

Bildungsprogramm

August 2023 - Januar 2024

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

Vorwort zum Bildungsprogramm

Liebe Leser*innen,

herzlich Willkommen bei Ihrer Volkshochschule.

Das Schwerpunktthema des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) für 2023 lautet „vernetzt“. Wir als Volkshochschule für das gesamte Kreisgebiet legen besonderen Wert auf unsere **Arbeitsstellen** vor Ort. Damit Sie die Angebote dort besser wahrnehmen, stehen diese in den einzelnen Programmbereichen. Wenn ein Angebot in einer Arbeitsstelle stattfindet, ist der Ort **fett** gedruckt und mit diesem Symbol  vor der Kursnummer versehen. Zusätzlich finden Sie eine Übersicht nach Arbeitsstellen am Ende des Heftes. Diese Neustrukturierung bedeutet auch, dass wir beim Druck Papier einsparen und so **nachhaltiger** werden können.

Online veröffentlichen wir auch im laufenden Semester Angebote. Bitte schauen Sie auf unserer Webseite nach und nutzen Sie die Möglichkeit, sich online **anzumelden**. Danke.

Als Einrichtung der Erwachsenenbildung sind wir auf unsere **Netzwerke** angewiesen und freuen uns, dass diese immer weiter wachsen. So gibt es zahlreiche Kooperationen, die unser Programm bereichern. Zur Vernetzung gehören auch Projekte, also Angebote mit einer festen Laufzeit, für die wir i.d.R. Mittel akquirieren. Dies ermöglicht uns, Angebote kostengünstig oder gratis anzubieten und neue Themen zu platzieren. Ein Projekt, das im Herbst seinen Abschluss findet, ist das **Urban X-Change**-Projekt des DVV und des Auswärtigen Amtes. Unser Thema ist „Sister Rivers“ und wir begegnen in dem Projekt Nienburgs Partnerstadt Las Cruces, NM, USA.

Ein weiteres Projekt des DVV ist der „**vhs-Lerntreff**“. In Kooperation mit dem Sprötte e.V. bieten wir bis Ende November offene Grundbildungsangebote an. Sie kennen eine erwachsene Person, die Lesen, Schreiben oder Rechnen lernen will? Dann schicken Sie diese zum Sprötte. Infos finden Sie auf den Webseiten.

Auch wird das Projekt „**Becoming...**“ umgesetzt, bei dem Teilnehmende aus Integrationssprachkursen zu Kursleitungen qualifiziert und ein eigenes Angebot entwickeln werden. Mein Dank geht auch für weitere Förderung an die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung.

Wir vermitteln auch die **Lernförderung**, wenn ein Kind einen Gutschein dafür hat. Infos dazu finden Sie im Heft und auf der Webseite des Landkreises.

Schauen Sie auch nach den Angeboten und den Medien, die das **Kreismedienzentrum** (KMZ) für Sie bereithält. Durch Projektmittel konnten wir z.B. das Buch „RASSISMUS geht uns alle an“ für Kinder ab 8 Jahren anschaffen. Auch haben wir Dank der Förderung u.a. der Bürgerstiftung die Entdecker-Kisten zum Verleih, die es zu folgenden Themen gibt: Licht, Farben, Sehen; Wasser; Magnetismus; Mathematik; Technik.

Seien Sie gespannt auf den DVV-Jahresschwerpunkt für 2024 „**Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen**“, der an die Europameisterschaft (was mit Fußball) und an die Europawahlen anknüpfen soll.

Sie haben etwas, das Sie gerne an andere Menschen vermitteln wollen? **Werden Sie bei uns Kursleiter*in**. Melden Sie sich dazu gerne bei den zuständigen pädagogisch Planenden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilhabe in unseren Angeboten.

Mit freundlichen Grüßen aus der Volkshochschule

Stephan Kaps

Leiter der Volkshochschule Nienburg

Organisation der Volkshochschule

Impressum:

Landkreis Nienburg / Weser
Der Landrat
Fachbereich Volkshochschule
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg
www.vhs-nienburg.de

Redaktionell und inhaltlich
verantwortlich:
Stephan Kaps, vhs-Leiter

Geschäftsstelle:

vhs-Haus
Rühmkorffstraße 12
31582 Nienburg

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

Bankverbindung:

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

Neue Servicezeiten

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

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

Servicezeiten

zu Integrationskursen:

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

telefonisch:

Montag 14:00 – 16:00 Uhr

Kreismedienzentrum



Kathrin Bremer 967-643
Lars Dreyer 967-640
Medientechniker

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

Franziska Stremski
Medienpädagogische Beraterin
stremski@nibis.de

Bildungsbüro



Claudia Eckhardt 967-606
bildungsbuero@kreis-ni.de

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

Sprachmittler:in gesucht!



**Sie sprechen neben Deutsch noch eine
weitere Sprache?**

Und Sie haben Zeit und Lust, für Menschen ohne
ausreichende Deutschkenntnisse zu übersetzen?

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

05021/967-608



Leitung

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



Vorwahl Nienburg 05021-

Programmbereichsleitungen

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
Berufssprachkurse, Schulabschlüsse,
Integrationskurse mit und ohne
Alphabetisierung, Erstorientierungskurse,
Sprachen



Julia Goslar M.A. 967-617
AZAV-Maßnahmen



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



Verwaltung

Christian Brötje 967-616
Verwaltungskordinator
Projekte



Mona Krumwiede 967-631
Bildungsassistentin
vhs.cloud, AZAV, Lernnetz, EDV



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



Susanne Linderkamp 967-611
Kultur - Gestalten,
Grundbildung, Kursnet



Kerstin Wieneke 967-612
Sprachen (ohne Deutsch), Schulabschlüsse,
Landesabrechnung



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



Kathrin Bremer 967-643
Anmeldung, Information, KMZ, Bildungsbüro



Hausmeister

Thomas Grosser 8650393
0162/2960639

Arbeitsstellen ➡ - Wir sind vor Ort für Sie da

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

Untenstehend finden Sie die lokalen Arbeitsstellenleitungen.

Für organisatorische Fragen melden Sie sich gern dort.

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

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

BÜCKEN

Uta Liekefeld
04251/ 3098



MITTELWESER

(Landesbergen
und Stolzenau)
Martina Broschei
05761/ 902 62 09



EYSTRUP

Petra Deutscher
04254/ 800 51 76



REHBURG- LOCCUM

Karin Lüttje
0152/ 264 360 66



HEEMSEN

Ines Mock
0176/ 616 302 62



STEIMBKE

Anne Grotenhöfer
05026/ 900 67 63



HOYA

Frauke Walter
04251/ 673 38 38



STEYERBERG

Ina Handke
05764/ 941 21 44



LIEBENAU

Jens Lausch
0171/ 480 70 34



UCHTE

Margret Brandt
05763/ 941 566



Nebenamtliche Studienleitungen

Thomas Böckmann
Integrationsberatung

Hans Kaufmann
Senior:innen

Elke Tonne-Jork
Schulabschlüsse

Nina Krükov
Soziale Medien (Instagram)

Lehrkräfte Deutsch

Izabela Duszynska

Karina Kieltyka

Taleb Kheirallah

Christina Sommer

Vorwort	1
Impressum	2
Organisation der vhs	2
vhs - Wir sind für Sie da	3
Arbeitsstellen - Wir sind vor Ort für Sie da	4
Nebenamtl. Studienleitungen	4
Lehrkräfte Deutsch	4
Inhaltsverzeichnis	5
Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht	6
Weitere Hinweise auf Veranstaltungen und Kooperationen	7
Digitallots:innen	7
AZAV-Bildungsmaßnahmen	8
Bildungsurlaube (BU)	9
Kreismedienzentrum (KMZ)	10
Lernförderung	10
Bildungsbüro	11
Einbürgerungstest	11



Gesellschaft / Politik/ Umwelt

Bildungsurlaub	12
Fachübergreifende Kurse	12
Lehre lernen	12
Aktive 55+	13
Aktive 55+ in den Arbeitsstellen	13
Geschichte	13
Politik	14
Ökonomie / Recht / Finanzen	13
Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen	14
Länder- und Heimatkunde	17
Diversity & Gender	17
Technik: Repair Café	18
Pädagogik / Erziehung / Familie	18



Kultur - Gestalten



talentCAMPus

Literarische Praxis	20
Tanzpraxis: Tango	20
Kunst- / Kulturgeschichte	21
Malen / Zeichnen / Drucktechnik	22
Plastisches Gestalten	23
Textiles Gestalten	23
Handwerk / Kunsthandwerk	24
Foto-, Film-, Audio	20
Musikalische Praxis	26



Gesundheit

Bildungsurlaub	27
Qualifizierung / Fortbildung	28
Entspannung / Stressbewältigung	29
Eltern-Kind-Kurse	29
Fernörtl. Gesundheitslehre	30
Bewegung / Fitness	33
Orientalischer Tanz	34
Selbstverteidigung	35
Prävention, Krankheit und Gesundheit	35
Ernährung / Essen / Trinken	35
Gesundheit und Psyche	37



Sprachen

Deutsch / Integration	39
Deutsch als Zweitsprache	40
Eine Stimme aus der vhs	40
Sprachniveaus: gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)	41
Englisch	42
Koreanisch	44
Italienisch	44
Französisch	45
Soirée Cinéma Francais	45
Niederländisch	45
Portugiesisch	45
Russisch	45

Schwedisch – Online	46
Spanisch	46



Arbeit/ Beruf/ EDV/ Digital

Bildungsurlaub	48
Xpert Tabellenkalkulation	48
Betriebssysteme	49
Softskills	49
Berufliche Angebote für Frauen	50
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge	51



Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss	52
---------------------	----



Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen und Mathematik	53
--	----

Überblick der Angebote in den Arbeitsstellen ➔

Bücken	54
Eystrup	54
Heemsen	54
Hoya	54
Mittelweser	54
Liebenau	55
Rehburg-Loccum	55
Steimbke	56
Steyerberg	56
Uchte	56
Kursleitungen gesucht!	57
AGB	58
Datenschutzbestimmungen	60

Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht

August

Wege aus der Angst- Wege in die eigene Kraft
24A3G010
Do., 31.08.2023 18:00- 21:00
vhs-Haus Nienburg 14,00 €

Digitallots:innen Vertiefungsseminar
24A85A001
Fr. 18.08.2023 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Masterplan Klimaschutz: Workshop Klimaschonende Industrie und GHD
24A81E800
Sa., 19.08.2023 09:00- 16:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

GartenTour "Herrliche Gärten südlich von Bremen" WOE
24A1E200
Sa., 26.08.2023 08:00- 18:00
Treffpunkt: Bahnhof Nienburg 73,00 €

September

Masterplan Klimaschutz: Workshop Bildung und nachhaltiger Konsum
24A81E810
Sa., 02.09.2023 09:00- 16:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Aktive 55+ Als Tierarzt in Afrika unterwegs
24A1A250
Mi, 06.09.2023 15:00 - 17:15
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 3,00 € Tageskasse

Repair Café
24A1E405
Do, 07.09.2023 17:00 - 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Kunst im öffentlichen Raum- entdecken und verstehen
24A2G005
Do, 13.09.2023 18:00 - 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Masterplan Klimaschutz: Workshop Organisation
24A81E820
Sa., 23.09.2023 09:00- 16:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Informationsveranstaltung "Rund um das Alter"
24C3A005
Do., 28.09.2023 16:00- 17:00
Eystrup / Hauptstraße 44 gebührenfrei

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE
24F1J510
Sa., 30.09.2023 16:00-18:15
Stolzenau / Löschplatz 9,00 €

Oktober

Aktive 55+ Betriebsbesichtigung bei der Smurfit Kappa Hoya
24A1A255
Mi, 04.10.2023 14:15 - 16:45
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 3,00 €

Die Macht des Lächelns
24F3G500
Mi., 04.10.2023 18:30- 21:30
Stolzenau / Zum Ravensberg 3 14,00 €

Repair Café on Tour
24A1E410
Do, 12.10.2023 17:00 - 20:00
Der Ort wird noch bekannt gegeben!
gebührenfrei

Vegane und rohköstliche Ernährung
24A3F005
Fr, 06.10.2023 18:30 - 20:45
vhs-Haus Nienburg 10,50 €

QR-Codes- Digitale Woche für Frauen
24A5A900
Fr., 06.10.2023 09:15- 10:45
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Care & Career- Digitale Woche für Frauen
24A5A901
Fr., 06.10.2023 09:15- 10:45
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Masterplan Klimaschutz: Nachhaltige Mobilität
24A81E830
Sa., 14.10.2023 09:00- 16: 00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Digitallots:innen Vertiefungsseminar
24A85A002
Fr. 20.10.2023 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Vegane und rohköstliche Ernährung
24J3F060
Fr., 27.10.2023 18:30- 20:45
Steimbke / Altes Küsterhaus 10,50 €

November

Aktive 55+ Georgien- eine Reise wert!
24A1A260
Mi, 01.11.2023 15:00 - 17:15
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 3,00 €

Repair Café
24A1E415
Do, 02.11.2023 17:00 - 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Die Kraft der Gedanken- Kompaktkurs
24F3G505
Sa., 04.11.2023 10:00- 16:00
Stolzenau / Zum Ravensberg 3 28,00 €

Programmbereichskonferenz Gesundheitsbildung
24A3A015
Mi., 08.11.2023 16:30- 18:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Volkskrankheit Depression
24A3G050
Do., 09.11.2023 19:00- 21:15
vhs-Haus Nienburg 9,00 €

Einmal Karibik und zurück.
24A1J300
Fr.. 10.11.2023 19:00- 21:15
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 10,00 €

Die Kraft der Gedanken- Kompaktkurs
24B3G010
Sa., 11.11.2023 10:00- 13:00
Stolzenau / Zum Ravensberg 3 14,00 €

Programmbereichskonferenz Kulturelle Bildung
24A2A010
Mi., 15.11.2023 16:30- 18:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Kuba naturell- Havanna und die Provinz Las Tunas
24A2L050
Do., 16.11.2023 19:00-21:15
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 8,00 €

Informationsveranstaltung "Rund um das Alter"
24C3A010
Do., 16.11.2023 16:00- 17:00
Eystrup / Hauptstraße 44 gebührenfrei

Patientenverfügung, eine Verfügung des Patienten?
24A1D100
Fr., 17.11.2023 19:00 - 21:15
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 10,00 €

Dezember

Aktive 55+ Unser Boden- das unbekannte Wesen
24A1A265
Mi. 06.12.2023 15:00- 17:15
vhs-Haus Nienburg
Barzahlung 3,00 €

Repair Café
24A1E420
Do, 07.12.2023 17:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Die Macht des Lächelns
24A3G030
Do., 07.12.2023 18:30- 21:30
vhs-Haus Nienburg 14,00 €

Januar

Repair Café
24A1E425
Do. 11.01.2024 17:00- 20:00
vhs-Haus Nienburg gebührenfrei

Von Groningen bis an IJsselmeer
24A2L060
Mi., 17.01.2024 17:00-21:15
Barzahlung 8,00 €

Informationsveranstaltung "Rund um das Alter"
24C3A015
Do., 25.01.2024 16:00- 17:00
Eystrup / Hauptstraße 44 gebührenfrei

Weitere Hinweise auf Veranstaltungen und Kooperationen

1000 Jahre Nienburg

Die vhs Nienburg beteiligt sich gerne an den Planungen zum Jubiläum der **Stadt Nienburg** im Jahr 2025. Nutzen Sie die Chance, Ihre Ideen und Wünsche einzubringen und das Festjahr gemeinsam mit anderen zu gestalten. Die Stadt Nienburg hat dazu die E-Mail 2025@nienburg.de eingerichtet.

Es wird zur Planung unterschiedliche Vorbereitungsgruppen geben.

Sie finden die Teilnehmungsworkshops auf der Webseite der vhs Nienburg im Programmschwerpunkt „Gesellschaft, Politik, Umwelt“.

Becoming...

In dem von der **Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung** geförderten Projekt „Becoming...“ qualifizieren wir Teilnehmer:innen aus Integrationskursen zu Kursleitungen. Diese werden eigene kostenfreie Angebote im Spätsommer durchführen. Schauen Sie auf unserer Webseite.

Gästeführer:in

Die vhs Nienburg hat die Qualifizierung zum:zur Gästeführer:in im Programm in Zusammenarbeit mit **Mittelweser-Touristik**. Bitte schauen Sie bei Kultur

und Gestalten und auf unserer Webseite nach.

Digitale Woche für Frauen

Zusammen mit frau+wirtschaft Nienburg bietet die vhs Anfang Oktober digitale Angebote für FLINTA (Frauen*, Lesben, Intereschlechtliche, Nicht-Binäre, trans* Geschlechtliche, A-Geschlechtliche) an. Schauen Sie auf den Webseiten nach.

Mit freundlicher Unterstützung der **Bürgerstiftung im Landkreis Nienburg** – vielen Dank.

Klassismus

Mit der **Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung** (AEWB) des Landes Niedersachsen planen wir eine Reihe zu Klassismus, also der Diskriminierung aufgrund von Zuschreibungen zu einer Klasse und aufgrund von geringem Einkommen sowie anderen Faktoren. Zur Programmgestaltung lagen die Termine noch nicht final vor. Bitte schauen Sie auf den Webseiten.

Ist der Volkslauf tot?

In Kooperation mit dem **Spielfeld Gesellschaft**

Corona hat vieles verändert, so auch die „Laufszene“. Entdecken viele Menschen zu Lockdown-Zeiten das Joggen als

unkomplizierten Sport, so spiegelte sich dieser Trend in den Anmeldezahlen der Laufveranstaltungen nicht wider. Ein Drittel weniger Anmeldungen, und wenn, dann melden sich Läufer*innen erst kurz vor dem Start an, was die Planung für ehrenamtliche Veranstalter*innen schwieriger macht. Woran liegt es?

Möchten die Startenden nur noch auf den großen Events mit dreistelliger Anmeldegebühr laufen? Muss ein großes Rahmenprogramm geboten werden? Ist Laufen „out“? Ebenso wird es immer schwieriger, ehrenamtliche Helfer*innen für solche Events zu finden und zu motivieren.

Ist der Volkslauf also tot?

Wir möchten an diesem Abend in einer geführten Diskussion diesen Fragen nachgehen.

Wir können uns austauschen, kennenlernen und evtl. sogar unsere Power bündeln. Der Abend richtet sich an alte, aber auch zukünftige Laufveranstalter*innen, Läufer*innen und alle weiteren Interessierten.

Initiiert von Janet Silberfisch, begeisterte Volksläuferin und (Mit-)Organisatorin von Läufen wie Hase-Silberfisch-Igel-Lauf, MittSommerNachtsLauf, Bergheide-Cross

Moderation: Feridun Öztoprak

Mittwoch, 20.09., 19-21:15 Uhr

vhs-Haus Nienburg

gebührenfrei

Anmeldung unter 24A1C700

Digitallots:innen: „Wir ermöglichen die digitale Teilhabe für Menschen jeden Alters.“

Sie benötigen Hilfe bei der Benutzung oder Einrichtung Ihrer digitalen Geräte, wie z. B. Smartphone oder Tablet? Bislang gab es die Möglichkeiten einer digitalen Hilfestellung durch das familiäre Umfeld oder den Bekanntenkreis. Sie konnten und können auch an einem vhs-Kurs teilnehmen.

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

Digitallots:innen bringen digitale Vorerfahrung mit und werden zusätzlich in einem einwöchigen Bildungsurlaub qualifiziert. Nach Abschluss der anerkannten Bildungsurlaubswoche bieten Digitallots:innen in der Samtgemeinde, in der sie wohnen, u.a. Sprechstunden an. Die Digitallots:innen gehen ebenfalls in Alten- und (Tages-)Pflegeeinrichtungen oder besuchen Versammlungen, um das Angebot vorzustellen. Ratsuchende werden teilweise auch zuhause besucht oder in kommunalen Räumen geschult, immer anhand Ihrer eigenen vorhandenen Geräte.

Ziel ist es, Menschen jeden Alters eine digitale Teilhabe zu ermöglichen.

Zurzeit gibt es im Landkreis 15 Digitallots:innen (s.u.), allein von Januar bis Mai 2023 haben diese über 100 Menschen beratend begleitet.

Sie würden gerne eine Beratung in Anspruch nehmen? Dann melden Sie sich unter **05021 8029725**, Mittwoch von 18 bis 20 Uhr.



Darüber hinaus erreichen Sie ihre Ansprechpartner:innen vor Ort auch **per E-Mail**:

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

(hinten von links nach rechts: Claudia Eckhardt (Bildungsbüro), T. Handke, V. Schaffert, M. Tomaczewski, H. Schaefer, H. Borchert, S. Masbruch, C. Zickfeld, V. Peick, H. Husmann, vorne von links nach rechts: B. Pitters, G. Sosnitzer, N. Kokins, S. Politt, W. Lücke, es fehlt M. Fichte)

Möchten Sie ebenfalls diese interessante ehrenamtliche Aufgabe bei sich in der Kommune übernehmen? Dann können auch Sie an dem – Dank der finanziellen Unterstützung der Bollmann-Stiftung, Bürgerstiftung, Cor Leonis und dem Lions Club - kostenfreien Bildungsurlaub teilnehmen. Der nächste findet in der Zeit vom 25. bis 29. September 2023 bei der vhs in Nienburg statt. Bei Interesse an dieser Qualifizierung melden Sie sich bitte mit Ihren Kontaktdaten beim Kreismedienzentrum unter kmz@kreis-ni.de.

Wir schaffen berufliche Perspektiven

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen



ermöglichen wir Ihnen den qualifizierten Einstieg ins Berufsleben!

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

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

Aktuelle Angebote an der vhs Nienburg

Derzeit haben wir die folgenden zertifizierten Qualifizierungsmaßnahmen im Programm:

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

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

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

Infos, Rückfragen und Anmeldung

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

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

- **Julia Goslar**, Tel: 05021/967 617, E-Mail azav-vhs@kreis-ni.de

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

Stimmen aus dem Kurs „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“

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

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





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 27 sowie bei:

Kerstin Schwalgun
05021/ 967-618

24A3A030B
Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz 06.11.2023
10.11.2023
Arbeitsstelle Mittelweser

24A3A035B
Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz 11.03.2024
15.03.2024
Arbeitsstelle Mittelweser

24A3A040B
Stressbewältigung und Selbstmanagement 08.04.2024 –
12.04.2024

24A3A010B
Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit 27.05.2024 –
31.05.2024

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 bei:

Darijusch Wirth
05021/ 967-693

24A4A100B
Refresher Course I (B1) 04.03.2024
08.03.2024

BU Beruf / EDV

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie ab Seite 48 und bei:

Stephan Kaps
05021/ 967-613

24A85900B
Digitallos:innen 25.09.2023 –
29.09.2023

Kreismedienzentrum (KMZ)

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

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

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

Lars Dreyer
Medientechniker
kmz@kreis-ni.de

967-640



Kathrin Bremer
Verleih
kmz@kreis-ni.de

967-643



Angebote des KMZ

Aufgabe und Ziel des KMZ ist die Vermittlung von Medienkompetenz. Diese Aufgaben umfasst die Bereitstellung von Medien und Geräten für die Schulen und Bildungseinrichtungen im Landkreis. Eine weitere Aufgabe ist die Beratung und Unterstützung beim Medieneinsatz im Unterricht sowie die Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen im Bereich der Medienpädagogik, Medien Didaktik und Medientechnik.

Sie suchen zu einem bestimmten Thema ein Fortbildungsangebot, für Ihre Arbeit im Bildungs- bzw. (vor-) schulischen Bereich? Sie sind Lehrkraft und haben z.B. Interesse an einer Fortbildung zum Einstieg in Programmierung und Robotik anhand von Bee-Bots und Blue-Bots, Sie interessieren sich für eine Fortbildung zum

Einsatz von Actionbound, um diese in Ihrem Arbeitsfeld einsetzen zu können? Sie wollen mit Ihrem Schulkollegium eine Einführung in die Nutzung von Ipad's haben oder Sie interessieren sich für Veranstaltungen des multimediamobils? Melden Sie sich bei uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.

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

Zu vielen Medien bietet das KMZ didaktische und methodische Ergänzungen, die ebenfalls entliehen werden.

24A85900B

Digitallots:innen - Bildungsurlaub

In einem fünftägigen Bildungsurlaub (40 Unterrichtsstunden) werden Digitallots:innen ausgebildet. Die Digitallots:innen sind anschließend darin geschult, ihr digitales Wissen an Interessierte aus der eigenen Kommune ehrenamtlich 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 und digitale Unterhaltungsmöglichkeiten auf die möglichen Fragen von Mitbürger:innen jeden Alters vorbereitet.

