobieren.

Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mitbringen.

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

Samstag, 18.02.2023, 10:00 - 13:45 Uhr  
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,  
Weserstraße 3, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €

**Gesundheit / Psyche**

23F3G505

**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.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Donnerstag, 10.11.22, 18:30 - 21:30 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Ute Röhlke  
14,00 €

23F3G510

**Das innere Kind**

Donnerstag, 09.03.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Ute Röhlke  
14,00 €

23F3G520

**Die Macht des Lächelns**

Mit viel Humor wird das Thema Lächeln beleuchtet und aufgezeigt, wie sich ein einfaches Lächeln sowohl auf unseren physischen wie auch feinstofflichen Körper auswirkt. Lächeln erhebt unser gesamtes Wesen und bringt uns in einen anderen Bewusstseinszustand. Er setzt ein sanftes, warmes Gefühl in uns frei,

das bestimmt eine heilsame Wirkung auf unseren Körper hat. Dieses hebt unsere Emotionen weiter an, erzeugt mehr Geduld, größere Zuversicht und Entschlossenheit- und das erlaubt dann herzlicher und verständiger zu sein. So kann man sagen, Lächeln ist wohltuend auf einer mentalen, emotionalen, physischen und geistigen Ebene. Zwei bis drei Minuten herzhaftes Lachen sollen gesundheitlich so viel bringen wie 15 Minuten Joggen, sagen Lachforscher.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Donnerstag, 24.11.22, 18:30 - 21:30 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Ute Röhlke  
14,00 €

23F3G525

**Die Macht des Lächelns**

Donnerstag, 16.03.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Ute Röhlke  
14,00 €

**Englisch**

23F4G550

**Englisch III**

Sie haben schon geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese gerne noch einmal auffrischen? Dann besuchen Sie diesen Kurs und erlernen weitere solide Grundlagen, auf die sich aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen. Bitte kaufen Sie das Buch erst, nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Next Starter, Hueber,  
ISBN 978-3-19-002930-1  
ab Lektion 1.

Montag, 19.09.2022, 18:45 - 20:15 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
70,00 €

23F4G560

**Englisch IV**

Schreibmaterial bitte mitbringen. Bitte kaufen Sie das Buch erst, nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Hueber Verlag "At your leisure" (Ab A1)  
ISBN 978-3-19-0098599-5

Montag, 06.02.2023, 18:45 - 20:15 Uhr  
12 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
84,00 €

23F4G570

**Englisch für Senioren:innen Level (A1/A2)**

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

Grundkenntnisse sind erforderlich!

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 19.09.2022, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
70,00 €

23F4G580

### Englisch für Senioren:innen Level (A1/A2)

Montag, 06.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr  
12 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Marion Bittner  
84,00 €

23F4G610

### Englisch für die Reise WOE

Sie fahren in den Urlaub oder auf eine berufliche Dienstreise und möchten sich besser verständigen? In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Schulenglisch) wichtige Wörter und Redewendungen für wesentliche Sprechsituationen, wie z.B. im Hotel, beim Einkaufen, im Restaurant etc.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

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

Donnerstag, 29.09.22, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Anna Junghänel  
70,00 €

23F4G620

### Englisch für die Reise

Donnerstag, 19.01.23, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Anna Junghänel  
70,00 €

23F4G630

### Englisch für die Reise

Donnerstag, 20.04.23, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Abende  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Anna Junghänel  
70,00 €

## Softskills / Bewerbungstraining

23F5G510

### Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein WOE

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Es gibt solche Momente: Wichtige Worte fallen uns erst ein paar Stunden später ein, weil wir es gewohnt sind, abzuwarten und logisch zu sein.

Neben das sachorientierten Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Direktheit und Witz mit der passenden Körpersprache. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem wichtigen kommunikativen Instrument für den beruflichen Alltag. Ohne gültiges Wissen über Verwirklichung und die eigenen Werte verlaufen gute Absichten im Sande. Der Kurs enthält eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitsblättern, die Simulation von Situationen, in denen jemand Druck ausübt und Elemente aus dem "Body-Talk".

Der Dozent ist Schauspieler im Theaterquartier Hannover und Trainer für Prozesskommunikation.

Inhalte:

- Reflexion über Anwendungsmöglichkeiten
- Dramadrieeck/ Sleight of Mouth/ konfrontierende Fragen/ Separatoren
- Humpbantworten und Killerphrasen einschätzen
- Sätze zur Stressvermeidung nutzen
- die vier Kommunikationskanäle einordnen.

Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Christoph Teschner  
28,00 €

23F5G520

### Schwierige Gespräche WOE

Im beruflichen Alltag werden Verhaltensregeln immer weniger beachtet. Aufgrund der großen Mediennutzung und intensiver Arbeitsbelastung sind viele Gesprächspartner:innen heutzutage nicht mehr in der Lage, zu warten oder sachlich zu sein. Beim Umgang mit distanzlosen Personen sollten Sie für Abstand sorgen und sich nicht verwickeln lassen. Sie lernen in diesem Seminar, die Rahmenbedingungen zu betrachten und einen Kommunikationsstil zu finden, der deutlich macht, wofür Sie stehen. Ziel ist es, so für sich sorgen, dass Sie sich einerseits sicher fühlen und zum Anderen einen geregelten Ablauf gewährleisten.

Basierend auf einem Verständnis für unterschiedliche Ausdrucksformen lernen

die Teilnehmer:innen, aktuelle Kommunikationstechniken zu nutzen.

Das Seminar bietet den Austausch von Erfahrungen, die Bearbeitung von Informationspapieren und praktische Übungen, in denen kommunikative Abläufe veranschaulicht werden.

Christian Teschner ist Trainer für Prozesskommunikation.

Inhalte:

- den informativen Kommunikationskanal nutzen
- das Dramadrieeck vermeiden
- die Umgebung aktiv gestalten
- Themen autonom bestimmen
- konfrontierende Fragen, kognitive Interviews, Separatorensätze

Für die Informationsmappe entstehen Kosten von 6,00 € pro Teilnehmer:in.

Samstag, 15.04.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
Stolzenau, Gymnasium,  
Zum Ravensberg 3  
Christoph Teschner  
28,00 €

23F5G530

### Gewaltfreie Kommunikation und der Umgang mit Kritik (GfK) WOE

Nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Der Unterschied zwischen destruktiver und konstruktiver Kritik. Was sagt eine Kritik über den Kritisierenden aus? Was ist effektiver: Kritik oder Feedback? Wie lerne ich, authentisch und respektvoll zu formulieren, was ich brauche und was mir wichtig ist? Gewaltfreiheit dient uns hier praktisch als ein "Notfallkoffer". Bleiben Sie offen für Ihre Bedürfnisse. Ich trainiere gern mit Ihnen, wie das funktioniert.

Samstag, 05.11.2022, 10:00 - 16:00 Uhr  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Ute Niemann  
28,00 €

23F5G540

### Was bedeutet ein Nein? Gewaltfreie Kommunikation (GfK) WOE

Nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Oft wird ein Nein als persönliche Abwertung verstanden. Was bedeutet Nein? Wie können wir respektvoll und offen Nein sagen lernen? Praktische Übungen aus dem täglichen Leben der Kursteilnehmenden bieten wertvolle Unterstützung und runden diesen Kurs ab.

Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Ute Niemann  
28,00 €

Ausführliche  
Informationen finden Sie  
auf unserer Webseite.

[www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Einfach die Kursnummer  
im Feld „Kurssuche“ ein-  
geben.

# Kooperation: Haus der Generationen Stolzenau e.v.



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander - Für einander



Haus der  
Generationen  
Stolzenau e.V.

## Infos und Anmeldung:

Ute Müller

05761/902696

[hausdg@web.de](mailto:hausdg@web.de)

## EDV / Tablets

23P5B200

### Windows 10 für Einsteiger:innen (mit eigenem Laptop)

Sie haben sich einen Laptop gekauft und nun fällt Ihnen die Bedienung schwer? Alles sieht bei Windows 10 anders aus - und wie schließt man den Drucker an? Wie geht es ins Internet? Diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten und Ihnen bei den ersten Schritten mit dem neuen Notebook helfen.

#### Inhalte:

- Oberfläche von Windows
- Ordner- und Dateistruktur
- Software und Drucker installieren
- Internetverbindung und E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop / Notebook zum Kurs mit.

Mittwoch, 14.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

23P5B210

### Windows 10 für Einsteiger:innen (mit eigenem Laptop)

Montag, 17.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte

## Smartphones / Tablets Android

23P5B800

### Workshop: Smartphone / Tablet (Einstieg)

Diesen Kurs können Sie sowohl mit Ihrem Smartphone als auch mit Ihrem Tablet besuchen, wenn diese über das Betriebssystem Android verfügen. Hier werden Sie bei der Nutzung Ihres Smartphones / Tablets unterstützt! Verständlich und praxisorientiert erfahren Sie die Grundlagen mit den wichtigsten Einstellungen,

Bedienbarkeit und Tipps für die Benutzung.

- Grundlegende Bedienung
- Bedienung des berührungsempfindlichen Bildschirms
- Was sind Apps?

Dieser Kurs ist NICHT für Besitzer:innen von iPhones und iPads nicht geeignet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes vollgeladenes Android-Tablet / Smartphone inkl. Ladekabel mit.

Montag, 05.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

23P5B810

### Workshop: Smartphone / Tablet (Einstieg)

Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

23P5B820

### Workshop: Smartphone / Tablet (Aufbau)

Diesen Kurs können Sie sowohl mit Ihrem Smartphone als auch mit Ihrem Tablet besuchen, sofern beide über das Betriebssystem Android verfügen. Sie nutzen Ihr Smartphone / Tablet bereits bzw. haben einen unserer Einführungskurse besucht? Jetzt möchten Sie Unsicherheiten beheben und Probleme bei der Bedienung besprechen? In diesem Kurs können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten weitere Tipps für die Nutzung Ihres Smartphones / Tablets.

- Wie kann ich Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten?
- Kalender und Kontakte
- Wie richte ich einen Online-Zugang und mein E-Mail-Postfach ein?

Dieser Kurs ist NICHT für Besitzer:innen von iPhones und iPads geeignet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes vollgeladenes Android-Tablet / Smartphone inkl. Ladekabel mit.

Montag, 07.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte

23P5B830

### Workshop: Smartphone / Tablet (Aufbau)

Mittwoch, 22.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

## Smartphones / Tablets Apple

23P5B840

### Workshop: Apple iPhone

Das iPhone von Apple ist ein sehr intuitives und vielseitiges Smartphone.

Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten Ihres iPhones und geben Hinweise zum Thema

Synchronisation, Navigation und hilfreiche Apps für den alltäglichen Gebrauch. Ebenso ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen eingeplant.

#### Weitere Themen:

- Kostenlose, witzige oder super praktische Apps
- Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation
- Navigation mit dem iPhone
- Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Dieser Kurs ist NICHT geeignet für Besitzer:innen von Android Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, voll geladenes i-Phone inkl. Ladekabel mit.

Montag, 09.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

23P5B850

### Workshop: Apple iPhone

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

23P5B860

### Erste Schritte mit dem Apple iPad

Für viele ist das iPad der ideale Computer für zu Hause und unterwegs:

Im Netz surfen, Serien streamen, Fotos aufnehmen und bearbeiten sowie E-Mails, Nachrichten oder Notizen schnell und professionell handhaben.

In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Gerät, den mitgelieferten und vom Dozenten empfohlenen Apps und die Funktionsweise der iCloud.

Sie überlegen noch, ob Sie sich ein iPad kaufen sollten? Auch dann ist dieser Kurs geeignet, denn Sie können ein im Haus der Generationen vorhandenes Gerät nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, voll geladenes i-Pad inkl. Ladekabel mit.

Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

23P5B870

### Erste Schritte mit dem Apple iPad

Montag, 20.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Abende  
Stolzenau, Haus der Generationen,  
Oldemeyerstraße 9  
Michael Thäte  
42,00 €

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

# Arbeitsstelle Rehburg-Loccum

## Leitung der Arbeitsstelle

**Karin Lüttje**



Telefonische Auskunft unter:

0152/26436066

Schriftliche Anmeldung an:

**Karin Lüttje**

**Auf der Bleiche 3h**

**31547 Rehburg-Loccum**

[vhs-rehburg-loccum@gmx.de](mailto:vhs-rehburg-loccum@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (Woe) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Tanzpraxis

2312F005

### Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

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

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

Bewegungsaufgaben, ganz unterschiedliche Arten: Musik, Anregungen aus Poesie, Malerei oder allgemeinen Themen regen an und unterstützen, den eigenen, individuellen Tanz zu entdecken. Innere Bilder und Gefühle können als Aspekte der Persönlichkeit erfahren und im Tanz

auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden. "Worte bezeichnen, was wir bereits wissen; ausdrucksvolle Bewegungen offenbaren Unbekanntes. Empfindungen, Gefühle, Emotionen und Bilder, die lange in unserem Körper verborgen waren, treten durch die Bewegung zutage." (Anna Halprin)

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

Dienstag, 30.08.2022, 20:00 - 22:00 Uhr  
7 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
81,10 €

2312F010

### Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 01.11.2022, 20:00 - 22:00 Uhr  
8 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
92,70 €

2312F015

### Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 10.01.2023, 20:00 - 22:00 Uhr  
10 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
116,00 €

2312F020

### Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 18.04.2023, 20:00 - 22:00 Uhr  
11 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Sabine Treichel-Pohl  
127,40 €

## Textiles Gestalten

2312J005

### Klöppeln

Klöppeln ist nicht so schwer, wie geglaubt wird! Sie lernen die einfachen Grundschläge des Klöppelns, die sich aus Kreuzen und Drehen zusammensetzen. Sie vertiefen die Grundlagen und lernen die Fachausdrücke. Sie arbeiten traditionell mit Leinen, Seide oder Baumwolle, mit Wolle, Kunstfasern oder anderen Materialien wie etwa Draht. Sie experimentieren und verbinden Klöppelspitze mit Fremdmaterialien. Sie klöppeln Schals, Teile für Bekleidung oder Dekorationsobjekte. Dieses alles und noch viel mehr können Sie in diesem Kurs verwirklichen.

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

Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
9 Abende  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Marie-Luise Prinzhorn  
109,10 €

## Handwerk / Kunsthandwerk

2312K010

### Schmuck kreativ gestalten WOE

Um sich kreativ neu auszuprobieren, können Sie in diesem Schnupperkurs mit Silberdraht/-blech und Schmucksteinen kleine Schmuckstücke (z.B. Kettenanhänger, Ohrhänger und Ringe) herstellen.

Bitte bringen Sie Ideen und eine Schürze mit. Materialkosten werden mit der Kursleitung direkt abgerechnet und das Werkzeug wird gestellt.

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

Samstag, 12.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Anne Grotenhöfer  
16,20 €

## Gesundheit

2313A005

### Selbstverteidigung für Frauen und Männer

In diesem Grundkurs geht es darum leicht erlernbare Verteidigungstechniken mit und ohne Hilfsmittel zu erlernen. Sie lernen Selbstverteidigungstechniken aus dem Dan-Hambo-Jutsu.

Bequem anziehen und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 28.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
3 Veranstaltungen  
Rehburg/Wilhelm-Busch-Schule,  
Auf der Bleiche 5, Sporthalle  
Karin Lüttje  
21,00 €

2313A010

### Selbstverteidigung- ein Kurs für Frauen

In diesem Kurs üben Sie einfache, aber effektive Methoden zur Abwehr drohender Gefahren.

Durch die verschiedenen Übungen werden Sie den Kurs gestärkt verlassen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen, was auch im Alltag Ihre eigene, natürliche Präsenz unterstützt.