Digitale Partizipation ermöglicht eine gesellschaftliche Teilhabe, eine Stärkung des Engagements sowie ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben. Die Digitallots:innen unterstützen nach dem Bildungsurlaub ehrenamtlich bei der eigenständigen Nutzung des eigenen digitalen Gerätes. Um das Ehrenamt hierbei weiter zu stärken wird die Qualifizierung für Interessierte - Dank finanzieller Unterstützung der Bollmanns Stiftung - kostenfrei erfolgen, das KMZ lädt die ehrenamtlichen Digitallots:innen regelmäßig zu Netzwerk- und Austauschtreffen ein.

Um Ihnen eine bestmögliche Fortbildung sowie Vorbereitung auf das zukünftige ehrenamtliche Engagement zu bieten, werden wir Sie nach der Anmeldung kontaktieren und Einzelheiten besprechen. Alternativ wenden Sie sich gerne auch direkt an die Projektleitung (Bildungsbüro, **Claudia Eckhardt**) unter der Tel.: **05021/967-606**.

Montag, 25.09. – Freitag, 29.09.2023, 9:00 - 16:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
gebührenfrei

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

Termine nach Absprache



Bildungsbüro des Landkreises Nienburg / Weser

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

Wir

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

2013 und 2018 hat das Bildungsbüro des Landkreises einen umfassenden Bildungsbericht veröffentlicht, seit 2019 werden themenbezogene Bildungsberichte erstellt und veröffentlicht. Die individuellen Interessen und Fähigkeiten von Menschen jeden Alters zu fördern, ist nach Überzeugung des Landkreises Nienburg die Zukunftsaufgabe im Bereich Bildung – auch im digitalen Bereich. So wurde die Zielgruppe 60+ 2022 vom Bildungsbüro zum Thema Digitalisierungsbedarfe befragt, ebenso die (Tages-) Pflegeeinrichtungen. Aufgrund des Auswertungsergebnisses ist es der vhs möglich, in allen Kommunen diesbezügliche bedarfsgerechte sowie wohnortnahe Fortbildungen anzubieten. Das Bildungsbüro qualifiziert in Zusammenarbeit mit dem Kreismedienzentrum, in einem von der vhs zertifizierten Bildungsurlaub, seit 2022 Digitallots:innen. Diese sind seitdem in allen neun Kommunen des Landkreises ehrenamtlich aktiv.

Wir

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

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

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



Ralf Mödeker 967-224
bildungsbuero@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 €

24A1C211P

Einbürgerungstest

Dienstag, 10.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 08.09.2023 möglich.

24A1C213P

Einbürgerungstest

Dienstag, 16.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 15.03.2024 möglich.

24A1C212P

Einbürgerungstest

Dienstag, 27.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 26.01.2024 möglich.

24A1C214P

Einbürgerungstest

Dienstag, 11.06.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldung nur bis 10.05.2024 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 39.



Ihre Ansprechpersonen:
Darijusch Wirth
967-693
Kerstin Wieneke
967-612
vhs-gpu@kreis-ni.de

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

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

Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und 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

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



24A1A200B

"Ich bin dann mal weg" - Einstimmung auf den Ruhe- stand **BU (beantragt)**

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.

Viele wissen nicht genau, wie sie mit den bevorstehenden Veränderungen konkret umgehen sollen, beschäftigen sich nur sporadisch mit ihnen und lassen die Dinge auf sich zukommen. Dabei ist nachgewiesen, dass der Eintritt in den Ruhestand besser gelingt, wenn er rechtzeitig geplant und strukturiert wird. An diesem Punkt setzt der Bildungsurlaub " 'Ich bin dann mal weg' - Einstimmung auf den Ruhestand" an. Wir wollen uns gemeinsam auf den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand einstimmen und überlegen, wie wir die neue Lebensphase in einer zuversichtlichen Grundeinstimmung einleiten und langfristig zu einer Bereicherung für uns machen können. Ziele sind unter anderen, den Weggang aus dem Beruf inkl. Wissenstransfer bestmöglich zu gestalten, das Thema Gesunderhaltung bewusst in den Fokus zu nehmen sowie Perspektiven im Bereich des ehrenamtlichen Engagements aufzuzeigen. Mit dieser Vorbereitung soll die weitere Arbeitszeit bis zum Renteneintritt optimistisch angegangen werden können. Diskutiert werden unter anderem diese Fragen:

- 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?

Angesprochen sind sowohl Beschäftigte, die den eigenen Ruhestand vor Augen haben, als auch Personen, die beruflich etwa über ihre Tätigkeit im Bereich HR/Personal oder Beratung mit dem Themenfeld befasst sind.

Für diesen Kurs ist eine Anerkennung auf Bildungsurlaub nach den NBildUG für Niedersachsen und auf Bildungszeit nach dem BremBZG für Bremen beantragt.

Montag - Freitag, 13.11. - 17.11.2023,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage
Nienburg/vhs-Haus
Rainer Harpin
160,00 €

Fachübergreifende Kurse

24A1A100

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

Der Workshop stellt eine stark gekürzte und komprimierte Version des gleichnamigen Bildungsurlaubs dar.

Samstag, 23.09.2023, 09:30 - 17:45 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Rainer Harpin
34,20 €

24A1A110

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

Samstag, 20.01.2024, 09:30 - 17:45 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Rainer Harpin
34,20 €

Lehren lernen

24A040

Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit-

Modul 4 **WOE**

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

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

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

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

Inhalte:

- Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
- Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- Selbst- und Fremdevaluation
- Impulse für einen ansprechenden Ankündigungstext

Eine Anmeldung bei der AEWB (Agentur für Erwachsenenbildung) ist erforderlich. Für Kursleitungen der vhs Nienburg ist der Lehrgang kostenfrei.

Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Bödekerstraße 16
30161 Hannover
Tel. 0511 300330-330
Fax 0511 300330-381
info@aewb-nds.de

Samstag, 02.12.2023
Samstag, 09.12.2023,
jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
2 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Berndt Hoffmann
58,00 €

Soziale Interaktion- Modul 3 WOE

Gruppen sind dynamisch. Doch was bedeutet das? Wie kann ich als Kursleitung eine Gruppe begleiten und fördern? Und wie gehe ich mit Konflikten im Kurs um?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie Gruppen unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse führen können. Sie erlernen, Gruppenprozesse zu erkennen und gewinnen Impulse für die Moderation und Begleitung von Teilnehmergruppen.

Inhalte:

- Lernen in Gruppen
- Grundlagen gruppenspezifischer Prozesse
- Teilnehmergruppen moderieren und führen
- Impulse für den Umgang mit herausfordernden Situationen

Eine Anmeldung bei der AEWB (Agentur für Erwachsenenbildung) ist erforderlich. Für Kursleitungen der vhs Nienburg ist der Lehrgang kostenfrei.

Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Bödekerstraße 16
30161 Hannover
Tel. 0511 300330-330
Fax 0511 300330-381
info@aewb-nds.de
Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Berndt Hoffmann
58,00 €

Aktive 55+

24A1A250

Aktive 55+ Als Tierarzt in Afrika unterwegs

Der im Landkreis renommierte Veterinärmediziner Dr. Burkhard Bauer hat als Tierarzt in Burkina Faso über 20 Jahre Projekte zur Verbesserung von Tiergesundheit und Produktion einheimischer Rinder und Schafe betreut. Weitere Einsatzländer der vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und EU unterstützten Projekte waren vor allem Mali, Togo, Ghana, Elfenbeinküste und Kenia. In seinem Vortrag berichtet er von seinen Einsätzen.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 06.09.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dr. med.vet. Burkhard Bauer
3,00 € Tageskasse

24A1A255

Aktive 55+ Betriebsbesichtigung bei der Smurfit Kappa Hoya Papier und Karton GmbH in Hoya

Smurfit Kappa ist ein einer der führenden Produzenten papierbasierter Verpackungen auf der Welt. Das Unternehmen ist in 35 Ländern vertreten und führend bei der

Weiterentwicklung von Recyclingverfahren verschiedener Papierarten. Die Veranstaltung gibt einen Einblick in die Abläufe des Unternehmens.

Hinweise:

- Bitte nutzen Sie bei der Anreise nur die Parkfläche bei der Fahnenbeflaggung.
- Sammelpunkt: beim Pfortner

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 04.10.2023, 14:15 - 16:45 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Hans Kaufmann
3,00 € Tageskasse

24A1A260

Aktive 55+ Georgien - eine Reise wert! Bildervortrag

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

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

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 01.11.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Annette Onnen-van der Werf
3,00 € Tageskasse

24A1A265

Aktive 55+ Unser Boden - das unbekannte Wesen

Über kaum einen Bereich unserer Umwelt wissen wir so wenig wie über das Bodenleben. Der Bodenexperte Jörg Herb entführt uns in diese spannende Welt. Er präsentiert auch Vorschläge, wie wir die Biodiversität in unseren Gärten und auf den Feldern verbessern können.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 06.12.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Herb
3,00 € Tageskasse

Aktive 55+ in den Arbeitsstellen

Unsere beliebten Programme 55+ werden an den folgenden drei Orten angeboten.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der jeweiligen örtlichen Leitung.

Steyerberg

Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat,
Gäste sind herzlich willkommen.
Ursula Carus 05764/942858

Deblinghausen

Treffen jeden zweiten Mittwoch im Monat,
Gäste sind herzlich willkommen.
Christa Albe 05764/1062

Düdinghausen

Treffen jeweils an einem Montag im Monat, Gäste sind herzlich willkommen
Birgit Plenge 05764/93114

Die einzelnen Themen und Termine werden rechtzeitig im Amtsboten bekannt gegeben. Gebühren werden von den Leiter:innen der Programme 55+ eingesammelt. Kosten für Ausflugsfahrten sind gesondert zu zahlen.

3,00 € pro Veranstaltung

Geschichte

24A1B100

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, 02.11.23, 17:30 - 19:00 Uhr
2 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
14,00 €

24A1B110

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, 16.11.23, 17:30 - 19:00 Uhr
2 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
14,00 €

24A1B120

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, 30.11.23, 17:30 - 19:00 Uhr
3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
21,00 €

24A1B130

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, Sütterltexte, historische Akten und Personenstandsregister werden dafür aus den Beständen des Archivs geholt. Bei Interesse wird auch eine Magazinführung angeboten.

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

Donnerstag, 25.01.24, 17:30 - 19:00 Uhr
2 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
14,00 €

Politik

24A1C010

Zwischen Weltbeben und neuer Weltordnung: Determinanten und Variablen relevanter Einflussgrößen

Seit den letzten Jahren des 20. Jahrhunderts scheint das ohnehin fragile System der internationalen Ordnung und Sicherheit in zunehmendem Maße und mit wachsender Dynamik zu erodieren, weltweit häufen sich Krisen und Konflikte.

Demokratien, insbesondere der westlichen Welt, stehen vielfach unter Druck von Populist:innen und Autokratien; demokratisch nicht legitimierte und kontrollierte Organisationen betreiben eigene politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Zielsetzungen. Das Phänomen des Krieges ist nach Europa zurückgekehrt.

Es ist abzusehen, dass die vor uns liegenden Zeiten sich von allem unterscheiden, was wir bisher erlebt haben. Damit sind Chancen und Risiken verbunden, denen wir nur dadurch begegnen können, indem wir die Determinanten und Variablen weltpolitischer, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Veränderungen möglichst genau analysieren. Dies soll auf der Veranstaltung geschehen.

Der Referent ist Brigadegeneral a.D. und hat verschiedene berufliche Stationen bei der Luftwaffe und im Verteidigungsministerium durchlaufen. Zuletzt war er als Direktor Lehre an der Führungsakademie der Bundeswehr in Hamburg tätig.

Die Veranstaltung wird zusammen mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP) durchgeführt.

Anmeldeschluss: 22.08.2023.

Dienstag, 29.08.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Karl H. Schreiner
gebührenfrei

Ökonomie / Recht / Finanzen

24A1D100

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.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Freitag, 17.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.11.2023
Nienburg/vhs-Haus
Kerstin Bolte-Mahlstedt
10,00 € Abendkasse

Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung und Verbraucherfragen

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur angeboten.



24A1E050X

Online: Balkonkraftwerke - die Mini-Solaranlage für alle?

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

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: 06. Oktober 2023.

Dienstag, 10.10.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
N.N.
gebührenfrei

24A1E053

Bürger:innenenergie genossenschaft - Eine Idee für Nienburg?

In vielen Städten in Deutschland werden Energiegenossenschaften der Bürger:innen gegründet, um die Energiewende vor Ort voranzubringen. Ist die Idee auch eine für Nienburg?

Auf der Veranstaltung werden Impulse zum Thema Energiegenossenschaft gegeben. Alle am Thema Interessierten sind aufgerufen teilzunehmen.

Die Veranstaltung wird von der vhs Nienburg, der Klimaschutzagentur Mittelweser und den Oldies for future gemeinsam durchgeführt.

Anmeldeschluss: 09.11.2023

Donnerstag, 15.11.23, 19:00 - 21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus
N.N.
gebührenfrei



24A1E056X

Online: Von wegen Verzicht: Wie Klimaschutz allen gut schmeckt

Ausprobieren lohnt sich! Gerade in Sachen Ernährung wollen wir gerne Neues testen.

Mal eine Hafermilch im Kaffee, bewusst Lebensmittel vor der Mülltonne retten oder selbst anbauen und ernten: Die Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit auf dem Tisch sind vielfältig und weit mehr als nur kompletter Verzicht von bestimmten Produkten. Mehr dazu erfahren Sie im Rahmen dieses Online-Vortrags mit der Klimaschutzagentur Mannheim.

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: 11.12.2023.

Mittwoch, 13.12.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Online, vhs.cloud
Caroline Golly
gebührenfrei

24A1E059

Nachhaltige Geldanlage: Investieren mit Weitblick und Verantwortung

Erfahren Sie mehr über die Hintergründe einer nachhaltigen Finanzwelt sowie Ihren Chancen und Risiken. Gemeinsam beleuchten wir wichtige Aspekte um Vermögen langfristig und verantwortungsbewusst zu investieren.

Anmeldeschluss: 11.01.2024

Donnerstag, 18.01.24, 18:00 - 20:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Svenja Borchers/Franziska Niemeier
gebührenfrei

24A1E100

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, 02.11.23, 18:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 04.11.2023, 09:00 - 12:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jürgen Hogrefe
26,60 €

24A1E200

GartenTour "Herrliche Gärten südlich von Bremen" **WOE**

Die GartenTour 2023 der Volkshochschule Nienburg führt Sie zu den "Herrlichen Gärten südlich von Bremen".

September – Dezember 2023

Die Energiekarawane zieht wieder los

Eine Kampagne, drei Landkreise,
über 20 Veranstaltungen ...

Geballtes Wissen rund um die Themen:

- Heizungstausch
- Fördermittel
- Photovoltaik
- Intelligente Haussteuerung
- Energieeinsparung
- Bauen und Sanieren
- Nachhaltige Baustoffe
- Innovativer Neubau
- Mobilität

Weitere Infos:
www.klevert-klima.de
www.klimaschutzagentur-mittelweser.de
www.vhs-diepholz.de



Unser erster Halt wird der Garten von Familie Fischer sein. Hier erwartet uns ein großes Anwesen mit über 400 Rosen. Diese präsentieren sich uns in etwa 300 zum Teil sehr seltenen Sorten, zum Beispiel aus den USA und vom ungarischen Rosenzüchter Gergely Márk - und hofentlich mit einer großzügigen Nachblüte. Außerdem gibt es einen Naturteich, ein Staudenbeet sowie Volieren mit Ziergeflügel und Pfauen zu bestaunen.

Anschließend fahren wir zur Gärtnerei Pöppel. Dort werden wie früher noch per Hand ca. 300.000 Stauden im Jahr gezogen, und zwar in rund 1600 verschiedenen Arten und Sorten. So unterschiedlich wie die ursprünglichen Herkunft der Stauden sind, so unterschiedlich sind ihre Bedürfnisse und Ansprüche. Eine große Herausforderung und eine sehr erfüllende Tätigkeit für Familie Pöppel, die Zöglinge zu gesunden und kräftigen Pflanzen heranwachsen zu sehen.

"Der Garten ist meine große Leidenschaft! Für mich gibt es nichts Schöneres, als im Garten zu arbeiten, etwas zu verändern oder auf einer der Bänke zu sitzen, alles zu genießen und neue Pläne zu schmieden. Er bedeutet mir Ausgleich, Entspannung vom Beruf, Inspiration zu Neuem und Freude an der Vielfalt der Natur!", schwärmt Margret Hoffmann über ihren Garten. Grund genug, bei ihr unseren dritten Stopp einzulegen. Wir dürfen gespannt sein auf ihr 1.200 qm großes Paradies, und werden von Frau Hoffmann mit Kaffee und Kuchen empfangen.

Den Abschluss bildet der Garten Beller- sen. Die ca. 8.000 qm große Gartenland- schaft bietet viele verschiedene Bereiche. Besonders interessant sind neben tollen kleinen und großen Bauwerken der med- iterrane und der Japan-Garten. Dieser Garten ist so verschlungen, dass eine Führung kaum möglich ist, also erkunden wir ihn auf eigene Faust. Dabei muss man sicherlich mehrmals durch den Garten gehen, um auch nur ansatzweise alles zu erfassen, was dieser bietet.

Bitte bringen Sie eine mit Namen be- schriftete Kiste oder einen Karton für die eigenen Pflanzeneinkäufe mit. Ein Mit- tagsimbiss ist nicht vorgesehen, bitte versorgen Sie sich mit eigenem Proviant.

Nach derzeitigem Stand muss während der Fahrt keine Maske getragen werden. Bitte nehmen Sie sicherheitshalber den- noch einen geeigneten Mund-Nasen- Schutz mit.

Die Fahrt im modernen Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche, Kaf- fee und Kuchen, ein Journal mit Garten- beschreibungen, sowie Eintritts- und Führungsgelder sind im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss ist Sonntag, der 16. Juli 2023.

Samstag, 26.08.2023, 08:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
Sonja Buchhop
73,00 €

24A1E210

Physiotherapie beim Hund**WOE**

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

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

- Was ist eigentlich Physiotherapie und Chiropraktik beim Hund?
- Wann werden Therapeut:innen bei einem Hund gebraucht?
- Gangbildanalyse der Hunde. Was verrät mir der Gang meines Tieres über dessen Gesundheit?
- Palpation (Abtasten) der Hunde. Stellt man Temperaturunterschiede fest?
- Massagen; wann und warum setze ich sie bei meinem Tier ein?
- Massagegriffe selber am Tier üben
- Dehnungen beim Hund; 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, 07.10.2023, 10:15 - 12:30 Uhr
Samstag, 14.10.2023, 10:15 - 12:30 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
22,80 €

24A1E230

Physiotherapie beim Pferd**WOE**

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

Folgende Themenschwerpunkte werden besprochen:

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

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

Samstag, 04.11.2023, 10:15 - 12:30 Uhr
Samstag, 11.11.2023, 10:15 - 13:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Kim vom Hofe-Windhorst
26,60 €



24B1E050

Hybrid: Arbeit 4.0 - Die Bedeutung von digitaler Arbeit und derer Möglichkeiten

In den vergangenen Jahren hat sich die Arbeitswelt rasant gewandelt. Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeiter:innen Home-Office und weitere Optionen des digitalen Arbeitens an. In diesem Vortrag werden verschiedene Aspekte der mobilen Arbeit sowie die Vorteile von Co-Working im ländlichen Raum beleuchtet. Außerdem wird eine kleine Auswahl an Tools aufgegriffen, die für die Arbeit unterwegs oder von Zuhause wichtig sind. Dazu gehören verschiedene Programme der Kommunikation wie zum Beispiel MS-Teams oder Skype.

Die Veranstaltung findet gleichzeitig im Tokunftshus Bücken und online statt (Hybrid-Veranstaltung). Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in Präsenzform in Bücken oder online teilnehmen.

Für Online-Teilnehmende finden die Veranstaltung als Internetvortrag auf der Plattform vhs.cloud statt. Bitte geben Sie in diesem Fall 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.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit der Klimaschutzagentur Mittelweser durchgeführt.

Anmeldeschluss: 01.11.2023.

Mittwoch, 08.11.2023, 20:00 - 22:15 Uhr
Bücken, Tokunftshus, Marktstraße 27
und Online vhs.cloud
Verena Dillenburg
gebührenfrei



24D1E200

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, 08.11.2023, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende
Heemsen, Grundschule,
Schulstraße 39
Heinrich Schierholz
28,00 €



24F1E560

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

Die Honigbiene, ein staatenbildendes Insekt, dient schon seit Jahrtausenden dem Menschen. Ihr Nutzen für Mensch

und Natur wurde bereits im Altertum erkannt.

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Eine schriftliche oder Online-Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung oder vhs-mittelweser@gmx.de ist erforderlich.

Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 14:30 Uhr
3 Veranstaltungen
1 Praxistag erfolgt nach Absprache!
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
61,00 €



24F1E570

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Der zusätzliche Praxistag erfolgt nach Absprache!
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
61,00 €



24F1E580

Gewinnung und Vermarktung von Deutschem Honig aus eigenen Imkerei

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

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Kurs "Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend" erworben werden konnten. Die Kenntnisse gelten durch Besuch des genannten Kurses oder mit ersten Erfahrungen mit der Haltung und dem Umgang mit Honigbienen als erreicht.

Der Kursleiter ist Hobbyimker Manfred Klüppel

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

Schreibmaterialien sind mitzubringen

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

Mittwoch, 01.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr,
4 Veranstaltungen

**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Manfred Klüppel
47,00 €

Länder- und Heimatkunde

24A1J300

Einmal Karibik und zurück. Mit einem kleinen Segelboot einhand um den Atlantik

Anfang Juli 2021 ist Dirk Wahl zu seiner einjährigen Auszeit in Bremen aufgebrochen und entlang der europäischen Atlantikküste gen Süden gesegelt. Über die Kanaren führte der Weg zunächst zu den Kapverdischen Inseln. Von dort ging es in die Karibik weiter. Der Rückweg führte über Bermuda und die Azoren nach England.

Im Juli 2022 war er nach 13 Monaten voller wunderbarer Eindrücke und unvergesslicher Erlebnisse zurück zu Hause in Marklohe-Sudhalebeck. Der Referent zeigt Bilder seiner Reise und wird versuchen, dieses unbeschreiblich schöne und bereichernde Abenteuer in Worte zu fassen.

Zahlung nur per Abendkasse.

Anmeldeschluss: 03.11.2023

Freitag, 10.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Dirk Wahl
10,00 € Abendkasse

24A1J400

Korea-Tag: Schauen, Hören und Probieren!

Vor 140 Jahren wurden diplomatische Beziehungen zwischen Deutschland und Korea aufgebaut. Grund genug für uns, einen Blick auf dieses faszinierende Land zu werfen!

Lernen Sie Südkorea an diesen Tag kennen - anhand von historischen Dokumenten, traditionellen Spielen und Trachten, moderner Kultur wie Musik (K-Pop) und Filme sowie kulinarischer Highlights! Kinder sind in einer speziellen Bastecke eingeladen, Korea spielerisch zu entdecken. Ein großer Wissensquiz mit Preisen zu den genannten Themenfeldern und eine Verlosung mit attraktiven Gewinnen bilden den Abschluss der Veranstaltung. Kommen Sie mit uns auf diese spannende Reise nach Ostasien!

Anmeldeschluss: 27.09.2023

Samstag, 07.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Myung-Hwa Eichhorn
gebührenfrei



24F1J510

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE

Im 14. Jahrhundert errichtete Graf Johann II von Hoya - um das Territorium im Süden gegen Übergriffe der Bischöfe von Minden zu sichern - in Stolzenau eine Grenzburg. Graf Erich IV. baute diese später zu einem Schloss aus. Er residierte dort von 1525 bis 1547. Der Ort Stolzenau neben der Burg vergrößerte sich stetig, gewann immer mehr an Bedeutung und erhielt schließlich Fleckenrechte. Der kleinstädtische Charakter ist bis heute

erhalten geblieben. Begleiten Sie unsere Stadtführerin auf die Zeitreise durch die Geschichte des Weserfleckens. Während eines erlebnisreichen Spaziergangs werden Sie die schönsten Ecken und Winkel kennenlernen. Sie werden Interessantes und Wissenswertes über Stolzenau erfahren, u.a. über die gesetzten Stolpersteine. Der Rundgang endet im Heimatmuseum.

Samstag, 30.09.2023, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Stolzenau, Nähe Weserbrücke, Am Schiffsanleger
Christa Weisweber
9,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich



24F1J530

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna - Führung WOE

Im Jahr 1148 stiftete Graf von Hallermund ein Benediktinerkloster. Der Bischof von Minden bestätigte 1153 das Kloster und weihte es dem Hl. Vitus. 1528 musste das Kloster unter dem Druck der Grafen von Hoya auf seine Güter verzichten und nahm keine Novizen mehr auf. Nach 1537 ließ Graf Erich von Hoya die alte Klosterkirche abbrechen, um die Steine für sein Schloss in Stolzenau zu verwenden. Er ließ dann als Sühne eine Fachwerkkirche errichten, in der die Gemeinde über 300 Jahre den Gottesdienst feierte. Sie ist neben großen Teilen der ehemaligen Klostergebäude noch erhalten. 1876 wurde vom Klostergut eine separate staatliche Domäne errichtet.