Bequem anziehen und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 12.10.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
2 Veranstaltungen  
Rehburg/Wilhelm-Busch-Schule,  
Auf der Bleiche 5, Sporthalle  
Karin Lüttje  
14,00 €

2313B005

**Resilienz! Die innere Stärke**

WOE

Was ist Resilienz und wie entsteht sie? Wir alle erleben herausfordernde Zeiten, die oft mit Ungewissheit und Angst einhergehen. Praktische Übungen unterstützen das theoretisch erworbene Wissen. In diesem Workshop besinnen wir uns auf unsere innere Stärke und wie wir diese ausbauen und weiterentwickeln können.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Kleinigkeit zum Essen und etwas zum Trinken.

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

Samstag, 15.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Annelene Wesemann  
16,20 €

2313B010

**Achtsamkeit! Die Macht des Augenblicks**

WOE

In diesem Workshop erfahren Sie, wie entspannend und gesundheitsfördernd es ist, etwas im "Hier und Jetzt" zu erleben. Sie lernen ihr Körperbewusstsein zu verbessern, bewusst auf die Atmung zu achten und den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Alle Sinne werden mit angesprochen.

Mitzubringen sind eine Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Kleinigkeit zu essen und etwas zum Trinken. Ein Handout kann für 1,-€ von der Dozentin erworben werden.

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

Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,  
Marienhöhe 6  
Annelene Wesemann  
16,20 €

**Spanisch**

2314W010

**Spanisch A1 für Anfänger:innen**

Im letzten Urlaub haben Sie sich fest vorgenommen, bei der nächsten Reise besser vorbereitet zu sein? Sie möchten Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben?

Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Wir wollen einen Grundwortschatz erlernen und ein grammatisches Fundament schaffen, auf dem Interessierte später aufbauen können. erste Konversationsübungen werden helfen, sich in Alltagssituationen - nicht nur im Urlaub - zurechtzufinden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben

Donnerstag, 09.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19  
Gladys González  
70,00 €

2314W100

**Lust auf Spanisch?**

Der Urlaub in Spanien oder einem Land mit spanischer Landessprache ist vorbei - Sie haben sich wohl gefühlt aber hätten gerne auch ein wenig den Kontakt in spanischer Sprache aufgenommen? Dann sind Sie hier genau richtig! An 5 Abenden erlernen Sie einige Grundbegriffe der spanischen Sprache und die korrekte Aussprache.

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr  
5 Abende  
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19  
Gladys González  
35,00 €

2314W200

**Spanisch (A2)**

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Para los interesados en aprender español con conocimientos del Nivel A1 seran bienvenidos.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4.

Bitte besorgen Sie sich das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Mittwoch, 14.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende  
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-Straße 19  
Gladys González  
70,00 €

**Arbeitsstelle Steimbke****Leitung der Arbeitsstelle****Anne Grotenhöfer**

Schriftliche Anmeldung an:

**Anne Grotenhöfer**  
**Zum Heidberg 9**  
**31638 Stöckse**

[vhs-steimbke@gmx.de](mailto:vhs-steimbke@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

Was passiert eigentlich mit dem Nachlass im Internet?

Donnerstag, 16.02.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
Rodewald, Seniorenzentrum, Pfarrer-Wengler-Weg 7  
Kerstin Bolte-Mahlstedt  
6,00 € Abendkasse  
**Anmeldung erforderlich**

23J1D015

**Wie vererbe ich richtig?**

Donnerstag, 23.02.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
Steimbke, Seniorenzentrum, Hauptstr. 35  
Kerstin Bolte-Mahlstedt  
6,00 € Abendkasse  
**Anmeldung erforderlich**

**Tanzpraxis**

23J2F005

**Orientalischer Tanz für Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs vermittelt einen kleinen Einblick in die Faszination Orientalischer Tanz. Durch die abweichenden Bewegungen vom normalen Alltag werden sämtliche Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Die Bauchtanzübungen festigen den Beckenboden und halten den Kreislauf in Schwung. Frauen jeden Alters können mit dem Orientalischen Tanz beginnen. Die weichen Bewegungen des Tanzes sind nicht an Alter oder Körper gebunden. Wir werden die Grundelemente des Tanzes in eine leichte Choreografie einfließen lassen. Tänzer:innen mit

Telefonische Auskunft unter:

05026/9006763

23J1D010

**Ökonomie / Recht / Finanzen****Wie vererbe ich richtig?**

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

geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

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

Mittwoch, 07.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
43,20 €

23J2F010

### Orientalischer Tanz für Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 02.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
50,40 €

23J2F015

### Orientalischer Tanz für Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 11.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
7 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
50,40 €

23J2F020

### Orientalischer Tanz für Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 08.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
57,60 €

23J2F025

### Orientalischer Tanz für Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 17.05.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
57,60 €



23J2F040

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Ein weiblicher Tanz, der Isolation und Körperbeherrschung beinhaltet. Die Bauchtanzbewegungen stärken die gesamte Muskulatur und vermitteln ein neues Körperbewusstsein. Wer Spaß an Musik und Bewegung hat ist hier genau richtig. Das perfekte Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele.

Es werden 5-6 Jahre Tanzerfahrung vorausgesetzt. Tänzer:innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Mittwoch, 07.09.2022, 19:30 - 20:15 Uhr  
6 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
21,60 €

23J2F045

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 02.11.2022, 19:30 - 20:15 Uhr  
7 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
25,20 €

23J2F050

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 11.01.2023, 19:30 - 20:15 Uhr  
7 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
25,20 €

23J2F055

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.03.2023, 19:30 - 20:15 Uhr  
8 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
28,80 €

23J2F060

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Mittwoch, 17.05.2023, 19:30 - 20:15 Uhr  
8 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Susanna Espagné  
28,80 €

## Handwerk / Kunsthandwerk

23J2K010

### Sterne aus Weidengeflecht

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 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. **Anmeldungen** bis 7 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich.

Montag, 07.11.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Meike Naughton  
17,50 €

23J2K015

### Bunte Vögel aus Kupferlackdraht

Wir fertigen aus biegsamen Kupferlackdraht peppige Vögelchen (10-15 cm) zum Hinstellen oder Hinhängen. Sie können mit ihren Krallen auch gut auf Ästen befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet.

Materialien wie Kneifzange und einen kleinen Pappkarton bitte mitbringen. Es fallen Kosten in Höhe von 20,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Anmeldungen bis 7 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung.

Montag, 10.10.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Meike Naughton  
17,50 €

23J2K030

### Pfingstrosen Krone - Staudenhalter der besonderen Art

Wir flechten aus biegsamen Weidenruten ganz hübsch anzusehende Staudenhalter; nicht nur für Pfingstrosen. Diese kuppelartige Gestelle sind mit sogenannten "Gottesaugen" gefertigt und geben den Kronen eine gewisse Eleganz. Im Rahmen unten befinden sich Ankerstöcke, die beim Aufstellen im Blumenbeet in den Boden geschoben werden und für Stabilität sorgen. Schwere Blüten werden auf den schmucken Bögen sicher gehalten.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12,00-24,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. **Anmeldungen** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich.

Montag, 17.04.2023, 17:45 - 21:30 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Meike Naughton  
17,50 €

23J2K035

### Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten Libellen in verschiedenen Techniken und Größen aus biegsamen Weidenruten. Sie können auf einen Stock gesteckt oder mit einer Angelschnur aufgehängt werden. Wer möchte hat die Möglichkeit die Flügel mit glitzerndem und bunten Kupferlackdraht zu verzieren.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 8,00-10,00 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. **Anmeldungen** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung erforderlich.

Dienstag, 13.06.2023, 17:45 - 21:30 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Meike Naughton  
17,50 €

23J2K050

### Dekorationsobjekte - Upcycling aus verschiedenen Besteck-oder Fundstücken

Haben Sie altes, geerbtes, versilbertes Besteck oder möchten Sie kleine Andenken und Mitbringsel verschenken? In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie aus Silberbesteck oder anderen Gegenständen dekorative Objekte herstellen können. Mit Metalllaubsäge, Zangen oder Handwerkstechniken wie dem Hammer-

schlag kommen Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung zum Ziel.

Bitte bringen Sie ggf. Ihr Besteck und weitere Fundstücke zum Verarbeiten mit. Nach Rücksprache kann das Material auch im Kurs erworben werden. Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen Hammer, kleine Zange (flach und rund) und einen Seitenschneider mit.