Auf einem Rundgang werden wir ein Baudenkmal von überregionaler Bedeutung kennenlernen und Wissenswertes über das Kloster und die neuesten Entwicklungen bzw. Planungen der Klosterstiftung erfahren.

Bezahlung nur bar per Tageskasse.

Samstag, 23.09.2023, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
9,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

Diversity & Gender

Ansprechperson: Kerstin Schwalgun

24A1H010

Einführung zum Thema Anti- feminismus-Vortrag

Der Einfluss antifeministischer Strömungen auf verschiedene Bereiche der Gesellschaft hat in den letzten Jahren stark zugenommen und zeigt sich in unterschiedlichem Gewand: In Angriffen gegen die Gleichstellung von Frauen und Männern, in Mobilisierungen gegen das Recht auf körperliche Selbstbestimmung und gegen Angebote zu geschlechtlicher, sexueller und familiärer Vielfalt. Im digitalen Bereich lässt sich Antifeminismus beispielsweise durch Hassnachrichten- und Kommentare erkennen, mit denen insbesondere in der Öffentlichkeit stehende Frauen, Feminist:innen, trans und queere Personen konfrontiert werden.

Die antifeministische Bewegung ist keine einheitliche Strömung, sondern setzt sich aus verschiedenen Akteur*innen zusammen. Was die verschiedenen Akteurskonstellationen jedoch miteinander vereint, ist das Festhalten an einem antiemanzipatorischen Weltbild, das die "Natürlichkeit" von Geschlecht, traditio-

nell-konservative Geschlechterrollen und die vermeintliche Binarität der Geschlechter als unhinterfragbare Grundlage stellt. Der Vortrag verfolgt das Ziel Antifeminismus näher zu spezifizieren und damit ein Bewusstsein bzw. eine Sensibilisierung für das Thema zu schaffen. Um einen einführenden Überblick zum Thema zu geben, setzt sich der Vortrag mit den folgenden Fragen auseinander: Was ist Antifeminismus? Welche Werte und Einstellungen liegen antifeministischen Strömungen zugrunde? Wer sind wichtige Akteur*innen im Feld von Antifeminismus und was sind ihre Ziele/Narrative?

Maiken Schiele ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Bildungsreferentin bei Dissens - Institut für Bildung und Forschung e.V. in Berlin und arbeitet für das Verbundprojekt "Antifeminismus begegnen - Demokratie stärken".

Sie studierte Sozialwissenschaften und Soziologie an der Leibniz Universität in Hannover. Ihre Studienschwerpunkte lagen im Bereich der Geschlechterforschung mit besonderem Fokus auf feministische Theorien, Geschlecht und Arbeit sowie kritische Männlichkeitsforschung.

Der Vortrag findet im Rahmen des Projekts "Antifeminismus begegnen - Demokratie stärken" statt. Das Projekt wird vom Gunda-Werner-Institut der Heinrich-Böll-Stiftung, der Amadeu Antonio Stiftung und Dissens - Institut für Bildung und Forschung e.V. gemeinsam umgesetzt. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!" Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dienstag, 19.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Maiken Schiele
gebührenfrei

24A1H020

Zum Umgang mit antifeministischen Äußerungen-Workshop

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

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

Mittwoch, 20.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS-Haus, D111
Maiken Schiele
gebührenfrei



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

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

Besucher:innen bringen von zu Hause defekte Gegenstände mit, um sich im Repair Café mit Unterstützung der Reparaturexpert: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.

Das Repair Café vor Ort wird zusammen mit dem Diakonischen Werk des Kirchenkreises Nienburg organisiert und durchgeführt.

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

Hinweis:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie möglichst zu 17:00 Uhr zum Veranstaltungsort!

24A1E405

Repair Café

Donnerstag, 07.09.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ihre Ansprechpersonen:

Belinda Schomann

967-648

Kerstin Wieneke

967- 612

vhs-paedagogik@kreis-ni.de

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



24A81030

Sich seiner Macht bewusst sein

Regionale Weiterbildungsreihe für KiTa-Leiter:innen

Kita-Leiter*innen tun in der Regel alles in ihrer Macht Stehende, um die Teamkommunikation und -zusammenarbeit zu verbessern. Ihr Verhältnis zur Macht ist für sie dabei immer wieder ein Thema. Wie ist Macht im Führungsalltag zu legitimieren? Partizipative Führung nach einem demokratieorientierten Konzept gibt darauf mögliche Antworten. Der Erfolg einer partizipativen Führungskultur

hängt davon ab, inwieweit sich dafür alle Beteiligten mit ihrer jeweiligen Macht-

kompetenz und Haltung zu Autorität einsetzen. Die Kita-Leitung hat dabei selbstredend eine Schlüsselposition inne:

- Welches Verhältnis habe ich selbst zu Macht und zu Autorität?
- Was braucht es von mir, um einen konstruktiven und positiven Umgang mit Macht zu pflegen und wie nehme ich das Team dabei mit?

An diesem Workshopvormittag widmen wir uns über Selbstreflexion und gemeinsamen Austausch mit Leitungskolleg:innen den dargestellten Perspektiven und erhalten dabei wertvolle Hintergrundinformationen.

Zielgruppe sind alle KiTa-Leiter:innen und stellvertretende Einrichtungsleitungen.

Mittwoch, 11.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Jessica Schuch
gebührenfrei

Repair Café on Tour

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

Anlässlich der Internationale Repair-Café-Woche findet die Veranstaltung ausnahmsweise an einem anderen Ort statt.

Donnerstag, 12.10.23, 17:00 - 20:00 Uhr
Wechselnder Ort
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E415

Repair Café

Donnerstag, 02.11.23, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E420

Repair Café

Donnerstag, 07.12.23, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

24A1E425

Repair Café

Donnerstag, 11.01.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

nur die Teilnahme an bestimmten Themen verbindlich. Der gesamte Kurs besteht aus etwa 11 wöchentlichen Abendterminen und etwa 22 Wochenenden (Freitagnachmittag und/oder Samstag). Grundlage ist das Konzept des Deutschen Jugend-Institutes (DJI). Der Kurs kann mit dem bundesweit gültigen Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege abgeschlossen werden.

Der Kostenbeitrag umfasst 84,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. Es fallen zusätzlich Prüfungsgebühren in Höhe von z. Z. 30,00 € an.

Modul I (84 UStd)

Kursinhalte unter anderem:

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

05021/967-7916

E-Mail: Tagespflege@kreis-ni.de

Dienstag, 10.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
16 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Petra Czerner und Dozententeam
84,00 €

24A91401

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

24A91402

Kindertagespflege- Qualifizierung: Modul II

Modul II (85 UStd)

Kursinhalte unter anderem:

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

05021/967-7916

E-Mail: Tagespflege@kreis-ni.de

Dienstag, 06.02.2024, 17:00 - 20:00 Uhr,
17 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Petra Czerner und Dozententeam
115,00 €

24A91501

Fachkraft für sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)

In der inklusiven pädagogischen Arbeit mit Kindern ist der ganzheitliche ressourcenorientierte Blick auf Sprachentwicklung, alltagsintegrierte Sprachentwicklungsförderung und sprachliche Bildung als Querschnittsaufgabe über alle Bildungsbereiche ein zentrales Ziel.

Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflexion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind dabei wichtige Ausgangspunkte.

Diese Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt arbeiten und alltagsintegriert die Sprachentwicklung von Kindern beobachten, dokumentieren, unterstützen, begleiten und fördern.

Fachkräfte erwerben Methoden, um Kolleg*innen in der Kindertageseinrichtung zu Themen der kindlichen Sprachentwicklung zu beraten.

Die Fortbildung umfasst 144 Unterrichtsstunden zzgl. 16 Unterrichtsstunden Praktikum. Sie endet mit einer Prüfung im Rahmen eines Abschlusskolloquiums. Dabei wird das Thema der Hausarbeit präsentiert, in einem gemeinsamen Fachgespräch werden einzelne Themen vertieft behandelt. Die Hausarbeit wird in Form einer Projektaufgabe zu einem Themenschwerpunkt der Fortbildung erstellt.

Die erfolgreiche Teilnahme am Lehrgang wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Teilnahmevoraussetzung ist die erfolgreiche Teilnahme an der Fortbildungsreihe Sprachbildung/-förderung für pädagogische Fachkräfte im Landkreis Nienburg in drei Modulen.

Montag, 18.09.2023, 09:00 - 17:00 Uhr,
18 Tage
Nienburg/vhs-Haus
Gaby Gischler-Schier/ Udo Elfert
gebührenfrei

24A92401

Sprachbildung/-förderung für päd. Fachkräfte im Landkreis Nienburg

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

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

Die Fortbildung gliedert sich in 3 Module mit jeweils 2 Unterrichtstagen. Die Termine sind:

Modul 1: Mi. 20.09. und Do. 21.09.23
Referent: Herr Udo Elfert ab 09:00 Uhr.

Modul 2: Mo. 20.11. und Di. 21.11.23
Referent: Herr Udo Elfert ab 09:00 Uhr.

Modul 3: Mi. 30.01. und Do. 01.02.24
Referentin: Frau Katharina Knippers ab 09:30 Uhr.

Eine **schriftliche Anmeldung** mit Angabe der Kursnummer 24A92401 bei der vhs Nienburg, Rühmkorfstr. 12, 31582 Nienburg ist erforderlich.

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

Modul 1: Alltagsintegrierte Sprachbildung/ Sprachförderung:

- Definition/Abgrenzung der Begriffe und praktische Durchführung
- sprachliche Entwicklung von 0 bis 6 Jahren
- pädagogische Fachkraft als Sprachvorbild
- Gestaltung einer sprachfördernden Lernumgebung
- Sprachbildungs-/Sprachfördermethoden und Inhalte im pädagogischen Alltag
- Förderung der Kinder mit Förderbedarf im letzten Kindergartenjahr

Modul 2: Beobachtung und Dokumentation der sprachlichen Entwicklung:

- Sprachlicher Entwicklungsstand 1 Jahr vor dem Schuleintritt
- Klassifikation und Systematik von Sprachbeeinträchtigungen
- Vorstellen verschiedener Beobachtungs- und Dokumentationsverfahren
- Methoden zur Sprachstandsüberprüfung

Modul 3: Entwicklungsgespräche mit den Eltern für Kinder von 0-6 Jahren:

- Führung und Inhalte eines Entwicklungsgesprächs
- Formulierung und Überprüfung von Zielvereinbarung zwischen Eltern und päd. Fachkraft (auch für Kinder mit Förderbedarf)
- Zusammenarbeit zwischen Kita und GS (Brückenjahr/die Brücke), Formen der Kooperationen, Vereinbarungen usw.
- Brückengespräche mit den Eltern und Lehrern

6 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
gebührenfrei

24A1F350

Stark wie ein Elefant oder besser biegsam wie Bambus?

Und was hat VUCA mit KiTa zu tun?
Resilienz ist die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Situationen, traumatischen Erfahrungen und Risikosituationen umzugehen und daraus zu lernen - eine Fähigkeit, die Kinder und Erwachsene momentan mehr denn je benötigen.

Inhalte:

- Geschichte und Inhalt des Resilienzkonzeptes kennen
- Identifizieren der belastenden Faktoren bei Kindern und Eltern
- Wissen, welche persönlichen, familiären und sozialen Verhältnisse die Widerstandsfähigkeit stärken
- Faktoren in Anlage, Umwelt und Erziehung benennen, die in Krisenzeiten wie eine "Schutzhaut"
- Den Beitrag formulieren, den Sie in Krippe, KiTa und Kindertagespflege dabei leisten können, d.h. Grenzen akzeptieren

Methoden: Impulsvortrag, PP, Einzel- und Gruppenarbeit

Zielgruppe: Päd. Fachkräfte in Krippe, KiTa und Kindertagespflege, die erfahren wollen, ob und wie sie Kinder in ihrer Resilienz unterstützen können.

Montag, 04.09.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Gaby Gischler-Schier
57,00 €

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

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

Die interessierten KiTas wenden sich bitte an das nifbe.

<https://www.nifbe.de/>

24A81010

Gruppencoaching für KiTa-Leiter:innen

"Vielfalt gestalten - Leitungskompetenz" - nifbe Projekt 2023

Gruppencoaching für KiTa-Leiter:innen
Die nifbe-Qualifizierungsmaßnahme soll Leitungskräfte dabei unterstützen, ihre anspruchsvolle und herausfordernde Arbeit im Hinblick auf Umgang mit Vielfalt und Demokratiebildung in der Einrichtung zu reflektieren. Die Bearbeitung verschiedener Themen ist möglich und soll sich auf die konkreten Fragen und Anliegen der teilnehmenden KiTa-Leiter:innen beziehen.

Durchführung von nifbe Prozessbegleiter:innen
Termine: Do. 28.09.; Do. 12.10. und Do. 02.11.23 jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr.

Donnerstag, 28.09.23, 14:00 - 17:00 Uhr
3 Nachmittage
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanne Hägele
gebührenfrei



Programmbereichsleitung:
Kerstin Schwalgun
967-618
Sachbearbeitung:
Susanne Linderkamp
967-611
vhs-kultur@kreis-ni.de

Kulturelle Bildung

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.

Kulturprojekte



24A82010

talentCAMPus in den Sommerferien

Das kostenfreie Ferienangebot richtet sich an Kinder im Alter zwischen 9 und 12 Jahren aus Familien mit und ohne Migrationsgeschichte, die eine Förder-, Haupt-, oder Oberschule besuchen.

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

Montag, 07.08.-11.08.2023
 jeweils 09:00 – 15:00 Uhr
 Nienburg/vhs-Haus
 Dozent:innen-Team
 gebührenfrei

24A82030

talentCAMPus in den Herbstferien

Termine werden in der Presse, auf der Webseite der vhs und in Flyern bekannt gegeben.

Literarische Praxis

24A2B005

Literaturkreis der vhs Nienburg

Annie Ernaux "Die Jahre"

In "Die Jahre" erzählt Annie Ernaux (Nobelpreisträgerin 2022) anhand von Wörtern und Begriffen, Gegenständen, realen und imaginären Personen, verklungenen Liedern und eingebrannten Sätzen von den Jahren, die vergangen sind. Von den 1940er Jahren, der Kindheit in der Nachkriegszeit in Frankreich bis zum Beginn des 21. Jahrhunderts, dem Altern in der Zeit der Globalisierung reicht diese Lebensbeschreibung einer Frau in neuer, experimenteller Form. Eine Einladung sich mit dem eigenen Leben, der Vergänglichkeit und dem was bleibt auseinander zu setzen.

Annie Ernaux "Die Jahre". Suhrkamp TB (Preis 12)

Donnerstag, 14.09.23, 17:00 - 18:30 Uhr,
 12 Veranstaltungen
 Nienburg/vhs-Haus
 Dorothee Schröder
 84,00 €

24A2B040

Kreatives Schreiben

Erlernen Sie Kreatives Schreiben unter der fachlichen Anleitung der Schriftstellerin und Schreibpädagogin Hanna Ringena. Kreatives Schreiben ist gesund für's Herz und den Verstand. Es trainiert das Gehirn, macht Spaß und ist nützlich für den Alltag.

Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr
 4 Veranstaltungen
 Nienburg/vhs-Haus
 Hannah Ringena
 42,00 €

Tanzpraxis

Bauchtanzkurse finden Sie nun im Bereich Gesundheit

24A2F005

Modern American Square Dance für Einsteiger:innen

Ein Tanzkurs für alle, die schon immer einmal Square Dance ausprobieren wollten. In geselliger Runde werden die Grundlagen des Modern American Square Dance und erste Figuren vermittelt

Wer schon immer einmal Square Dance ausprobieren wollte, ist in diesem Kurs richtig. Es werden die Grundlagen des Tanzens und erste Figuren vermittelt.

Tanzen kann jede:r, sofern man noch gut zu Fuß ist. Auch wenn die Tanzsprache Englisch ist, sind keine Englischkenntnisse erforderlich, da alles ausführlich auf Deutsch erklärt wird. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Bequeme Schuhe ohne Absätze und Erfrischungsgetränke (für den eigenen Bedarf)

Dienstag, 22.08.2023, 19:30 - 20:15 Uhr
 6 Abende
 Nienburg, Sprotte,
 Lehmwandlungsweg 36
 Oliver Gräfig
 21,60 €

➔ 24F2F510

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

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

Montag, 11.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
 10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser, Weserstraße 3
 Franz Ober
 48,00 €

➔ 24F2F515

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 08.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
 10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser, Weserstraße 3
 Franz Ober
 48,00 €



24F2F530

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 11.09.2023, 20:05 - 21:05 Uhr
10 Abende
**Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3**
Franz Ober
48,00 €



24F2F535

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 08.01.2024, 20:05 - 21:05 Uhr
10 Abende
**Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3**
Franz Ober
48,00 €



24G2F015

Paartanz für Anfänger:innen und 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.

Bringen Sie bitte Tanzschuhe und etwas zu Trinken mit.

Donnerstag, 11.01.24, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
**Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10, Aula**
Franz Ober
48,00 €



24M2F010

Paartanz für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Paare, die mindestens einmal einen Grundkurs gemacht haben, an Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene.

Gleichgeschlechtliche Paare sind herzlich willkommen.

Erlern und wiederholt werden Figurenkombinationen in folgenden Tänzen: Langsamer Walzer, Tango, Tango Argentino Basics, Quickstep, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Discofox, Salsa Basics u.a.

Montag, 11.09.2023, 19:30 - 20:40 Uhr
10 Abende
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Olga Weidmann
56,10 €



24G2F010

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, 05.10.23, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
**Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10, Aula**
Franz Ober
48,00 €



24I2F010

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

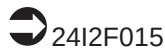
"Wo immer der Tanzende mit dem Fuß auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens." (Rumi)

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, 22.08.2023, 20:00 - 22:00 Uhr
7 Abende
**Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6**
Sabine Treichel-Pohl
81,10 €



24I2F015

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 07.11.2023, 20:00 - 22:00 Uhr
7 Abende
**Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6**
Sabine Treichel-Pohl
81,10 €



24I2F020

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

Dienstag, 09.01.2024, 20:00 - 22:00 Uhr
10 Abende
**Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6**
Sabine Treichel-Pohl
116,00 €



24M2F050

Modern-Line-Dance (Einsteiger:innenkurs)

Dieser Tanz ist aus dem "Classic-Western-Line-Dance" entstanden. Zu jedem Lied gibt es eine Choreographie, die erlernt wird. Die Tanzschritte werden in Englisch benannt, sodass weltweit zusammen getanzt werden kann. Die Aufstellung in Linien ermöglicht das Tanzen auch ohne Partner:in. Modern-Line-Dance kann von jedem erlernt werden. In diesem Einsteiger:innenkurs sind keine Vorkenntnisse nötig und es gibt keine Altersgrenze.

Zunächst werden "16count beginner line dance" geübt. Das ist eine, sich wiederholende Choreographie mit 16 Schritten, die zu einem bestimmten Lied getanzt wird. Dabei werden die verschiedenen Schrittfolgen "shuffle, side rock, mambo step, chasse, ..." gelernt. Diese Schrittfolgen ermöglichen es uns, dann auch "20count und 32count" Tänze zu tanzen. Ein großer Vorteil des Line-Dance ist, dass man keine:n Partner:in braucht, um tanzen zu können. Man tanzt an seinem Platz (mein Tanzbereich) und kann so in seinem eigenen Tempo lernen, üben und an sich arbeiten. Die Gruppe gibt dabei Halt und macht Mut und die Musik sorgt für den nötigen Schwung. Da die Teilnehmer:innen einen gemeinsamen Lernfortschritt erarbeiten und die Übungsabende aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme erwünscht. Modern-Line-Dance trainiert Körper und Geist gleichermaßen. Trittsicherheit, Gleichgewicht und Ausdauer werden ebenso trainiert, wie Koordination, Konzentration und Erinnerungsvermögen. Durch die tänzerische Umsetzung von Wissen in Bewegung kann die Entstehung von Krankheiten, wie z.B. Demenz oder Alzheimer verhindert oder verlangsamt werden.

Bitte tanzbare Schuhe (evtl. ein Paar Ersatzschuhe zum Ausprobieren) und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 01.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr,
7 Abende
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Carolin Taubenrauch
33,60 €

Kunst- / Kulturgeschichte

24A2G005

Kunst im öffentlichen Raum - entdecken und verstehen

Eine Kooperation mit dem Stadt- und Kreisarchiv Nienburg.

Im Nienburger öffentlichen Raum begegnen uns zahlreiche Skulpturen, manche sehr präsent, andere eher versteckt. Welche Skulpturen gibt es in Nienburg? Was ist ihre Bedeutung? Ist es tatsächlich Kunst? Dieses Kursangebot richtet sich an alle Kunst- und Nienburg-Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht, Erkenntnisse über die Kunst im Nienburger öffentlichen Raum zu gewinnen, gemeinsam zu analysieren und zu diskutieren. Neben einer visuellen Präsentation der Kunst, soll auch der Austausch in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Eine Anmeldung bis zum 06.09.2023 ist erforderlich.

Mittwoch, 13.09.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus, D111
Patricia Berger
gebührenfrei

24A2G020

Gästeführer:in für Stadt und Landkreis Nienburg / Modul I

Qualifizierungsangebot zur Gästeführer:in in Zusammenarbeit mit der Mittelweser-touristik.

Die Qualifizierungen richten sich an Interessierte, die bereits über Grunderfahrungen verfügen oder die Mittelweser-Region einfach nur besser kennen lernen möchten.

In der Fortbildung erhalten die angehenden Gästeführer:innen ein umfangreiches Hintergrundwissen über die Region. Zusätzlich werden die Teilnehmenden in Rhetorik, sicherem Auftreten vor Gruppen sowie in Planung, Organisation und Durchführung von Gästeführungen geschult. Einige Bausteine werden am Beispiel der Stadt Nienburg vermittelt, sie sind aber auf andere Kommunen übertragbar.

Modul I

Kursinhalte:

- Kultur in der Region
- Sehenswerthes in Nienburg/Weser
- Allgemeine Grundlagen einer Gästeführung

Montag, 11.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
10 Veranstaltungen
inkl WOE n.V.
nicht in den Ferien
vhs-Haus, D111
Dozent:innenteam
177,20 €



24A2G025

Gästeführer:in für Stadt und Landkreis Nienburg / Modul II

Qualifizierungskurs zur Gästeführer:in in Zusammenarbeit mit der Mittelweser Touristik

Modul II

Kursinhalte:

- Die Kommune Nienburg/Weser- gestalten, heute, morgen
- Kultur in der Region
- Stadtgeschichte
- Baustilkunde
- Freizeit, Erholung und Umwelt
- Recht und Haftungsfragen

Teilnahme an mindestens 80% der UStd. besteht die Voraussetzung von Touristik-Verbänden eingesetzt und vermittelt zu werden.

Als Kooperationspartnerin erstattet die Mittelweser-Touristik einen Anteil von 50,00 € der Kursgebühr bei Teilnahme an beiden Modulen und bei Vorlage des Teilnahmezertifikats. Die Erstattung gilt nur für Teilnehmende aus dem Gesellschaftsbereich der Mittelweser-Touristik GmbH.

Montag, 12.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr,
18 Veranstaltungen
inkl WOE n.V.
nicht in den Ferien
vhs-Haus, D111
Dozent:innenteam
334,20 €



Malen / Zeichnen/ Drucktechnik

24A2H010

Urban Sketching- mit dem Skizzenbuch unterwegs

Raus mit dem Skizzenbuch in die Nienburger Innenstadt! Wir zeichnen zusammen und lernen Straßenszenen und Ortsatmosphären schnell zu erfassen und mit Pinsel und Stift locker aufs Papier zu bringen.

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

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken des Urban Sketching mit Blei- oder Graphitstift, Marker, Füller oder Ihrem Lieblingsmaterial. In dem Kurs geht es darum, wie man urbanes oder dörfliches Leben hier oder auf Reisen skizzierend festhalten kann. Bei einer Exkursion durch die Altstadt von Nienburg werden kleine Zeichnungen im Skizzenbuch festgehalten. Hierbei lassen sich Besonderheiten der mittelalterlichen Stadtarchitektur entdecken. Das Urban Sketching hilft dabei, genauer hinzusehen und die Welt neu zu sehen. Indem wir Dinge zeichnen, reflektieren wir die Wirklichkeit neu.