Donnerstag, 17.11.22, 18:00 - 21:45 Uhr  
Stöckse/ Zum Heidberg 9  
Anne Grotenhöfer  
17,50 €

## Musikalische Praxis

23J2N010

### Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

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

Ein Instrument ist mitzubringen.

Dienstag, 08.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Ulf Elmhorst  
42,00 €

## Eltern-Kind-Kurse

23J3A010

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

Mit Tönen und Klängen lernt das Kind seine motorischen Fähigkeiten besser einzuschätzen und Bewegungen lassen sich im Tanz gestalten. Im Musik-Zwergenland werden spielerisch viele musische Elemente aufgegriffen. Das Kind hat die Gelegenheit Eltern aktiv zu erleben, zu beobachten und nachzuahmen. Kindgerechte Lieder und Verse, Finger- und Bewegungsspiele lassen Ihr Kind mit allen Sinnen Musik erleben.

Gewinnen Sie zusammen mit Ihrem Kind beim gemeinsamen Musizieren Freude an der Musik. Jeder Kurs bietet einen neuen Themenbereich.

Der Kurs ist für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre zusammen mit einem Elternteil gedacht. Bitte Stoppersocken für Kind und Elternteil sowie eine große Decke mitbringen.

Montag, 29.08.2022, 09:30 - 10:30 Uhr  
3 Vormittage  
Steimbke, Haus der Begegnung,  
Kirchstraße 1  
Bettina Elmhorst  
20,50 €



23J3A015

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

Montag, 07.11.2022, 09:30 - 10:30 Uhr  
6 Vormittage  
Steimbke, Haus der Begegnung,  
Kirchstraße 1  
Bettina Elmhorst  
41,00 €

23J3A020

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

Montag, 16.01.2023, 09:30 - 10:30 Uhr  
9 Vormittage  
Steimbke, Haus der Begegnung,  
Kirchstraße 1  
Bettina Elmhorst  
61,50 €

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

Bitte bringen Sie Stoppersocken für Eltern und Kind mit.

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23J3B010

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich. In diesem Kurs üben wir sehr achtsam sanfte und schonende Asanas, die besonders für ältere Menschen gut geeignet sind.

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

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

Donnerstag, 25.08.22, 10:00 - 11:30 Uhr  
8 Vormittage  
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40  
Eike Dyballa  
84,00 €

23J3B020

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

Donnerstag, 27.10.22, 10:00 - 11:30 Uhr  
8 Vormittage  
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40  
Eike Dyballa  
84,00 €

23J3B025

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

Donnerstag, 05.01.23, 10:00 - 11:30 Uhr  
8 Vormittage  
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40  
Eike Dyballa  
84,00 €

23J3B026

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

Donnerstag, 16.03.23, 10:00 - 11:30 Uhr  
8 Vormittage  
Rodewald, Ev. Kirchengemeinde, St. Aegidien, Hauptstraße 40  
Eike Dyballa  
84,00 €

23J3B030

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

Dienstag, 06.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Eike Dyballa  
61,00 €

23J3B035

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

Dienstag, 22.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Eike Dyballa  
61,00 €

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

[www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Einfach die Kursnummer im Feld „Kurssuche“ eingeben.

23J3B040

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

Dienstag, 14.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr  
8 Veranstaltungen  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Eike Dyballa  
61,00 €

## Essen und Trinken

In allen Kochkursen lernen Sie, wie Sie sich gesund ernähren

Es fallen Kosten für die Zutaten an, die an die Kursleitung zu entrichten sind. Bringen Sie bitte Geschirrhandtücher, Behältnisse für Reste sowie etwas zum Trinken mit.

23J3F005

### Deko-Tarts

Tarts, Quiches, Pizzakuchen oder Törtchen. Diese Gerichte sind immer ein Highlight auf jedem Anlass. Wir werden süße, salzige, fruchtige und pikante Tartes herstellen. Ob für den eigenen Verbrauch oder als Mitbringsel für die nächste Party. Tartes lassen sich gut vorbereiten und sind vielseitig verwendbar.

Montag, 26.09.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €

23J3F010

### Neue Ideen für herbstliche Rezepte

Neue Rezepte mit herbstlichen Zutaten. Sie kochen in entspannter Runde und erhalten Anregungen, die für Abwechslung vom täglichen Einerlei sorgen. Kochanfänger:innen sind immer gern willkommen.

Montag, 10.10.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €

23J3F015

### Schmorgerichte für Männer

Diesen Herbst werden wir jeden Abend einen anderen großen Braten zubereiten. Während diverse Fleischgerichte im Ofen langsam vor sich hinschmoren, werden wir die passende Beilage herstellen. Ein toller Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen, so dass wir im Anschluss ein köstliches Gericht genießen werden.

Montag, 07.11.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Cornelia Koch  
70,00 €

23J3F020

### Schmorgerichte für Männer

Dienstag, 08.11.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Cornelia Koch  
70,00 €

23J3F025

### Gourmet to go

Köstliches fürs Büro, Picknick, Party und unterwegs. Rezepte für Lunchboxen, Frischhaltedosen,

Glasgefäße laden ein, um den Sommer oder die Frühstücks-/Mittagspause abwechslungsreich zu genießen. Da kommt keine Langeweile auf. Es darf geschlemmt werden: Gourmet to go!

Montag, 23.01.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Cornelia Koch  
17,50 €



23J3F030

### Frühjahrsrezepte für Männer

Wir bereiten frische Frühjahrsrezepte zu. Haben Sie Lust leichte Suppen, frische Salate, knuspriges Brot, leckere Hauptgerichte und süße Desserts zu entdecken? Eine fröhliche Runde kochbegeisterter Männer freut sich auf Ihre Teilnahme. Auch Kochanfänger sind gerne willkommen.

Montag, 06.02.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Cornelia Koch  
70,00 €

23J3F050

### Sauerteigbrot backen WOE

Schritt für Schritt einfach erklärt, vom Ansetzen des Sauerteigs bis zum fertigen Brot. Sauerteigbrot wird aus den Grundzutaten Mehl, Wasser und Salz hergestellt, dem nach belieben Gewürze beigemischt werden.

Geschirrhandtücher, eine große Rührschüssel sowie etwas zum Trinken mitbringen.

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

Samstag, 05.11.2022, 10:00 - 13:45 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Eike Dyballa  
17,50 €

23J3F055

### Sauerteigbrot backen WOE

Samstag, 19.11.2022, 14:00 - 17:45 Uhr  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2, Küche  
Eike Dyballa  
17,50 €

23J3F070

### Whisky Tasting- Alte Sorten ab 18 Jahre

In diesem Whiskey-Tasting lernen Sie an diesem Abend die geschmacklichen Unterschiede vom dreijährigen, jungen Whiskey bis zum dreißigjährigen, abgelagerten, alten Whiskey kennen.

Es fallen Kosten in Höhe von 45,00 € an, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind.

Samstag, 15.10.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
Steimbke/Altes Küsterhaus, Kirchstr. 4  
Thomas Reich  
11,70 €

## Spanisch

23J4W350

### Spanisch (B1/B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag, 07.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Inés Riedemann  
70,00 €

23J4W360

### Spanisch (B1/B2)

Montag, 06.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Steimbke, Oberschule,  
Sonnenborsteler Kirchweg 2  
Inés Riedemann  
70,00 €

## Online-Banking

Die Angebote in Kooperation mit der Sparkasse Nienburg finden Sie auf Seite 51 und auf unserer Webseite.

## Leitung der Arbeitsstelle

Ina Handke



Telefonische Auskunft unter:

05764/ 9412144

Schriftliche Anmeldung an:

Ina Handke

Schwenkenmoorweg 1 A  
31595 Steyerberg

[vhs-steyerberg@gmx.de](mailto:vhs-steyerberg@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (Woe) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

## Senior:innen

Unsere beliebten Seniorenprogramme werden an den folgenden drei Orten angeboten. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der jeweiligen örtlichen Leitung.

**Steyerberg** 23K1A001

Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.

Ursula Carus 05764/942858

**Deblinghausen** 23K1A015

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat, Gäste sind herzlich willkommen.

Christa Albe 05764/1062

**Düdinghausen** 23K1A030

Treffen jeweils an einem Montag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen

Isolde Bozek 05764/1533

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

3,00 € pro Veranstaltung

## Umweltbildung und Verbraucherfragen

Die folgende Veranstaltung wird in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



23K1E010

### Exkursion "Fernwärme Steyerberg"

Im Ortsteil Steyerberg entsteht das größte Fernwärmenetz im ländlichen Raum in Deutschland. Es werden bis zu 500 Anschlussnehmer:innen an das Netz angeschlossen.

Die Wärme stammt aus dem Produktionsprozess des Chemieunternehmens Oxynova GmbH. Des Weiteren wird die Abwärme des Blockheizkraftwerks der Biogas Steyerberg GmbH genutzt. Der Primärenergiefaktor ist "Null", was bedeutet, dass alle am Fernwärmenetz angeschlossenen Gebäude CO<sub>2</sub>-frei Wärme und Brauchwasser erhalten.

Das Fernwärmenetz ist in den Händen der Bürgerinnen und Bürger des Ortsteils Steyerberg. Hierzu wurde 2015 die BürgerEnergieSteyerberg-Fernwärme eG gegründet. Es ist ein Non-Profit Unternehmen mit dem Ziel, ökologisch und ökonomisch Wärme zur Verfügung zu stellen.

Auf der Exkursion wird die Heizzentrale mit dem 1.000m<sup>3</sup> großen Langzeitspeicher besichtigt und über die Bauphase berichtet. Des Weiteren wird das Zusammenspiel zwischen Fernwärmenetz, dem energetischen Quartierskonzept und städtebaulichem Sanierungsgebiet verdeutlicht.

Anmeldeschluss: Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Donnerstag, 22.09.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Jürgen Weber  
Gebührenfrei

## Kunsth Handwerk

23K2I010

### Betonskulpturen - schlank und lang

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine abstrakte Skulptur (ca. 1,20 m hoch).

Wir fertigen das Grundgerüst nach Wunsch und modellieren die Form aus einem Faserbeton. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, ob männlich oder weiblich, ob mit Haaren oder ohne. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen.

Eine gute Standfestigkeit in der Erde bietet die 14 x 140 cm große Eisenstange (im Materialpreis enthalten). Die Figur kann nach dem Kurs sofort mit nach Hause genommen werden.

Bitte bringen Sie Gummihandschuhe und einen kleinen 5 L Kunststoffeimer/Schale mit.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 € (Grundgerüst, Modelliermasse, Eisenstange, Nutzung der Werkzeuge und Grundierung), die am ersten Tage an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 24.08., 18 – 21 Uhr und  
Donnerstag, 25.08., 18 – 21:45 Uhr, 2 x  
Ort wird bekannt gegeben  
Judite Weitekamp  
38,00 €

## Entspannung / Stressbewältigung

23K3B010

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

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

Donnerstag, 01.09.22, 17:00 - 18:30 Uhr  
10 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Simone Bendlin  
94,70 €

23K3B015

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 19.01.23, 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Simone Bendlin  
75,80 €

23K3B020

### Klang-Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 20.04.23, 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Simone Bendlin  
75,80 €

23K3B050

### Hatha-Yoga

für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden  
Mittwoch, 14.09.22, 18:30 – 20 Uhr, 10 x  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Dorothee Ptzesdzink  
72,00 €

## Bewegung/ Fitness

### Pilates

23K3C030

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

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

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

Montag, 29.08.2022, 17:30 - 18:30 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
28,80 €

### Pilates

23K3C035

Montag, 29.08.2022, 18:45 - 19:45 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
28,80 €

### Pilates

23K3C040

Montag, 07.11.2022, 17:30 - 18:30 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
28,80 €

### Pilates

23K3C045

Montag, 07.11.2022, 18:45 - 19:45 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
28,80 €

### Pilates

23K3C050

Montag, 09.01.2023, 17:30 - 18:30 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
28,80 €

### Pilates

23K3C055

Montag, 09.01.2023, 18:45 - 19:45 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
28,80 €

### Pilates

23K3C060

Montag, 27.02.2023, 17:30 - 18:30 Uhr  
9 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
43,20 €

### Pilates

23K3C065

Montag, 27.02.2023, 18:45 - 19:45 Uhr  
9 Abende  
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2  
Waltraut Fichtner  
43,20 €

### Bewegen und Tanzen nach lateinamerikanischer Musik

23K3C080

Pure Lebensfreude mit "Latino-Mix" Musik

Die Kombination aus verschiedenen Rhythmen, aus Lateinamerika, lassen uns automatisch bewegen, hüpfen, tanzen und schwitzen.

Bequeme Schuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 19.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
6 Abende  
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee  
Gladys González  
43,20 €

### Bewegen und Tanzen nach lateinamerikanischer Musik

23K3C085

Montag, 06.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr  
8 Abende  
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee  
Gladys González  
57,60 €

## Arbeitsstelle Uchte

### Leitung der Arbeitsstelle

Margret Brandt



Telefonische Auskunft unter:

05763/941566

Schriftliche Anmeldung an:

Margret Brandt  
Bergfrieden 7  
31600 Uchte  
[vhs-uchte@gmx.de](mailto:vhs-uchte@gmx.de)

Bei den Wochenendveranstaltungen (WOE) ist eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleiterin erforderlich, eine Abmeldung ist nur bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Bitte erteilen Sie uns mit der Anmeldung eine schriftliche Abbuchungsermächtigung.

### Umweltbildung und Verbraucherfragen

Die folgende Veranstaltung wird in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten



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

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

Dienstag, 15.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Franziska Materne / Hauke Herdejürgen  
Gebührenfrei

Der Zugang in die Unterrichtsräume der OBS Uchte ist barrierefrei.

## Umwelt

23M1E100

### Obstbaumschnitt WOE

Durch den richtigen Schnitt steigt der Ertrag von Obstbäumen, gedeihen Sträucher richtig und bleiben Hecken dicht. Im Theorie-Teil erlernen Sie die wesentlichen Grundlagen des Obstbaumschnitts und allgemeiner Gartengeholzschnitte. Bei der praktischen Veranstaltung, die im Garten eines Teilnehmenden stattfinden kann, besteht Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung den Schnitt auszuprobieren.

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

Freitag, 24.02.2023, 17:00 - 19:15 Uhr  
Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 13:45 Uhr

Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Martin Rahe  
28,00 €

23M1E130

### Fachgerechte Rosenpfleg WOE

Rosen sind seit Generationen in den verschiedenen Sorten, Farben, Düften und Wuchsformen in unseren Gärten zu finden. Die Königin der Blumen ist durch ihren Blütenreichtum als schmückendes Gestaltungselement im Garten unverzichtbar. Ihre Gesundheit und Blühwilligkeit hängt jedoch entscheidend von der richtigen Sortenwahl und vor allem unserer Pflege ab. Behandelt und gezeigt werden an praktischen Beispielen die richtigen Schnitt- und Pflegemaßnahmen von Beet-, Edel-, Strauch-, Kletter- und Bodendeckerrosen. Dabei werden auch hilfreiche Tipps zur Sortenwahl, Bodenpflege, Pflanzung und Düngung gegeben.

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

Samstag, 10.06.2023, 09:00 - 12:00 Uhr  
Uchte, Baumschule Rahe,  
Mindener Straße 98  
Martin Rahe  
14,00 €

## Tanzpraxis

23M2F010

### Paartanz für Fortgeschrittene

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Paare gedacht, die mindestens die Grundschritte von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen schon einmal getanzt haben. Darüber hinaus werden die bereits begonnenen Tänze wie: Disco-Fox, Salsa und Tango Argentino fortgeführt und an der Tanzhaltung weiter gearbeitet.

Montag, 26.09.2022, 19:30 - 20:40 Uhr  
10 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Olga Weidmann  
56,10 €

23M2F015

### Paartanz für Fortgeschrittene

Montag, 13.02.2023, 19:30 - 20:40 Uhr  
10 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Olga Weidmann  
56,10 €

23M2F030

### Tanzkurs für Paare

Im Programm stehen Grundschritte von: Langsamer Walzer, Quickstep, Disco Fox, Rumba, Cha Cha Cha, Tango, Wiener Walzer für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen.