Donnerstag, 17.08.23, 16:30 - 18:00 Uhr
6 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Andrea Döring
42,00 €

24A2H020

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

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

Eine Materialpauschale in Höhe von 5,00 € ist vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H025

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

Montag, 09.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H030

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

Montag, 06.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Nienburg/ Kleinstadt Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H035

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

Montag, 11.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H040

Handlettering Workshop - Buchstaben schön gemalt- für Anfänger:innen

Montag, 15.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €



24E2H010

Handlettering für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden die Basics des Handletterings mit Fineliner und Brushpen in ersten Alphabeten erlernt. Die Schriften werden in verschiedenen Handletteringprojekten umgesetzt. Handlettering ist vielseitig und entspannend zugleich. Wer es beherrscht, kann mit einfachen Mitteln wunderschöne Grußkarten gestalten, Tassen belegen, Geburtsposter gestalten und vieles mehr.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die das Handlettering von Anfang an lernen möchten. Es wird eine Einführung in das Material gegeben und vermittelt, welche Utensilien für den Anfang sinnvoll sind, angefangen von dem richtigen Papier, über Stifte und sonstiges Material.

Bitte bringen Sie einen Bleistift, ein Radiergummi, wasserfeste Fineliner und ein Lineal mit. Es entstehen Kosten in Höhe von ca. 20 Euro für Brushpens, Übungspapier und ein Handout zum Mitnehmen.

Mittwoch, 06.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende
**Hoya, Gymnasium,
Auf dem Kuhkamp 1**
Sandra Schlemmermeyer
42,00 €

24A2H045

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, Farb Stimmung, Zeichen- und Maltechniken. Es können verschiedene Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Öl, Acryl, Aquarell und auch Sujets wie Stillleben, Landschaft, Figur erprobt werden.

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

Materialien und Ausrüstung bitte selbst mitbringen.

Montag, 06.11.2023, 19:30 - 21:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, Werkraum
Bettina Angelika Derleth
52,50 €

24A2H050

Kreative Freiheit: Malen ohne Sinn und Verstand

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

Wir malen mit Gouache und Acryl-Farben auf Flächen.

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

Montag, 08.01.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
4 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Simone März
42,00 €

24A2H060

Offenes Atelier

Das offene Atelier ist geeignet für Menschen...

- die gerne verschiedene Materialien und Techniken ausprobieren möchten z.B. Acryl, Acrylmarker, Gouache, Aquarell, Stempel, Mixed Media, Handlettering, Collagen, Journaling, Linolschnitt, Filzen,
- die Zuhause nicht den Antrieb oder die Materialien haben, um ihre kreativen Ideen umzusetzen oder
- einfach mehr Freude daran haben, sich mit anderen gemeinsam künstlerisch zu betätigen.

Eine Materialpauschale in Höhe von 15,00 € ist - vor Ort - an die Dozentin zu entrichten.

Sonntag, 08.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt-Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H065

Offenes Atelier

Montag, 13.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt-Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H070

Offenes Atelier

Montag, 04.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt-Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H075

Offenes Atelier

Montag, 08.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Nienburg/ Kleinstadt-Atelier,
Hannoversche Straße 50
Jennifer Zielke-Bremer
16,15 €

24A2H080X

Online-Kurs: Herbststimmungen in Aquarell

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, 14.09.23, 19:00 - 20:30 Uhr
4 Abende
Online, vhs.cloud
Anja Eßelborn
28,30 €



24E2H020

**Träume, Ziele, Visionen-
Wir erstellen ein Vision-Board
WOE**

Ein Vision-Board soll unsere Ziele, Träume oder Visionen sichtbar machen, damit sie uns in der Hektik des Alltags nicht verloren gehen. Das Vision-Board, auf Leinwand, Pappe oder anderen Medien gestaltet, ist ein Reminder für das, was uns wichtig ist.

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 45 Jahren, die Antworten suchen. Was will ich noch vom Leben? Wovon träume ich? Welche Visionen habe ich? Welche Werte sind mir wichtig? Ein Vision-Board kann helfen, Antworten zu finden. Mit unterschiedlichen Materialien versuchen wir, unsere Antworten zu visualisieren. Bilder, Farben, Schlagwörter, aus Zeitschriften und Co finden intuitiv den Weg auf das Board. Ein Vision-Board kann auch zu einzelnen Bereichen des Lebens erstellt werden. Neben der praktischen Arbeit am Vision-Board werden Übungen vermittelt zum Thema Werte, welche inneren Ressourcen habe ich und wie komme ich meinen Zielen ein Stückchen näher. Die Methoden werden im systemischen Coaching angewendet und sind dafür geeignet, persönliche Veränderungsprozesse und -wünsche zu erkennen und ins Tun zu kommen.

Bitte bringen Sie eine Leinwand, Pappe oder ähnliches mit, worauf das Vision-Board gestaltet werden soll sowie eine Schere. Wer hat, kann Zeitschriften, Acrylfarben etc. mitbringen. Ein kleines Angebot an Stiften und Farben steht vor Ort zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten (Farben, Pinsel) in Höhe von ca. 5 €

Samstag, 18.11.2023, 10:30 - 15:00 Uhr
**Hoya, Oberschule,
Auf dem Kuhkamp 1**
Sandra Schlemmermeyer
21,00 €

**Plastisches
Gestalten**

24A2I005

**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

holzbefeuerten Brennofen und im E-Ofen gebrannt.

Jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer steht eine Töpferscheibe zur Verfügung.

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 Mittagsimbiss mitbringen.

Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Veranstaltungen
Atelier Scholen
Sabine Kratzer
150,00 €



© Atelierhof Scholen 53



24G2I010

Zwei Nanas im Kleinformat

In diesem Kunstkurs erlernen Sie den kreativen Prozess des Modellierens und erfahren viel Neues.

Auf einem stabilen Objektträger mit Eisenstange werden zwei ca. 30 cm große Figuren erstellt.

Die Figuren werden mit Weißzement überzogen und modelliert. Nach einer Trocknungszeit können die Figuren zuhause bunt bemalt werden. Auf einem Holzpfehl befestigt, sind sie in jedem Beet ein Hingucker und Sie werden viel Freude mit Ihrer kleinen Venusfigur haben.

Mitzubringen: Schürze, Gummihandschuhe, 3 - 5 L Kunststoffschaale

Es fallen Kosten in Höhe von 40,00 € an, die direkt an die Kursleitung zu entrichten sind.

Freitag, 29.09.2023, 11:00 - 17:00 Uhr
**Liebenau, Laurentiussschule,
Schloßstr. 10**
Judite Weitekamp
33,80 €

**Textiles
Gestalten**

24F2J070

**Patchwork:
Herbstliche Impressionen**

Leinen und Kürbisse sind eine tolle Kombination! Wir nähen eine Mitteldecke mit Applikationen und passendem Kissen.

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

Dienstag, 19.09.2023, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €



24F2J080

Patchwork: Herbstliche Impressionen

Freitag, 22.09.2023, 09:00 - 11:15 Uhr
4 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
45,60 €



24F2J085

Patchwork: Zauberhafte Weihnachtszeit

Weihnachten naht mit großen Schritten!
Wir haben schöne Ideen für kleine und große Geschenke

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

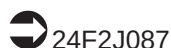
Dienstag, 07.11.2023, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €



24F2J086

Patchwork: Zauberhafte Weihnachtszeit

Donnerstag, 09.11.23, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €



24F2J087

Patchwork: Zauberhafte Weihnachtszeit

Freitag, 10.11.2023, 09:00 - 11:15 Uhr,
4 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
45,60 €



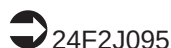
24F2J090

Patchwork: Stahlander Nordstern

Wir nähen einen traumhaften Wandhänger in winterlich kühlen Farben!

Eine Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen, falls vorhanden eine Matte und einen Rollenschneider.

Dienstag, 09.01.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €



24F2J095

Patchwork: Stahlander Nordstern

Donnerstag, 11.01.24, 19:30 - 21:45 Uhr
4 Abende
Landesbergen, Heidhausen 42
Jutta Willke
45,60 €



24F2J100

Patchwork: Stahlander Nordstern

Freitag, 12.01.2024, 09:00 - 11:15 Uhr,
4 Vormittage
Landesbergen, Heidhausen 42
Ursula Ott
45,60 €



24G2J010

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, 18.09.2023, 19:00 - 21:15 Uhr
9 Abende
Liebenau, Laurentiusschule, Schloßstr. 10
Adina Sternemann
94,50 €



24G2J015

Klöppeln - traditionell, modern, experimentell

Montag, 08.01.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
9 Abende
Liebenau, Laurentiusschule, Schloßstr. 10
Adina Sternemann
94,50 €



24I2J010

Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

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

Mittwoch, 27.09.2023, 18:00 - 20:15 Uhr
9 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Marie-Luise Prinzhorn
109,10 €



24I2J020

Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
9 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus, Marienhöhe 6
Marie-Luise Prinzhorn
109,10 €



24M2J010

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, 08.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
Warmen, Grundschule, Rotdornweg 9
Monika Bredemeier
52,50 €

Handwerk / Kunsthandwerk



24B2K020

Steelestäbe – Weiden- geflechte der besonderen Art

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Kunst des Weidenflechtens. Sie flechten einen interessanten Stab mit bunten Weidenruten. Die Stäbe können je nach Belieben aus Metall oder Weide verwendet werden und in der Ausführung und Größe variieren. Sie sind wie eine sanft geschwungene Welle mit ornamentalen Flecht-knoten.

Bitte bringen Sie eine scharfe Garten oder Rosenschere mit.

Die Materialkosten von ca. € 10,00 bis € 20,00 je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn, da die Weiden vor der Bearbeitung in Wasser eingeweicht werden müssen.

Dienstag, 26.09.2023, 17:30 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
17,50 €



24F2K010

Gartenfackeln und Windlichter aus Weidengeflecht

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

Bitte bringen Sie eine scharfe Garten oder Rosenschere mit. Die Materialkosten von ca. € 10,00 bis € 15,00 je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn, da die Weiden vor der Bearbeitung in Wasser eingeweicht werden müssen.

Mittwoch, 04.10.2023, 17:30 - 21:30 Uhr
Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
17,50 €

24A2K010

Weidenkugeln flechten

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Kunst des Weidenflechtens. Sie flechten eine Weidenkugel aus biegsamen Weidenruten mit einem Durchmesser von ca. 35 bis 40cm.

Bei Bedarf kann auch eine LED Lichterkette mit eingearbeitet werden. Für diese

Größe empfiehlt sich eine Lichterkette mit 120 oder mehr Lichtern.

Die Materialkosten von ca. 10,00 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn, da die Weiden vor der Bearbeitung in Wasser eingeweicht werden müssen.

Montag, 09.10.2023, 17:30 - 21:30 Uhr
Nienburg, vhs-Haus
Meike Naughton
17,50 €



24F2K015

Bunte Vögel aus Kupferlackdraht

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Kunst des Weidenflechtens.

Sie fertigen aus leicht biegsamen und nicht rostenden Kupferlackdraht peppige bunte Vögelchen (ca. 10 - 15 cm) zum Hinstellen oder Hängen. Die Vögel können auch gut draußen auf Ästen befestigt werden.

Die Ausarbeitung der Vögel kann ganz individuell gestaltet werden.

Die Materialkosten von ca. 16,00 - 24,00 € je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Donnerstag, 30.11.23, 17:30 - 21:30 Uhr
Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
17,50 €



24M2K040

Bunte Vögel aus Kupferlackdraht

Donnerstag, 12.10.23, 17:30 - 21:30 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19, Werkraum
Meike Naughton
17,50 €



24J2K020

Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie die alte Kunst des Weidenflechtens. Sie flechten ein hübsches Vogelfutterhäuschen aus biegsamen Weidenruten. Dabei erlernen Sie verschiedene Flechttechniken aus der Korbflechterei. Jede:r kann ein individuelles Futterhäuschen mit unterschiedlichen Wandelementen flechten. Der Boden besteht aus einer Holzscheibe auf die das Häuschen aufgeflochten wird.

Bitte bringen Sie eine scharfe Garten- oder Rosenschere mit.

Die Materialkosten von ca. € 13,00 je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche **schriftliche Anmeldungen** bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn, da die Weiden vor der Bearbeitung in Wasser eingeweicht werden müssen.

Montag, 13.11.2023, 17:30 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
17,50 €



24K2K010

Winterelfen aus Filz WOE

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. Anmeldungen bitte bis 8 Tage vor Kursbeginn.

Eine **schriftliche Anmeldung** bei der Arbeitsstellenleitung ist bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Samstag, 02.12.2023, 10:00 - 16:45 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Meike Naughton
31,50 €

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

24A2L010

Kreativ fotografieren

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit einer anspruchsvollen Kamera ausgestattet sind und die die vielseitigen Möglichkeiten der kreativen fotografischen Gestaltung kennen lernen möchten. In diesem Kurs lernen Sie auf praktische Weise 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.

Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien bitte mitbringen.

Montag, 04.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Ralph Volkland
42,00 €

24A2L015

Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen

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

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

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

Eine eigene Kamera ist mitzubringen.

Montag, 06.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen mit Fotoexkursion,
Termin nach Vereinbarung

Nienburg/vhs-Haus
Ralph Volkland
49,00 €

24A2L050

Kuba naturell - Havanna und die Provinz Las Tunas

Dieser Vortrag bietet einen Einblick in den Alltag dieses Landes. Es ist weniger eine touristische Rundreise durch Kuba, wobei die schönen Momente und Gegenden nicht zu kurz kommen.

Zu sehen ist die turbulente Hauptstadt Havanna mit ihren Sehenswürdigkeiten und Alltagsleben der Menschen. Danach führt die Reise in die 619 km entfernte Provinz Las Tunas und deren gleichnamige Provinzhauptstadt. Gezeigt werden Einblicke in das Leben der dortigen Bewohner:innen. Höhepunkte dieser Region waren u. a. die herrliche Atlantikküste, die Fahrt einer Nahverkehrsbahn und die Krokodilfarm in Sabalo der Gemeinde Jobabo. In der Krokodilfarm werden die selten gewordenen Kuba-Krokodile für die Nachwelt gezüchtet und anschließend ausgewildert.

Besonders beeindruckend ist es, das Land zu erleben, wie es trotz des US-Embargos sein Leben meistert und die Menschen dort dennoch einen eher fröhlichen Eindruck vermitteln und ihren Alltag meistern.

Anmeldeschluss: 08.11.2023

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Donnerstag, 16.11.23, 19:00 - 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 08.11.2023
Nienburg/ vhs-Haus, Raum D111
Ralph Volkland
8,00 €

24A2L060

Von Groningen bis ans IJsselmeer

In diesem Vortrag mit faszinierenden Fotografien des Berufsfotografen Ralph Volkland lernen Sie schöne Städte und Landschaften in den Niederlanden kennen. Die Reise beginnt im wunderschönen Groningen und führt weiter über malerische Dörfer bis nach Leeuwarden. Es geht dann weiter über die beschauliche Kleinstadt Drachten und der Region Roden. Danach folgt Giethoorn, das schönste Dorf der Niederlande, welches liebevoll als das holländische Venedig im Grünen mit seinen vielen Moorkanälen bezeichnet wird. Giethoorn selbst ist eingebettet im Nationalpark Verribben-Wieden, ein großes Moorgebiet mit vielen Seen. Malerische Kleinstädte wie Vollenhove, Blokzijl und Sint-Jansklooster runden das Erlebnis dort ab. Die Reise endet in schönen Lemmer und am angrenzenden IJsselmeer.

Anmeldeschluss: 09.01.2024

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.01.2024
Nienburg/ vhs-Haus, Raum D111
Ralph Volkland
8,00 €



24B2L010

Filmworkshop für Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren

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.

Bequeme sportliche Kleidung, Socken zum Überziehen für die Theaterarbeit und eine Trinkflasche.

Es entstehen Materialkosten von ca. 3 € die vor Ort zu entrichten sind.

Montag - Freitag, 16.10.-20.10.23,
14:00-17:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Friederike Steil
70,00 €

Musikalische Praxis

Afrika ist ein Kontinent, mit vielen Ländern, die alle unterschiedliche Traditionen in Bezug auf Musik, Rhythmus, Instrumente und so weiter haben. Bitte beachten Sie, dass in den Ankündigungen differenziert dargestellt wird, um welche Trommel(n) und Länder es sich handelt.

24A2N010

Afrikanisch Trommeln WOE

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

Sie erlernen an diesem Nachmittag die Grundkenntnisse des Trommelns und bekommen einen kleinen Einblick in die traditionellen, bezaubernden, afrikanischen Rhythmen. Getrommelt wird überwiegend auf Djemben, es sind Rhythmen aus dem Senegal und aus Guinea.

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

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

Samstag, 16.09.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Simone Bendlin
18,10 €

24A2N015

Afrikanisch Trommeln WOE

Samstag, 18.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Simone Bendlin
18,10 €

24A2N070X

Online-Kurs: Mundharmonika / Bluesharp für Anfänger:innen

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

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

Donnerstag, 07.12.23, 20:00 - 21:30 Uhr
3 Abende
Online Zoom
Kay Steffens

26,50 €

24A2N075X

Online-Kurs: Mundharmonika / Bluesharp für Anfänger:innen

Mittwoch, 07.02.24, 20:00 - 21:30 Uhr
4 Abende
Online Zoom
Kay Steffens
35,40 €

24A2N105

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

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

Ein Instrument ist mitzubringen.

Montag, 06.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Ulf Elmhorst
42,00 €

24F2N010

Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen

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

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 28.09.23, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Anette Monecke
28,00 €

24F2N030

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 28.09.23, 19:45 - 20:45 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Walter Marquard
28,00 €

24J2N010

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, 07.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Dr. Ulf Elmhorst
42,00 €

24F2N510

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, 11.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Gertrud Mützel
70,00 €

24F2N515

Akkordeon für Fortgeschrittene

Montag, 08.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Gertrud Mützel
70,00 €



Programmbereichsleitung:
Kerstin Schwalgun
967-618
Sachbearbeitung:
Stefanie Begemann
967-615
vhs-gesundheit@kreis-
ni.de

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

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

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

Bildungsurlaube

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



24A3A030B

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.

Für diese Veranstaltung ist der Bildungsurlaub (Nds.)bewilligt und Bildungszeit (HB) ist beantragt.

Montag - Freitag, 06.11. - 10.11.2023,
 08:15 - 15:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
 Monika Preuß
 179,40 €



24A3A035B

Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz BU

Montag - Freitag, 11.03. - 15.03.2024,
 08:15 - 15:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
 Monika Preuß
 179,40 €



24A3A040B

Stressbewältigung und Selbstmanagement BU

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

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

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

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

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

Bequem anziehen und eine Wolldecke bitte mitbringen.

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

Montag - Freitag, 08.04. - 12.04.2024
 08:15 - 15:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Nienburg/vhs-Haus
 Christine Wortmann
 167,20 €



24A3A010B

Gesundbleiben im Berufsalltag und Lebenszeit BU

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

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

Der Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung, dem Spannungsfeld von eigenen und fremden Ansprüchen und realen Bedingungen und dem

Stresserleben wird nachgegangen. Gemeinsam werden die Teilnehmer:innen die persönlichen Umstände der Work-Life-Balance diskutieren und dazu stärkende Aspekte von Resilienz - Kraftquellen herausfinden.

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

Bequeme Kleidung, etwas zu Trinken und zu Essen mitbringen

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

Montag - Freitag, 27.05. - 31.05.2024,
09:00 - 14:00 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Jutta Berns
145,70 €

24A3A060

Ganzheitliches Gedächtnis- training

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.

Mittwoch, 11.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
6 Vormittage
Nienburg/vhs-Haus
Elke Heise
42,00 €



24F3A510

Ganzheitliches Gedächtnis- training für Senior:innen

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift

Kopierkosten: 4 €

Freitag, 06.10.2023, 10:15 - 11:45 Uhr,
6 Veranstaltungen
**Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9**
Elke Heise
42,00 €

24A3A010

Einführung in R.E.S.E.T.- ener- getische Kiefermuskulatur- spannung 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, ange-

spannten Muskeln, Tinnitus, Konzentrationschwierigkeiten, Lernstörungen, Lösen alter, unbewusster Emotionen, dem Ausgleichen des Meridiansystems, stark nachlassendem Gehör, der Verbesserung der Wasser-Assimilation.

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

Sonntag, 17.09.2023, 10:00 - 16:45 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jacek Skarbek
30,40 €

24A3A012

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, 03.12.2023, 10:00 - 16:45 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jacek Skarbek
30,40 €

Qualifizierung in der Pflege



**DUO.Ehrenamtliche
Seniorenbegleitung**

24A93005

DUO - ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.

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

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

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

Inhalte der Qualifizierung:

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

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

Montag, 09.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr,
30 UE und 20 Std. Hospitation
Nienburg/vhs-Haus
Sylke Mues
gebührenfrei

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Landkreis
Nienburg/Weser



24A3A100

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

Montag, 04.09.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Sylke Mues
145,00 €

24A3A118

Fortbildung für ambulante Be- treuungskräfte 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, 10.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Sylke Mues
61,00 €



24M3A015

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 möch-

ten, 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, 31.08.23, 18:00 - 21:00 Uhr
10 Veranstaltungen
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Sylke Mues
145,00 €



24C3A005

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"

Senior:innen, die sich mit den Fragen des Alterwerdens der eigenen Person oder Angehörigen, Nachbar:innen, oder Freund:innen beschäftigen. Um möglichst lange und selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben zu können, ist es wichtig, frühzeitig zu handeln, durch zielgruppenbewusste Informationsvermittlung und die frühzeitige Installation von Unterstützung durch Menschen im Umfeld. Dadurch soll die gewohnte Lebensqualität so gut wie möglich erhalten bleiben. Ab September 23 beginnt dazu die Vortragsreihe in den Räumlichkeiten der Grundschule Eystrup., die sich auf die aktuellen Erkenntnisse und Handlungsfelder der Gerontologie stützt, diese aber für Menschen, die sich aus privaten Gründen anmelden, aufbereitet. Es gibt daher im Anschluss an die Vorträge ausreichend Gelegenheit zum Austausch sowie weiterführende Hinweisen zu Beratungsstellen. Die Veranstaltungen richten sich an alle Interessierten, insbesondere dürfen sich alle Menschen angesprochen fühlen, die sich nicht beruflich mit diesem Themenfeld auseinandersetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

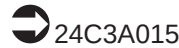
Donnerstag, 28.09.23, 16:00 - 17:00 Uhr
**Eystrup, Grundschule,
Hauptstraße 44, Aula**
Andrea Mänz
gebührenfrei



24C3A010

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"

Donnerstag, 16.11.23, 16:00 - 17:00 Uhr
**Eystrup, Grundschule,
Hauptstraße 44, Aula**
Andrea Mänz
gebührenfrei



24C3A015

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"

Donnerstag, 25.01.24, 16:00 - 17:00 Uhr
**Eystrup, Grundschule,
Hauptstraße 44, Aula**
Andrea Mänz
gebührenfrei

Entspannung / Stressbewältigung



24D3B030

Tiefenentspannung und Stressrelaxing

Oft finden wir gerade in turbulenten Momenten im Leben nicht die Zeit, um Ruhe zu finden und Kraft zu tanken. In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie mithilfe von Entspannungstechniken Ihren Körper und Geist zur Ruhe bringen können. Die Meditation wird dabei eine zentrale Rolle spielen.

Der Kurs richtet sich an alle, die im hektischen Alltag Entspannung suchen und ihre innere Balance wiederherstellen möchten. Wir werden uns in diesem Kurs mit verschiedenen Meditationsmethoden vertraut machen und diese gemeinsam praktizieren. Dabei werden wir auch auf Körperwahrnehmung, sowie Visualisierungstechniken eingehen. Sie werden lernen, diese Meditationstechniken auch zu Hause anzuwenden, sodass Sie jederzeit in der Lage sind, sich und Ihren Geist zu beruhigen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur der Wille jeweils 1,5 Stunden Ruhe zu halten.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung, bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte/Decke zum Unterlegen und eine Decke zum Zudecken mit.

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr,
3 Abende
**Heemsen/ Schulzentrum,
Gymnastikhalle**
Janna Schmidt
21,00 €

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.**

24A3A150

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Jeder Kurs bietet einen neuen Themenbereich.

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

beim gemeinsamen Musizieren Freude an der Musik.

In den Ferien findet kein Kurs statt.

Mittwoch, 30.08.2023, 15:30 - 16:30 Uhr
3 Nachmittage
Nicht am 06.09.2023!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
14,00 €

24A3A155

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 30.08.2023, 16:45 - 17:45 Uhr
3 Nachmittage
Nicht am 06.09.2023!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
14,00 €

24A3A160

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 04.10.2023, 15:30 - 16:30 Uhr
6 Nachmittage
Nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
28,00 €

24A3A165

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 04.10.2023, 16:45 - 17:45 Uhr
6 Nachmittage
Nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
28,00 €

24A3A170

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 17.01.2024, 15:30 - 16:30 Uhr
9 Nachmittage
Nicht am 31.01.2024
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
42,00 €

24A3A175

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 17.01.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
9 Nachmittage
Nicht am 31.01.2024!
vhs-Haus, D003
Bettina Elmhorst
42,00 €



24J3A010

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 07.11.2023, 16:10 - 16:55 Uhr
6 Vormittage
Nicht in den Ferien!
**Steimbke, Haus der Begegnung,
Kirchstraße 1**
Bettina Elmhorst
30,80 €



24J3A015

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 09.01.2024, 16:10 - 16:55 Uhr
9 Vormittage
Nicht in den Ferien!
**Steimbke, Haus der Begegnung,
Kirchstraße 1**
Bettina Elmhorst
46,20 €

Fernöstliche Gesundheitslehre

Gesundheitsbildung und Krankenkassen

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

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

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.

24A3B050

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Tai Chi Chuan Klassischer Yang-Stil

Erster Teil der Kurzform

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

für Menschen jeden Alters.

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

Montag, 18.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Abende
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Jutta-Gabriele Lye
61,00 €

24D3B010

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, auch Schattenboxen genannt, besteht aus einzelnen fließend-weichen Bewegungen, die ein komplexes Bewegungsmuster bilden und den Menschen in eine meditative Stimmung versetzen. Wer regelmäßig Tai Chi übt, wird auch im Alter beweglich und geistig rege sein. Die weichen, runden Bewegungen

des Tai Chi verbessern das seelische, geistige und körperliche Befinden. Die Übungen kommen nach einiger Zeit der Praxis in eine entspannte und meditative Stimmung.

Bei Fragen zum Kurs 05022/9443536

Bitte Bequeme Kleidung, flache saubere Schuhe oder Stoppersocken, sowie etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 18.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende
Heemsen, Grundschule,
Schulstraße 39
Simone März
70,00 €

24E3B010

Tai Chi Chuan

Kurs für Wiederholer:innen

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

Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 06.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
46,70 €

24E3B015

Tai Chi Chuan

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
46,70 €

24E3B030

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

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

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

Bequem anziehen, weiche Trainingschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Dienstag, 12.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berms
99,30 €

24E3B035

Qigong-Shibashi Set 11 - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Dienstag, 30.01.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berms
99,30 €

24A3B150

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, 27.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage
vhs-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00

24A3B155

Hatha Yoga am Vormittag - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 10.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr,
10 Vormittage
vhs-Haus, D003
Ildiko Hoffmann
75,00 €

24A3B250

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

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

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

Montag, 04.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003
Elke Ziesemer
75,00 €

24A3B340

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 14.09.23, 17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003
Elke Ziesemer
75,00 €

24A3B370

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 14.09.23, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B255

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Montag, 08.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Nicht am 22.01.2023
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B345

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 11.01.24, 17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende
nicht am 25.01.2023
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B373

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 11.01.24, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
nicht am 25.01.2024!
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B280

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, 28.08.2023, 19:45 - 21:15 Uhr
12 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
84,00 €

24A3B285

Hatha Yoga II

Montag, 08.01.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
10 Abende
nicht am 22.01.2024!
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
70,00 €

24A3B376

Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus/ Hatha Yoga - Präventionskurs nach § 20 SGBV

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.

Dienstag, 12.09.2023, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Abende
Nicht in den Ferien!
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B380

Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus/ Hatha Yoga - Präventionskurs nach § 20 SGBV

Donnerstag, 14.09.23, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B378

Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus/ Hatha Yoga - Präventionskurs nach § 20 SGBV

Dienstag, 09.01.2024, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B385

Mit Yoga bis ins hohe Alter: Yoga 60 plus/ Hatha Yoga - Präventionskurs nach § 20 SGBV

Donnerstag, 11.01.24, 10:15 - 11:45 Uhr
10 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
75,00 €

24A3B395

Yoga für Männer (Hatha Yoga)

Yoga kommt traditionell aus dem indischen Raum, dort war es über Jahrhunderte lang so, dass in der Mehrzahl Männer Yoga ausgeübt haben. Wir wollen in diesem Kurs an diese alte indische Tradition wieder anknüpfen. Lernen Sie die bewährte wertvolle Yogapraxis als ein ganzheitliches Training für "den Mann" kennen. Der Begriff "Hatha Yoga" steht für die körperorientierten Praktiken im Yoga. Sie können durch diese Yogapraxis mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe erlangen. Egal, ob Sie ein sportlicher oder eher weniger sportlicher Mann sind, Sie werden vermutlich in jedem Fall vom Yoga profitieren. Probieren Sie es aus! Machen Sie mit beim Männer-Yoga und stärken Sie sich in jeder Hinsicht! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Yogalehrerin, Dipl.-Sozialpädagogin

Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke und etwas zum Trinken mitbringen!

Bitte beachten: 2 Std. vor Kursbeginn nichts mehr essen, falls möglich.

Dienstag, 07.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr,
6 Abende
vhs-Haus, D003
Elke Zieseimer
42,00 €

24A3B290

Hatha Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Montag, 18.09.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Nachmittage
vhs-Haus, D003
Eike Dyballa
61,00 €

24A3B275

Hatha Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Montag, 13.11.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Nachmittage
vhs-Haus, D003
Eike Dyballa
61,00 €

24A3B295

Hatha Yoga-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Montag, 20.11.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
8 Nachmittage
vhs-Haus, D003
Eike Dyballa
61,00 €

 24F3B510
Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 20.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Nicht in den Ferien!
Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
75,00 €

 24F3B515
Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
75,00 €

 24B3B110
Hatha-Yoga

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

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

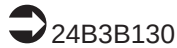
Dienstag, 05.09.2023, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

 24B3B115
Hatha-Yoga

Dienstag, 05.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

 24B3B120
Hatha-Yoga

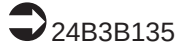
Mittwoch, 06.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €



24B3B130

Hatha-Yoga

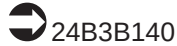
Dienstag, 09.01.2024, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €



24B3B135

Hatha-Yoga

Dienstag, 09.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €



24B3B140

Hatha-Yoga

Mittwoch, 10.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €



24C3B110

Hatha-Yoga

Mittwoch, 23.08.2023, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
56,00 €



24C3B115

Hatha-Yoga

Mittwoch, 23.08.2023, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
56,00 €



24C3B105

Hatha-Yoga

Mittwoch, 31.01.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
7 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
40,80 €



24C3B120

Hatha-Yoga

Mittwoch, 31.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
7 Nachmittage
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
49,00 €



24C3B125

Hatha-Yoga

Mittwoch, 31.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
49,00 €



24E3B110

Hatha-Yoga

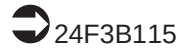
Donnerstag, 24.08.23, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Hoya, Oberschule, Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
56,00 €



24F3B105

Hatha-Yoga

Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
70,00 €



24F3B115

Hatha-Yoga

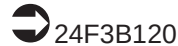
Dienstag, 19.09.2023, 19:40 - 21:10 Uhr
10 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
70,00 €



24F3B110

Hatha-Yoga

Dienstag, 09.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
84,00 €



24F3B120

Hatha-Yoga

Dienstag, 09.01.2024, 19:40 - 21:10 Uhr
12 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
84,00 €



24K3B050

Hatha-Yoga

Mittwoch, 13.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
**Steyerberg, Kindergarten "Wolken-
traum", Am Schierholz 17**
Dorothee Przesdzink
70,00 €



24K3B055

Hatha-Yoga

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
**Steyerberg, Kindergarten "Wolken-
traum", Am Schierholz 17**
Dorothee Przesdzink
63,00 €



24C3B145

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

Montag, 21.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Sabine Ehlert
42,00 €



24C3B150

Kundalini Yoga

Montag, 30.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Sabine Ehlert
42,00 €



24D3B115

Kundalini Yoga

Mittwoch, 23.08.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
8 Abende
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle
Sabine Ehlert
56,00 €



24D3B120

Kundalini Yoga

Mittwoch, 01.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
6 Abende
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle
Sabine Ehlert
42,00 €



24F3B130

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

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

Bequem anziehen, eine Yogamatte/ Isomatte, Woldecke, dicke Socken, ein kleines Kissen und etwas zu Trinken mitbringen.

Donnerstag, 21.09.23, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
nicht in den Ferien!
Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7
Dorothee Przesdzink
56,00 €



24F3B135

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Donnerstag, 18.01.24, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
nicht am 01.02.2024!
Landesbergen, Schule, Hinter den Höfen 7
Dorothee Przesdzink
56,00 €



24K3B010

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 31.08.23, 17:00 - 18:30 Uhr
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Simone Bendlin
67,40 €



24D3B050

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

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

Montag, 06.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Abende
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle
Simone Bendlin
50,60 €



24F3B530

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

Bitte Yogamatte, Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

Freitag, 01.09.2023, 06.10., 03.11.2023

17:30 - 19:00 Uhr

Freitag, 08.09.2023, 15.09., 22.09.,

29.09., 13.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

An jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std. früher!

Stolzenau, Alter Bahnhof,

Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

67,40 €



24F3B550

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 01.09., 06.10., 03.11.

15:30 - 17:00 Uhr

Freitag, 08.09.2023,

15.09., 22.09., 29.09., 13.10.

16:00 - 17:30 Uhr

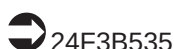
An jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std. früher!

Stolzenau, Alter Bahnhof,

Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

67,40 €



24F3B535

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 12.01.2024, 19.01., 26.01.,

16.02., 23.02., 08.03.2024

18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 09.02., 01.03., 17:30 - 19:00 Uhr

An jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std. An

jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std. früher!

Nicht in den Ferien

Stolzenau, Alter Bahnhof,

Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

67,40 €



24F3B555

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 12.01.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

Freitag, 19.01.2024, 26.01., 16.02.,

23.02., 08.03., 16:00 - 17:30 Uhr

Freitag, 09.02., 01.03. 15:30 - 17:00 Uhr

An jedem 1. Freitag im Monat 0,5 Std.

früher! Nicht in den Ferien!

Stolzenau, Alter Bahnhof,

Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

67,40 €



24K3B030

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Donnerstag, 11.01.24, 17:00 - 18:30 Uhr

Steyerberg, Waldschule,

Förstergarten 2

Simone Bendlin

67,40 €



24J3B010

Devi Yoga

Im Devi Yoga üben wir Yoga Körperpositionen. "Asanas", im Wechsel mit Entspannung. "Pramayaa", die Yoga Atemübung und Meditation bewirken mehr Klarheit und eine verbesserte Konzentra-

tion. Die Praxis wirkt aktivierend, führt gleichzeitig zum Abbau von Spannungen und reduziert die Auswirkungen von negativem Stress. Im Vordergrund steht die Motivation für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und 1 Yoga- oder Isomatte, 1 Wolldecke und 1 kleines Kissen mitbringen.

Donnerstag, 02.11.23, 10:00 - 20:30 Uhr, 10 Veranstaltungen

Steimbke, Oberschule,

Sonnenborsteler Kirchweg 2

Maria Schreiber

70,00 €



24J3B015

Devi Yoga

Montag, 06.11.2023, 18:15 - 19:45 Uhr,

11 Veranstaltungen

Steimbke, Oberschule,

Sonnenborsteler Kirchweg 2

Maria Schreiber

77,00 €

Bewegung / Fitness

24A3C003

Faszientraining - fayor® nach Liebscher und Bracht

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

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

Treffpunkt Haupteingang

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

Mittwoch, 01.11.2023, 19:15 - 20:15 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,

Alte Turnhalle

Carmen Hadaschik

28,00 €

24A3C010

Zumba Gold®

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

Bequem anziehen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 06.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

6 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,

Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
28,00 €

24A3C015

Zumba Gold®

Mittwoch, 01.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,

Alte Turnhalle

Hellen Hitzemann

21,00 €



24C3C070

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, 04.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr

10 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,

Aula

Diana Kühn

46,70 €



24C3C075

ZUMBA FITNESS®

Montag, 15.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr

10 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,

Aula

Diana Kühn

46,70 €

24A3C020

Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein

Feldenkrais ist ein Weg, Neues zu entdecken und Bewegung leicht werden zu lassen. Funktionale, schmerzfreie und harmonische Bewegung kommt dabei wie von selbst und bleibt. Sie entsteht ohne Anstrengung und basiert auf Wohlfühl und Leichtigkeit.

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

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

Freitag, 18.08.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Haus, D003

Christine Borchers

16,90 €

24A3C025

Feldenkrais-Beweglich sein heißt lebendig sein

Freitag, 18.08.2023, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus, D003

Christine Borchers

16,90 €

24A3C100

Smovey - Fit in der Mittagspause

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

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

Montag, 06.11.2023, 11:30 - 13:00 Uhr
8 Vormittage
vhs-Haus, D003
Ute Biermann
56,00 €



Pilates

Pilates ist ein System aus Dehnen- und Kräftigungsübungen. Muskeln werden gestärkt und geformt und die Haltung verbessert. Gerade die Tiefenmuskulatur wird beim sanften Training angesprochen. Körperwahrnehmung, Flexibilität und Gleichgewicht werden erhöht. Das Training bringt Körper und Geist in Einklang, da die Bewegungen bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Das Ziel ist, Erlerntes in den Alltag zu integrieren.

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

Mittwoch, 20.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener
70,00 €



Pilates

Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener
70,00 €



Pilates

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig effektives Training der tiefliegenden Muskulatur. Konzentriert und kontrolliert ausgeführte Übungsfolgen, sowie eine bewusste und fließende Atmung verbessern Haltung, Körperbalance und Flexibilität. Pilates berücksichtigt die individuelle Anatomie, ihre Grenzen und Möglichkeiten und kann von Personen jeden Alters, unabhängig von der aktuellen Kondition ausgeübt werden.

Wissenschaftliche Forschungen haben bestätigt, dass Menschen die Pilates trainieren mehr Beweglichkeit und eine bessere Stressbewältigung haben.

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

Montag, 21.08.2023, 17:30 - 18:30 Uhr
7 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
33,60 €



Pilates

Montag, 21.08.2023, 18:45 - 19:45 Uhr
7 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
33,60 €



Pilates

Montag, 06.11.2023, 17:30 - 18:30 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
28,80 €



Pilates

Montag, 06.11.2023, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Abende
Steyerberg, Waldschule, Förstergarten 2
Waltraut Fichtner
28,80 €



Bewegen und Tanzen nach lateinamerikanischer Musik

Ein Work-out für Fitness und eine gute Figur. In diesem Kurs können Sie sich bewegen, hüpfen, tanzen und schwitzen - eine Kombination zu verschiedenen Rhythmen aus Lateinamerika.

Bequeme Schuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 11.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Gladys González
56,00 €



Latin - Dance - Fitness

Getanzte Fitness mit einfachen Schrittkombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herzkreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 06.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Abende
Liebenau, Laurentiusschule, Schloßstr. 10, Aula
Birgit Meier
28,00 €



Latin-Dance-Fitnesskurs

Getanzte Fitness mit einfachen Schrittkombinationen vereinen Spaß an Bewegung und Musik und bringen das Herzkreislauf-System in Schwung.

Bequem anziehen, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Donnerstag, 16.11.23, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Abende
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Birgit Meier
28,00 €



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 geeignet ist.

Bitte bringen Sie Badesachen und Badeschuhe mit. Der Eintrittspreis ist vor Ort zu entrichten.

Für die Nutzung der Handgeräte fallen Kosten von ca. 10 € an, die an die Kursleitung zu zahlen sind Samstag, 01.10.2022, 09:15 - 10:00 Uhr

5 Veranstaltungen
Warmen/ Hallenbad, Rotdornweg 5
Wulf Meyer
18,00 €

Orientalischer Tanz

24A3C030

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden, mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher orientalischer Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes. Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

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

Dienstag, 05.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr,
4 Abende
VHS-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
28,80 €

24A3C035

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Dienstag, 07.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr,
4 Abende
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
28,80 €

24A3C040

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Dienstag, 23.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr,
4 Abende
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
28,80 €



Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 06.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,
6 Abende
Steimbke/ Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
42,00 €



Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 01.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,
8 Abende
Steimbke/ Oberschule, Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
56,00 €



24J3C025

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 10.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr,
8 Abende
Steimbke/ Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
56,00 €

24A3C070

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Dienstag, 05.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr,
7 Abende
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
49,00 €

24A3C075

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Dienstag, 07.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr,
7 Abende
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
49,00 €

24A3C080

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki)

Dienstag, 09.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr,
8 Abende
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Susanna Espagné
56,00 €

Selbstverteidigung

24A3C180

Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre WOE

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

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

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 11.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 12.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
78,00 €

24A3C184

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, 25.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 26.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke
54,00 €

Prävention, Krankheit und Gesundheit

24A3D005

Ayurveda - Die sanfte indische Naturheilkunde

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

Auch Themen wie die Auswirkungen von Corona und die Digitalisierung auf die Gesundheit werden besprochen.

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

Maria Schreiber studierte Indologie und Vergleichende Religionswissenschaften an der Universität Hamburg. Schon in den 1990ziger Jahren beschäftigte sie sich in ihrer Magisterarbeit "Das Ayurvedasutra - eine Synthese zwischen Ayurveda und Yoga" mit indischer Naturheilkunde. Danach hat sie ihr Wissen durch Fortbildungen, Hospitationen in indischen Kliniken und Feldforschungen vertieft. Bereits in ihrer Yogaausbildung auf dem Indischen Subkontinent war stets das Thema.

5,00 € für Skript, ayurvedischen Tee und die Nutzung von ayurvedischen Ölen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung tragen, 1 Decke, 1 kl. Kissen, 1 kl. Taschenspiegel, 1 Teebecher, Stift und Schreibunterlage

Samstag, 20.01.2024, 11:00 - 17:00 Uhr,
2 Veranstaltungen
Nienburg/ vhs-Haus
Maria Schreiber
53,20 €

24A3D006

Fit ins / im Alter

Wir wünschen uns alle ein langes Leben, welches wir bei guter Gesundheit genießen möchten. Dafür können und müssen wir etwas tun. In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse über die normalen Veränderungen unseres Körpers (Funktionelle Anatomie und Neurophysiologie). Sie erlernen Übungen, um Einschränkungen entgegen zu wirken.

Dienstag, 07.11.2023, 16:00 - 17:30 Uhr,
4 Nachmittage
vhs-Haus, D003
Bettina Rohlfes
28,00 €

Ernährung, Essen und Trinken

24A3F005

Vegane und rohköstliche Ernährung - Vortrag

Sich vegan zu ernähren ist im wahrsten Sinne in aller Munde!

Es ist eine moderne Ernährungsweise, die immer beliebter wird, dennoch tauchen manchmal Unsicherheiten und Zweifel bei dem ein oder anderen auf.

Dieser Vortragsabend bringt Licht ins Dunkel, um ein tieferes Verständnis über die vegane und rohköstliche Lebensweise zu bekommen und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen, die Menschen sich stellen, wenn sie sich noch nicht näher mit dieser Ernährungsform beschäftigt haben.

- Welche Ernährungsform entspricht der menschlichen Natur am ehesten?
- Kann der Proteingehalt mit einer pflanzenbasierten Ernährung gedeckt werden?
- Woher bekommen wir genügend Eiweiß und Eisen?
- Ist Muskelaufbau mit veganer Ernährung möglich?
- Wie gewinnen wir den Kampf gegen ernährungsbedingte Krankheiten, Übergewicht und chronische Schmerzen?
- Wie erlangen wir eine tiefe Gesundheit bis ins hohe Alter?

Lassen Sie sich überraschen, welche schnellen Erfolge sich einstellen können und welche

Lebensqualitätsveränderung die vegane / rohköstliche Ernährungsweise mit sich bringt.

Das Alter spielt dabei keine Rolle, es ist nie zu spät!

Freitag, 06.10.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Anmeldefrist endet am 29.09.2023
Nienburg/vhs-Haus
Anja Seifert/Ralf Mäder
10,50 €



24J3F060

Vegane und rohköstliche Ernährung - Vortrag

Freitag, 27.10.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Anmeldefrist endet am 20.10.2023
Steimbke/ Altes Küsterhaus,
Kirchstraße 4
Anja Seifert/Ralf Mäder
10,50 €

24A3F015

Fasten für Gesunde

Montag, 23.10.23, 16:00 - 18:15 Uhr
Dienstag, 24.10.23, 16:00 - 18:15 Uhr
Donnerstag, 26.10.23, 16:00 - 18:15 Uhr
Samstag, 28.10.23, 10:00 - 12:15 Uhr
Montag, 30.10.23, 16:00 - 18:15 Uhr
Mittwoch, 01.11.23, 16:00 - 18:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Helga Wuttke
63,00 €



24F3F105

Basenfasten

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

Während des Basenfastens wird auf Nahrungsmittel verzichtet, die sich sauer verstoffwechseln. Diese Diät besteht im Wesentlichen aus gedünstetem Gemüse, Obst und Salaten und sollte 1 - 2 Wochen

beibehalten werden. Danach erfolgt ein Kostaufbau in eine zukünftige sinnvolle Ernährung, die den Körper nicht übersäuert und bei den meisten Erkrankungen notwendig ist, um wieder zu gesunden. Schon nach wenigen Tagen kann eine Umstellung wahrgenommen werden, wie z.B. das Verschwinden des Heißhunger auf Süßes, besserer Schlaf, das Abklingen von Beschwerden und ein wesentlich leichteres Körpergefühl. Ernährungsgewohnheiten werden in Frage gestellt, Neugierde und Begeisterung für machbare Alternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen.

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

Mittwoch, 15.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Helga Wuttke
31,50 €

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.

24A3F045

Schweinebraten mal anders

Schmorgerichte, neu interpretiert, sind in dieser Jahreszeit das Richtige. Vorweg gibt es eine heiße Suppe. Gefolgt von einem winterlichen Salat. Dann bereiten wir einen in Cidre geschmorten Schweinebraten mit selbstgemachten Schupfnudeln und Rote-Bete-Apfel-Kompott. Ein Früchte-Cobbler mit Walnuss-Eis schließt dieses schöne Wintergericht ab. Haben Sie Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter neue Kocherfahrung zu sammeln? Dann freuen wir uns auf Sie.

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

Dienstag, 26.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
19,60 €

24A3F050

Heißes aus dem Backofen

Backofengerichte für Kochbegeisterte und solche, die es werden wollen. Wir bereiten Backofengemüse, einen Fleischtopf, Beilagen und Dessert zu. Köstlichkeiten aus dem Backofen lassen sich einfach vorbereiten und garen ohne großes Zutun. So können sich Gäste und Familie zu einem schönen, wärmenden Winteressen um den Tisch versammeln.

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

Donnerstag, 12.10.23, 18:00 - 21:45 Uhr
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Cornelia Koch
19,60 €

24A3F070

Die tolle Knolle - Leckere Kartoffelgerichte

In diesem Kochkurs erlernen Sie gesunde und leckere Kartoffelgerichte zu kochen. Die Kartoffel ist ein Kellerkind mit vielen Talenten, mal kommt sie als Suppe, mal als Gratin, Chips oder Kuchen und Pralinen auf den Tisch.

Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10,00 € an, die vor Ort an die Dozentin gezahlt werden müssen.

Mittwoch, 11.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldefrist endet am 04.10.2023
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
15,70 €

24A3F075

Vegetarisch kochen- Neue Rezepte

In diesem Kurs können Sie lernen wie Sie gesunde und vegetarische Mahlzeiten aus regionalen Produkten aus frischem Gemüse zubereiten können. Neue Rezepte werden vorgestellt und ausprobiert. Dieser Kurs kann auch als berufliche Weiterqualifizierung genutzt werden.

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

Mittwoch, 08.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldefrist endet am 01.11.2023
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
15,70 €

24A3F080

Backen mit Kindern zur Adventszeit (ab 6 Jahren)

WOE

An einem gemütlichen Nachmittag können Kinder mit ihren Eltern gemeinsam leckere Backrezepte ausprobieren. Ein Nachmittag für die Kinder, Mutter, Vater oder auch ein Großeltern teil sind herzlich willkommen. Ein Erlebnis für Kinder, backen in der adventlichen Zeit, heute etwas Besonderes! Mit viel Ruhe und Gelassenheit wollen wir mit unseren Kindern leckere Kekse backen, denn dieses ist ein Erlebnis. Bei Keksen, Kakao, Kaffee oder Tee und Kerzenschein lassen wir den Nachmittag ausklingen.

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

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

Samstag, 25.11.2023, 13:00 - 16:45 Uhr
Anmeldefrist endet am 18.11.2023
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
21,10 €

24A3F090

Kulinarische Reise zu Weihnachten

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

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

Mittwoch, 13.12.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldefrist endet am 06.12.2023

Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
15,70 €

24A3F100

Kochen für Männer

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

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

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldefrist endet am 03.01.2024
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Sabine Lohmann
15,70 €

24G3F005

Kochen für Männer

Es fallen Kosten für die Zutaten in Höhe von 10,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 04.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldefrist endet am 27.09.2023
Liebenau, Laurentiuschule, Außenstelle Pennigsehl
Sabine Lohmann

24F3F510

Ein besonderes Menue

Suppe, Brot, Hauptgericht mit besonderen Beilagen, Kuchen und Fruchtsalat. Haben Sie Lust am Kochen oder wollen Sie es erlernen oder Ihre Kochkenntnisse nur erweitern? Wir bereiten eine Kürbissuppe mit Paprika, ein Roastbeef mit Tomaten-Balsamico-Rub und einer besonderen Beilage und selbstgemachter Remoulade zu. Das Ganze ergänzen wir mit selbstgebackenem Brot. Zum Dessert erwartet Sie ein leckerer Schokokuchen mit marinierten Früchten.