Donnerstag, 06.10.22, 19:30 - 20:40 Uhr  
8 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Olga Weidmann  
44,90 €

23M2F035

### Tanzkurs für Paare

Donnerstag, 16.02.23, 19:30 - 20:40 Uhr  
8 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Olga Weidmann  
44,90 €

## Textiles Gestalten

23M2J005

### Auf die Socken fertig, los!

Sie haben Grundkenntnisse im Stricken, können rechte und linke Maschen arbeiten, haben sich aber bisher nicht an Socken herangetraut? In diesem Kurs können Sie Schritt für Schritt alle benötigten klassischen Techniken vom Bündchen bis zur Spitze lernen.

Am ersten Abend findet eine Vorbesprechung statt: Kennenlernen von verschiedenen Nadeln, Garne, Hilfsmittel.

Mittwoch, 02.11.2022, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
Warmssen, Grundschule, Rotdornweg 9  
Monika Bredemeier  
52,50 €

23M2J010

### Auf die Socken fertig, los !

Mittwoch, 08.02.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
5 Abende  
Warmssen, Grundschule, Rotdornweg 9  
Monika Bredemeier  
52,50 €

## Kunsthandwerk

23M2K005

### Bunte Vögel aus Kupferlackdraht

Wir fertigen aus biegsamen buntem Kupferdraht peppige Vögelchen (ca. 10-15 cm) zum Hinstellen oder zum Hängen. Sie können mit ihren Krallen auch gut auf Ästen befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet.

Bitte bringen Sie eine Kneifzange und einen kleinen Pappkarton für das Abspulen der Drahtrolle mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 20 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 27.09.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Meike Naughton  
17,50 €

23M2K010

### Große bunte Drahtblumen aus Kupferlackdraht

Etwas Glitzer für den Garten: wir fertigen große bunte Blüten, ähnlich wie Dahlien, ca. 20 cm aus biegsamen Kupferlackdraht. Diese können auf dünne Alustäbe gefädelt werden. Auch als Windlicht mit Glaseinsatz sind sie hübsch anzusehen.

Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet.

Bitte bringen Sie eine Kneifzange und einen kleinen Pappkarton für das Abspulen der Drahtrolle mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 20 € - 35 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 04.10.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Meike Naughton  
17,50 €

23M2K020

### Sterne aus Weidengeflecht

Wir arbeiten an zwei Sternen 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 mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 06.12.2022, 17:45 - 21:30 Uhr  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Meike Naughton  
17,50 €

23M2K030

### Pfingstrosen Kronen - Staudenhalter der besonderen Art

Wir flechten aus biegsamen Weidenruten ganz hübsch anzusehende Staudenhalter, nicht nur für Pfingstrosen. Diese kuppelartigen Gestelle sind mit sogenannten "Gottesaugen" gefestigt und geben den Kronen eine gewisse Eleganz. Im Rahmen unten befinden sich Ankerstöcke, die beim Aufstellen im Blumenbeet in den Boden geschoben werden und für Stabilität sorgen. Schwere Blüten werden auf den schmucken Bögen sicher gehalten.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 bis 24 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 21.03.2023, 17:45 - 21:30 Uhr  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Meike Naughton  
17,50 €

23M2K035

### Libellen aus Weidengeflecht

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

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 8 bis 10 € an, die je nach Verbrauch, an die Kursleitung zu entrichten sind. Eine **schriftliche Anmeldung** bis 8 Tage vor Kursbeginn bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Dienstag, 13.06.2023, 17:45 - 21:30 Uhr  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Meike Naughton  
17,50 €

## Fotopraxis

23M2L010

### Portraitfotografie für Einsteiger:innen

Gezielt zum gelungenen Portraitfoto. Verschiedene Möglichkeiten der Portraitfotografie werden vorgestellt und gemeinsam angewendet. Im Verlauf des Kurses finden Bildbesprechungen statt.

Grundkenntnisse zur Bedienung der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. Bitte eine digitale Kamera mitbringen.

Donnerstag, 09.03.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
2 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Ingo Feßner  
21,00 €

## Qualifizierung Pflege

23M3A010

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

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

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

Kursumfang: 40 Unterrichtsstunden

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

Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn des Kurses, ob die Pflegekasse die Kosten (für pflegende Angehörige) übernimmt.

Donnerstag, 03.11.22, 18:00 - 21:00 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Sylke Mues  
145,00 €

## Fernöstliche Gesundheitslehre

23M3B030

### Lachyoga (Hasya-Yoga)

"Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen" (Zitat von Madan Katari)

Beim Lachen werden Endorphine (körpereigene schmerzlindernde Stoffe) produziert. Adrenalin und Glückshormone werden freigesetzt. Stresshormone abgebaut. Antikörper werden produziert und stärken das Immunsystem. Die Durchblutung wird gefördert und die Gefäße werden erweitert. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Durch die Muskelentspannung und -anspannungen werden Blockaden gelockert und damit die Sauerstoffversorgung des Körpers gesteigert.

Da Lachyoga als Ausdauersportart gilt, erkundigen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen oder bei Schwangerschaft bei Ihrem Arzt, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte bequem anziehen, warme Socken, Yogamatte oder eine Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 03.11.22, 19:00 - 20:30 Uhr  
3 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Silvia Harting  
21,00 €

## Selbstverteidigung

23M3C010

### Selbstverteidigung für Frauen

Selbstsicherheit durch Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention.

Grundlagen der modernen Selbstverteidigung, leicht umsetzbare Verhaltensmuster und einfach anwendbare Techniken werden vorgestellt, gemeinsam geübt und ausprobiert.

- Kontakt
- Selbstbehauptung ganz groß
- Selbstsicherheit durch erlebte eigene Energie
- Brüllen gehört dazu
- Was ist wenn...
- Gut zu wissen...

Bequeme lockere Kleidung anziehen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen. Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 16.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr  
2 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Karin Lüttje  
14,00 €

## Bewegung/ Fitness

23M3C015

### Latin-Dance-Fitnesskurs

Getanzte Fitness mit einfachen Schrittkombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 17.11.22, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Birgit Meier  
28,80 €

23M3C020

### Latin-Dance-Fitnesskurs

Donnerstag, 16.02.23, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Birgit Meier  
28,80 €

23M3C025

### Latin-Dance-Fitnesskurs

Donnerstag, 25.05.23, 19:00 - 20:00 Uhr  
6 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Birgit Meier  
28,80 €

23M3C030

### Aquafit

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

Der Eintrittspreis ist vor Ort zu entrichten.

Für die Nutzung der Handgeräte fallen Kosten von 5,00 € an, die an die Kursleitung zu zahlen sind.

Freitag, 19.08.2022, 20:00 - 21:00 Uhr  
5 Abende  
Uchte/Freibad, Hammer Kirchweg 2  
Wulf Meyer  
24,00 €

23M3C040

### Aquafit Warmsen

Der Eintrittspreis ist vor Ort zu entrichten.

Zusätzlich sind 10 € für die Gerätenutzung an die Kursleitung zahlen.

**Die Orts- und Preisangaben sind bei den Angeboten in Warmsen identisch.**

Freitag, 30.09.2022, 13:00 - 13:45 Uhr  
10 Veranstaltungen  
Warmsen, Hallenbad  
Rotdornweg 5  
Wulf Meyer  
36,00 €

23M3C045

### Aquafit Warmsen

Freitag, 30.09.2022, 20:00 - 20:45 Uhr

23M3C050

### Aquafit Warmsen

Freitag, 30.09.2022, 20:45 - 21:30 Uhr

23M3C055

### Aquafit Warmsen

Freitag, 06.01.2023, 13:00 - 13:45 Uhr

23M3C060

### Aquafit Warmsen

Freitag, 06.01.2023, 20:00 - 20:45 Uhr

23M3C065

### Aquafit Warmsen

Freitag, 06.01.2023, 20:45 - 21:30 Uhr

## Englisch

23M4G600

### Englisch Conversation B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (z.B. 7-8 Jahre Schulenglisch), die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf dem Lesen authentischer Texte, dem freien Sprechen und Diskutieren. Bei der Themenauswahl sind Vorschläge der Teilnehmer:innen willkommen.

Kurze, realitätsnahe Wiederholungsübungen der wichtigsten Grammatik werden zwischendurch ebenfalls eingebunden.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5 € an.

Mittwoch, 28.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Petra Rodenberg  
70,00 €

23M4G610

### Englisch Conversation B2

Mittwoch, 11.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Petra Rodenberg  
70,00 €

## Französisch

23M4I050

### Französisch II (A1)

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrsemester.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Montag, 07.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Anna Junghänel  
70,00 €

## Digitalfotografie / Bildbearbeitung

23M5B100

### Einstieg in die Fotografie - Kompakt-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das digitale Fotografieren für sich entdecken möchten. Auch wenn Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben, können Sie Ihr Wissen vertiefen. Wenn Sie bis jetzt hauptsächlich im Automatikmodus auf den Auslöser gedrückt haben, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Die Vor- und Nachteile der einzelnen Systeme und Vorgehensweisen werden besprochen. Fachbegriffe wie Blende, Belichtungszeit, Brennweite und Tiefenschärfe sind nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr. Auch die im digitalen Zeitalter immer wichtiger werdende Archivierung und Verwaltung der Bilder wird besprochen. Die digitale Fotografie wird oftmals auch beruflich genutzt, gleich ob zur Dokumentation oder beim E-Mail-Versand.

Theorie und Praxis wechseln sich ab.

Donnerstag, 10.11.22, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Ingo Feßner  
42,00 €

23M5B110

### Einstieg in die Fotografie - Kompakt-Kurs

Donnerstag, 09.02.23, 19:30 - 21:45 Uhr  
4 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
Ingo Feßner  
42,00 €

## IT- / Medien- Grundlagen / Allg. Anwendungen

23M5B200

### PC Anfänger:innenkurs am eigenen Laptop

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden, die bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit einem PC haben, Grundkenntnisse der EDV mit Windows vermittelt. Ohne zeitlichen Druck werden zahlreiche Beispiele gezeigt, geübt und wiederholt.

Inhalte: Aufbau und Wirkungsweise eines PC, CD, Fenstertechnik, Tastatur- und Mausbedienung, Speichern auf PC. Windows-Bildschirmoberfläche anlegen, Umbenennen und Löschen von Ordnern/Dateien. Viele praktische Übungen ergänzen den Kurs.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen aufgeladenen Laptop sowie Ihr Ladekabel mit. Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Montag, 07.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr,  
9 Abende  
montags und mittwochs  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
EDV-Raum  
Jutta Witte  
113,40 €

23M5B210

### PC Anfänger:innenkurs am eigenen Laptop

Montag, 20.02.2023, 19:00 - 21:15 Uhr,  
9 Abende  
montags und mittwochs  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
EDV-Raum  
Jutta Witte  
113,40 €

## Smartphones / Tablets

23M5B800

### Das Smartphone/Tablet - Pra- xiskurs für Einsteiger:innen

Der Umgang mit einem Android Smartphone oder dem Nokia-Windows-System wird geschult.

Viele Menschen kaufen sich ein Smartphone und erkennen sehr schnell, dass dieses Gerät weit mehr kann als telefonieren. Für viele Benutzer:innen sind die Funktionen des Smartphones noch immer ein Brief mit sieben Siegeln. Es werden einige der Möglichkeiten gezeigt, die ein solches Smartphone bietet, wie z. B.:

- Grundlegende Bedienung
- Bedienung des berührungsempfindlichen Bildschirms
- Kalender und Kontakte
- Wie richte ich einen Online-Zugang und mein E-Mail-Postfach ein?
- Was sind Apps?
- Wie kann ich Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten?

Der Kurs ist nicht für Besitzer:innen von iPhones und iPads geeignet.

Das eigene aufgeladene Smartphone/Tablet muss zusammen mit dem Ladekabel zum Kurs mitgebracht werden.

Donnerstag, 03.11.22, 19:00 - 20:30 Uhr  
3 Abende  
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19  
EDV-Raum  
Michael Thäte  
25,20 €

Ausführliche  
Informationen finden Sie  
auf unserer Homepage.  
[www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Einfach die Kursnummer  
im Feld „Kursuche“ ein-  
geben.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Widerrufsbelehrung

## 1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die eine:n Dritte:n als Veranstalter:in und Vertragspartner:in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher:in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird. Für jede Anmeldung, die nicht über die Webseite der vhs geschieht, werden folgende Daten benötigt:

Kursnummer  
Thema und Beginn des Angebots  
Name, Vorname  
Straße, Postleitzahl, Ort  
Telefon- / Mobilnummer

(4) Anmeldungen für Angebote in unseren Arbeitsstellen richten Sie bitte schriftlich an die jeweilige Arbeitsstellenleitung.

(5) Wenn von „Kurs“ die Rede ist, sind alle Angebotsarten gemeint, wenn nicht spezifiziert. Im Umkehrschluss kann ein „Angebot“ auch ein Kurs sein.

(6) Die vhs arbeitet nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG), dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) und Bildungszeitgesetz (Bremen).

(7) Das Mindestalter für die Teilnahme an Angeboten beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

(8) Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) / Unterrichtseinheit (UE) hat 45 Minuten.

(9) An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt – es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder wird mit den Teilnehmenden innerhalb eines Angebots besprochen.

(10) Die vhs arbeitet flächendeckend im gesamten Kreisgebiet. Leider können wir nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei anbieten. Wir sind jedoch bemüht, Angebote in geeignete Räume zu verlegen, wenn Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder den Arbeitsstellen melden.

(11) Die vhs ist mit ihren Angeboten und im Besonderen den Arbeitsstellen zu Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Bewahren Sie daher das Inventar vor Beschädigungen, sorgen Sie für Sauberkeit und Ordnung und halten Sie die Rauchverbote ein.

(12) Um unsere Angebote ständig weiterentwickeln zu können, sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden und Lob per E-Mail an [vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de) oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Webseite.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag, Teilnahmebescheinigung

(1) Die Annullierung 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 Annullierung der Veranstaltung ein Anmelde-schlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) nicht berührt.

(5) Die Vertragssprache ist deutsch.

(6) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die anmeldende Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "kostenpflichtig anmelden"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(7) Online-Anmeldung

Sie finden die Angebote auf [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de) und können sich mit wenigen klar benannten Ausnahmen direkt online anmelden. Sie erhalten eine automatische Eingangsbestätigung, auf die eine Anmeldebestätigung folgt. Für Angebote in den Arbeitsstellen wird eine weitere Bestätigung versandt.

(8) Per Anmeldekarte

Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes sowie in der Geschäftsstelle und auf unserer Webseite. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

(9) Per Brief (Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg) / Fax (05021 / 967 - 639) / E-Mail ([vhs@kreis-ni.de](mailto:vhs@kreis-ni.de))

## (10) Ausnahmen bei der Anmeldung

- Wenn für Angebote keine Anmeldung erforderlich ist, ist dies direkt in der Annullierung vermerkt.

- Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. talentCAMPus) ist nur eine Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite oder die Formulare liegen aus.

- Die Anmeldung für eine Sprachprüfung sowie die Anmeldung für Schulabschluss-Lehrgänge ist nur vor Ort bei dem:der zuständigen HPM:in möglich. Bitte beachten Sie die Sprechzeiten.

(11) Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage und nach vollständiger Zahlung der Entgelte ausgestellt. Für diese Bescheinigung wird ein Entgelt von 5,- € fällig.

(12) Bescheinigungen sind bereits enthalten bei Schulabschlüssen, bei Gesundheitskursen, die nach § 20 SGB V refinanzierbar sind, für Angebote für pädagogische Fachkräfte und falls dies in der Angebotsbeschreibung vermerkt ist. Diese werden nach Durchführung automatisch ausgegeben.

(13) Eine Reproduktion von Bescheinigungen ist nur möglich, sofern die Daten aufgrund gesetzlicher Vorgaben noch gespeichert sind. Absatz 11 bleibt unberührt.

## 3. Vertragspartner:in und Teilnehmer:in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der anmeldenden Person (Vertragspartner:in) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer:in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer:in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den/die Vertragspartner:in betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnahmekarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der:die Vertragspartner:in verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von dem:der Vertragspartner:in zu vertretenden Gründen nicht, kann der:die Vertragspartner:in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

## 4. Entgelt und Veranstaltungstermin, Ermäßigung

(1) Das Veranstaltungsentgelt mit evtl. anfallenden Zusatzkosten wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Annullierung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Die Teilnahme an Prüfungen kann mit Zusatzkosten verbunden sein.

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Terminen wird das Entgelt nicht anteilig erstattet.

(3) Die Zahlung des Entgeltes erfolgt per Lastschrift oder per Überweisung auf das Konto der Kreissparkasse Nienburg:

IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84  
BIC NOLADE21NIB

(4) Zusätzliche Material- und Lebensmittelkosten sind gesondert bei den Kursleitungen zu entrichten, nicht aber das Kursentgelt.

(5) Bei Angeboten ohne Voranmeldung und mit Tages-/Abendkasse ist direkt vor Ort in bar zu zahlen – bitte achten Sie auf die Annullierung.

(6) Ermäßigung: Inhaber:innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte oder der Juleica wird nach entsprechendem Nachweis vor Kursbeginn der vhs-Anteil des Gesamtbetrages um 50 % ermäßigt.

(7) Zusatz- und Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

(8) Zertifikatskurse und Bildungsurlaube sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

## 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines:einer Dozent:in angekündigt wurde, es sei denn, der/die Vertragspartner:in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den:die angekündigte:n Dozent:in.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem:der Vertragspartner:in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem:der Teilnehmer:in ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Dozent:innen), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

## 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartner:innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem:der Vertragspartner:in hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall von Dozent:innen wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den:die Vertragspartner:in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Angebotsbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den:die Dozent:in, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem:der Dozent:in, gegenüber Vertragspartner:innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, Aussehen, sexueller Orientierung, finanzieller Mittel etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs den:die Vertragspartner:in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## 7. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, 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 wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht der:die Vertragspartner:in von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(5) Abmeldungen, Rücktritte und Widerrufe sind nur schriftlich (Brief, Fax oder E-Mail) an die vhs unter Beachtung der Fristen möglich.

(6) Das Fernbleiben vom Angebot gilt nicht als Abmeldung.

(7) Abmeldungen bei Kursleitungen sind unwirksam.

(8) Über Ausnahmen in besonderen Härtefällen entscheidet die vhs-Leitung.

(9) Abmeldefrist bei allgemeinen Veranstaltungen und Kursen: bis spätestens drei Werktage vor Beginn.

(10) Abmeldefrist bei Koch- und Getränkeangeboten und allen Angeboten mit Lebensmitteln und Getränken: bis fünf Werktage vor Beginn.

(11) Abmeldefrist bei Wochenendveranstaltungen (WOE): zehn Tage vor Beginn.

(12) Abmeldefrist bei Bildungsurlauben: bis spätestens zwölf Werktage vor Beginn.

(13) Abmeldefrist: bei Nichteinhaltung dieser Fristen ist das volle Entgelt mit allen Zusatzkosten zu zahlen.

(14) Weitere Abmeldefristen:

Für Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und/oder Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen, bei IHK-Lehrgängen, AZAV-Angeboten, Prüfungen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte, angebotsbezogene genannte Bedingungen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung grundsätzlich nicht möglich.

(15) Ist in der Ankündigung eine andere Abmeldefrist benannt, sind Sätze 9 bis 14 unwirksam.

## 9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des:der Vertragspartner:in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des:der Vertragspartner:in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der:die Vertragspartner:in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) Die Teilnahme an Angeboten der vhs erfolgt auf eigene Gefahr.

(4) Der Träger der vhs haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeitenden und Kursleitungen nach den Grundsätzen des kommunalen Schadensausgleichs.

(5) Für eingebrachtes Eigentum sowie Garderobe, Wertgegenstände, Fahrzeuge und Fahrräder der Teilnehmenden und Kursleitungen übernimmt der Träger der vhs keine Haftung.

(6) Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der vhs als Grundstückseigentümer für den sicheren Bauzustand an Gebäuden nach § 836 BGB.

## 10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der:Die Vertragspartner:in kann dem jederzeit widersprechen.

## 11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

gültig ab 1. August 2022

# Datenschutzbestimmungen

## Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg, nachfolgend „VHS“ genannt, ist, vertreten durch den Landrat, Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse sowie Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN und falls abweichend vom Kursteilnehmenden zusätzlich Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Die weiteren freiwilligen Daten werden für statistische Zwecke verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zwecks Verwaltung der Kurse elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten in den Pflichtfeldern durch Sie ist gesetzlich nicht vorgeschrieben, wird jedoch zum Vertragsabschluss benötigt. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## Newsletter / Individuelle Kurshinweise

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre Kontaktdaten (Anschrift, Telefon, E-Mailadresse) zur Übersendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Daten nicht für diesen Zweck nutzen.

**Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationsweg (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Die (nachträgliche) Schriftform dient hierbei dem Dokumentationszweck.

## Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Anschrift und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer/n, an der jeweilige Kursleiterende zur Vorbereitung (z.B. frühzeitige Informationsmöglichkeit bei Kursänderungen) und Durchführung des Kurses weiter. Die Angabe der Anschrift gibt Ihnen im Kurs die Gelegenheit, die Korrektheit Ihrer Daten zu überprüfen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge-, Delf- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert- oder Finanzbuchhalter-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Bei Kursen, die aus Landesmitteln gefördert werden, oder bei sonstigen Zuwendungsgebern (z.B. dem Deutschen Volkshochschul Verband) kann eine Übermittlung an diese erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an die Kreiskasse des Landkreises Nienburg/Weser als Vollstreckungsbehörde zur

Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessen\*tin oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung. Diese Daten werden gelöscht, sobald Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu anschließenden Vertragszwecken benötigt werden.

## Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in besonderen Fällen bis zu 25 Jahre, aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Dies gilt nicht, wenn Sie Ihre Einwilligung zum Newsletterversand und zur individuellen Kursinformation erteilt haben.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung oder nach erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags gelöscht.

Sollten Sie auf dem Anmeldeformular der Erhaltung der Daten für die Teilnahme an künftigen Kursen zugestimmt haben, so werden die Daten erst 3 Jahre nach Abschluss des letzten Kurses gelöscht.

Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## Ihre Rechte

Als betroffene Person, deren personenbezogene Daten im Rahmen der oben genannten Dienste erhoben werden, haben Sie grundsätzlich folgende Rechte, soweit in Einzelfällen keine gesetzlichen Ausnahmen zur Anwendung kommen:

- Auskunft (Art. 15 DS-GVO)
- Berichtigung (Art. 16 DS-GVO)
- Löschung (Art. 17 Abs. 1 DS-GVO)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO)
- Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO)
- Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO)
- Widerruf der Einwilligung (Art. 7 Abs. 3 DS-GVO)
- Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO).

## Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Kreishaus am Schloßplatz  
31582 Nienburg  
Telefon: 030 893658-58  
E-Mail: dsb-lkni@infora.de  
Andreas Werner (INFORA GmbH)  
Friedrichstraße 200  
10117 Berlin

Stand: 08.2019



## Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

**Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung.** Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Nienburg (siehe Programmheft).

**Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.**

## Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

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

Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

Hausöffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr**

**Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr**, Servicezeiten siehe Programmheft.

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg

Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

## Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

**Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung.** Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Nienburg (siehe Programmheft).

**Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.**

## Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

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

Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

Hausöffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr**

**Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr**, Servicezeiten siehe Programmheft.

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg

Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

## Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

**Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung.** Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Nienburg (siehe Programmheft).

**Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.**

## Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

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

Internet: [www.vhs-nienburg.de](http://www.vhs-nienburg.de)

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

Hausöffnungszeiten: **Montag bis Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr**

**Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr**, Servicezeiten siehe Programmheft.

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg

Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

VHS Arbeitsstelle

---

---

---