Zusätzliche Kosten von 10,00-15,00 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden.

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

Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser, Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
19,60 €
15,70 €

24G3F010

Leckere Nudelgerichte

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

Aufläufe, Nudelsuppe, Süße Nudeln oder Cannapes.

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

Mittwoch, 15.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldefrist endet am 08.11.2023
Liebenau, Laurentiuschule, Außenstelle Pennigsehl
Sabine Lohmann
15,70 €



24G3F020

Herzhafte Suppen und Eintöpfe

In diesem Kurs erlernen Sie Suppen und Eintöpfe mit Nudeln, mit Hack oder mit gesundem Gemüse zu kochen. Das Geheimnis dieser wunderbaren Rezepte liegt in der richtigen Mischung.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von 10,00 € an, die an die Kursleitung zu entrichten sind.

Freitag, 08.12.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10, Küche
 Sabine Lohmann
 15,70 €



24G3F040

Syrische und palästinensische Küche

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

Lernen Sie ein fantastisches Gericht selbst zubereiten können.

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

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

Dienstag, 12.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
 Anmeldefrist endet am 05.09.2023
Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10, Küche
 Heba Albash
 14,00 €



24J3F005

Heißes aus dem Backofen

Backofengerichte für Kochbegeisterte und solche, die es werden wollen.
 Wir bereiten Backofengemüse, einen Fleischtopf, Beilagen und ein Dessert zu. Köstlichkeiten aus dem Backofen lassen sich einfach vorbereiten und garen ohne großes Zutun.

Zusätzliche Kosten von 10,00-15,00 € entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden.

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

Dienstag, 17.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
 Cornelia Koch
 19,60 €



24J3F010

Männerkochkurs Winterrezepte

4 x Kochen in lustiger Männerrunde
 Wir bereiten Rezepte zu, die von innen wärmen. Eintöpfe, Fleischtopfe, aber auch winterliche Salate, schnelle, kleine Köstlichkeiten und leckere Nachspeisen. Der Kurs richtet sich an Männer, die in einer fröhlichen Runde neue Rezepte ausprobieren wollen. Kochanfänger sind auch sehr willkommen.

Zusätzliche Kosten von 10,00-15,00 € je Abend entstehen für die Lebensmittel und müssen in bar gezahlt werden. Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtücher, evtl. eine Schürze und Behälter für die Reste mit.

Montag, 06.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr,
 4 Veranstaltungen

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



24J3B050

Whiskey-Seminar ab 18 Jahre

Schottischer Whiskey, 6 Regionen = 6 Whiskey: Standard, unabhängig, fassstark, Sherry Finish und vieles mehr. Wir präsentieren eine bunte Palette vom Wasser des Lebens.

Kosten: ca. 30,00-35,00 €, direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Samstag, 14.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Steimbke/Altes Küsterhaus, Kirchstr. 4
 Thomas Reich
 10,50 €

Gesundheit und Psyche

24A3G010

Wege aus der Angst - Wege in die eigene Kraft

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

Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Donnerstag, 31.08.23, 18:00 - 21:00 Uhr
 Nienburg/vhs-Haus
 Ute Röhlke
 14,00 €

24A3G020

Die Kraft der Gedanken

Teil I - Basis
 Teil II - Wie uns Erwartungen aus dem Gleichgewicht bringen können
 Teil III - Ausgewogen - was kann ich selbst für mich tun?
 Der bewusste Umgang mit Gedanken zeigt ganz klar, dass oft nicht die Situationen - sondern die Gedanken über die Situationen uns Leid beschert.

Wir können erkennen, wie Gedanken unsere Gefühle, unser körperliches Empfinden und unser Verhalten beeinflussen - durch das Überprüfen unserer Glaubenssätze, die schmerzhaft sind.

Frieden und Gelassenheit sind da, wenn wir immer mehr achtsam im Hier und Jetzt leben, anstatt zu oft in Vergangenheit und Zukunft verweilen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Donnerstag, 07.09.23, 19:00 - 21:00 Uhr,
 3 Abende
 Nienburg/vhs-Haus
 Ute Röhlke
 28,00 €



24B3G010

Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs

Wer sein Mindset verändert, verändert sein Leben.

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

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

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

Wir betrachten uns

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

Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Samstag, 11.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Büchen, Grundschule, Himmelreich 1
 Ute Röhlke
 14,00 €

24A3G030

Die Macht des Lächelns

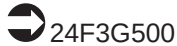
In diesem Vortrag wird das Thema "Lächeln" beleuchtet und aufgezeigt, wie sich ein einfaches Lächeln sowohl auf unseren physischen wie auch feinstofflichen Körper positiv auswirkt. Lächeln erhebt unser gesamtes Wesen und bringt uns in einen anderen Bewusstseinszustand.

Es 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. Wissenschaftler bestätigen: ein paar Minuten Lächeln am Tag kann das Leben tatsächlich verlängern

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Donnerstag, 07.12.23, 18:30 - 21:30 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Ute Röhle
14,00 €



24F3G500

Die Macht des Lächelns

Mittwoch, 04.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhle
14,00 €

24A3G040

Das Innere Kind Teil I, II und III

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. Anregungen und praktische Tipps das innere Kind wieder zu entdecken und zu befreien werden vorgestellt.

Traurigerweise wird diese naive Unschuld durch einen härteren Blick auf das Leben ersetzt, wenn wir im Leben großen Themen und Aufgaben gegenüber stehen. 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, um wieder Kontakt zu dem Kind in uns zu haben, das vorbehaltlos ist. Diese kreative, liebevolle und einfallsreiche Seite unserer Persönlichkeit ist unglaublich ansteckend - wie Kinder, denen wir zuschauen - fasziniert von ihrem Vergnügen.

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Donnerstag, 02.11.23, 19:00 - 20:30 Uhr,
3 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Ute Röhle
21,00 €



24B3G015

Das innere Kind

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Samstag, 25.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Ute Röhle
14,00 €



24F3G548

Geführte Meditationen – Das innere Kind

Geführte Meditationen zur Entspannung für die Gesundheit. Mehr Kraft, Stärke und Klarheit für innere Ruhe und Stressabbau, Entspannung und Ausgeglichenheit.

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

Die positiven Effekte auf Körper und Geist sind wissenschaftlich erforscht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder eigener Bedarf

Mittwoch, 01.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,
5 Veranstaltungen
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhle
35,00 €



24F3G505

Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs

Wer sein Mindset verändert, verändert sein Leben.

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

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

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

Wir betrachten uns

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

Bitte Schreibutensilien mitbringen!

Samstag, 04.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhle
28,00 €



24F3G530

Die Welt der Farben

Farben wirken oft unbewusst auf uns - manchmal fühlen wir uns angezogen von ihnen und manchmal irritieren sie uns. Farben prägen unseren Alltag. Wir sind in unserem Leben immer von Farben umgeben. Sie begleiten uns von Anfang an. Kaum geboren, tragen Mädchen rosa und Jungs hellblau. Warum ist das so? Welche Bedeutung haben Farben? In diesem Seminar lernen wir Farben für unser Wohlbefinden zu nutzen. Wir erkennen, warum uns unterschiedliche Farben in unterschiedliche Stimmungen versetzen. Wir lernen, wie wir Farben bewusst in unserem Leben einsetzen, um uns gut zu fühlen.

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Dienstag, 10.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Ute Röhle
14,00 €

24A3G050

Volkskrankheit Depression - Vortrag

Depressionen sind eine der am häufigsten diagnostizierten psychischen Störungen und nach Schätzungen der WHO in wenigen Jahren die zweithäufigste Erkrankung überhaupt. Dabei unterscheiden sie sich ebenso in ihrem Erscheinungsbild als auch in ihrem Schweregrad. Oftmals fühlen sich die Betroffenen hilflos und wissen keinen Ausweg aus ihrer Situation

Deshalb ist es umso wichtiger, erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen sowie über mögliche Wege aus der Krankheit und verschiedene Hilfsangebote informiert zu sein.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Anmeldefrist 1 Woche vor Kursbeginn

Donnerstag, 09.11.23, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, D111
Ruven Brodowski
9,00 € Abendkasse



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

Deutsch lernen in Nienburg - wir haben ein großes Angebot!

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

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

Vielfältigkeit steht bei uns auf Platz Nummer 1!

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

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

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

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

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

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

Beratungszeiten:

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

Deutsch lernen bei der vhs Nienburg

24A4E003

Informationsabend: Deutsch als Zweitsprache

- Information - Beratung - Einstufung -

Dienstag, 29.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Lozana Schäfer/Bernd Thomas Helmert
gebührenfrei

24A4E010

Deutsch als Zweitsprache 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

Montag, 04.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr,
nicht in den Ferien
Nienburg, Realschule, Buermende 1
Bernd Thomas Helmert
42,00 €

24A4E020

Deutsch als Zweitsprache A2

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

Am Ende des Kurses können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht,
 - die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet,
 - sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
 - über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
- Einfach gut A2.1 Telc

Mittwoch, 06.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr,
nicht in Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Bernd Thomas Helmert
42,00 €

24A4E030

Deutsch im Alltag und im Beruf, Grammatik (B1)

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

Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Donnerstag, 07.09.23, 17:30 - 19:45 Uhr,
nicht in Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Bernd Thomas Helmert
63,00 €

Eine Stimme aus der vhs...

Unsere Deutsch-Lehrkraft **Taleb Kheirallah** berichtet von seinen eigenen Erfahrungen mit dem Ankommen in Deutschland:

„Meine Geschichte in Deutschland begann vor acht Jahren, als ich meine Heimat Syrien verlassen musste und hierher kam. Der Start war nicht einfach, ich hatte enorme Schwierigkeiten. Ich wollte zuerst Deutsch lernen, um in Deutschland Fuß fassen zu können und dann mein Leben wieder hier aufbauen! Ich bin Biologe von Beruf und hatte endlich die Gelegenheit, meinen Beruf in Deutschland praktizieren zu dürfen. Aber manchmal muss man andere Entscheidungen treffen, die überhaupt nicht leicht sind, sowohl vom Verstand her als auch von der seelischen Seite.

Meine leidenschaftliche Liebe zur Sprache hat mich geführt, mich in sie zu vertiefen. Glücklicherweise hatte ich die Chance sie an der vhs zu unterrichten - im gleichen Kursraum, wo ich damals als Schüler Deutsch gelernt habe - und vor allem mit und neben meiner wunderbaren Lehrerin und jetzt Kollegin Karina Kiełtyka, die mich sowie alle Menschen vom Herzen unterstützt hat und es immer noch tut... Danke Karina.“

Sprachmittler:in gesucht!

Landkreis
Nienburg/Weser



nienburg.mittelweser
BRUNNEN

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

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

05021/967-608



Sprachniveaus: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Sprachniveaus / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Grundkenntnisse

A1 Anfänger:in, bis 4 Jahre Schulkenntnisse

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

A2 Grundlegende Kenntnisse ca. 4 - 5 Jahre Schulkenntnisse

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

Gute Sprachkenntnisse

B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung, ca. 5 - 6 Jahre Schulkenntnisse

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

B2 Selbständige Sprachverwendung

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

Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C1 Fachkundige Sprachkenntnisse

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

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

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

Ihre Ansprechpersonen:

Darijusch Wirth

967-693

Kerstin Wieneke

967-612

vhs-sprachen@kreis-ni.de

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. Erste Anhaltspunkte können auch Einstufungstests im Internet z.B. auf Seiten von Lehrbuchverlagen, liefern.

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 „Sprachen (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.

Englisch

➡ 24F4G530

Englisch III (A1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache wichtige Wörter und Redewendungen für alltägliche Sprechsituationen - z.B. im Urlaub, im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen. In 10 Abenden erlernen Sie weitere solide Grundlagen, auf die sich auch weiter aufbauen lässt.

Schreibmaterial bitte mitbringen. Bitte kaufen Sie das Buch erst, nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-1 ab Lektion 1.

Montag, 11.09.2023, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 09.10.23
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Marion Bittner
70,00 €

Refresher Courses - Auffrischungskurse

24A4G200

Refresher English I (A1)

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, 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Regina Morley-Kretschmer
105,00 €

24A4G230

Refresher English I (A2)

In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch in lockerer Atmosphäre auffrischen! Er richtet sich an Teilnehmende, deren Schulenglisch länger zurückliegt und die in der Zwischenzeit zumindest ab und zu

mit der Weltsprache zu tun hatten. Machen Sie mit und reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse!

Teilnahmevoraussetzung: Englischkenntnisse etwa auf dem Niveau A1.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 19.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Regina Morley-Kretschmer
105,00 €

24A4G250

Refresher Course XI (B1)

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

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 19.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
14 Vormittage
Nienburg/vhs-Haus
Colin Elam
98,00 €

➡ 24M4G200

Englisch Refresher I (B1)

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Lebensnahes Englisch in lebensnahen Situationen erleben? Überraschende Einblicke in Kultur und Landeskunde der englischsprachigen Welt bekommen? In diesem Kurs werden kleine Grammatikübungen eingebunden, im Fokus stehen jedoch echte Sprechanlässe. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (z.B. 5 - 6 Jahre Schulenglisch), auch wenn diese länger zurückliegen.

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

Great! B1, 2nd edition. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501758-0
Ab Lektion 1

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

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn.

Mittwoch, 27.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Petra Rodenberg
70,00 €

English for Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene

24A4G270

English for Senior Citizens - Refresher Course X (B1)

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

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 22.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
14 Vormittage
Nienburg/vhs-Haus
Colin Elam
98,00 €

24A4G300

Sterling Silver XXX (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.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache.

Lehrbuch: Easy English B1, Band 2,
Kursbuch, Cornelsen, ISBN
978-3-06-520823-9

Dienstag, 19.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
12 Vormittage
nicht am 10.10.23
Nienburg/vhs-Haus
Hedda Freese
84,00 €

24A4G320

Hop on the Magic Bus (A2 - B1)

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 10,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Dienstag, 07.11.2023, 09:45 - 12:00 Uhr
10 Vormittage
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
René Huske
105,00 €



24F4G600

Englisch für Senioren:innen (A1/A2)

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

Grundkenntnisse sind erforderlich.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Montag, 11.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien, nicht am 09.10.23
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Marion Bittner
70,00 €



24F4G650

Englisch für die Reise

Sie fahren in den Urlaub oder auf eine berufliche Dienstreise und möchten sich besser verständigen? In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit Grundkenntnissen (Schulenglisch) wichtige Wörter und Redewendungen für wesentliche Sprechsituationen, wie z.B. im Hotel, beim Einkaufen, im Restaurant etc.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Donnerstag, 21.09.23, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Anna Junghänel
70,00 €



24F4G660

Englisch für die Reise

Donnerstag, 11.01.24, 17:00 - 18:30 Uhr
9 Abende
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Anna Junghänel
63,00 €



24M4G500

Englisch für die Reise (A2)

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

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

Englisch für den Urlaub A1. Einstieg in Sprache und Kultur

Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501546-3
Ab Lektion 1

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

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn.

Mittwoch, 17.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
**Uchte, Oberschule,
Hannoversche Str. 19**
Petra Rodenberg
42,00 €

Other Subjects - andere Themen

24A4G600

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, 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Hedda Freese
56,00 €

24A4G610

English conversation

This is a course for all who have a fair knowledge of the English language and would like to practice it on a Wednesday morning and increase their English knowledge.

Mittwoch, 20.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
14 Vormittage
Nienburg/vhs-Haus
Elam Collin
98,00 €

24A4G620

English Conversation and Grammar I (A2)

Sie haben Englisch nicht viel benutzt, seit Sie es in der Schule gelernt haben, können gebräuchliche Ausdrücke zu vertrauten Themen zwar verstehen, aber möchten gerne mehr und besser Englisch sprechen können? Dann ist dieser Kurs etwas für Sie sein! Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Es werden auch Texte gelesen und die wichtigsten Grammatikregeln vermittelt und eingeübt. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen und sich ihre Grammatik verbessert hat.

Montag, 18.09.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
10 Vormittage
nicht in den Ferien
Nienburg/ vhs-Haus
Anne Marie Fives
70,00 €

24A4G640

English Conversation and Grammar I (B2)

You are already at B2 level in your English - that means that you have learned grammar and can express yourself on a range of topics in conversation with other English speakers. But there are still grammar points which are not clear to you and you are not happy with your speaking skills. Then this course could be for you. We will discuss a wide range of topics, often using a text or a video to start the conversation. We will also clarify the most important grammar points, using exercises, games and speaking activities such as debates, surveys and quizzes. At the end of the course you will feel more self-confident about your grammar and about speaking English.

Montag, 18.09.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
10 Vormittage
nicht in den Ferien
Nienburg/ vhs-Haus
Anne Marie Fives
70,00 €

24A4G660

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 will be chosen the first evening."

Das Buch wird mit den Teilnehmenden gemeinsam ausgewählt.

Dienstag, 19.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Colin Elam
84,00 €

Koreanisch

24A1J400

Korea-Tag: Schauen, Hören und Probieren!

Vor 140 Jahren wurden diplomatische Beziehungen zwischen Deutschland und Korea aufgebaut. Grund genug für uns, einen Blick auf dieses faszinierende Land zu werfen!

Lernen Sie Südkorea an diesen Tag kennen - anhand von historischen Dokumenten, traditionellen Spielen und Trachten, moderner Kultur wie Musik (K-Pop) und Filme sowie kulinarischer Highlights! Kinder sind in einer speziellen Bastecke eingeladen, Korea spielerisch zu entdecken. Ein großer Wissensquiz mit Preisen zu den genannten Themenfeldern und eine Verlosung mit attraktiven Gewinnen bilden den Abschluss der Veranstaltung. Kommen Sie mit uns auf diese spannende Reise nach Ostasien!

Anmeldeschluss: 27.09.2023

Samstag, 07.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Myung-Hwa Eichhorn
gebührenfrei

24A41010

Koreanisch I (A1) für Anfänger:innen

WOE

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

Samstag, 14.10.2023, 10:30 - 13:00 Uhr
Samstag, 11.11.2023, 10:30 - 13:00 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 10:30 - 13:00 Uhr
Samstag, 02.12.2023, 10:30 - 13:00 Uhr
Samstag, 09.12.2023, 10:30 - 13:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Myung-Hwa Eichhorn
57,00 €

24A41050

Koreanisch I (A2)

Was wissen Sie über Südkorea? Das ostasiatische Land wird immer bekannter, gerade auch unter jungen Leuten. Denn Koreas Filme, moderne Musik (K-Pop) und das Essen erobern gemeinsam den koreanischen Smartphones gerade unsere Welt. In diesem Kurs tauchen Sie in die koreanische Kultur ein und können die koreanische Sprache bei einer Muttersprachlerin erlernen. Sie lernen, sich im Alltag des Landes zurechtzufinden, können eine einfache

Konversation führen und erwerben Wissen um die Verhaltensweisen und Umgangsformen der Koreaner:innen. Und natürlich bekommen Sie Grundkenntnisse zum koreanischen Essen: Kimchi lässt grüßen!

Fortsetzung aus den Vorsemestern.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie in den Kursen "Koreanisch I" und "Koreanisch II" erworben werden konnten.

Bitte kaufen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Lehrbuch: Koreanisch für Anfänger mit Hyunok Jang (Teil 2), ISBN 978-3-9505049-2-7.

Montag, 21.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
13 Abende
Kurspause vom 09.10.-30.10.2023
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Myung-Hwa Eichhorn
91,00 €

Italienisch

24A4J500X

Online: Italienisch für die Reise I (A1) für Anfänger:innen - Impariamo l'italiano!

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 Onlinekurs 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 und ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren.

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4,00 Euro an.

Stabiler Internetzugang, PC/ Laptop, Mikrophon/Headset und Kamera werden benötigt.

Donnerstag, 21.09.2023, 9:00 - 12:00 Uhr
4 Veranstaltungen
Online, vhs.cloud
Franziska Gorgas-Ottaviani/
Gianni Ottaviani
107,20 €

24A4J510X

Online: Italienisch für die Reise II (A1) für Fortgeschrittene - Impariamo l'italiano!

"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 Onlinekurs 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. nach dem Weg zu fragen, beschäftigen sich mit der "cucina italiana" - mit italienischen Leckereien - und wie Sie diese bestellen können sowie erste Redewendungen in italienischem Small Talk. Kultur und Traditionen werden außerdem vermittelt.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Sprachkurs "Online: Italienisch für die Reise I (A1)" oder in einem Kurs "Italienisch I (A1)" erworben werden konnten.

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4,00 Euro an.

Donnerstag, 11.01.2024, 9:00 - 12:00 Uhr
4 Vormittage
Online, vhs.cloud
Franziska Gorgas-Ottaviani/
Gianni Ottaviani
107,20 €

24A4J550

Italienisch für die Reise I (A1) für Anfänger:innen -

Impariamo l'italiano!

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 und ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren.

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4,00 Euro an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 06.10.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
4 Veranstaltungen
06.10.,13.10. 17-20 Uhr,
07.10.,14.10. 10-13 Uhr
Nienburg/ vhs-Haus
Gianni Ottaviani/
Franziska Gorgas-Ottaviani
108,80 €

24A4J560

Italienisch für die Reise II (A1) für Fortgeschrittene -

Impariamo l'italiano!

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. nach dem Weg zu fragen, beschäftigen sich mit der "cucina italiana" - mit italienischen Leckereien - und wie Sie diese bestellen können sowie erste Redewendungen in italienischem Small Talk. Kultur und Traditionen werden außerdem vermittelt.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Sprachkurs "Italienisch für die Reise I (A1)" oder in einem Kurs "Italienisch I (A1)" erworben werden konnten.

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4,00 Euro an, die vor Ort zu entrichten sind.

Freitag, 03.11.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
4 Veranstaltungen
03.11.,10.11. 17-20 Uhr,
04.11.,11.11. 10-13 Uhr,
Nienburg/ vhs-Haus
Franziska Gorgas-Ottaviani/
Gianni Ottaviani
108,80 €

Französisch

24A4I100

Französisch IX (A1)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

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

Lehrbuch: Perspectives Allez-y neu A1 9783-06-520176-6 ab Lektion 11

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Herbstferien
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
84,00 €

24A4I200

Französisch I (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Dienstag, 26.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Herbstferien
Nienburg/vhsS-Haus
Danièle Salique-Schlachter
84,00 €

24A4I300

Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

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 10.

Donnerstag, 28.09.23, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Herbstferien
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
84,00 €

24A4I400

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, 27.09.2023, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Abende
nicht in den Herbstferien
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
84,00 €

➔ 24F4I510

Französisch I (A1)

Lernen Sie Französisch von Beginn an! Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Dienstag, 19.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Anna Junghänel
70,00 €

➔ 24F4I520

Französisch II (A1)

Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Dienstag, 09.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Anna Junghänel
70,00 €

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS

Die Filmreihe "Soirée Cinéma Français" hat sich seit 2009 zu einem festen Bestandteil des Französischangebots der Volkshochschule entwickelt. Die Filme werden - wenn nicht anders angegeben - in der französischen Originalsprache mit deutschen Untertiteln gezeigt.

Tauchen Sie ein in diese fantastische Sprachwelt und lassen Sie sich durch das einzigartige Flair dieser außergewöhnlichen Veranstaltungen verzaubern!

Jeder Abend beinhaltet ein Büfett in besonderem Ambiente.

24A4I600

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 1970er und 1980er Jahre wider. Mit seiner Muse Romy Schneider drehte er fünf Kultfilme des französischen Kinos.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 17.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum, Eingang C
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse

Niederländisch

24A4O010

Niederländisch I für Anfänger:innen (A1)

Sie wollen die faszinierende Sprache unserer niederländischen Nachbar:innen von Anfang an kennenlernen? Egal ob für berufliche oder private Zwecke: In diesem Kurs sind Sie genau richtig!

In Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie, sich u.a. im privaten Kreis, beim Einkaufen, im Hotel, im Urlaub oder bei Behörden zurechtzufinden. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über die Niederlande und deren Einwohner:innen. Melden Sie sich an und lernen Sie Niederländisch bei einem Muttersprachler!

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

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger: Kursbuch ab L.1, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1, ab Kapitel 1.

Montag, 18.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien.
Nienburg/vhs-Haus
Ton van den Born
70,00 €

Portugiesisch

24A4S010

Portugiesisch I (A1) für Anfänger:innen

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

Donnerstag, 21.09.23, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Maria Emilia Bento
105,00 €

Russisch

24A4T010

Russisch I (A1) für Anfänger:innen

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 die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- 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,
- Klett, ISBN 978-3-12-527679-6.

Mittwoch, 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Viktoria Kretschmer
105,00 €

24A4T050

Russisch V (A1)

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

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Jasno! neu A1-A2, Russisch für Anfänger. Kursbuch mit Audios und Videos,
- Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 13.
- Jasno! neu A1-A2, Russisch für Anfänger. Übungsbuch mit MP3-CD und Videos,
- Klett, ISBN 978-3-12-527679-6.

Mittwoch, 20.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Viktoria Kretschmer
105,00 €

Schwedisch-Online



24A4U010X

Online: Schwedisch I (A1) für Anfänger:innen WOE

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

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.

Ein Einstieg ist auch nach dem ersten Kurstag noch möglich!

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

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

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

Samstag, 09.09., 07.10., 04.11.,
02.12.2023,
9:30 - 13:30 Uhr
4 Vormittage
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
98,00 €

24A4U200X

Online: Schwedisch I (A2)

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

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

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

Montag, 04.09.2023, 20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
98,00 €

24A4U350X

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

Bitte besorgen Sie sich die Lehrbücher erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-03-2, ab Lektion 9.
- Tala Svenska, Schwedisch B1-B2 - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-13-1.

Mittwoch, 06.09.2023, 17:45 - 19:00 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
98,00 €

Spanisch

24A4W010

Spanisch I für Anfänger:innen (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von typischen Alltagssituationen wird im Kurs in entspannter Atmosphäre gelernt. Einfach in der Gruppe Spaß haben und ein paar Vokabeln in flexiblem Unterricht bei einem Muttersprachler lernen!

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

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

Donnerstag, 02.11.23, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/ vhs-Haus
70,00 €

24A4W050

Spanisch III (A1)

Sprechen Sie Spanisch, wie Sie es schon immer wollten - für berufliche Zwecke, erlebnisreiche Reisen oder einfach nur, weil es Spaß macht! Bei der Muttersprachlerin erlernen Sie die Sprache mit Übungen zum Sprechen, Schreiben und Hörverstehen Schritt für Schritt. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die spanische Kultur. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4.

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

Donnerstag, 21.09.23, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz
105,00 €

24A4W100

Spanisch V (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 10.

Montag, 18.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Weihnachtsferien
Nienburg/vhs-Haus
Roxana Alejandra Mutz
105,00 €

24A4W200

Spanisch I (A2)

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 nuevo A2, Spanisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1.

Donnerstag, 21.09.23, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Aser Santolaria Gracia
84,00 €

24A4W210

Spanisch II (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 nuevo A2, Spanisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos
ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 3.

Donnerstag, 25.01.24, 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Aser Santolaria Gracia
105,00 €

24A4W250

Spanisch IV (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, Spanisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 7.

Donnerstag, 21.09.23, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Aser Santolaria Gracia
84,00 €

24A4W260

Spanisch V (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 8.

Donnerstag, 25.01.24, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Ferien
Nienburg/vhs-Haus
Aser Santolaria Gracia
105,00 €

24A4W300

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 9.

Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
nicht in den Weihnachtsferien
Nienburg/vhs-Haus
Roxana Alejandra Mutz
105,00 €

24F4W510

Spanisch I (A1) für Anfänger:innen

Lernen Sie die Sprache von Anfang an. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an. Schreibmaterial bitte mitbringen.

Bitte kaufen Sie das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Eine schriftliche oder online Anmeldung bei der Arbeitsstellenleitung ist erforderlich.

Mittwoch, 20.09.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
10 Abende

nicht in den Ferien
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Claudia Vélez-Vargas Schumacher
105,00 €

24F4W520

Spanisch I (A1) für Anfänger:innen

Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
10 Abende
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Claudia Vélez-Vargas Schumacher
105,00 €

24I4W010

Spanisch I (A1) für Anfänger:innen

Donnerstag, 14.09.23, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
**Loccum, Waldschule,
Walter-Haaren-Straße 19**
Gladys González
70,00 €

24I4W250

Spanisch (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Para los interesados en aprender español con conocimientos del Nivel A1 serán bienvenidos.

Bitte besorgen Sie sich das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstag.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4.

Mittwoch, 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
**Loccum, Waldschule,
Walter-Haaren-Straße 19**
Gladys González
70,00 €

24J4W350

Spanisch (B1/B2)

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene. Libro del alumno y de ejercicios con audios.

ISBN 978-3-12-514688-4.

Montag, 06.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
**Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2**
Inés Riedemann
70,00 €



Ihre Ansprechpersonen:

Stephan Kaps

967-613

Mona Krumwiede

967-631

vhs-beruf@kreis-ni.de

Fit für den Beruf –

Weiterkommen mit der vhs.

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe.

Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschchlussbezogenen 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.**



24A85900B

Digitallots:innen

BU

In einem fünftägigen Bildungsurlaub (40 Unterrichtsstunden) werden Digitallots:innen ausgebildet. Die Digitallots:innen sind anschließend darin geschult, ihr digitales Wissen an Interessierte aus der eigenen Kommune ehrenamtlich 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 und digitale Unterhaltungsmöglichkeiten auf die möglichen Fragen von Mitbürger:innen jeden Alters vorbereitet. Digitale Partizipation ermöglicht eine gesellschaftliche Teilhabe, eine Stärkung des Engagements sowie ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben. Die Digitallots:innen unterstützen nach dem Bildungsurlaub ehrenamtlich bei der eigenständigen Nutzung des eigenen digitalen Gerätes. Um das Ehrenamt hierbei weiter zu stärken wird die Qualifizierung für Interessierte - Dank finanzieller Unterstützung der Bollmanns Stiftung - kostenfrei erfolgen, das KMZ lädt die ehrenamtlichen Digitallots:innen regelmäßig zu Netzwerk- und Austauschtreffen ein. Um Ihnen eine bestmögliche Fortbildung sowie Vorbereitung auf das zukünftige ehrenamtliche Engagement zu bieten, werden wir Sie nach der Anmeldung kontaktieren und Einzelheiten besprechen. Alternativ wenden Sie sich gerne auch direkt an die Projektleitung (Frau Eckhardt) unter der Tel.: 05021/967-606.

Die angehenden Digitallots:innen werden anhand der eigenen digitalen Geräte geschult, daher sind diese mitzubringen. WLAN wird gestellt.

**Montag, 25.09.23, 09:00 - 16:15 Uhr,
5 Tage**

**Nienburg, vhs-Haus
Jason Schmidt
gebührenfrei**

Xpert Tabellenkalkulation

24A5B000

Tabellenkalkulation mit Micro- soft 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.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

**Mittwoch, 04.10.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €**

24A5B001

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 Kenntnissen, wie sie im Excel-Grundlagenkurs erworben werden können.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

**Mittwoch, 15.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €**

24A5B002

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 Kenntnissen, wie sie im Excel-Grundlagenkurs sowie im Excel-Aufbaukurs I erworben werden können.

**Mittwoch, 10.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
63,00 €**

Betriebssysteme

24A5B003

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, 30.09.2023, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
31,50 €

24A5B006

Einstieg in Windows 10 -

Kompaktkurs

WOE

Samstag, 04.11.2023, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
31,50 €

24A5B007X

Online: Excel Aufbaukurs

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Excel und wollen Ihr Wissen zu den wichtigsten Formeln und Funktionen vertiefen? Und das von zu Hause aus? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Nachdem Sie erste Erfahrungen mit Microsoft Excel gemacht haben, geht es im nächsten Schritt darum, die wichtigsten Formeln und Funktionen kennen zu lernen, um das Potenzial von Excel voll auszuschöpfen. Dazu zählen zum Beispiel Textfunktionen, Datumsfunktionen und Datenbankfunktionen. Die gelernten Funktionen werden ausführlich erklärt und anschließend mit praxisnahen Übungen vertieft. Auch kleinere Tricks für das tägliche Arbeiten mit Excel kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Sie können an diesem Kurs bequem von zu Hause aus teilnehmen.

Der Dozent ist im Stadtarchiv Nienburg für die EDV- Angelegenheiten zuständig und hat vieljährige Erfahrung im Unterrichten an der Volkshochschule, u.a. MS Access- Kurse. Abschluss: Diplom- Archivar.

Anmeldeschluss ist der 28.08.2023

In der Kursgebühr ist das Buch "Excel 2019 Formeln und Funktionen" aus dem Herdt- Verlag enthalten.

Der Kurs findet ausschließlich über die vhs.cloud statt.

Donnerstag, 07.09.23, 17:30 - 19:00 Uhr
7 Veranstaltungen
Online-Kurs
Sebastian Hartwig
62,80 €

Softskills / Bewerbungs- training

24A5G001

...was Worte nicht sagen

Sie sollten die Bedeutung der Körpersprache nicht unterschätzen. Empathie und persönliche Einflussmöglichkeiten hängen direkt davon ab. Die Teilnehmerinnen erhalten in diesem Kurs Hinweise, wie sie selbst wirken und wie sie die persönlichen Eigenschaften Anderer verstehen können. Es geht darum, Körpersignale, die Vorsicht oder Ärger ausdrücken, zu bemerken und zu deuten. Sie brauchen nicht mehr im „Dunklen zu tappen“ und gestalten Ihrerseits die Kommunikation passend und selbstbewusst.

Der Leiter ist Schauspieler im „Theaterlabor Hannover“ und Trainer für Prozesskommunikation®: Kontakt, Motivation, Stressvermeidung: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

Für die Informationsmappe entstehen Kosten in Höhe von 6,00 € pro Teilnehmer:in, die direkt an den Dozenten zu entrichten sind.

Samstag, 16.12.2023, 10:30 - 15:30 Uhr
vhs-Haus, D101
Christoph Teschner
27,80 €

24A5G003

Wie komme ich endlich raus aus meinem Zeitstress?

Wird ihre ToDo-Liste immer länger? Haben Sie abends das Gefühl am Tag nicht genug geschafft zu haben? Im Seminar lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen des Zeitmanagements kennen und erarbeiten auf Basis ihrer individuellen Situation einen konkreten Maßnahmenplan.

In diesem Seminar erarbeiten Sie sich erste Grundlagen für ein individuelles Zeitmanagement-System mit Methoden und Tipps, die auf Ihre individuelle Situation passen. Dafür verschaffen Sie sich in einem ersten Schritt einen Überblick: Welche Aufgaben und Termine erfülle ich täglich/ wöchentlich und wie lange dauern sie? Welche Einflussfaktoren sind noch wichtig für mein ZM? Im zweiten Schritt legen Sie ihre größten Zeitherausforderungen fest. Anschließend beschreibe ich Ihnen die Methoden (z. B. ALPEN-Methode, Eisenhower-Matrix...) und Tipps aus dem Zeitmanagement. Hier ist mir Praxisbezug sehr wichtig. Im letzten Schritt erstellen Sie auf Basis Ihrer individuellen Situationen und in Kombination mit den ZM-Methoden einen Maßnahmenplan für die nächsten Wochen (Wann setze ich was um? Was brauche ich dafür? Mit wem muss ich sprechen?). In zwei Onlinetreffen nach vier bzw. acht Wochen nach dem Seminar können wir Fragen und Herausforderungen klären, die im Alltag aufgetreten sind. Da Sie u.a. einen Tagesablauf erstellen, sowie konkrete Maßnahmen festlegen werden, bringen Sie bitte entsprechendes Notizmaterial (Block / Stifte oder ein Tablet) mit.

Donnerstag, 21.09.23, 09:00 - 15:00 Uhr
2 Termine finden online statt
Nienburg/vhs-Haus
Tanja Plog
45,80 €

24A5G105

Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als verbindende Sprache für den Alltag

Einführung in die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg. Das Modell führt durch Alltagssituationen und unterstützt die eigene Kommunikation. In diesem Vortrag werden die einfach anwendbaren 4 Schritte der GfK vorgestellt und anhand von Übungen vertieft.

Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, die andere Person zu bewerten und zu verurteilen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verärgert. Die Lösung liegt auf der Hand, andere sollen sich ändern, dann gäbe es keine Probleme - glauben wir. Hier kann die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) beim Kommunizieren im Alltag unterstützen. Die GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, und trotzdem muss man sie wie eine Fremdsprache erlernen. Dafür sind jedoch keine Vorkenntnisse erforderlich, da Empathie angeboren ist. Im Vortrag werden die 4 Schritte des Kommunikationsmodells nach Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit kleinen Übungen vertieft, sodass dieses einfach erlernbare Modell in den Alltag einfließen kann. Wertschätzend und offen miteinander reden - das ist wichtig, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben. Ziele der GfK sind beispielsweise negativer Kommunikation entgegen zu wirken, Konflikte aktiv als Chance zur Verbesserung zu nutzen und die eigenen Wünsche und Belange zu erfüllen, ohne Mitmenschen zu beeinträchtigen.

Dienstag, 07.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-Haus, D111
Jörg Belitz
10,00 €

24A5G115

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) - lebstaugliche Methoden für herausfordernde Situationen

Einführung in die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg. Das Modell führt durch Alltagssituationen und unterstützt die eigene Kommunikation. Im Vortrag werden Lösungsmöglichkeiten für herausfordernde Situationen angeboten und anhand von Übungen vertieft.

Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, dem bereits wütenden Menschen gegenüber noch ein "Aber" ins Gesicht zu sagen. Oder wir tun in unserem Leben wiederkehrend etwas, das uns keine Freude bereitet. Beides führt eher zur Ablehnung als zur Verbindung mit uns selbst oder anderen. Hier kann die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) mit Lösungsmöglichkeiten unterstützen. Die GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache und trotzdem ist sie wie eine Fremdsprache zu erlernen. Dafür sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da Empathie angeboren ist. Im Vortrag werden Lösungsmöglichkeiten für verschiedene herausfordernde Situationen im Alltag angeboten und anhand von Übungen vertieft. Wertschätzend und offen miteinander reden - das ist wichtig, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben. Ziele der GfK sind beispielsweise negativer Kommunikation entgegenzuwirken, Konflikte aktiv als Chance zur Verbesserung zu nutzen und die eigenen Wünsche und Belange zu erfüllen.

len, ohne Mitmenschen zu beeinträchtigen.

Donnerstag, 09.11.23, 17:00 - 18:30 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Belitz
10,00 €

24A5G125

Authentische Emotionen - nutze das Potential zur Problemlösung im Hier und Jetzt

Einführung in die Entwicklung unserer eigenen Gefühlslandkarte und wie uns die Unterscheidung der Gefühle dabei unterstützen kann, uns in herausfordernden Situationen angemessen zu verhalten. Im Vortrag werden die verschiedenen Grundgefühle erläutert und mit Beispielen Problemlösungen erarbeitet.

Wer kennt das nicht: wir können unserem Ärger leicht Ausdruck verleihen, es fällt uns jedoch schwer uns emotional zu zeigen oder gar zu weinen. Vielleicht ist es auch umgekehrt. Jeder Mensch hat verinnerlichte Verhaltensweisen, auf die er mustergültig reagiert. Diese Muster bieten häufig jedoch keine angemessene Reaktion auf die jeweilige Situation. In diesem Vortrag, der keine Vorkenntnisse erfordert, werden die häufigsten Grundgefühle erläutert und anhand von Beispielen Problemlösungen erarbeitet. Wir lernen,

unser Lieblingsgefühl von dem der Alltags-Situation angemessenen Gefühl zu unterscheiden. Das unterstützt uns dabei, eine geeignete Lösung für die uns herausfordernde Situation zu erkennen. Der Vortrag basiert auf den Erkenntnissen des Begründers der Transaktionsanalyse, Dr. Eric Berne.

Mittwoch, 15.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
vhs-Haus, D111
Jörg Belitz
10,00 €



24F5G001

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
- Dramadrieck/ Sleight of Mouth/ konfrontierende Fragen/ Separatoren
- Humpbantworten und Killerphrasen einschätzen
- Sätze zur Stressvermeidung nutzen
- die vier Kommunikationskanäle einordnen.

Für die Informationsmappe entstehen Kosten in Höhe von 6,00 € pro Teilnehmer:in, die direkt an den Dozenten zu entrichten sind.

Samstag, 16.09.2023, 10:15 - 17:15 Uhr
**Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3**
Christoph Teschner
33,00 €

Angebote für Frauen finden Sie in Kooperation mit...



Ein Erfolgsprojekt für Frauen im Landkreis Nienburg

Wir sind Ihre Anlaufstelle bei folgenden Themen:

- **beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung**
- **Fort- und Weiterbildung**
- **Qualifizierungsangebote für berufstätige Frauen**

Die Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* im Landkreis Nienburg begreift sich als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungssträgern und im Landkreis Nienburg lebenden Frauen. Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert. Unsere kostenfreien Angebote:

- **Persönliche Beratung und Coaching**
- **Professionelles Seminarprogramm**

Ressourcen + Kompetenzen aufzeigen und ausbauen

Die Gründe für einen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung sind vielfältig. Die Koordinierungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet Ihnen eine **persönliche Beratung**. In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir **gemeinsam Lösungen**, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern.

In unserem professionellen Seminarprogramm können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen, neue Fähigkeiten und Talente entdecken.

Wir sind leidenschaftliche Unterstützerinnen

Wir beraten vertraulich und sehr persönlich – Ihr individuelles Thema liegt uns am Herzen. Gern unterstützen wir Sie ganzheitlich bei Ihrer Berufsplanung.



(v.l.) Leitung Beratung+Coaching Katrin Fedler, Verwaltungsmitarbeiterin Ewelina Bujalski und Leitung Bildung+Qualifizierung Catrina Lohmeyer

Koordinierungsstelle frau+wirtschaft im Landkreis Nienburg

Goetheplatz 5a
31582 Nienburg
Tel.: 05021 92291 95
E-Mail: frau-und-wirtschaft@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der Angebote und die Möglichkeit der direkten Buchung finden Sie online unter www.frau-und-wirtschaft-ni.de

gefördert durch:



EUROPEISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Projekträger:



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

Jederzeit und überall: Unsere Onlinekurse

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**

Coachingausbildung in Nienburg Praxisnah – Professionell – Inspirierend

Ab September 2024 bietet der VNB e.V. die **Ausbildung Coaching – berufs begleitende Zusatzausbildung mit IHK-Zertifizierung** an. Die Ausbildung umfasst insgesamt 207 Unterrichtsstunden. Sie waren schon immer daran interessiert sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, ihre Methodenkompetenz zu erweitern und Ihre kommunikativen Kompetenzen zu stärken? Dann sind Sie in unserer Coachingausbildung genau richtig!

Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich an 05021 92291 97 oder katrin.fedler@vnb.de.

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 Durchführungs-garantie 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

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 07. oder 21.11.23 von 18:30 bis 20:30 Uhr, Ende der 30.01.2024.



24A5E025X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 1

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E030X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 2

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E040X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 21.11.2023
262,45 €



24A5E050X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung mit Lexware

Dienstag / Donnerstag, 21.11.2023
262,45 €



24A5E060X

Online: Xpert Business Lernnetz - Bilanzierung

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E070X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzwirtschaft

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E080X

Online: Xpert Business Lernnetz - Kosten- und Leistungsrechnung

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E090X

Online: Xpert Business Lernnetz - Controlling

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E110X

Online: Xpert Business Lernnetz - Betriebliche

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
275,95 €



24A5E130X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 1

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E150X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 2

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E160X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 21.11.2023
262,45 €



24A5E170X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt mit Lexware

Dienstag / Donnerstag, 21.11.2023
262,45 €



24A5E210X

Online: Xpert Business Lernnetz- Personalwirtschaft

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
307,95 €



24A5E230X

Online: Xpert Business Lernnetz- Einnahmen-Überschussrechnung

Dienstag / Donnerstag, 07.11.2023
186,95 €



Informationen zum Hauptschulabschluss erteilen:

Julia Goslar
05021/967-617

Mona Krumwiede
05021/967-631

azav-vhs@kreis-ni.de

Türen für die beruflichen Perspektiven wieder öffnen!

Sie sind nicht mehr schulpflichtig, wollen aber einen Abschluss erwerben, damit Ihnen der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Die Volkshochschule bringt Sie beruflich weiter!

24A6B010A

AZAV-Maßnahme:

Hauptschulabschlusskurs in Kombination mit Betriebspraktika und Bewerbungstraining

Sie suchen nach einer Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen, damit der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingt?

Aus diesem Grund bieten wir für das Schuljahr 23/24 allen nicht-schulpflichtigen Interessenten: innen, ganz gleich welchen Alters, die Chance, den Hauptschulabschluss in 14 Monaten nachträglich zu erwerben.

Durch die Kleingruppe von max. 12 Teilnehmenden können Tempo und die Ausgestaltung der Inhalte bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler:innen angepasst werden.

An den Kursen kann ohne Altersbegrenzung jeder teilnehmen. Sie müssen lediglich die reguläre Schulpflicht erfüllt haben.

Der Hauptschulkurs beginnt voraussichtlich Ende September 2023 und kann mit einem Bildungsgutschein des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit bezahlt werden.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie montags in der Zeit von 14:00 - 16:00 Uhr telefonisch einen Termin bei Frau Goslar und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten.

Einen Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens.

Informationen erteilen:

Julia Goslar, Programmbereichsleiterin 05021/ 967-617

Mona Krumwiede, Sachbearbeitung 05021/ 967-631

Wir freuen uns auf Sie.

Wann: 08:30 - 12:30 Uhr, montags bis freitags

Wo: Nienburg/vhs-Haus

Dozentinnen und Dozenten:

Claudia Helfers/Katja Friedel/Cornelia Koch/Julia Harmeling/Bernd Thomas Helmert

Leider besteht bei uns momentan **nicht** die Möglichkeit den Realschulabschluss nachzuholen, da unser Lehrgang voll ist. Es besteht aber die Möglichkeit, einen Realschulabschluss an der vhs Hannover-Land in Garbsen zu erwerben.

Beginn: Montag, 21. August 2023

Zeit: montags-donnerstag 17:30-21:15 Uhr; freitags 17:30-20:30 Uhr

Dauer: 15 Monate

Kosten: 75,00 € pro Monat

Prüfungsgebühr: einmalig 40,00€

Informationen erteilen:

Michael Lücke 05032 90144-93

Daniela Born 05032 90144-96

Auch andere Bildungsträger haben Realschulabschluss-Kurs

Grundbildung: Erwerb von Grund-Kompetenzen des Alltags



In Deutschland gibt es über 6 Millionen Erwachsene, für die Lesen und Schreiben ein Problem ist.

Das Schreiben von Texten wird zu einem Hindernis.

Briefe, Notizen und E-Mails sind schwierig zu schreiben.

Sie können an der vhs Lesen und Schreiben lernen.

Das ist gut für die berufliche Zukunft.

Sie verbessern Ihre Kompetenzen.

Wir unterrichten in kleinen Gruppen bis 7 Personen.

Sie erhalten dadurch gute Unterstützung.

Ihre Teilhabe in Beruf und Alltag wird ermöglicht.

Sie möchten teilnehmen?

Sie kennen Personen, die Grundbildungs-Bedarf haben?

Dann lassen Sie sich in der vhs beraten.

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

Rufen Sie uns gerne an.

Kurse zum Rechnen, Lesen und Schreiben sind in Planung.

Stephan Kaps

05021 967-613

Programmbereichsleitung

grundbildung-vhs@kreis-ni.de

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/>

vhs-Lerntreff im Quartier mit Sprotte e.V.

Es gibt einen offenen Lerntreff zum Lesen, Schreiben und Rechnen.

Der Lerntreff findet im Sprotte in Nienburg statt.

Das Angebot kostet nichts.

Sie können einfach zu den Terminen hingehen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Infos gibt es am Telefon oder auf den Webseiten: www.vhs-nienburg.de

oder www.das-sprotte.de

Das Angebot besteht bis November 2023.

Angebote in den ➡ Arbeitsstellen im Überblick

Ausführliche Beschreibungen sind im vorderen Teil

Bücken – B ➡

Hatha-Yoga	24B3B110
Di., 05.09.2023	17:15 -18:15
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €
Hatha-Yoga	24B3B115
Di., 05.09.2023	19:00 -20:30
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €
Hatha-Yoga	24B3B120
Mi., 06.09.2023	19:00 -20:30
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €
Steeleinstäbe – Weidengeflechte der besonderen Art	24B2K020
Di., 26.09.2023	17:30- 21:30
Brücken/ Grundschule	17,50 €
Filmworkshop für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-13 Jahren	24B2L010
Mo., 16.10 – 20.10.2023	14:00- 17:00
Bücken/ Grundschule	70,00 €
Online: Arbeit 4.0 – Die Bedeutung der digitalen Arbeit und derer Möglichkeiten	24B1E050
Mi., 08.11.2023	20:00- 22:15
vhs.cloud	gebührenfrei
Die Kraft der Gedanken – Kompaktkurs	24B3G010
Sa., 11.11.2023	10:00- 13:00
Bücken/ Grundschule	14,00 €
Das innere Kind	24B3G015
Sa., 25.11.2023	10:00- 13:00
Bücken/ Grundschule	14,00 €
Hatha-Yoga	24B3B130
Di., 09.01.2024	17:15 -18:45
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €
Hatha-Yoga	24B3B135
Di., 09.01.2024	19:00 -20:30
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €
Hatha-Yoga	24B3B140
Mi., 10.01.2024	18:00 -19:30
Bücken/ Tokunfthus	88,00 €

Eystrup - C ➡

Hatha-Yoga	24C3B110
Mi., 23.08.2023	16:30 -18:00
Eystrup/ Grundschule	56,00 €
Kundalini Yoga	24C3B145
Mo., 21.08.2023	18:00- 19:30
Eystrup/ Grundschule	42,00 €
Hatha-Yoga	24C3B115
Mi., 23.08.2023	18:15 -19:45
Eystrup/ Grundschule	56,00 €
ZUMBA FITNESS®	24C3C070
Mo., 04.09.2023	19:30- 20:30
Eystrup/ Grundschule	46,70 €
Pilates	24C3C010
Mi., 20.09.2023	19:00- 20:30
Eystrup/ Grundschule	70,00 €

Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"	24C3A005
Do., 28.09.2023	16:00- 17:00
Eystrup/ Grundschule	gebührenfrei
Kundalini Yoga	24C3B150
Mo., 30.10.2023	18:00- 19:30
Eystrup/ Grundschule	42,00 €
Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"	24C3A010
Do., 16.11.2023	16:00- 17:00
Eystrup/ Grundschule	gebührenfrei
Pilates	24C3C015
Mi., 10.01.2024	19:00- 20:30
Eystrup/ Grundschule	70,00 €
ZUMBA FITNESS®	24C3C075
Mo., 15.01.2024	19:30- 20:30
Eystrup/ Grundschule	46,70 €
Informationsveranstaltungen "Rund um das Alter"	24C3A015
Do., 25.01.2024	16:00- 17:00
Eystrup/ Grundschule	gebührenfrei
Hatha-Yoga	24C3B105
Mi., 31.01.2024	16:30 -18:00
Eystrup/ Grundschule	40,80 €
Hatha-Yoga	24C3B120
Mi., 31.01.2024	18:15 -19:45
Eystrup/ Grundschule	49,00 €
Hatha-Yoga	24C3B125
Mi., 31.01.2024	18:15 -19:45
Eystrup/ Grundschule	49,00 €

Heemsen – D ➡

Kundalini Yoga	24D3B115
Mi., 23.08.2023	19:30- 21:00
Heemsen/ Schulzentrum	56,00 €
Kundalini Yoga	24D3B120
Mi., 01.11.2023	19:30- 21:00
Heemsen/ Schulzentrum	42,00 €
Hühner im eigenen Garten - gesunde Eier selbst erzeugt	24D1E200
Mi., 08.11.2023	8:00- 21:15
Heemsen/ Grundschule	28,00 €
Tiefenentspannung und Stressrelaxing	24D3B030
Mi., 10.01.2024	19:00-20:30
Heemsen/ Schulzentrum	21,00 €
Tai Chi Chuan	24D3B010
Do., 18.01.2024	18:30- 20:00
Heemsen/ Grundschule	70,00 €

Hoya - E ➡

Hatha-Yoga	24E3B110
Do., 24.08.2023	18:00 -19:30
Hoya/ Oberschule	56,00 €
Handlettering für Anfänger:innen	24E2H010
Mi., 06.09.2023	18:00-19:30
Hoya/ Gymnasium	42,00 €

24E3B010	18:30- 19:30
Mi., 06.09.2023	46,70 €
Hoya/ Oberschule	
Akkordeon für Fortgeschrittene	24F2N510
Mo., 11.09.2023	20:00- 21:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Qigong-Shibashi Set 1- Präventionskurs nach §20 SGB V	24E3B030
Di., 12.09.2023	17:30- 19:00
Hoya/ Oberschule	99,30 €
Träume, Ziele, Visionen-Wir erstellen ein Vision-Board	24E2H020
Sa., 18.11.2023	10:30 – 15:00
Hoya/ Oberschule	21,00 €
Tai Chi Chuan	24E3B015
Mi., 10.01.2024	18:30- 19:30
Hoya/ Oberschule	46,70 €
Qigong-Shibashi Set 1- Präventionskurs nach §20 SGB V	24E3B035
Di., 30.01.2024	17:30- 19:00
Hoya/ Oberschule	99,30 €

Mittelweser - F ➡

Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24F3B550
Fr., 01.09.2023	16:00 - 17:30
Stolzenau/ Alter Bahnhof	67,40 €
Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24F3B530
Fr., 01.09.2023	18:00 - 19:30
Stolzenau/ Alter Bahnhof	67,40 €
Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24F2F510
Mo., 11.09.2023	19:00- 20:00
Stolzenau/ Oberschule	48,00 €
Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24F2F530
Mo., 11.09.2023	20:05- 21:05
Stolzenau/ Oberschule	48,00 €
Englisch III (A 1)	24F4G530
Mo., 11.09.2023	18:45- 20:15
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Englisch für Senior:innen (A1/ A2)	24F4G600
Mo., 11.09.2023	17:00- 18:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein	24F5G001
Sa., 16.09.2023	10:15- 17:55
Stolzenau/ Gymnasium	33,00 €
Ein besonderes Menue	24F3F510
Di., 19.09.2023	18:00- 21:45
Stolzenau/ Oberschule	19,60 €
Patchwork: Herbstliche Impressionen	24F2J070
Di., 19.09.2023	19:30- 21:45
Landesbergen, Heidhausen 42/ 45,60 €	
Hatha-Yoga	24F3B115
Di., 19.09.2023	19:40 - 21:10
Landesbergen/ KIGA Sonnenblume	70,00 €

Hatha-Yoga	24F3B105
Di., 19.09.2023	18:00 - 19:30
Landesbergen/ KIGA Sonnenblume	70,00 €
Französisch I (A1)	24F4I510
Do., 19.09.2023	17:00- 18:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V	24F3B510
Mi., 20.09.2023	19:00 - 20:30
Landesbergen/ Haus d. Generationen	75,00 €
Spanisch I (A1) für Anfänger:innen	24F4W510
Mi., 20.09.2023	18:30- 20:45
Stolzenau/ Gymnasium	105,00 €
Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden	24F3B130
Do., 21.09.2023	18:30 - 20:00
Landesbergen/ Gemeindehaus	56,00 €
Englisch für die Reise	24F4G650
Do., 21.09.2023	17:00- 18:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Patchwork: Herbstliche Impressionen	24F2J080
Fr., 22.09.2023	09:00- 11:15
Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung	24F1J530
Sa., 23.09.2023	16:00- 18 .15
Schinna/ Domäne	9,00 €
Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen	24F2N010
Do., 28.09.2023	18:30- 19:30
Landesbergen/ Mühle	28,00 €
Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene	24F2N030
Do., 28.09.2023	19:45- 20:45
Landesbergen/ Mühle	28,00 €
"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau	24F1J510
Sa., 30.09.2023	16:00-18:15
Stolzenau/ Löschplatz	9,00 €
Gartenfackeln und Windlichter aus Weidengeflecht	24F2K010
Mi., 04.10.2023	17:30- 21:30
Landesbergen/ Gemeindehaus/	17,50 €
Die Macht des Lächelns	24F3G500
Mi., 04.10.2023	18:30- 21:30
Stolzenau/ Gymnasium	14,00 €
Ganzheitliches Gedächtnistraining	24F3A510
Fr., 06.10.2023	10:15- 11:45
Stolzenau/ Haus d. Generationen	42,00 €
Die Welt der Farben	24F3G530
Di., 10.10.2023	18:30- 21:30
Stolzenau/ Gymnasium	14,00 €
Gewinnung und Vermarktung von Deutschem Honig	24F1E580
Mi., 01.11.2023	19:00- 21:15
Stolzenau/ Gymnasium	47,00 €
Geführte Meditationen - Das innere Kind	24F3G548
Mi., 01.11.2023	18:00- 19:30

Stolzenau/ Gymnasium	35,00 €
Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs	24F3G505
Sa., 04.11.2023	10:00- 16:00
Stolzenau/ Gymnasium	28,00 €
Patchwork: Zauberhafte Weihnachtszeit	24F2J085
Di., 07.11.2023	19:30- 21:45
Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Patchwork: Zauberhafte Weihnachtszeit	24F2J086
Do., 09.11.2023	19:30- 21:45
Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Patchwork: Zauberhafte Weihnachtszeit	24F2J087
Fr., 10.11.2023	09:00- 11:15
Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Basenfasten	24F3F105
Mi., 15.11.2023	18:30- 20:45
Landesbergen/ Mühle	31,50 €
Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend	24F1E560
Sa., 18.11.2023	10:00- 14:30
Stolzenau/ Gymnasium	61,00 €
Bunte Vögel aus Kupferlackdraht	24F2K015
Do., 30.11.2023	17:30- 21:30
Landesbergen/ Gemeindehaus/	17,50 €
Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24F2F515
Mo., 08.01.2024	19:00- 20:00
Stolzenau/ Oberschule	48,00 €
Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24F2F535
Mo., 08.01.2024	20:05- 21:05
Stolzenau/ Oberschule	48,00 €
Akkordeon für Fortgeschrittene	24F2N515
Mo., 08.01.2024	20:00- 21:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Patchwork: Strahlender Nordstern	24F2J090
Di., 09.01.2024	19:30- 21:45
Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Hatha-Yoga	24F3B110
Di., 09.01.2024	18:00 - 19:30
Landesbergen/ KIGA Sonnenblume	84,00 €
Hatha-Yoga	24F3B120
Di., 09.01.2024	19:40 - 21:10
Landesbergen/ KIGA Sonnenblume	84,00 €
Französisch II (A1)	24F4I520
Do., 09.01.2024	17:00- 18:30
Stolzenau/ Gymnasium	70,00 €
Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend	24F1E570
Mi., 10.01.2024	19:00- :15
Stolzenau/ Gymnasium	61,00 €
Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V	24F3B515
Mi., 10.01.2024	19:00 - 20:30
Landesbergen/ Haus d. Generationen	75,00 €
Spanisch I (A1) für Anfänger:innen	24F4W520
Mi., 10.01.2024	18:30- 20:45
Stolzenau/ Gymnasium	105,00 €
Patchwork: Strahlender Nordstern	24F2J095
Do., 11.01.2024	19:30- 21:45

Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Englisch für die Reise	24F4G660
Do., 11.01.2024	17:00- 18:30
Stolzenau/ Gymnasium	63,00 €
Patchwork: Strahlender Nordstern	24F2J100
Fr., 12.01.2024	09:00- 11:15
Landesbergen/ Heidhausen 42/ 45,60 €	
Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24F3B535
Fr., 12.01.2024	18:00 - 19:30
Stolzenau/ Alter Bahnhof	67,40 €
Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24F3B555
Fr., 12.01.2024	16:00 - 17:30
Stolzenau/ Alter Bahnhof	67,40 €
Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden	24F3B135
Do., 18.01.2024	18:30 - 20:00
Landesbergen/ Gemeindehaus	56,00 €

Liebenau – G ➞

Syrische und palästinensische Küche	24G3F040
Di., 12.09.2023	18:00- 21:00
Liebenau/ Laurentiusschule	15,70 €
Klöppeln - traditionell, modern, experimentell	24GJ010
Mo., 18.09.2023	19:00- 21:15
Liebenau/ Laurentiusschule	94,50 €
Zwei Nanas im Kleinformat	24G2I010
Fr., 29.09.2023	11:00- 17:00
Liebenau/ Laurentiusschule	33,80 €
Kochen Für Männer	24G3F005
Mi., 04.10.2023	18:30- 21:30
Liebenau/ Laurentiusschule	15,70 €
Tanzen für Paare- Auffrischkurs	24G2F010
Do., 05.10.2023	19:30- 20:30
Liebenau/ Laurentiusschule	48,00 €
Latin - Dance – Fitness	24G3C020
Mo., 06.11.2023	19:00- 20:00
Liebenau/ Laurentiusschule	28,00 €
Leckere Nudelgerichte	24G3F010
Mi., 15.11.2023	18:30- 21:30
Liebenau/ Laurentiusschule	15,70 €
Herzhafte Suppen und Eintöpfe	24G3F020
Fr., 08.12.2023	18:30- 21:30
Liebenau/ Laurentiusschule	14,00 €
Klöppeln - traditionell, modern, experimentell	24G2J015
Mo., 08.01.2024	19:00- 21:15
Liebenau/ Laurentiusschule	94,50 €
Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen	24G2F015
Do., 11.01.2024	19:30- 20:30
Liebenau/ Laurentiusschule	48,00 €

Rehburg-Loccum – I ➞

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele	24I2F010
Di., 22.08.2023	20:00- 22:00
Bad Rehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	81,10 €

Spanisch (A2)	24I4W250
Mi., 13.09.2023	18:00- 19:30
Loccum/ Waldschule	70,00 €
Spanisch I (A1) für Anfänger:innen	24I4W010
Do., 14.09.2023	18:00- 19:30
Loccum/ Waldschule	70,00 €
Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	24I2J010
Mi., 27.09.2023	18:00- 20:15
Bad Rehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	109,10 €
Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele	24I2F015
Di., 07.11.2023	20:00- 22:00
Bad Rehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	81,10 €
Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele	24I2F020
Di., 09.01.2024	20:00- 22:00
Bad Rehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	116,00 €
Klöppeln für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	24I2J020
Mi., 17.01.2024	18:00- 20:15
Bad Rehburg/ Dorfgemeinschaftshaus	109,10 €

Steimbke – J ➡

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V	24J3B040
Di., 05.09.2023	19:30- 21:00
Steimbke/ Oberschule	61,00 €
Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)	24J3C010
Mi., 06.09.2023	18:00 - 19:30
Steimbke/ Oberschule	42,00 €
Regional-Whisky Tasting ab 18 Jahre	24J3B050
Sa., 14.10.2023	18:00 - 20:30
Steimbke/ Altes Küsterhaus	10,50 €
Heißes aus dem Backofen	24J3F005
Di., 17.10.2023	18:00- 21:45
Steimbke/ Oberschule	19,60 €
Vegane und rohköstliche Ernährung - Vortrag	24J3F060
Fr., 27.10.2023	18:30 - 20:45
Steimbke/ Altes Küsterhaus	10,50 €
Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)	24J3C020
Mi., 01.11.2023	18:00 - 19:30
Steimbke/ Oberschule	56,00 €
Devi Yoga	24J3B010
Do., 02.11.2023	19:00 - 20:30
Steimbke/ Oberschule	70,00 €

Devi Yoga	24J3B015
Mo., 06.11.2023	18:15 - 19:45
Steimbke/ Oberschule	77,00 €
Männerkochkurs Winterrezepte	24J3F010
Mo., 06.11.2023	18:00- 21:45
Steimbke/ Oberschule	78,60 €
Spanisch (B1/B2)	24J4W350
Mo., 06.11.2023	19:00- 20:30
Steimbke/ Oberschule	70,00 €
Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs	24J2N010
Di., 07.11.2023	19:00- 20:30
Steimbke/ Oberschule	42,00 €
Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)	24J3A010
Di., 07.11.2023	16:10- 16:55
Steimbke/ Haus-der-Begegnung	30,80 €
Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht	24J2K020
Mo., 13.11.2023	17:30- 21:30
Steimbke/ Oberschule	17,50 €
Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V	24J3B045
Di., 05.12.2023	19:30- 21:00
Steimbke/ Oberschule	61,00 €
Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)	24J3A015
Di., 09.01.2024	16:10- 16:55
Steimbke/ Haus-der-Begegnung	30,80 €
Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)	24J3C025
Mi., 10.01.2024	18:00 - 19:30
Steimbke/ Oberschule	56,00 €

Steyerberg - K ➡

Pilates	24K3B065
Mo., 21.08.2023	17:30-18:30
Steyerberg/ Waldschule	33,60 €
Pilates	24K3B070
Mo., 21.08.2023	18:45-19:45
Steyerberg/ Waldschule	33,60 €
Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24K3B010
Do., 31.08.2023	17:00-18:30
Steyerberg/ Waldschule	67,40 €
Bewegen und Tanzen mit lateinamerikanischer Musik	24K3C010
Mo., 11.09.2023	18:00 - 19:30
Steyerberg/ Turnhalle	56,00 €
Hatha-Yoga	24K3B050
Mi., 13.09.2023	18:30 - 20:00

Steyerberg/ KIGA Wolkentraum	70,00 €
Pilates	24K3B075
Mo., 06.11.2023	17:30-18:30
Steyerberg/ Waldschule	28,80 €
Pilates	24K3B080
Mo., 06.11.2023	18:45-19:45
Steyerberg/ Waldschule	28,80 €
Winterelfen aus Filz	24K2K010
Sa., 02.12.2023	10:00- 16:45
Steyerberg/ Waldschule	31,50 €
Hatha-Yoga	24K3B055
Mi., 10.01.2024	18:30 - 20:00
Steyerberg/ KIGA Wolkentraum	70,00 €
Klang Yoga im sanft fließenden Stil	24K3B030
Do., 11.01.2024	17:00-18:30
Steyerberg/ Waldschule	67,40 €

Uchte - M ➡

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a-c SGB XI	24M3A015
Do., 31.08.2023	18:00- 21:00
Uchte/ Oberschule	145,00 €
Paartanz für Fortgeschrittene	24M2F010
Mo., 11.09.2023	19:30- 20:40
Uchte/ Oberschule	56,10 €
Englisch Refresher I (B1)	24M4G200
Mi., 27.09.2023	19:00- 20:30
Uchte/ Oberschule	70,00 €
Aquafit	24M3C030
Fr., 06.10.2023	21:00- 21:45
Warmen/ Hallenbad	18,00 €
Bunte Vögel aus Kupferlackdraht	24M2K040
Do., 12.10.2023	17:30- 21:30
Uchte/ Oberschule	17,50 €
Modern-Line-Dance (Einsteiger:innenkurs)	24M2F050
Mo., 01.11.2023	19:00- 20:00
Uchte/ Oberschule	33,60 €
Auf die Socken fertig, los !	24M2J010
Mi., 08.11.2023	18:30- 20:45
Warmen/ Grundschule	52,50 €
Latin-Dance-Fitnesskurs	24M3C015
Do., 16.11.2023	19:00- 20:00
Uchte/ Oberschule	28,00 €
Englisch für die Reise (A2)	24M4G500
Mi., 17.01.2024	19:00- 20:30
Uchte/ Oberschule	42,00 €

„Kursleiter*in an der Volkshochschule werden

Schön, dass Sie sich über die Tätigkeit als Kursleiter*in informieren und Ihr Wissen teilen möchten. Nachfolgend finden Sie hilfreiche Informationen zu den Qualifikationen, Bewerbungsablauf und Tätigkeiten.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich ca. 700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die vhs sind in Ihrer Nähe wie auch online präsent und ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durch zielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende. Werden auch Sie Teil der vhs-Community - als Kursleiter*in!

Kurse an der vhs leiten

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen? Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben? Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

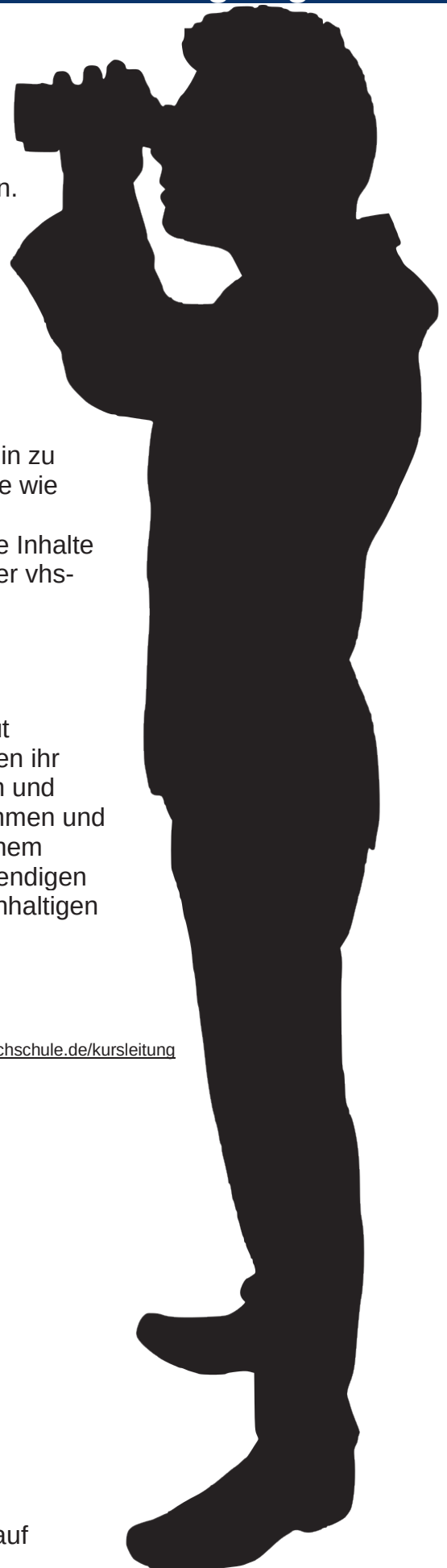
Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs!“

Quelle: <https://www.volkshochschule.de/kursleitung>

Wir suchen Kursleitungen für:

- Gesundheitsbildung
- Ernährung und Kochen
- Kulturelle Bildung
- Sprachen
- Deutsch (mit BAMF-Zulassung)
- Grundbildung
- Schulabschlüsse

Melden Sie sich gerne bei den zuständigen Programmverantwortlichen. Die Übersicht finden Sie vorne im Programmheft und auf unserer Webseite.



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Widerrufsbelehrung

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die eine:n Dritte:n als Veranstalter:in und Vertragspartner:in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem 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 oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Webseite.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag, Teilnahmebescheinigung

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die anmeldende Person ist an ihre Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlussstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von drei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) nicht berührt.

(5) 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 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)

(10) Ausnahmen bei der Anmeldung

- Wenn für Angebote keine Anmeldung erforderlich ist, ist dies direkt in der Ankündigung vermerkt.

- Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. talentCAMPus) ist nur eine Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite oder die Formulare liegen aus.

- Die Anmeldung für eine Sprachprüfung sowie die Anmeldung für Schulabschluss-Lehrgänge ist nur vor Ort bei 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 Veranstalter:in und der anmeldenden Person (Vertragspartner:in) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer:in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer:in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den/die Vertragspartner:in betreffenden Regelungen 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 Ankündigung 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 Ankündigung.

(6) Ermäßigung: Inhaber:innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte oder der Juleica wird nach entsprechendem Nachweis vor Kursbeginn der vhs-Anteil des Gesamtbetrages um 50 % ermäßigt.

(7) Zusatz- und Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

(8) Zertifikatskurse und Bildungsurlaube sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines:einer Dozent:in angekündigt wurde, 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, angebotsbezogen genannte Bedingungen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung grundsätzlich nicht möglich.

(15) Ist in der Ankündigung eine andere Abmeldefrist benannt, sind Sätze 9 bis 14 unwirksam.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des:der Vertragspartner:in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des:der Vertragspartner:in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der:die Vertragspartner:in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) Die Teilnahme an Angeboten der vhs erfolgt auf eigene Gefahr.

(4) Der Träger der vhs haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeitenden und Kursleitungen nach den Grundsätzen des kommunalen Schadensausgleichs.

(5) Für eingebrachtes Eigentum sowie Garderobe, Wertgegenstände, Fahrzeuge und Fahrräder der Teilnehmenden und Kursleitungen übernimmt der Träger der vhs keine Haftung.

(6) Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der vhs als Grundstückseigentümer für den sicheren Bauzustand an Gebäuden nach § 836 BGB.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der:Die Vertragspartner:in kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

gültig ab 1. August 2022

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg, nachfolgend „VHS“ genannt, ist, vertreten durch den Landrat, Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse sowie Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN und falls abweichend vom Kursteilnehmenden zusätzlich Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Die weiteren freiwilligen Daten werden für statistische Zwecke verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zwecks Verwaltung der Kurse elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten in den Pflichtfeldern durch Sie ist gesetzlich nicht vorgeschrieben, wird jedoch zum Vertragsabschluss benötigt. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter / Individuelle Kurshinweise

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre Kontaktdaten (Anschrift, Telefon, E-Mailadresse) zur Übersendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Daten nicht für diesen Zweck nutzen.

Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationsweg (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Die (nachträgliche) Schriftform dient hierbei dem Dokumentationszweck.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Anschrift und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer/n, an der jeweilige Kursleiterende zur Vorbereitung (z.B. frühzeitige Informationsmöglichkeit bei Kursänderungen) und Durchführung des Kurses weiter. Die Angabe der Anschrift gibt Ihnen im Kurs die Gelegenheit, die Korrektheit Ihrer Daten zu überprüfen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge-, Delf- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert- oder Finanzbuchhalter-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Bei Kursen, die aus Landesmitteln gefördert werden, oder bei sonstigen Zuwendungsgebern (z.B. dem Deutschen Volkshochschul Verband) kann eine Übermittlung an diese erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an die Kreiskasse des Landkreises Nienburg/Weser als Vollstreckungsbehörde zur

Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als 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

[illegible][illegible][illegible]

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die VHS bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet. Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der VHS Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg

**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**

Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411

IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg