



Volkshochschule
Landkreis Cuxhaven

2024

IMMER DA, IMMER NAH, OFFEN FÜR ALLE

*Anmelden ab
11. Juni*

Programm
2. Halbjahr



Liebe Leserinnen und Leser,

**schön, dass Sie diese Zeilen lesen
– es zeigt, dass Sie sich für Bildung
und damit für eine gute Zukunft
interessieren.**

Klimawandel, Energiekrise, Schutz unserer natürlichen Ressourcen, der demografische Prozess, Kriege, Migration, Digitalisierung – die Herausforderungen für die Menschen sind immens. Kein Land der Welt vermag es allein, diesen Aufgaben zu begegnen. Im Jahr 2015 haben alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen sich darauf verständigt, gemeinsam 17 globale Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, SDGs) bis zum Jahr 2030 umzusetzen. Dabei kommt den Kommunen eine besondere Bedeutung zu, denn kaum eines dieser Ziele kann ohne die Mitwirkung der Kommunen erreicht werden. Dort spielt sich die Lebenswirklichkeit der Menschen ab – leben, wohnen, arbeiten – mit allen Facetten.

Auch der Landkreis Cuxhaven ist sich seiner Verantwortung für die Umsetzung der 17 Nachhaltigkeitsziele bewusst. Ein nachhaltiger Landkreis bietet zukunftssichere Lebensqualität sowie eine verantwortungsbewusste Versorgung seiner Einwohnerinnen und Einwohner. Die vhs fördert mit Ihrem vielfältigen Angebot und dem gleichberechtigten Bildungszugang für alle entscheidend das 4. SDG „Hochwertige Bildung“. Das gilt auch für Integrationskurse, die Geflüchteten und aus anderem Grunde nach Deutschland gezogenen Menschen eine Teilhabe an der Lebenswirklichkeit ermöglichen. Im Landkreis Cuxhaven leben gut 200.000 Menschen. Sie alle sollen eine Chance auf lebenslanges Lernen haben.

Unser Planet soll auch für die nachkommenden Generationen bewohnbar sein. Wir müssen hier und heute alles dafür tun, dass dies möglich ist. Schon jetzt leiden Menschen an vielen Orten auf der Welt unter Hitzephasen, unter Regen- und Naturkatastrophen von enormen Ausmaßen. Menschen verhungern, weil riesige Landstriche veröden. In manchen Inselstaaten steht den Menschen das Wasser im wahrsten Sinne des Wortes bis zum Hals.

Es geht um ambitionierte Klimaschutzziele und die Versorgung mit regenerativer Energie. Dafür brauchen wir die Wirtschaft sowie energie- und ressourcenschonendes Bauen und Wohnen im privaten, kommunalen und gewerblichen Bereich. Es geht auch um eine nachhaltige und intelligente Fortentwicklung unserer Mobilität. Und es geht um die Stärkung der Ökosysteme und der Biodiversität. Das alles kann nur gelingen mit sozialem Zusammenhalt – zwischen Kommunen, Wirtschaft, Politik, Vereinen, Institutionen – und mit sozialer Gerechtigkeit und Innovationen.

Wir alle miteinander stehen in der Verantwortung. Mit Augenmaß, mit Vertrauen und Zuversicht können wir die Herausforderungen zu Chancen für unser Leben hier im Landkreis Cuxhaven machen. Wir alle können etwas dazu beitragen.

Ich finde es großartig, dass sich die 17 SDGs erstmalig in dem Programmheft der vhs wiederfinden. Sie werden es beim Durchstöbern des Programms sehen: Es gibt viele Kurse zum Thema Nachhaltigkeit. Die vhs lebt die „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ mit Vorträgen und Kursen zum Klimawandel, Konsum, zu nachhaltiger Ernährung und Gesundheit und mit vielen weiteren Angeboten. Eine Übersicht zu allen 17 SDGs und den dazu passenden Angeboten der vhs finden Sie auf den Seiten 90 und 91.

Mit der vhs und mit uns allen hat der Landkreis Cuxhaven viel Potential für eine zukunftssichere, nachhaltige Entwicklung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim lebenslangen Lernen.

Ihr
Thorsten Krüger
Landrat



Willkommen bei Ihrer vhs!

das Team der vhs freut sich, Ihnen das Programmheft für das zweite Halbjahr 2024 überreichen zu können.

Die Anmeldung beginnt am 11. Juni 2024 – online, telefonisch oder per E-Mail.

Immer nah – immer da – offen für alle, dieses Motto steht seit einigen Jahren auf unserem Programmheft-Cover. Wir nehmen dieses Leitmotiv ernst und leben es in unserer täglichen Ausgestaltung von Volkshochschularbeit. Zum Beispiel ergibt sich mit unserem Umzug in den Fröbelweg 1 in Otterndorf für unsere Teilnehmenden im Hadler Raum der große Benefit durch ein barrierefreies Angebot für Bildung, Beratung und Begegnung. Beim Vorbeikommen hereinschauen und nach dem Schmökern im Programmheft und einer Tasse Kaffee mit einem Kurs gehen – „Bildung to go“ bietet sich für Erwachsene dann dort, wo Lernen vis à vis von Grundschule und Kindertagesstätte schon lange stattfindet. Insgesamt strebt das offene vhs-Haus in der Nutzungskombination mit dem neuen Existenzgründungszentrum der Stadt Otterndorf danach, Bildung und Begegnung für alle zugänglich und attraktiv zu machen. Es soll ein Ort sein, an dem Menschen unterschiedlicher Hintergründe zusammenkommen, sich weiterbilden, neue Perspektiven erlangen und voneinander lernen können. Eine wertschätzende Atmosphäre, eine hohe Nutzungs- und Aufenthaltsqualität durch das Raumarrangement sollen alle Zielgruppen ansprechen und zum Austausch mit uns und untereinander anregen. Mit den Nachbarn um uns herum kann durch Kooperationen ein Bildungsforum oder Bildungsquartier entstehen, das über einen reinen Lernort hinausgeht. In diesem Sinne freuen wir uns auch über die neue

Kooperation mit dem RVZ in Nordholz. Für 2024 nahmen wir Zielgruppenangebote für krebserkrankte Menschen in unser Programm auf. Mit diesem, im vhs-Gesundheitsbereich einzigartigen Format gehen wir jetzt in den neuen Veranstaltungsraum des RVZ, wo in unmittelbarer Nachbarschaft auch eine Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte beheimatet ist.

Eine Herzensangelegenheit sind uns auch die älteren Mitmenschen. Wir sehen es als Teil unserer Verantwortung, durch Bildungsangebote einer digitalen Kluft in der Gesellschaft entgegenzuwirken und allen Menschen Teilhabe zu ermöglichen. Das Beispiel Online-Banking zeigt, wie schnell man in unserer ländlichen Region abgehängt ist und wie groß der persönliche Vorteil ist, wenn man mit der digitalen Entwicklung schritthalten kann. Die vhs Landkreis Cuxhaven hat auf Anregung des Seniorenbeauftragten und mit Unterstützung des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Cuxhaven einen interaktiven Kurs entwickelt, in dem ältere Menschen erfahren, wie sicheres Online-Banking funktioniert. Der Kurs findet mit freundlicher Unterstützung der Weser-Elbe-Sparkasse statt. Auch für die Kundinnen und Kunden der Volksbank haben wir ein passendes Angebot im neuen Programm: Mit der MitgliederAkademie hat die Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck in Kooperation mit unserer vhs einen Rahmen für besondere Veranstaltungen für die Menschen in unserer Region geschaffen. Das Angebot umfasst die banknahen Themen „Einstieg in das OnlineBanking“, „Energetisches Sanieren“ und die „Zinsabsicherung“.

Die zunehmende Digitalisierung bleibt weiterhin eines der zentralen The-

men unserer Zeit. Weiterhin können Sie auch unsere beliebten Anfänger-Smartphone-Kurs „Online? Ik bin dabil!“ buchen, als Angebot in Ihrer Ortschaft, für Ihren Verein, für die Kirchengemeinschaft oder für eine andere Gruppe.

Vor dem Hintergrund aktueller Herausforderungen in Europa ist es von großer Bedeutung, sich intensiv mit der Zukunft unseres Kontinents auseinanderzusetzen. Unser Dachverband hat deshalb „Europa“ für das Jahr 2024 als Schwerpunktthema gewählt und das Motto „Perspektive Europa: gemeinsames Lernen für eine bessere Zukunft“ festgelegt. Die Zukunft Europas wird auch mit kommenden Herausforderungen wie dem Klimawandel verknüpft sein. In diesem Zusammenhang möchte ich auf unsere umwelt- und nachhaltigkeitsbezogenen Angebote und die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele aufmerksam machen, die wir in der Rubrik „news“ mit Beispielen aus unserem Programm versehen haben.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback und nehmen gerne Wünsche entgegen. Wenn Sie Spaß daran haben, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten weiterzugeben, sind wir ebenfalls interessiert, Sie kennenzulernen. Zögern Sie nicht, uns anzusprechen!

Ihre
Dr. Marie-Louise Rendant
und das vhs-Team



© Hermann Stehn

Geschäftsführung

Dr. Marie-Louise Rendant

04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Technische Leitung

Thomas Gantzberg

04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Fachbereichsleitung

Dr. Marie-Louise Rendant

Gesellschaft, Projekte, Maßnahmen,
Grundbildung, DaF/DaZ
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Inga Herrmann

Gesundheit und Fitness, Kultur
Mo - Mi: 04743 912440
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Thomas Gantzberg

Infrastruktur- & IuK-Management,
Beruf, Digitales, Fremdsprachen
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Rechnungswesen

Daniela Kwauka

04743 9221-66
d.kwauka@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Geestland

Sascha Ostmeyer

Anmeldung, Organisation
04743 9221-44
s.ostmeyer@vhs-lk-cux.de

Sebastian Pawletty

Anmeldung, Organisation, Digitales
04743 9221-69
s.pawletty@vhs-lk-cux.de

Bernd Schmedes

Organisation
b.schmedes@vhs-lk-cux.de

Tanja Metzler-Manuth

Sprache und Migration
04743 9221-24
t.metzler-manuth@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Otterndorf

Yvonne Nill

Anmeldung und Organisation,
Bildungsurlaube
04751 97834-22
y.nill@vhs-lk-cux.de

Susanne Salomon

Sprache und Migration
04751 97834-21
s.salomon@vhs-lk-cux.de

Robert Gromes

Verwaltung Sprache und Migration,
Programmplanung
04751 97834-41
r.gromes@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Hemmoor

Heike Kierstein

Sprache und Migration,
Anmeldung, Organisation
04771 6898-18
h.kierstein@vhs-lk-cux.de

Aufsichtsrat

Lasse Weritz

Vorsitzender

Henry Kowalewski

Stellvertretender Vorsitzender

Ellen Frank**Michael Göbel****Jennifer Hinrichs****Karina Kramer****Birgit Meyn-Horeis****Dr. Denis Ugurcu****Thorsten Unruh****Ralf Wolter**

Impressum

Herausgeber, verantwortlich für den Inhalt:
Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH.
Die vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH ist ein
zugelassener Träger und erfüllt die Qualitäts-
kriterien nach der AZAV-Akkreditierungs- und
Zulassungsverordnung Arbeitsförderung und
der ISO 2015:9001.

Datenschutzbeauftragter:
Sie erreichen unseren
Datenschutzbeauftragten über
Dr. Uwe Schläger
datenschutz nord GmbH
Konsul-Smidt-Straße 88
28217 Bremen

Ausgabe 2. Halbjahr 2024

Das Heft wird verteilt im Landkreis Cuxhaven
und ist an zahlreichen Auslagestellen erhält-
lich. Achten Sie auf Auslagen in Geschäften,
Büchereien, Praxen, Kanzleien, Restaurants etc.
Auf alle Fälle finden sich vhs Programmhefte in
Rathäusern, Arbeitsagenturen, Jobcentern etc.
Und wie immer liegen an den vhs Standorten
in Langen, Otterndorf und Hemmoor die Pro-
grammhefte für Sie bereit. Gerne senden wir
Ihnen ein Exemplar zu.

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien
des Landes Niedersachsen angeglichen.
Beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäfts-
bedingungen auf Seite 87.

Anmeldungen sind über unsere Internetseite,
telefonisch, per Mail, per Fax, per Post oder
persönlich an den vhs Standorten Langen,
Otterndorf und Hemmoor möglich.

Anzeigen: NORDSEE-ZEITUNG
Satz: KELLING Agentur für Marketing und
Kommunikation
GmbH & Co. KG
Druck: Druckzentrum NORDSEE-ZEITUNG

Anmeldung & Öffnungszeiten für Langen, Otterndorf und Hemmoor



Anmeldung

Internet www.vhs-lk-cux.de • **E-Mail** info@vhs-lk-cux.de
Post Anmeldeformular auf Seite 89

Geestland (Langen)

Öffnungszeiten

Telefon 04743 9221-0	Montag – Freitag:	9 – 12 Uhr
Fax 04743 9221-55	Donnerstag:	14 – 16 Uhr

Debstedter Straße 5 a · 27607 Geestland

Otterndorf

Öffnungszeiten

Telefon 04751 97834-0	Montag – Freitag:	9 – 12 Uhr
Fax 04743 9221-55		

Fröbelweg 1 · 21762 Otterndorf

Hemmoor

Öffnungszeiten

Telefon 04771 6898-18	Montag – Donnerstag:	9 – 12 Uhr
Fax 04771 6898-16	Donnerstag:	14 – 16 Uhr

Bahnhofstraße 36 · 21745 Hemmoor

Anmeldungen

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Sie werden nur benachrichtigt, falls Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bitte beachten Sie,

wenn Sie nichts von uns hören, findet Ihr Kurs statt!

Rücktritt

Rücktritte sind schriftlich an die Geschäftsstelle zu richten. Bitte beachten Sie unsere Rücktrittsregelungen in den Geschäftsbedingungen auf Seite 87.

Bankverbindung

Weser-Elbe-Sparkasse
 IBAN: DE74 2925 0000 0107 0004 82
 BIC: BRLADE21BRS

Bankeinzug

Der Kursbetrag wird 14 Tage nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Abgebucht wird am 15. und 30. eines Monats.

Barzahlung

Barzahlung ist nur in den Geschäftsstellen in Langen und Otterndorf möglich. Die Barzahlung von Kursgebühren beim Dozenten ist nicht möglich.

EC-Kartenzahlung

EC-Kartenzahlung ist nur in unserer Geschäftsstelle in **Langen** möglich.

Die Geschäftsstellen sind am 04.10., 01.11. und vom 24.–31.12.2024 geschlossen. In den niedersächsischen Schulferien sind die Geschäftsstellen nur vormittags geöffnet.

Die speziellen Öffnungszeiten für den Bereich Sprache und Migration finden Sie auf Seite 81.

www.vhs-lk-cux.de

Anmeldestart: 11. Juni 2024

Anmeldungen, die uns vor diesem Termin (0 Uhr) erreichen, sind ungültig und können nicht berücksichtigt werden! In der Woche des Anmeldestarts ist die Geschäftsstellen in Langen zusätzlich am Dienstagnachmittag von 15 bis 17 Uhr geöffnet.

Inhalt 2. Halbjahr 2024



Info & Beratung

Grußwort	2
Editorial	3
Ihre Ansprechpartner	4
Anmeldung & Öffnungszeiten	5
Impressum	4
Allgem. Geschäftsbedingungen	87
Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO	88
Anmeldeformular	89

vhs exklusiv



-> 8

Aktiv im Alter



-> 13

Angebote für



Krebsbetroffene

-> 20

Junge vhs



-> 11

Bildungsurlaube



-> 18

Teilnahme von Kindern und Jugendlichen in den allgemeinen Kursen:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Kinder und Jugendliche an den Kursen für Erwachsene (nicht Junge vhs) nur nach Rücksprache mit den Dozenten und in Begleitung eines Erziehungsberechtigten ab einem Alter von 14 Jahren teilnehmen können. Jüngere Kinder können an den Angeboten, die wir für Erwachsene geplant haben, nicht teilnehmen.



Wichtig für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit und Rollstuhlfahrer:

Leider sind nicht alle Kursorte barrierefrei erreichbar. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, wenn Sie auf die barrierefreie Erreichbarkeit des Kurses angewiesen sind.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt.



Gesellschaft

->22

Wissen rund ums Geld	22
Vorsorge · Recht	24
Pädagogik	25
Soziale Kompetenzen	26
Rund um Haus und Garten	27
vhs unterwegs	29
Bildung für nachhaltige Entwicklung	30



Gesundheit und Fitness

->31

Wissen rund um Gesundheit	31
Gedächtnistraining	33
Entspannung und Körpererfahrung	33
Yoga	37
Tai-Chi Quan und Qigong	39
Pilates	40
Fitness, Kraft & Ausdauer	40
Fasten	41
Gesunde Ernährung	42
Essen und Genießen	42
Kooperation mit MOIN! Ernährungsrat e.V.	44



Kultur

->46

Literatur & Schrift	46
Tanzen	47
Musik	48
Malen/Zeichnen	48
Kreatives Gestalten	51
Textiles Gestalten	52
Fotografie und Film	57



Arbeit & Beruf

->59

Lehren lernen	59
Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft	60
Fit für das Berufsleben	61
AEVO	62
Gedächtnistraining	62
Soziale Kompetenzen	62
Modulreihe Alltagsintegrierte Sprachförderung	62
Fortbildung für Kindertagespflegepersonen	63



Digitale Welt

->66

Smartphones und Tablet-PCs	66
Apple	67
Einsteigerkurse	67
Office-Paket	68
Bildbearbeitung und Fotografie	69



Sprachen und Verständigung

->71

Arabisch	72
Dänisch	72
Deutsche Gebärdensprache	73
Englisch	73
Französisch	76
Italienisch	77
Japanisch	78
Niederländisch	78
Norwegisch	79
Plattdeutsch	79
Schwedisch	79
Spanisch	80



Sprache und Migration

Deutsch als Fremdsprache ->81

Sie möchten Deutsch lernen?
Beratung und Anmeldung
BAMF Integrationskurse
BAMF Berufssprachkurse, Berufssprachkurse DeuFöV
Kostenlose Sprachförderung, AEWB
Prüfungen A1, A2, B1, B2
Einbürgerungstest
„Leben in Deutschland“ LiD.



Grundbildung

->85

Grundbildung für Menschen mit Behinderung

vhs EXCLUSIV

Viel Spaß beim Durchstöbern unserer bunten Reihe „vhs exclusiv“!



Fliegen im Seefernaufklärer - EXKLUSIV -

Kleingruppenangebot

Wollten Sie schon immer mal wie ein Pilot in einem Seefernaufklärer sitzen und sogar fliegen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit. Zunächst zeigen wir Ihnen im Außengelände des Museums das Innere des Seefernaufklärungsflugzeuges Breguet Atlantic und geben Ihnen Einblicke in die Arbeit der Piloten und Besatzung. Anschließend können Sie im Verfahrenstrainer mit fachkundiger Unterstützung selbst einen Cockpitflug absolvieren. Für Zwischendurch halten wir im Museumscafé einen kleinen Imbiss für Sie bereit.

Nordholz

 Aeronauticum, Museumshalle
Peter-Strasser-Platz 3
Aeronauticum

Kurs-Nr.: 242-10350
34,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Eintritt im Aeronauticum und einem kleinen Imbiss mit Suppe, Salat und alkoholfreien Getränken.

Freitag, 15.11.2024, 16:45 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 242-10351
34,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Eintritt im Aeronauticum und einem kleinen Imbiss mit Suppe, Salat und alkoholfreien Getränken.

Freitag, 22.11.2024, 16:45 - 19 Uhr

Zeichnen im Museum AERONAUTICUM - EXKLUSIV -

„Alles was fliegt“

Alles was fliegt sind unsere Modelle. In der Museumshalle des Aeronauticums erwarten uns einzigartige Exponate, beeindruckende Modelle, Original-Luftfahrzeuge und vieles mehr. In dieser spannenden Atmosphäre üben wir die Grundlagen des Zeichnens, von Proportionen und Perspektiven. Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Feder und Tusche kommen hier zum Einsatz und auch mit Farbstiften oder Pastellen kann gearbeitet werden.

Nordholz

 Aeronauticum, Seminarraum,
Peter-Strasser-Platz 3
Sonia Schadwinkel, Illustratorin,
Freie Malerin

Kurs-Nr.: 242-20550
83,50 € ab 7 TN
111,50 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive Eintritt ins Museum und ein Mittagessen mit einem Getränk im Museumscafé.

Sonntag, 29.09.24, 10:30 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Bleistifte, Kohle und/ oder Feder und Tusche, Fineliner, Pastellkreiden, Farbstifte, Zeichenblock rau und glatt oder Skizzenbuch, Getränke für den Tag.



Nähen ohne Ende – Ein Wochenende nur Nähen für Anfänger und Geübte mit Übernachtung und Vollverpflegung - EXKLUSIV -

Seinem Hobby endlich nachgehen können ohne auf die Uhr zu schauen - an der Nähmaschine so richtig was schaffen! Und obendrein das „rundum-sorglos-Paket“ mit zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollverpflegung.

Ich stehe jedem Teilnehmer mit Rat und Tat zur Seite, egal auf welchem Niveau genäht wird, sodass wunderbare Projekte gefertigt werden können!

Seien es Kleidungsstücke, Wohnaccessoires, Taschen, Nützliches für Bad, Küche, Kinderzimmer o. ä. - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Auch das gekonnte Ändern von Bekleidung (enger, weiter, kürzer, Reißverschluss neu etc.) kann gerne in Angriff genommen werden. Das Anfertigen individueller, auf Maß gefertigter Schnittmuster ist im Kursumfang nicht enthalten.

Tipps und Tricks bei allen Vorhaben sorgen meistens für den „Aha-Effekt“ und machen Lust auf noch mehr nähen, nähen, nähen ...

Während des „Näh-Marathons“ werden wir herrlich versorgt mit Frühstücksbuffet, Mittags-Lunchpaket, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und einer warmen Mahlzeit am Abend. Sich um Nichts kümmern und dabei nähen ohne Ende – wie wunderbar!

Otterndorf

 Jugendherberge Otterndorf
Schleusenstr. 147
Susanne Kamps, staatl. geprüfte
Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 242-21930

221,00 € ab 7 TN
280,00 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inklusive Vollverpflegung
und Übernachtung.

Termine:

Freitag, 11.10.2024
17 - 21 Uhr
Samstag, 12.10.2024
9 - 21 Uhr
Sonntag, 13.10.2024
9 - 15:30 Uhr

Ankunftszeit in der Jugendherberge 17
Uhr, Beziehen der Zimmer und Abendes-
sen, danach Kursstart um 19:30 Uhr.

Anmeldeschluss für diesen Kurs ist am
08.08.2024.

Mitzubringen: Nähmaschine, für Beklei-
dung das Schnittmuster mit Stoff und
Zubehör, für Accessoires, Taschen &
Co. können Schnitte von der Dozentin
genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180
u. H200, Volumenvlies H630 je 1m und
eventuelles Zubehör. Stoffschere, Tren-
ner, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maß-
band, Handmaß, Verlängerungskabel.

Neu: Tipps und Tricks aus dem Strickbeutel

- EXKLUSIV -

22 kleine Kniffe, die das Stricken er-
leichtern und tolle Resultate ermögli-
chen. Ob es das Loch am Beginn der
Runde ist, das haltbare gestrickte
Knopfloch oder auch die große Faden-
verwirrung beim mehrfarbigen Intarsien
stricken, es gibt viel kleine Tricks, die
helfen, nicht in Verzweiflung zu verfal-
len. In gemütlicher Runde wollen wir in
der Schiffdorfer Stauschleuse nicht aus
dem Nähkästchen plaudern, sondern die
ganz besonderen Strick-Hacks aus dem
Projektbeutel zaubern.

Schiffdorf

 Stauschleuse,
Schleusenstraße 200
Elke Borchert

Kurs-Nr.: 242-21994

38,50 € ab 7 TN

Inklusive Mittagsimbiss mit einer herz-
haften Suppe und Brot, Kaffee, Tee
und Wasser während des Kurses.

Samstag, 17.08.2024, 11 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Rundstrick-
nadel 4mm/100 cm, passendes Garn (DK
bis aran, kein Flauschgarn oder Chenille),
ggf. angefangenes Strickprojekt.



Yoga mit geführter Meditation und Chai Verköstigung - EXKLUSIV -

**Zeit zum Loslassen, Zeit zum Innehalten,
Zeit für Selbstfürsorge.**

Dich erwarten verschiedene Entspan-
nungsformen und eine Verköstigung mit
warmen Chai (indischer Tee).
Sanfte Yogaübungen kombiniert mit
einer geführten Meditation, schenken
dir die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen,
den Moment zu zelebrieren und dich
wertzuschätzen. Zwischendurch stärken
wir uns mit gesunden Energyballs aus
Datteln, Kokos und Kakao. Für diesen
Nachmittag sind keine Vorkenntnisse
erforderlich.

Hechthausen

 Naturheilpraxis ChorengeL,
Bahnhofstr. 12
Vistara Miriam ChorengeL,
Heilpraktikerin; Yogalehrerin;
Pilatesrainerin

Kurs-Nr.: 242-30507

23,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag.

Samstag, 26.10.2024, 15 - 18 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, klei-
nes Sitzkissen, Wolldecke.

Neu: #focusonmyself - Wochenende der Selbstfürsorge

**mit Achtsamkeit, Stressbewältigungs-
strategien, gesunder Ernährung und
Bewegung**

An diesem Wochenende wollen wir
gemeinsam den Blick darauf richten,
unsere Selbstfürsorge-Kompetenz zu
stärken. Zwei Expertinnen stehen Ihnen
dafür mit Wissen und Erfahrung zur
Seite.

Inmitten unserer hektischen Welt laden
wir Sie ein, sich eine Auszeit zu gön-
nen, von der Sie langfristig profitieren
können. Begeben Sie sich auf eine
inspirierende Entdeckungsreise, auf
der Sie ganzheitliche Impulse aus den
Bereichen Bewegung, Ernährung und
Entspannung erhalten und erlernen Sie
wichtige Strategien für den Alltag. Füllen
Sie hier Ihren Koffer mit hilfreichen
Werkzeugen, die ein ausgeglichenes
Leben in Balance ermöglichen.

Programm-Highlights:

1. Ernährung für mehr Wohlbefinden:
Expertinnen teilen ihr Wissen über
ausgewogene Ernährung, verschiedene
Ernährungsformen und wie sie einen
positiven Einfluss auf Ihre Energie und
Stimmung haben kann.
2. Gemeinsames Kochen: Tauchen Sie
ein in die Welt der gesunden Küche,
indem Sie gemeinsam mit Gleichgesinn-
ten köstliche und nahrhafte Gerichte
zubereiten.
3. Resilienz-Workshops: Lernen Sie,
wie Sie Herausforderungen gelassen
meistern und nach anspruchsvollen
Lebensphasen wieder gut auftanken
können.
4. Mindset-Reflexionen: Nutzen Sie die
Kraft des positiven Denkens und etablie-
ren Sie diese in allen Lebensbereichen.
Überwinden Sie innere Blockaden.
5. Bewegung und Entspannung: Erleben
Sie angenehme Bewegungseinheiten
und erlernen Sie Entspannungstechni-
ken, um Körper und Geist zu revitalisie-
ren.

Dieses Wochenende ist mehr als nur
eine Veranstaltung - es ist eine Gelegen-
heit, sich selbst zu verwöhnen, neues
Wissen zu erlangen und Gleichgesinnte

kennenzulernen, die denselben Weg der Selbstfürsorge einschlagen. Seien Sie dabei und investieren Sie in Ihr Wohlbefinden!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Dozententeam
Ute Mahler-Leddin,
Ernährungsberaterin
und Maïke Zinke,
Master für Prävention- und
Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 251-30150

266,00 € ab 10 TN

324,50 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive einer Lebensmittelumlage für die Mittagessen am Samstag und Sonntag sowie das Abendessen am Samstag, Snacks für zwischendurch und Getränke (Wasser, Schorle, Tee und Kaffee) während der Veranstaltung. Die Höhe der Lebensmittelumlage von 30 € pro Person wurde auf Preisbasis 03/2024 ermittelt. Wir behalten uns vor, bei extrem steigenden Lebensmittelpreisen (Veränderung Preisindex DeStatis um mehr als 10%) zum Kurszeitpunkt eine Zusatzgebühr zum Ausgleich zu erheben.

Termine:

Samstag, 05.04.2025

9 - 20 Uhr

Sonntag, 06.04.2025

9 - 16 Uhr

An diesem Wochenende versorgen wir uns am Samstag mittags und abends sowie am Sonntag mittags mit gesunden, selbst zubereiteten Köstlichkeiten, die wir gemeinsam genießen. Der Kursamstag klingt gegen 20 Uhr gemütlich aus.

Eine Liste für Übernachtungsmöglichkeiten (Hotels/Ferienwohnungen) in max. 30 Minuten Entfernung zum Seminarort wird Ihnen gerne auf Anforderung zugesandt.

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen sowie Jacke/Mütze, die der Witterung angepasst ist. Yogamatte, kleines Kissen und Wolldecke.



High up in the sky - EXCLUSIV -

Aeronautic Breakfast

Nach einem ausgiebigen Frühstück im Museumscafé des Aeronauticums findet für Sie eine interessante Führung in englischer Sprache durch das Deutsche Luftschiff- und Marinefliegermuseum statt.

Nordholz

 Aeronauticum Nordholz,
Museumscafé
Aeronauticum

Kurs-Nr.: 242-40653

34,50 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive eines reichhaltigen Frühstücksbuffets im Museumscafé und Eintritt im Aeronauticum.

Samstag, 02.11.2024, 9:30 - 12:30 Uhr



English Breakfast "Halloween, Guy Fawkes, witches, ghosts, mystery and crime" - EXCLUSIV -

A2 - exklusiv -

The often dark and wet month of November is a good opportunity to listen to legends, fairy tales, poems and short stories which will make you feel tension but which will make you smile as well. Of course there will also be a tasty English breakfast at Romantikhof Bösehof. So be courageous and join the meeting.

Bad Bederkesa

 Bad Bederkesa; Hotel Bösehof
Heidrun Pargmann, Lehrerin

Dieser exklusive vhs-Kurs findet im wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 242-40675

50,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück.

Sonntag, 03.11.2024, 9 - 12 Uhr

Gesundheit und Fitness

Veränderungsprozess Pubertät er-leben

Herzlich willkommen 11 - 14-jährige Mädchen!

Gemeinsam er-leben wir einige Zeit gemeinsam, wir er-leben den Veränderungsprozess, den die Pubertät mit sich bringt und harmonisieren ihn - mit Musik, Bewegung, sprachlichem und künstlerischem Ausdruck und Gestaltung. Wir nutzen dabei das, was die Natur uns als Geschenk macht: Farben, Töne und Düfte. Wir lernen uns ganz neu kennen - und verlieben uns in das, was sich jetzt zeigt. Harmonisch im Fluss mit der Natur und im Einklang mit uns selbst.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Wick

Kurs-Nr.: 242-30140
22,50 € ab 7 TN

montags, 8 x
02.09.2024
15:45 - 16:30 Uhr

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu:

TSY: Trauma-sensibles Yoga für Kinder

Angebot nach den Herbstferien

TSY prägt eine besondere Haltung, mit der den Kindern im Yoga begegnet wird. TSY beschäftigt sich damit, dass die Kinder ihre Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf ihren Körper kennenlernen. Die Kinder lernen neben der Wahrnehmung ihrer körperlichen Grenzen ihre Bedürfnisse zu entdecken und ihren Gedanken und Gefühlen zuzuhören. Sie erfahren außerdem, wie ihr Nervensystem „tickt“. Sie lernen Strategien und Yoga-Haltungen kennen, mit denen sie sich selbst unterstützen können, sich bei Bedarf zu beruhigen und sich wieder besser in ihrem Körper zu fühlen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Jutta Auga

Kurs-Nr.: 242-30511
7,50 € ab 7 TN
11,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
22.10.2024
16:30 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Yoga-Matte



Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Schule und mehr

Zehnfingerschreiben für Kinder ab 8 Jahre

Möchtest du „schnell wie der Wind“ auf der Tastatur schreiben? E-Mails versenden, Aufgaben für die Schule erledigen, Texte schreiben, im Internet recherchieren, das alles geht schneller, wenn du alle 10 Finger nutzt beim Schreiben am PC. Du lernst mit Bildern, Geschichten, Farben, Musik, Rätseln und ganz viel Spaß, welche Taste zu welchem Finger gehört. Das Lehrbuch und das Programm für die Schreibübungen kannst du dann auch zu Hause nutzen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Nadin Körn

Kurs-Nr.: 242-50253
64,50 € ab 7 TN

inkl. Buch zum Kurs

samstags, 4 x
26.10.2024
10 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Bringt gerne eure eigene USB-Tastatur mit, einen Bleistift und vier Buntstifte in rot, grün, gelb und blau.

Neu: Zehnfingerschreiben Auffrischkurs

Training für Kinder ab 8 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die schon einmal an einem Kurs für das Zehnfingerschreiben mit der Software Tastschreibtrainer teilgenommen haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. trainieren möchten. Mit Bildern und Geschichten wird der Lernstoff altersgerecht vermittelt und spielerisch eingeübt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Wir rufen uns die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern in Erinnerung.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Nadln Körn

Kurs-Nr.: 242-50254

34,50 € ab 7 TN

samstags, 4 x
26.10.2024
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Bringt gerne eure eigene USB-Tastatur mit, wenn vorhanden euer Buch von unserem Einsteigerkurs, einen Bleistift und vier Buntstifte in rot, grün, gelb und blau.

Präsentation mit Open-Office für Schüler Klasse 6 - 12

Inhalt:

- Vorbereitung und Planung
- Erste Schritte mit OpenOffice
- Folien einfügen, Layout und Design zuweisen
- Texte und Objekte auf Folien einfügen und bearbeiten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- SmartArts und eigene Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation aufbereiten und vorführen

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-51460

25,00 € ab 7 TN

Donnerstag, 10.10.2024
Freitag, 11.10.2024
jeweils 16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug, Imbiss, Getränk.



Aktiv im Alter

Gesellschaft

Kooperation mit Kreditinstituten
Weser-Elbe-Sparkasse



Wir sehen es als Teil unserer Verantwortung, durch Bildungsangebote einer digitalen Kluft in der Gesellschaft entgegenzuwirken und allen Menschen Teilhabe zu ermöglichen. Das Beispiel Online-Banking zeigt, wie schnell man in unserer ländlichen Region abgehängt werden kann und wie groß der persönliche Vorteil ist, wenn man digitale Medien sicher nutzen kann. Die vhs Landkreis Cuxhaven hat auf Anregung des Seniorenbeauftragten und mit Unterstützung des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Cuxhaven einen interaktiven Kurs entwickelt, in dem ältere Kundinnen und Kunden der Weser-Elbe Sparkasse (WESPA) erfahren, wie sicheres Online-Banking funktioniert. Der Kurs findet mit freundlicher Unterstützung der Weser-Elbe Sparkasse statt.

Neu: Computerkurs für aktive Seniorinnen und Senioren

Grundlegender Einstieg ins Online-Banking der WESPA

Die Themen

1. Einführung in das Thema: Sicherheitsaspekte
 2. Wie bekomme ich die Unterlagen, um mich zu registrieren?
 3. Push TAN und Bank App / Laptop einrichten?
 4. Wie bediene ich meinen Kontozugang / Push TAN / App?
 5. Verfestigung der neuen Kenntnisse
- Das Lernziel ist, einen Einstieg in das Online-Banking bei der Sparkasse mit dem Laptop oder Smartphone zu finden.

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15502
30,00 € ab 7 TN

donnerstags, 5 x
08.08.2024
16 - 17:30 Uhr

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15500
28,50 € ab 7 TN

mittwochs, 5 x
28.08.2024
17:15 - 18:45 Uhr



Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15505
17,50 € ab 7 TN
dienstags, 5 x
03.09.2024
16 - 17:30 Uhr

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15501
27,50 € ab 7 TN
donnerstags, 5 x
19.09.2024
16 - 17:30 Uhr

Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15506
17,50 € ab 7 TN
mittwochs, 5 x
20.11.2024
16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Mitzubringen sind, wenn gewünscht, der eigene Laptop, das eigene Tablet oder Handy und Schreibzeug.



Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck



Mit der MitgliederAkademie hat die Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck in Kooperation mit unserer vhs einen Rahmen für besondere Veranstaltungen für die Menschen in unserer Region geschaffen. Das Angebot für Senioren behandelt umfasst das banknahe Thema „Einstieg in das OnlineBanking“. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Bei Fragen oder falls Sie sich lieber telefonisch anmelden möchten, erreichen Sie die Volksbank unter 04747 9498-0.

Hinweis:

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse. Die Veranstaltungen in Beverstedt finden in der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck, Hindenburgstr. 6-10, 27616 Beverstedt statt.

Neu: Einstieg in das Online Banking für Privatkunden

Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG Die Teilnahme ist für Mitglieder der Volksbank kostenfrei

In dieser Schulung erfahren Sie alles rund um die Anwendungen des Online Bankings und der passenden Apps. Sie erhalten einen Überblick, welche nützlichen Funktionen zur Verfügung stehen und welche Bankgeschäfte online abgewickelt werden können. Falls bereits vorhanden, empfehlen wir Ihnen, Ihre Zugangsdaten und Ihren Laptop, Ihr Handy oder Ihr Tablet mitzubringen, damit wir Ihnen bei der Einrichtung helfen können.

Beverstedt

 Beverstedt, Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck
Dozent der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15561

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Donnerstag, 19.09.24, 17:30 - 19:45 Uhr

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Dozent der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15560

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Montag, 21.10.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Beverstedt

 Beverstedt, Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck
Dozent der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15562

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Donnerstag, 05.12.24, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Mitzubringen sind, wenn gewünscht, der eigene Laptop, das eigene Tablet oder Handy und Schreibzeug.

Gesundheit & Fitness

Yoga auf dem Stuhl und im Stehen 50+

Themenschwerpunkt: Schulter-Nacken und Rücken. Du möchtest einen entspannteren Schulter-Nackengebiet und zeitgleich einen stabileren und stärkeren Rücken? Yoga auf dem Stuhl und im Stehen ist eine gute Möglichkeit, um diese Wünsche zu vereinen. Mit einfachen und

achtsamen Bewegungen und Techniken, für die du auch ein Übungsblatt für zu Hause mitbekommst, unterstützen wir deinen Körper auf seinem Weg wieder fitter zu werden. Bei starken Beschwerden am Bewegungsapparat sprich mit deinem Arzt, ob sanftes Yoga möglich ist.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Vistara Miriam Chorengel,
Heilpraktikerin; Yogalehrerin; Pilates-trainerin

Kurs-Nr.: 242-30501

21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
30.10.2024
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen ist in. Leider vergessen wir irgendwann auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Die Wissenschaft sagt heute, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Wesentlichen vom Training der Fähigkeiten abhängt. Aus diesem Grunde ist ein regelmäßiges Training des Gehirns ratsam und wichtig. Der Kursinhalt ist auch für Personen interessant, die dieses Wissen an ihre Eltern oder Angehörigen weitergeben möchten.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Renate Klingenberg,
Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: 242-56351

21,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 17.08.2024, 9 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk.

Kultur

Neu: Schönes und Kuscheliges für Babies

Zuletzt vor Jahrzehnten in der Schule gestrickt, jetzt wird man plötzlich befördert zu Oma und Opa und würde gerne eine Kleinigkeit für den neuen Erdenbürger als Willkommensgruß stricken? Wenn Sie das gerne unter fachkundiger Anleitung und in gemütlicher Runde realisieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Elke Borchert

Der erste Abend ist ein Kennlern- Informationsabend. Wir besprechen was Sie stricken möchten und welches Material Sie dafür benötigen.

Kurs-Nr.: 242-21995

56,00 € ab 7 TN
80,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
24.10.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Materialbeprechung am 1. Kurstag. Wenn schon vorhanden, bitte gewünschte Strickmuster, z.B. als Download von www.garnstudio.com, www.ravelry.com oder www.makerist.de oder aus einem eigenen Strickheft am ersten Abend mitbringen.

Sprachen

English Conversation 50+ A2/B1

Can you speak English but don't have the opportunity to do so? In this course, you can have fun practicing your English in a relaxed, enjoyable atmosphere!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Ann Walter

Kurs-Nr.: 242-40668

105,00 € ab 7 TN

mittwochs, 15 x
04.09.2024
10:30 - 12 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch 50+ A1

Lernen sie Spanisch intensiv und effektiv. Folgekurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 242-42654

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
15.08.2024
16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Android Smartphone & Tablet 50+

Viele Smartphones haben das Betriebssystem Android. Sie sind nicht nur Telefone, sondern kleine Computer und können unzählige Aufgaben übernehmen, für die zuvor eigenständige Geräte benötigt wurden. Auch bei Tablets ist Android beliebt. Egal, welches Gerät Sie besitzen: Alle haben die gleichen Basisfunktionen und verlangen ein bisschen Einarbeitungszeit, um aus ihnen das Maximum herausholen zu können. Apple-Geräte werden hier nicht behandelt!

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50601
49,00 € ab 7 TN
80,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
12.08.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50602
63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
14.08.2024
17 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50604
49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
13.08.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50605
49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
23.10.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone oder Tablet, Schreibzeug.

Android Smartphone & Tablet 50+

Fortsetzungskurs

Haben Sie am Kurs Android Smartphone & Tablet 50plus teilgenommen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit noch tiefer in die Materie einzusteigen. Als Fortsetzungskurs ist die Themenentwicklung sehr stark von der Gruppe und deren Wünschen abhängig. Achtung: iPhone und iPad werden hier nicht behandelt!

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50603
49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
22.10.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone oder Tablet, Schreibzeug.

Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet 50+

Der Einstieg in den Umgang mit dem Smartphone und Tablet. Sie lernen das

Betriebssystem Android und dessen Basisfunktionen kennen, sinnvolle Apps und den Umgang mit sozialen Medien. Dabei werden von Anfang an die Sicherheitsaspekte nicht außer Acht gelassen!

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50655
47,50 € ab 7 TN
122,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x
15.08.2024
15:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone/Tablet und Schreibzeug.

Apple

Die Kurse in dieser Kategorie beziehen sich auf Endgeräte mit dem Betriebssystem IOS und MacOS.

iPhone und iPad für Beginnende 50+

In diesem Kurs behandeln wir den alltäglichen Umgang mit dem iPhone und iPad. Wir richten ein, installieren und de-installieren. Die Kommunikation mit dem PC, Erstellung einer persönlichen Benutzeroberfläche, Eröffnung und Benutzung der Apple-ID, Handy-Fotografie, soziale Medien wie Facebook, WhatsApp oder andere Nachrichtendienste lernen wir kennen. Mit all diesen Themen werden wir uns beschäftigen und es gibt nützliche Tipps. Das Lernziel ist einen Einstieg in den Umgang mit dem iPhone bzw. iPad zu finden.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50607
29,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
29.10.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50608

30,00 € ab 7 TN
46,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
09.10.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50659

21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 2 x
28.11.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Holßel

 Holßel, Heimathaus, Raum 1, An der
Schule 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50665

27,50 € ab 7 TN
43,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
19.11.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Apple-Endgerät:
iPhone oder iPad, Schreibzeug.

50+ und der Einstieg mit iPhone und iPad in die digitale Welt - Teil 1 -

Der Einstieg ab 50+ leicht gemacht.
Wir richten ein, installieren, und deins-
tallieren. Erstellen einer persönlichen
Benutzeroberfläche, Eröffnung und
Benutzung der Apple-ID. Auch werden
Themen der soziale Medien wie Face-
book, WhatsApp und andere Nachrich-
tendienste angesprochen, sowie die
benutzung von Online-Banking aufge-
zeigt. Dazu gibt es nützliche Tipps für
den alltäglichen Umgang, und zu Apps
die das Eine oder Andere erleichtern.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Limper

Kurs-Nr.: 242-50610

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
13.08.2024
15 - 18 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50612

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
06.11.2024
16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Geladenes iPad und/oder
iPhone, Apple Ladekabel.

50+ und der Einstieg in die Fotografie mit iPhone und iPad - Teil 2 -

Hier bekommen Sie das Knowhow für
den Einstieg in die Handyfotografie mit
iPhone und iPad, und der evtl. einfa-
chen Nachbearbeitung, sowie dem Ver-
öffentlichen der Fotos in den sozialen
Medien und/oder dem Verschicken der
Fotos z.B. über WhatsApp.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Limper

*Grundkenntnisse im Umgang mit dem ei-
genen iPhone bzw. iPad, die z.B. im Kurs
242-50610 erworben werden können,
sind für die erfolgreiche Teilnahme am
Kurs erforderlich.*

Kurs-Nr.: 242-50611

14,00 € ab 7 TN
21,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 27.08.2024, 15 - 18 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50613

14,00 € ab 7 TN
21,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 27.11.2024, 16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Geladenes iPad und/
oder iPhone, Apple Ladekabel und evtl.
vorhandenes Fotozubehör.

06.10. – 13.10.2024

Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung DIE ARCHE e.V.

Oberschule Beverstedt, Schulstrasse 6, 27616 Beverstedt

50 KünstlerInnen mit 500 aktuellen Werken

kuenstlerarche.de

Öffnungszeiten:

So 06.10.: 11-18 Uhr

Sa 12.10.: 12 -18 Uhr

Mo - Fr : 14-18 Uhr

So 13.10.: 10 -17 Uhr

Eintritt frei



Bildungsurlaube

Für die Anmeldungen zu einem unserer Bildungsurlaube melden Sie sich bitte direkt bei Yvonne Nill, 04751 9783422, y.nill@vhs-lk-cux.de. Sie sendet Ihnen gerne die Anmeldeunterlagen zu.

Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

Bildungsurlaub

Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) und Bildungszeit (Bremen)

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene (hinter der Sachebene) eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir werden uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung beschäftigen, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden reflektiert und gute Schritte der Umsetzung und Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z. B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontaneität spielen eine große Rolle im beruflichen wie auch privaten Kontakt- und Beziehungsverlauf und können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebnissbereiche wird gefördert. Win-Win statt Beziehungsfrust! Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, aspektzentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge

Kurs-Nr.: 242-11100
120,00 € ab 7 TN
186,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 28.10.2024
Dienstag, 29.10.2024
Mittwoch, 30.10.2024
jeweils 9 - 16 Uhr

Anmeldung bitte bis 27.09.2024.

Mitzubringen: Schreibzeug, lockere Kleidung, Imbiss und Getränk.

Business English ab B1

Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) und Bildungszeit (Bremen)

Bildungsziel: Die Teilnehmenden erwerben fortgeschrittene Englisch-Kenntnisse aus geschäftlichem und technischem Umfeld. Mit Hinblick auf die geographische Nähe des Seehafens Bremerhaven erfahren im 2. Teil des Seminars Anwendungen aus hafenlogistischen und maritimen Fachbereichen besondere Berücksichtigung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

1. Teil: Allgemeines
 - Erweiterung des thematischen Wortschatzes
 - Verbesserung der strukturierten Sprache
 - Nutzung von Lernstrategien
 - Lösungswege zur Verbesserung des Hör- und Leseverstehens
 - Sprachliche Eigenheiten ausgewählter Zielländer
2. Teil: Spezielle maritime und hafenlogistische Anwendungen
 - Gemeinsames Durcharbeiten ausgewählter Studien, Gutachten und Analysen des vortragenden Dozenten aus seinem Fundus einschlägiger Ausarbeitungen in seinem früheren Berufsleben als weltweiter Schiffs-fahrts- und Häfenberater

Ihre Ansprechpartnerin:
Yvonne Nill

Mo - Fr: 04751 97834-22
y.nill@vhs-lk-cux.de

- Vertiefende Diskussion zum Verständnis der Inhalte und zur Verbesserung fachlicher Ausdrucksweisen

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-44151
140,00 € ab 7 TN
210,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 21.10.2024
Dienstag, 22.10.2024
Mittwoch, 23.10.2024
Donnerstag, 24.10.2024
Freitag, 25.10.2024
jeweils 8:30 - 15:30 Uhr

Anmeldung bitte bis 16.09.2024.

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick, Imbiss und Getränk.

Bildungsurlaub Französisch - anders erleben, anders erlernen

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) und Bildungszeit (Bremen)

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie Ihre vergessenen Französischkenntnisse auf Anfängerniveau wieder und frischen diese auf. Wir trainieren die Sprache in Alltagssituationen und simulieren Gespräche beim Einkaufen, im Hotel,

unterwegs mit Auto oder Zug und viele weitere Themen. Der Wortschatz wird thematisch erweitert und die Grammatik wird in den Kursablauf eingebaut. Wir sprechen, lesen, schreiben und üben besonders das Hörverstehen. Bienvenue en classe!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40856

48,00 € ab 7 TN

84,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Montag, 30.09.2024, 8:15 - 11:45 Uhr

Dienstag, 01.10.2024, 8:15 - 16:15 Uhr

Mittwoch, 02.10.2024, 8:15 - 11:45 Uhr

Bitte bis spätestens 21.08.2024 anmelden.

Mitzubringen: Schreibzeug.

Kompaktseminar „Lehren lernen“

Bildungsurlaub

Angebot der AEWB Niedersachsen in Kooperation mit der Volkshochschule Stadt Cuxhaven

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen und Berlin als Bildungsurlaub und in Bremen als Bildungszeit anerkannt. Sie möchten einen Kurs zu einem Thema geben, in dem Sie sich sehr gut auskennen, wissen aber nicht wie? Sie sind bereits Kursleiter/-in und möchten Ihr pädagogisches Grundwissen erweitern oder auffrischen? Diese Fortbildung richtet sich an (zukünftige) Kursleiter/-innen, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen. In fünf Tagen erwerben Sie praxisorientierte und thematisch breit gefächerte Kompetenzen, die für eine Tätigkeit als Lehrende/-r in der Erwachsenenbildung wichtig und praxisrelevant sind.

Inhalte:

- Lernprozesse im Erwachsenenalter
- Gestaltung von bedarfs- und situationsgerechten Lernarrangements
- Rolle, Verantwortung und Selbstver-

ständnis als Lehrende/-r

- Bedeutung und Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
- Struktur der niedersächsischen Erwachsenenbildung
- Leitungsverhalten und Gesprächsführung in Gruppen
- Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen
- Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
- Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- Selbst- und Fremdevaluation

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt laut Bescheid der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung vom 18.11.2021, VA-Nr. B22-112841-83, Aktenzeichen 1213/1260. In Bremen ist sie als Bildungszeit anerkannt laut Bescheid der Senatorin für Kinder und Bildung vom 13.10.2022, Az 23-14 2023/11. In Berlin ist sie anerkannt lt. Bescheid d. Senatsverwaltung v. 31.08.2022, AZ IIA72-119906. Folgeanträge werden rechtzeitig gestellt.

Cuxhaven

 VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16
Helga Barbara Gundlach

Kurs-Nr.: 251-55601

149,00 € ab 10 TN

Die Lehrgangsgebühren beinhalten keine Verpflegungs- und Übernachtungskosten.

Montag, 07.04.2025

10 - 18:30 Uhr

Dienstag, 08.04.2025

9 - 18 Uhr

Mittwoch, 09.04.2025

9 - 18 Uhr

Donnerstag, 10.04.2025

9 - 18 Uhr

Freitag, 11.04.2025

9 - 15 Uhr

Anmeldungen bitte bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke. Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

A E W B 
Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Kolligiales Lehrtraining

im Modulsystem „Lehren lernen - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung“

Angebot der AEWB Niedersachsen in Kooperation mit der Volkshochschule Stadt Cuxhaven

Im Kollegialen Lehrtraining erhalten Sie Tipps und Tricks für die eigene Praxis und tauschen sich mit anderen Lehrenden aus. Sie erproben Ihre eigene, vorbereitete Kursplanung exemplarisch im geschützten Rahmen mit der Gruppe. Im Anschluss erhalten und geben Sie kollegiales Feedback. Im Mittelpunkt des handlungsorientierten, moderierten Lehrtrainings steht der Wechsel von praktischen Kurseinheiten und dazu passender Theorie- und Praxisreflexion.

Cuxhaven

 VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16
Helga Barbara Gundlach

Kurs-Nr.: 251-55602

58,00 € ab 10 TN

Samstag, 28.06.2025

10 - 18 Uhr

Sonntag, 29.06.2025

10 - 16 Uhr

Anmeldungen bitte bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke.

Angebote für Krebsbetroffene



**Ihre Ansprechpartnerin:
Inga Herrmann**

Mo - Mi: 04743 912440
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Wir möchten den Betroffenen dieser Krankheit mit unseren neuen, speziell für diese Zielgruppe geplanten Angeboten die Möglichkeit bieten, sich außerhalb der üblichen Behandlungsroutinen und auch nach abgeschlossener Akuttherapie gemeinsam mit anderen Betroffenen neuen Themen zuzuwenden und so ggf. Hilfe in bestimmten Fragen zu erhalten. Wir hoffen, Ihnen so den Umgang mit Ihrer Erkrankung zu erleichtern. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ideen haben, welche Angebote Sie bei uns finden möchten.

Glücklich trotz Krebs?!?

Wie Glückspsychologie mit dem Encouraging Training helfen kann, mit einer schweren Diagnose besser umzugehen.

Glücklich sein ist immer auch eine Frage der inneren Haltung. Gerade mit einer schweren Diagnose wie Krebs erscheint das zunächst (fast) unmöglich. Der „Werkzeugkasten“ des Encouraging Training Schoenaker Konzept® bietet die Möglichkeit in einer Gruppe Gleichgesinnter eine positive Grundhaltung zu stärken (oder aufzubauen). Ein praktisches, erprobtes und einzigartiges Lernprogramm, das Wissenschaft, in Übereinstimmung mit Studien der Positiven Psychologie, in alltagstaugliche Handlungskonzepte übersetzt. Das Angebot beinhaltet die ersten fünf Einheiten des Trainings. Bei Bedarf können die Einheiten 6 - 10 des Encouraging-Trainings als Folgekurs nach den Herbstferien geplant werden.

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste, Feuerweg 6c
Susanne Ehmann, Business Coach und Encouraging Trainerin

Kurs-Nr.: 242-11160

102,50 € ab 7 TN
165,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 5 x
20.08.2024
10 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Resilienz und Achtsamkeit - Angebot für Krebsbetroffene

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die lernen möchten, wie sie mit Belastungssituationen besser umgehen können, wie sie berufliche und/ oder private Herausforderungen souverän meistern und Krisen flexibel und gelassen abfedern können. Das Ziel ist ein entspannter, glücklicher und gesunder Alltag. In diesem Workshop werden das nötige Wissen und die passenden Techniken und Strategien vermittelt. Die vorhandene Stresskompetenz und Resilienz wird reflektiert und geschult, außerdem wird die Achtsamkeit im Alltag gestärkt.

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste, Feuerweg 6c
Maike Zinke,
Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30154

19,00 € ab 7 TN
29,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 09.12.2024, 9:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Fokus und Mindset – Blick nach vorne – Ziele im Visier

Angebot für Krebsbetroffene

In oder nach herausfordernden Zeiten fällt es häufig schwer sich auf Zukünftiges/ Neues zu konzentrieren, persönliche Ziele zu setzen und am Ball zu bleiben um diese auch zu erreichen. Häufig wird die Verfolgung dieser Ziele zum Kraftakt oder sie werden gänzlich verworfen. Das muss nicht sein! Ziele können ebenso motivieren und ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs schauen wir nach vorne, entwickeln motivierende Ziele und erarbeiten gemeinsam individuelle Pläne um die gesteckten Ziele entspannt zu erreichen.

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste, Feuerweg 6c
Maike Zinke,
Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30157

19,00 € ab 7 TN
29,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 26.11.2024, 16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Guolin Qigong für Krebsbetroffene

Gehübungen mit Windatmung

Wochenendseminar

Guolin Qigong ist eine spezielle Form des Qigong, die von Krebsbetroffenen seit vielen Jahren mit gutem Erfolg praktiziert wird, in China ist die Methode seit den 70ziger Jahren die Hauptübung für Krebspatienten. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, eine tiefe Entspannung und innere Ausgeglichenheit können erreicht werden. Beim im Gehen ausgeführten Guolin Qigong wird der Körper über die Atemtechnik Windatmen vermehrt mit Sauerstoff versorgt, der Kreislauf wird angeregt und der Blutdruck normalisiert. Regelmäßig angewendet verhelfen die Übungen zu mehr Vitalität, seelischer Ausgeglichenheit und verbessern das Immunsystem. Beim Seminar erfolgt eine Einführung und das Erlernen der Form. Während der weiteren Termine, die im Freien stattfinden, wird das Erlernte durch die Kursleiterin korrigiert und vertieft.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Eva-Maria Block, Dipl.-Pädagogin

Kurs-Nr.: 242-30162

32,00 € ab 7 TN

Wochenendseminar zur Einführung
Samstag, 31.08.2024, 9 - 12:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30163

55,50 € ab 7 TN

Kurs zur praktischen Anwendung
donnerstags, 4 x
05.09.2024
9 - 11:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30164

32,00 € ab 7 TN

Wochenendseminar zur Einführung
Samstag, 26.10.2024, 9 - 12:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30165

55,50 € ab 7 TN

Kurs zur praktischen Anwendung
donnerstags, 4 x
07.11.2024
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, die der Witterung angepasst ist. Der Kurs findet im Freien statt.

Wie fülle ich das Loch nach der Akuttherapie?

Workshop-Angebot für Krebsbetroffene

Die Diagnose Krebs ist i.d.R. wie ein Meteoriteneinschlag im Leben. Fast alles, was bisher gewohnt lief, ist damit meist von einem auf den anderen Tag nicht mehr möglich, die Therapie mit allen Terminen bestimmt für einen mehr oder weniger langen Zeitraum den Alltag. In dieser Zeit funktioniert man als betroffener Mensch einfach, nimmt die Termine wahr und versucht mit den Nebenwirkungen der Medikamente, Operationen und weiteren Therapien umzugehen. Doch wenn diese Phase beendet ist und die Umgebung anfängt zu sagen „Wie schön, jetzt hast Du doch das Schlimmste überstanden!“, dann beginnt für viele Betroffene eine weitere herausfordernde Zeit. Das Leben 2.0, das Leben nach bzw. mit dem Krebs und allen Narben auf dem Körper und der Seele. Oft für die Betroffenen selbst und auch Angehörigen und Freunde schwer verständlich, dass man jetzt nicht 24/7 nur noch vor Freude strahlt...

Wir werden uns in diesem Workshop über die Herausforderungen in der Zeit nach der Akuttherapie austauschen und die Dozentin wird mit Ihren Inputs und alltagstauglichen Übungen dafür sorgen, dass Sie gestärkt in und durch diese Phase der Erkrankung gehen können. Freuen Sie sich auf neue Impulse und einen guten Start in den neuen Alltag!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Kirsten Kampmann-Aydogan,
Psychosozialer Coach mit
Schwerpunkt Hochsensibilität und Hochbegabung

Kurs-Nr.: 242-30180

35,50 € ab 7 TN

56,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 31.08.2024, 10 - 15:30 Uhr

Wenn im Teilnehmerkreis der Wunsch nach Fortführung als regelmäßige Gesprächsgruppe gewünscht wird, kann das ggf. im Anschluss geplant werden.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk und Imbiss für die Mittagspause.

Hand- und Fußgymnastik gegen Polyneuropathiebeschwerden

Angebot für Krebsbetroffene

Viele Krebsbetroffene kennen als typische Nebenwirkung einer Chemotherapie Polyneuropathiebeschwerden in Händen und Füßen. Um diese Beschwerden zu lindern, kann gezielte Gymnastik für Hände und Füße helfen. Dieses Kursangebot wird im Sitzen am Tisch durchgeführt und vermittelt Ihnen praktische Übungen, die Sie auch zu Hause praktizieren können.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Kathleen Barberio, Tanz- und
Gymnastikpädagogin, zertifizierte
Polestar- Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 242-30651

23,50 € ab 7 TN

35,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 5 x
02.09.2024
10 - 11 Uhr

Mitzubringen: wenn vorhanden Igelball und/oder Tennisball

Gesellschaft

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ 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.

Wissen rund ums Geld

Kooperation mit Kreditinstituten



Wir sehen es als Teil unserer Verantwortung, durch Bildungsangebote einer digitalen Kluft in der Gesellschaft entgegenzuwirken und allen Menschen Teilhabe zu ermöglichen. Das Beispiel Online-Banking zeigt, wie schnell man in unserer ländlichen Region abgehängt werden kann und wie groß der persönliche Vorteil ist, wenn man digitale Medien sicher nutzen kann. Die vhs Landkreis Cuxhaven hat auf Anregung des Seniorenbeauftragten und mit Un-

terstützung des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Cuxhaven einen interaktiven Kurs entwickelt, in dem ältere Kundinnen und Kunden der Weser-Elbe Sparkasse (WESPA) erfahren, wie sicheres Online-Banking funktioniert. Der Kurs findet mit freundlicher Unterstützung der Weser-Elbe Sparkasse statt.

Neu: Computerkurs für aktive Seniorinnen und Senioren

Grundlegender Einstieg ins Online-Banking der WESPA

Die Themen

1. Einführung in das Thema: Sicherheitsaspekte
 2. Wie bekomme ich die Unterlagen, um mich zu registrieren?
 3. Push TAN und Bank App / Laptop einrichten?
 4. Wie bediene ich meinen Kontozugang / Push TAN / App?
 5. Verfestigung der neuen Kenntnisse
- Das Lernziel ist, einen Einstieg in das Online-Banking bei der Sparkasse mit dem Laptop oder Smartphone zu finden.

Cadenberge

vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15502
30,00 € ab 7 TN

donnerstags, 5 x
08.08.2024
16 - 17:30 Uhr

Hemmoor

vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15500
28,50 € ab 7 TN

mittwochs, 5 x
28.08.2024
17:15 - 18:45 Uhr

Langen, HdB

vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15505
17,50 € ab 7 TN

dienstags, 5 x
03.09.2024
16 - 17:30 Uhr

Otterndorf

vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15501
27,50 € ab 7 TN

donnerstags, 5 x
19.09.2024
16 - 17:30 Uhr



Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-15506

17,50 € ab 7 TN

mittwochs, 5 x

20.11.2024

16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Mitzubringen sind, wenn gewünscht, der eigene Laptop, das eigene Tablet oder Handy und Schreibzeug.

Mitgliederakademie

der Volksbank im

Elbe-Weser-Dreieck



Mit der MitgliederAkademie hat die Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck in Kooperation mit unserer vhs einen Rahmen für besondere Veranstaltungen für die Menschen in unserer Region geschaffen. Das Angebot umfasst die banknahen Themen „Einstieg in das OnlineBanking“ und „Energetisches Sanieren“.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Bei Fragen oder falls Sie sich lieber telefonisch anmelden möchten, erreichen Sie die Volksbank unter 04747 9498-0. Hinweis: Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse. Die Veranstaltungen in Beverstedt finden in der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck, Hindenburgstr. 6-10, 27616 Beverstedt statt.

Neu: Energetisch sanieren

Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG
Die Teilnahme ist für Mitglieder der Volksbank kostenfrei

Um langfristig Energie und Geld zu sparen, ist die energetische Sanierung von Häusern sinnvoll. Staatliche Zuschüsse

und zinsgünstige Förderkredite für eine Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder die Nutzung von erneuerbaren Energien machen den Umbau Ihres Eigenheims noch rentabler. Wir geben Ihnen einen Überblick über mögliche Sanierungsmaßnahmen. Sie lernen die vielseitigen Förderprogramme kennen und erhalten Tipps zur Antragsstellung.

Beverstedt

 Beverstedt, Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck
Dozent der Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15552

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Donnerstag, 07.11.2024, 18 - 20:15 Uhr

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Dozent der Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15551

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.
Dienstag, 26.11.2024
18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Zinsabsicherung

Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG
Die Teilnahme ist für Mitglieder der Volksbank kostenfrei.

Den Traum von den eigenen vier Wänden haben Sie sich schon vor einigen Jahren erfüllt oder ist dieser gerade in der Planung? Haben Sie auch für die Zeit vorgesorgt, zu der die Zinsbindung Ihrer Finanzierung ausläuft? Die Experten von unserem Finanzpartner, die Bausparkasse Schwäbisch Hall, vermitteln Ihnen auf unterhaltsame und informative Art und Weise, warum sich

frühzeitige Zinssicherung lohnt, auch wenn Ihre Zinsfestschreibung erst in einigen Jahren ausläuft.

Beverstedt

 Beverstedt, Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck
Dozent der Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15553

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Dienstag, 12.11.2024, 18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Einstieg in das Online Banking für Privatkunden

Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG
Die Teilnahme ist für Mitglieder der Volksbank kostenfrei

In dieser Schulung erfahren Sie alles rund um die Anwendungen des Online Bankings und der passenden Apps. Sie erhalten einen Überblick, welche nützlichen Funktionen zur Verfügung stehen und welche Bankgeschäfte online abgewickelt werden können. Falls bereits vorhanden, empfehlen wir Ihnen, Ihre Zugangsdaten und Ihren Laptop, Ihr Handy oder Ihr Tablet mitzubringen, damit wir Ihnen bei der Einrichtung helfen können.

Beverstedt

 Beverstedt, Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck
Dozent der Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15561

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Donnerstag, 19.09.24, 17:30 - 19:45 Uhr

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Dozent der Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15560

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Montag, 21.10.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Beverstedt

 Beverstedt, Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck
Dozent der Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck eG

Kurs-Nr.: 242-15562

Für Mitglieder der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck ist die Veranstaltung gegen Vorlage der goldenen girocard kostenfrei. Nicht-Mitglieder zahlen 10 €. Bitte zahlen Sie die Kursgebühr am Veranstaltungstag direkt an der Abendkasse.

Donnerstag, 05.12.24, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Mitzubringen sind, wenn gewünscht, der eigene Laptop, das eigene Tablet oder Handy und Schreibzeug.

Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Carsten Witt

Kurs-Nr.: 242-11170

27,00 € ab 7 TN
43,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 25.09.2024, 18 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Vorsorge & Recht

Rechtsirrtümer im Alltag

Ausdrücke wie „Eltern haften für ihre Kinder“ oder „zweiwöchiges Untertauschrecht“ sind in aller Munde. Doch stimmen sie überhaupt? Einige Rechtsirrtümer haben sich fest in unserem Alltag etabliert. Welche die häufigsten Rechtsmythen im Alltag sind und wie die Rechtslage in Wahrheit aussieht, wird im Rahmen dieser Veranstaltung erläutert. Dabei besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmer ihrerseits (vermeintliche) „Rechtsirrtümer“ in die Veranstaltung einbringen, die sodann besprochen werden.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Thomas Walther, Richter

Kurs-Nr.: 242-10561

21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
12.11.2024
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Digitaler Nachlass – Rechtsstellung der Erben in Bezug auf Online-Aktivitäten der Verstorbenen

Die digitale Welt durchdringt unser Leben bereits in vielen Lebensbereichen durch die Nutzung von sozialen Netzwerken wie Facebook, die Kommunikation über E-Mails und Messaging-Diensten oder auch den Austausch von Fotos über Instagram oder anderen Cloud-Diensten. Dabei verbleiben alle übermittelten und gespeicherten Daten auch nach dem eigenen Tod beim jeweiligen Anbieter. Der Kurs soll sowohl Erben als auch Erblassern ihre diesbezüglichen Rechte und mögliche Vorsorgemaßnahmen aufzeigen.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Thomas Walther, Richter

Kurs-Nr.: 242-10563

10,50 € ab 7 TN
16,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 03.12.2024, 19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

w erk & w ertz
& f reidl
Rechtsanwälte/Notar

»Testament, Vorsorgevollmacht
und Patientenverfügung

sind die Garanten für einen selbstbestimmten Lebensabend.
Diese gilt es gemeinsam zu entwickeln«

Bauernwall 4 · Bremerhaven · ☎ 04 71 / 3 12 21

Pädagogik

Wissen für Eltern

Neu: Beziehungs-orientiertes Lernen mit Vater, Mutter, Kind

Vortrag nach den Herbstferien

Kinder lernen am schnellsten und nachhaltigsten, wenn sie gute Vor-Bilder haben und verlässliche Beziehungen erleben. Doch dieser Satz allein kann schon richtig Stress auslösen. In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Sie das Lernen Ihrer Kinder unterstützen können, ohne dass Sie stundenlang Vorkabeln mit ihnen pauken müssen. Durch die hier vorgestellten Lernstrategien lernen die Kinder nicht nur nachhaltiger und effektiver. Im besten Fall wird die Spielfreude im Kind geweckt und diese Lern- und Spielfreude entspannt erfahrungsgemäß nicht nur das Kind.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Jutta Auga

Kurs-Nr.: 242-10610

10,50 € ab 7 TN
16,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
24.10.2024
16:45 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug

Neu: Beruhigte Eltern - beruhigte Kinder

Vortrag

Wann sind Sie das letzte Mal so richtig aus der Haut gefahren? Haben Sie es hinterher bereut oder war ein klares Statement überfällig? Sicher kennt jede/r von uns beide Seiten. Die Erfahrung, die unser Körper und unser Geist erlebt, nachdem wir klare Grenzen gesetzt haben und die Scham oder Schuldgefühle, wenn wir über das Ziel hinaus geschossen sind. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam herauszufinden, wie unser Nervensystem überhaupt tickt. Dieses Wissen macht uns nicht

nur den Umgang mit uns selbst leichter. Es hilft uns auch dabei, unsere Kinder besser zu verstehen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Jutta Auga

Kurs-Nr.: 242-10611

10,50 € ab 7 TN
16,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,
05.11.2024
16:45 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug

Pädagogische Mitarbeiter an Grundschulen

Pädagogische Mitarbeiter an Grundschulen (vhs)

Pädagogische Mitarbeiter haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

- Durchführung außerunterrichtlicher Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in

- 125 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht,
- 20 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule sowie
- 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit aufgliedern.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit den praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern

- Pädagogik
 - Methodik und Didaktik
 - Kommunikation
 - Außerunterrichtliche Angebote
 - Organisations- und Rechtsfragen
- eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische Mitarbeiter aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen bescheinigt.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Dozententeam

Kurs-Nr.: 242-10602

770 € ab 11 TN
800 € bei Ratenzahlung in 4 Raten

Der Kurs startet mit einer Vollzeitwoche in den Herbstferien vom 14.10.–18.10.2024 mit 40 UE, danach Kurstage i.d.R. 2–3 mal im Monat am Freitagabend 17:30–21:00 Uhr, 1–2 mal im Monat Samstag 9–16 Uhr. Keine Kurstage im Dezember 2024, Kursende voraussichtlich März 2025.

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:

Staffelpreis I:

bei 4 – 6 Teilnehmenden (TN)

Staffelpreis II:

ab 7 Teilnehmenden (TN)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie **verbindlich** den Staffelpreis I. Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch der günstigere Staffelpreis II.

Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

Bildungsurlaub –Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) und Bildungszeit (Bremen)

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene (hinter der Sachebene) eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir werden uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung beschäftigen, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden reflektiert und gute Schritte der Umsetzung und Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z. B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontaneität spielen eine große Rolle im beruflichen wie auch privaten Kontakt- und Beziehungsverlauf und können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert. Win-Win statt Beziehungsfrust! Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, aspektzentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge

Kurs-Nr.: 242-11100
120,00 € ab 7 TN
186,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 28.10.2024
Dienstag, 29.10.2024
Mittwoch, 30.10.2024
jeweils 9 - 16 Uhr

Anmeldung bitte bis 27.09.2024.

Mitzubringen: Schreibzeug, lockere Kleidung, Imbiss und Getränk.

Encouraging – Ermutigung und Prioritäten

In vielen psychologischen Schulen werden Menschen auf vielfältige Weise charakterisiert.

Durch gezielte Fragen lernen Sie mehr über sich selbst, Ihre Bedürfnisse, Stärken und über die Bereiche, in denen Sie wachsen können.

Im Encouraging Training liegt der Fokus bewusst auf unseren Stärken.

An diesem Abend haben Sie die Chance mehr über sich zu erfahren und wie Sie Ihre neuen Erkenntnisse positiv, privat und im Berufsleben, umsetzen könnten.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Susanne Ehmann, Business Coach
und Encouraging Trainerin

Kurs-Nr.: 242-11158
19,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 12.09.2024, 19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Mut gegen Pessimismus – Encouraging macht es möglich!

Körperliche Fitness ist heutzutage eine Selbstverständlichkeit, aber Programme für unsere ‚mentale Fitness‘ sind weniger bekannt. Hier kommt das Encouraging Training ins Spiel - ein Konzept, das seit über 30 Jahren erfolgreich vermittelt wird. Dieses Training inspiriert zu einer optimistischen Lebensgestaltung und stärkt die Fähigkeit, konstruktiv mit sich selbst und anderen umzugehen. Die Basis dafür bildet die Kraft der Ermutigung. Wenn Sie Ihr Leben positiv gestalten möchten, dann probieren Sie es doch mal mit Encouraging!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Susanne Ehmann, Business Coach
und Encouraging Trainerin

Kurs-Nr.: 242-11159

19,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Vormittagsangebot

Mittwoch, 06.11.2024, 9:30 - 11:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-11161

19,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Abendangebot

Freitag, 08.11.2024, 19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Glücklich trotz Krebs?!?

Wie Glückspsychologie mit dem Encouraging Training helfen kann, mit einer schweren Diagnose besser umzugehen.

Glücklich sein ist immer auch eine Frage der inneren Haltung. Gerade mit einer schweren Diagnose wie Krebs erscheint das zunächst (fast) unmöglich.

Der „Werkzeugkasten“ des Encouraging Training Schoenaker Konzept® bietet die Möglichkeit in einer Gruppe Gleichgesinnter eine positive Grundhaltung zu stärken (oder aufzubauen).

Ein praktisches, erprobtes und einzigartiges Lernprogramm, das Wissenschaft, in Übereinstimmung mit Studien der Positiven Psychologie, in alltagstaugliche Handlungskonzepte übersetzt.

Das Angebot beinhaltet die ersten fünf Einheiten des Trainings. Bei Bedarf können die Einheiten 6 - 10 des Encouraging-Trainings als Folgekurs nach den Herbstferien geplant werden.

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste,
Feuerweg 6c
Susanne Ehmann, Business Coach
und Encouraging Trainerin

Kurs-Nr.: 242-11160
102,50 € ab 7 TN
165,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 5 x
20.08.2024
10 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Rund um Haus und Garten

Neu: Infoabend: Immerkurs 2025

Infoabend zum Ablauf und Inhalt des Immerkurses 2025. Was erwartet mich beim Immerkurs?

Welche Teilnahmevoraussetzungen gibt es für den Immerkurs?

Der Infoabend ist offen für alle Interessierten; der Immerkurs ab Februar 2025 ist auf 20 Teilnehmende begrenzt.

Der Immerkurs beginnt am 10.02.2025 seinen ersten Teil mit einem Theoriekurs (Kursnummer 251-11400) und am 15.03.2025 startet der Praxiskurs (Kursnummer 251-11401). Die Teilnahme am theoretischen Teil des Kurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am Praxiskurs.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Elisabeth Schwertfeger, Imkerin

Kurs-Nr.: 242-114001
4,50 € ab 7 TN

Montag, 04.11.2024, 19 - 19:45 Uhr

Neu: Immerkurs 2025

Theorieteil des Immerkurses

Die Teilnahme des theoretischen Kurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am Praxiskurs. Die Teilnahme an diesem Theoriekurs verpflichtet nicht zur Teilnahme an dem Praxiskurs.

Biologie der Honigbiene:

- Entwicklungsgeschichte, Körperaufbau, der Bienen und die drei Bienenwesen, Entwicklungsstadien
- Die Bienenprodukte: Wachs, Honig, Pollen, Propolis, Gelee Royale, Bienengift
- Die Königin: Wie entsteht eine Königin? Besonderheiten des Königinnenkörpers, Paarung, Vererbungslehre, Bienenrassen
- Natürliche Vermehrung: Schwarmbildung

Geschichte der Imkerei

Imkerliche Praxis:

- Ausrüstung, Grundausrüstung, Beutensysteme (Klotzbeute, Weidenkorb, Hinterbehandlung, Magazinbeute, verschiedene Beutenmaße, Segeberger Styroporbeute, Einraumbeute, Bienenkiste, Varré-Beute, Hobosphere, etc.)
- Wie verläuft das Imkerjahr?
- Frühjahrskontrolle: Flugloch und Boden säubern, Futtervorräte prüfen etc.
- Schwarmkontrolle und Varroa-Kontrolle
- Ableger bilden
- Honig ernten
- Varroabekämpfung im Sommer: Ameisensäure
- Einfüttern für den Winter
- Völker winterfest machen
- Varroabehandlung im Winter: Oxalsäure
- Im Winter: z. B. Kerzen gießen, Honig abfüllen, Honiggläser etikettieren, Wachs schmelzen, Rähmchen drahten, Mittelwände einlöten
- Bienenweide, Trachtpflanzen, Honigsorten und Wanderimkerei, (Wandausrüstung, Ablauf beim Wandern, Gesundheitszeugnis)
- Füttern, Futtermischungen, Futterbehälter
- Bienenkrankheiten erkennen und bekämpfen bzw. vorbeugen, Schädlinge in der Imkerei
- Rechtliches
- Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um zu imkern?
- Darf ich überall Bienen halten? Nachbarschaftsrecht, Naturschutzrecht, Meldung ans Veterinäramt
- Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um Honig zu ernten? Schleuderraumhygiene
- Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um Honig zu verkaufen? Etikett (auch Sortenbenennung), Rückstellprobe, ggf. Gewerbeanmeldung und Versteuerung des Gewinns beim Finanzamt?
- Was ist Bio-Imkerei?
- Wo bekomme ich mein erstes Bienenvolk? Was muss ich dabei beachten?
- Imkervereinsmitgliedschaft und Versicherungen

Persönliche Schutzausrüstung wie Handschuhe, Imkerjacke etc. muss für den Praxiskurs selbst mitgebracht werden. Verschiedene Varianten werden hier im Theorieteil vorgestellt.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Elisabeth Schwertfeger, Imkerin

Kurs-Nr.: 251-11400
36,00 € ab 7 TN

Termine:

Montag, 10.02.2025
Montag, 17.02.2025
Montag, 24.02.2025
Montag, 03.03.2025
jeweils 19 - 20:30 Uhr

Die Teilnehmenden für den anschließenden Kurs mit der Kursnummer: 251-11401 als Praxisteil, dürfen keine Bienengiftallergie haben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die in diesem Theorieteil empfohlene Schutzkleidung, muss für den Praxisteil angeschafft und entsprechend getragen werden.

Praxisteil des Immerkurses

Praktische Übungen am Bienenvolk:

- Auswintern
- Schwarmkontrolle
- Völker vermehren
- Honigernte
- Varroabekämpfung
- Füttern
- Einwintern

Zudem besprechen wir im Praxisteil folgende Themen:

- Was kann ich schon am Flugloch über den Zustand des Bienenvolks erfahren?
 - Wie fange ich einen Schwarm
 - Was tun bei weisellosen Völkern?
 - Was mache ich wenn ich gestochen worden bin?
 - Was macht der Imker im Winter
- Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Lamstedt

 21769 Armstorf, Bienenstock
Elisabeth Schwertfeger, Imkerin

Sie als Teilnehmender, dürfen keine Bienengiftallergie haben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die vorab im Theorieteil empfohlene Schutzkleidung,

muss für diesen Praxisteil angeschafft und entsprechend getragen werden. Die Teilnahme des theoretischen Kurses 251-11400, ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Praxiskurs.

Kurs-Nr.: 251-11401
254,00 € ab 7 TN

Termine:

Samstag, 15.03.2025
10 - 15 Uhr
Samstag, 29.03.2025
10 - 13 Uhr
Samstag, 12.04.2025
10 - 13 Uhr
Samstag, 26.04.2025
10 - 13 Uhr
Samstag, 10.05.2025
10 - 15 Uhr
Samstag, 24.05.2025
10 - 15 Uhr
Samstag, 07.06.2025
10 - 13 Uhr
Samstag, 14.06.2025
10 - 13 Uhr
Samstag, 21.06.2025
10 - 13 Uhr
Samstag, 05.07.2025
10 - 11:30 Uhr
Samstag, 19.07.2025
10 - 11:30 Uhr
Samstag, 02.08.2025
10 - 11:30 Uhr
Samstag, 16.08.2025
10 - 11:30 Uhr
Samstag, 27.09.2025
10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Komplette Schutzkleidung, Imbiss und Getränk.

**Neu: Grundlage
Obstbaumschnitt**

Grundlagen Obstbaum: Planung, Pflanzung, Wachstumsgesetze, Hormone in der Pflanze, Vorgänge in der Pflanze, Funktion Holz/Blatt. Dieser Kurs ist die Grundlage für die nachfolgenden Kurse wie: Apfel/Birne, Kirschen/Pflaumen, Beerensträucher, Strauch- und Gehölzschnitt.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Benjamin Merbitz, Fachagrarwirt
Baumpflege und Baumsanierung

Kurs-Nr.: 242-11550
22,00 € ab 7 TN
34,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 26.10.2024, 10 - 14 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

**Neu: Obstbaumschnitt:
Kernobst Apfel und Birne**

In diesem Kurs behandeln wir das Thema: Apfel- und Birnbäume. Wir empfehlen vorab den Besuch unseres Grundlagenkurses. Nummer: 242-11550, Samstag 26.10.2024.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Benjamin Merbitz, Fachagrarwirt
Baumpflege und Baumsanierung

Kurs-Nr.: 242-11552
28,50 € ab 7 TN
46,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 08.11.2024
18 - 20 Uhr
Samstag, 09.11.2024
11 - 14:15 Uhr

Die Theorieeinheiten am Freitag sind in unseren Schulungsräumen in Langen im Haus der Begegnung. Die Praxis am Samstag nach Vereinbarung in einem Garten der Teilnehmer.

Mitzubringen: Theorie: Schreibzeug;
Praxis: wetterfeste Kleidung.

**Neu: Obstbaumschnitt:
Kirschen und
Pflaumenbäume**

In diesem Kurs behandeln wir das Thema: Kirsch- und Pflaumenbäume. Wir empfehlen vorab den Besuch unseres Grundlagenkurses. Nummer: 242-11550, Samstag 26.10.2024.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Benjamin Merbitz, Fachagrarwirt
Baumpflege und Baumsanierung

Kurs-Nr.: 242-11553
24,00 € ab 7 TN
46,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 22.11.2024
18 - 20 Uhr
Samstag, 23.11.2024
11 - 14:15 Uhr

Die Theorieeinheiten am Freitag sind in unseren Schulungsräumen in Langen im Haus der Begegnung. Die Praxis am Samstag nach Vereinbarung in einem Garten der Teilnehmer.

Mitzubringen: Theorie: Schreibzeug;
Praxis: wetterfeste Kleidung.

**Neu: Obstbaumschnitt:
Beerensträucher**

In diesem Kurs behandeln wir das Thema: Beerensträucher. Wir empfehlen vorab den Besuch unseres Grundlagenkurses. Nummer: 242-11550, Samstag 26.10.2024.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Benjamin Merbitz, Fachagrarwirt
Baumpflege und Baumsanierung

Kurs-Nr.: 242-11554
24,00 € ab 7 TN
46,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 06.12.2024
18 - 20 Uhr
Samstag, 07.12.2024
11 - 14:15 Uhr

Die Theorieeinheiten am Freitag sind in unseren Schulungsräumen in Langen im Haus der Begegnung. Die Praxis am Samstag nach Vereinbarung in einem Garten der Teilnehmer.

Mitzubringen: Theorie: Schreibzeug;
Praxis: wetterfeste Kleidung.



Strauch- und Gehölzschnitt

In diesem Kurs behandeln wir das Thema: Strauch- und Gehölzschnitt. Wir empfehlen vorab den Besuch unseres Grundlagenkurses. Nummer: 242-11550, Samstag 26.10.2024.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Benjamin Merbitz, Fachagrarwirt
Baumpflege und Baumsanierung

Kurs-Nr.: 242-11551

24,00 € ab 7 TN

46,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Freitag, 20.12.2024

18 - 20 Uhr

Samstag, 21.12.2024

11 - 14:15 Uhr

Die Theorieeinheiten am Freitag sind in unseren Schulungsräumen in Langen im Haus der Begegnung. Die Praxis am Samstag nach Vereinbarung in einem Garten der Teilnehmer.

Mitzubringen: Theorie: Schreibzeug;
Praxis: Rosenschere, Handsäge, wetterfeste Kleidung.

vhs unterwegs

Neu: GartenTour „Herrliche Gärten am Jadebusen“

Die GartenTour 2024 der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven, führt zu „Herrlichen Gärten am Jadebusen“. Unser erster Halt ist der „versteckte“ Garten von Familie Bohlken, ganz nahe des Jadebusens - der Garten umgibt den landwirtschaftlich betriebenen Hof. Nahezu das ganze Jahr wird hier geblüht: Die Frühlingsblüher starten die Gartensaison mit einer Vielzahl von Schneeglöckchen, Narzissen, Tulpen und Helleborus, gefolgt von Päonien, Clematis, Rosen und vielen besonderen Stauden und Gehölzen. Im Laufe der Jahre haben sich viele besondere Raritäten angesammelt. Ein ganz besonderes Highlight ist das auf Mauer gesetzte viktorianische Gewächshaus. Neben der alten Dorfkirche liegt unser nächster Garten. Der Garten der Familie Stieglitz entstand aus einem ehemals verwilderten 2.000 qm großen Grundstück in einem Zeitraum von 8 Jahren. Eingerahmt von alten Bäumen und mit weitem Blick über die Weiden, ist es jetzt ein Garten, bei dem die Ideen nicht ausgehen. Das Ehepaar liebt es, immer wieder neue Farbkombinationen von Blüh- und Blattstauden, Rosen, Hortensien und Gräsern auszuprobieren. Weitere Schwerpunkte sind insektenfreundliche Pflanzen, abwechslungsreiche Sitzplätze sowie Hagebutten, Beeren und auffällige Laubfärbungen im Herbst. Vögel, Igel und Co. finden hier ein gutes Futterangebot und viele Rückzugsmöglichkeiten - wie sollte es bei dem Familiennamen auch anders sein. Spannend ist es zudem, wie sich jedes Jahr, durch Selbstaussaat vieler Pflanzen, die Beete verändern. Wir machen uns auf zur nächsten Station. In der Fehnlandschaft, im Herzen von Ostfriesland, liegt der ca. 3.000 Quadratmeter große Garten vom Ehepaar Peters. Das ganze Jahr über lässt sich dort etwas Blühendes oder Interessantes entdecken. Der Garten ist liebevoll mit verschiedenen Materialien aus der

Natur und selbstgetöpften Gegenständen dekoriert. Hier werden wir auch wunderbar mit Kaffee/Tee und Kuchen versorgt. Unseren Abschluss finden wir heute bei der Staudengärtnerei von Ursel Wichmann. In diesem traditionell gärtnerisch geprägten Landstrich produziert sie mit ihren beiden Töchtern und ihren Mitarbeitern auf insgesamt 4,5 ha ein breites Sortiment an diversen Stauden. Um dieses anbieten zu können, werden in der Gärtnerei an die 2 Millionen Pflanzen pro Jahr in etwa 2.200 Arten und Sorten produziert. Für die eigene Vermehrung stehen ein Glasgewächshaus und mehrere Folienhäuser zur Verfügung.

Debstedt

 Parkplatz MetroGastro,
Drangstedter Chaussee
Sonja Buchhop

Kurs-Nr.: 242-10352

89,00 € ab 28 TN

Im Kurspreis enthalten:

- Fahrt im Reisebus mit Bordtoilette und großer Ladefläche
- Eintrittsgeld für die Gartenbesitzer, damit die Gärten weiterhin so schön erhalten bleiben
- Kaffee & Tee mit Kuchen
- Journal mit Gartenbeschreibungen.

Samstag, 24.08.2024, 8:30 - 19 Uhr

Abfahrt 8:30 Uhr Geestland OT Debsedt, Parkplatz Metro. Wenn möglich vor der Schranke parken, da diese evtl. am Nachmittag geschlossen wird.

Mitzubringen: Mit Namen beschriftete Kiste/Karton für Pflanzeneinkäufe, Proviant und Getränke für die Mittagspause.

Fliegen im Seefernaufklärer - EXKLUSIV -

Kleingruppenangebot

Wollten Sie schon immer mal wie ein Pilot in einem Seefernaufklärer sitzen und sogar fliegen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit. Zunächst zeigen wir Ihnen im Außengelände des Museums das Innere des Seefernaufklärungsflugzeuges Breguet Atlantic und geben Ihnen Einblicke in die Arbeit der Piloten und Besatzung. Anschließend können Sie im Verfahrenstrainer mit fachkundiger Unterstützung selbst einen Cockpitflug absolvieren. Für Zwischendurch halten wir im Museumscafé einen kleinen Imbiss für Sie bereit.

Nordholz

 Aeronauticum, Museumshalle
Peter-Strasser-Platz 3
Aeronauticum

Kurs-Nr.: 242-10350

34,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Eintritt im Aeronauticum und einem kleinen Imbiss mit Suppe, Salat und alkoholfreien Getränken.

Freitag, 15.11.2024, 16:45 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 242-10351

34,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Eintritt im Aeronauticum und einem kleinen Imbiss mit Suppe, Salat und alkoholfreien Getränken.

Freitag, 22.11.2024, 16:45 - 19 Uhr

Bildung für nachhaltige Entwicklung BNE

Mikroplastik in aller Munde - im wahrsten Sinne?

Mikroplastik, definiert als Teilchen zwischen 0,01 und 5 mm Größe, findet sich überall, von der Arktis bis in die Antarktis, vom Himalaya bis in die Tiefsee, in Böden und in der Atmosphäre. In diesem Vortrag erfahren Sie über die Auswirkungen auf Mensch und Natur. Wo kommt all das Plastik her, welche Konsequenzen hat unser Konsum und was können wir dagegen tun?

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Sophienweg 1
Gerd Liebezeit

Kurs-Nr.: 242-14111

7,00 € ab 7 TN

10,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 13.12.2024, 17 - 18:30 Uhr



Akupunktur Praxis Dr. med. Ulrike Baumann Fachärztin für Orthopädie

Akupunktur, Schmerztherapie, Chinesische Medizin

- Gelenk- und Rückenbeschwerden • Rheuma • Kopfschmerzen • Migräne • Tinnitus
- Begleittherapie bei Krebserkrankungen • Allergien • Asthma • Immunstärkung
- Stresserkrankungen • Wechseljahrsbeschwerden • Kinderwunsch • Augenerkrankungen
- Makuladegeneration • Stoffwechselumstellung • Regulation des Energieflusses

Persönliche Beratung unter Tel. 0471/90 20 868

Lange Straße 123 • 27580 Bremerhaven
www.akupunktur-bremerhaven.com

Gesundheit & Fitness

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.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Wissen rund um Gesundheit

Die vhs bietet viele Themen rund um die Gesundheit. Grundsätzlich übernimmt die vhs keine Verantwortung im Hinblick auf die Wirksamkeit der vorgestellten Methoden.

Neu: Wechseljahre – WAS soll das?

Das Leben der Frauen ist geprägt von Veränderungen. Besonders hormonell durchleben die Frauen über die Pubertät, Schwangerschaften, Wechseljahren

bis hin zur Menopause mehrmals einen Wandel. Gerade die Zeit zwischen 40 und 55 Jahren ist für die Frauen (und deren Familien) eine Herausforderung, die Frau durch gute Vorbereitung und Informationen besser überstehen kann. In dem Impulsvortrag lernen die Frauen die Wechseljahre zu verstehen, die Symptome richtig zu deuten und im Zusammenspiel Körper & Psyche die Herausforderungen kennen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Ute Mahler-Leddin,
Ernährungsberaterin

Kurs-Nr.: 242-34005

14,00 € ab 7 TN
21,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 29.01.25, 18:30 - 20:45 Uhr

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Ute Mahler-Leddin,
Ernährungsberaterin

Ihre Ansprechpartnerin: Inga Herrmann

Mo - Mi: 04743 912440
i.herrmann@vhs-lk-cux.de



Kurs-Nr.: 242-34004

10,50 € ab 7 TN
16,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 11.09.24, 18:30 - 20:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibsachen, Getränk.

Japanisches Heilströmen - Wechsel- jahre/Wandeljahre

Die Kraft der Veränderung nutzen

In den Wechseljahren finden starke Veränderungen in Körper, Geist und Seele der Frau statt. Verschiedene Übungen aus dem Japanischen Heilströmen und der Akupressur können eine hervorragende Unterstützung bieten, um diesen Lebensabschnitt entspannt zu durchlaufen. Diese Heilkunst kann bei den verschiedenen „Umbauprozessen“ während dieser Lebensphase hilfreich sein.

Zum Beispiel bei:

- Hitzewallungen
- Erschöpfung
- Hormonellem Ungleichgewicht



- Schlafstörungen
- Muskelschmerzen

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Griffe und Handhaltungen in Theorie und Praxis, die sich in unseren Alltag integrieren lassen und uns täglich harmonisieren.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Barbara Engel-Koschinka,
Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Entspannungspädagogin,
Massagetherapeutin

Kurs-Nr.: 242-30109

30,00 € ab 7 TN
44,50 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 2,50 € für ein Skript enthalten.

Sonntag, 28.07.2024, 10 - 15:45 Uhr

Mitzubringen: Dicke Socken, Kissen, Wolldecke, Yogamatte (sofern vorhanden), Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Aktiv gegen Schlafstörungen mit Jin Shin Jyutsu / Japanisches Heilströmen

Viele Menschen klagen über Schlafprobleme und für unsere Gesundheit ist guter Schlaf unabdingbar, sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Einschlafschwierigkeiten oder nicht durchschlafen können beeinträchtigen unsere Lebensqualität, Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Jin Shin Jyutsu/Japanisches Heilströmen ist eine sehr alte Heilkunst zur Steigerung der Lebensqualität und Stärkung der Gesundheit. Die Anwendungen können bei Einschlaf- oder Durchschlafstörungen helfen.

In diesem Tagesseminar lernen Sie verschiedene Grundübungen in Theorie und Praxis, um damit einen erholsamen Schlaf und tiefe Entspannung zu unterstützen.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Barbara Engel-Koschinka, J

in Shin Jyutsu Praktikerin,
Entspannungspädagogin,
Massagetherapeutin

Kurs-Nr.: 242-30111

30,00 € ab 7 TN
44,50 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 2,50 € für ein Skript enthalten.

Sonntag, 18.08.2024, 10 - 15:45 Uhr

Mitzubringen: Dicke Socken, Kissen, Wolldecke, Yogamatte (sofern vorhanden), Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Veränderungsprozess Pubertät er-leben

Herzlich willkommen 11 - 14-jährige Mädchen!

Gemeinsam er-leben wir einige Zeit gemeinsam, wir er-leben den Veränderungsprozess, den die Pubertät mit sich bringt und harmonisieren ihn - mit Musik, Bewegung, sprachlichem und künstlerischem Ausdruck und Gestaltung. Wir nutzen dabei das, was die Natur uns als Geschenk macht: Farben, Töne und Düfte. Wir lernen uns ganz neu kennen - und verlieben uns in das, was sich jetzt zeigt. Harmonisch im Fluss mit der Natur und im Einklang mit uns selbst.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Wick

Kurs-Nr.: 242-30140

22,50 € ab 7 TN

montags, 8 x
02.09.2024
15:45 - 16:30 Uhr

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Mitzubringen: Schreibzeug.

Die Sehkraft verbessern mit ganzheitlichem Sehtraining

Der ganzheitliche Ansatz der Sehschule hat das Ziel, sowohl die Vorbeugung als auch die Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Körper- und Augenübungen, die die Selbstheilungskräfte der Augen wieder aktivieren, eine Verschlechterung der Sehkraft aufhalten und die vorhandene

Sehfähigkeit kräftigen. Das Augentrainingsprogramm in Verbindung mit einem „augengerechten“ Verhalten im Alltag kann Sehkraftschwächen und auch chronische, degenerative Augenerkrankungen positiv beeinflussen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Anna Marton-Sachs,
Heilpraktikerin, Shiatsu-
Therapeutin (GSD); Peter
Hess-Klangmassagepraktikerin

Kurs-Nr.: 242-30053

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 22.09.2024, 10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Wie fülle ich das Loch nach der Akuttherapie?

Workshop-Angebot für Krebsbetroffene

Die Diagnose Krebs ist i.d.R. wie ein Meteoriteneinschlag im Leben. Fast alles, was bisher gewohnt lief, ist damit meist von einem auf den anderen Tag nicht mehr möglich, die Therapie mit allen Terminen bestimmt für einen mehr oder weniger langen Zeitraum den Alltag. In dieser Zeit funktioniert man als betroffener Mensch einfach, nimmt die Termine wahr und versucht mit den Nebenwirkungen der Medikamente, Operationen und weiteren Therapien umzugehen. Doch wenn diese Phase beendet ist und die Umgebung anfängt zu sagen „Wie schön, jetzt hast Du doch das Schlimmste überstanden!“, dann beginnt für viele Betroffene eine weitere herausfordernde Zeit. Das Leben 2.0, das Leben nach bzw. mit dem Krebs und allen Narben auf dem Körper und der Seele. Oft für die Betroffenen selbst und auch Angehörigen und Freunde schwer verständlich, dass man jetzt nicht 24/7 nur noch vor Freude strahlt...

Wir werden uns in diesem Workshop über die Herausforderungen in der Zeit nach der Akuttherapie austauschen und die Dozentin wird mit Ihren Inputs und alltagstauglichen Übungen dafür sorgen, dass Sie gestärkt in und durch diese



Phase der Erkrankung gehen können. Freuen Sie sich auf neue Impulse und einen guten Start in den neuen Alltag!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Kirsten Kampmann-Aydogan,
Psychosozialer Coach mit
Schwerpunkt Hochsensibilität und
Hochbegabung

Kurs-Nr.: 242-30180

35,50 € ab 7 TN
56,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 31.08.2024, 10 - 15:30 Uhr

Wenn im Teilnehmerkreis der Wunsch nach Fortführung als regelmäßige Gesprächsgruppe gewünscht wird, kann das ggf. im Anschluss geplant werden.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk und Imbiss für die Mittagspause.

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen ist in. Leider vergessen wir irgendwann auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Die Wissenschaft sagt heute, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Wesentlichen vom Training der Fähigkeiten abhängt. Aus diesem Grunde ist ein regelmäßiges Training des Gehirns ratsam und wichtig. Der Kursinhalt ist auch für Personen interessant, die dieses Wissen an ihre Eltern oder Angehörigen weitergeben möchten.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Renate Klingenberg,
Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: 242-56351

21,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 17.08.2024, 9 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk.

Entspannung und Körpererfahrung

Neu: Autogenes Training für Einsteiger

Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden zur Selbstentspannung. Es kann bei regelmäßiger Anwendung bei Alltagsproblemen wie z. B. Stress, Schlafstörungen, Ängsten oder Nervosität helfen. Wenn Du diese Dinge kennst oder einfach nach einer Möglichkeit suchst, mehr Entspannung in Alltag und Beruf zu bringen, dann kann dieser Kurs genau der Richtige für Dich sein. Du lernst in diesem Kurs die Methode des Autogenen Trainings, die Dir auch bei selbstständigem Üben zu Hause zu mehr Entspannung verhelfen kann.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Mareike Arendt,
Master of Education,
Entspannungstrainerin

Kurs-Nr.: 242-30410

58,00 € ab 7 TN
86,00 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inkl. Skript.

dienstags, 8 x
06.08.2024
18 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30411

58,00 € ab 7 TN
86,00 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inkl. Skript.

dienstags, 8 x
22.10.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Mareike Arendt,
Master of Education,
Entspannungstrainerin

Kurs-Nr.: 242-30450

86,00 € ab 7 TN

Kursgebühr inkl. Skript.

freitags, 7 x
09.08.2024
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke

Shiatsu zu zweit

Shiatsu ist eine japanische Heilmassage, die auf chinesischer Heilkunst basiert. Dort versteht man Gesundheit als das harmonische Fließen der Lebensenergie in unserem Körper. Diesen freien Energiefluss zu unterstützen, ist das Ziel von Shiatsu. Dieses Tagesseminar führt die Teilnehmer in die Shiatsu-Massage ein. Sie erlernen heilsame Körperübungen und Grundgriffe für eine entspannende Kopf-Nacken-Rücken- und Beinmassage. Die Behandlung findet am bekleideten Körper statt. Sinnvoll ist die Teilnahme zusammen mit einer vertrauten Person, mit der man dann zu Hause das Erlernte gegenseitig praktizieren kann.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anna Marton-Sachs,
Heilpraktikerin, Shiatsu-
Therapeutin (GSD); Peter
Hess-Klangmassagepraktikerin

Kurs-Nr.: 242-30054

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 27.10.2024, 10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen pro Teilnehmer, wenn vorhanden Iso- oder Yogamatte, Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Entspannung mit Klangschalen

„Der Klang der Klangschale berührt unser Innerstes. Er bringt die Seele zum Schwingen. Er löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte, setzt Energie frei.“ So Peter Hess, der

1984 nach längeren Aufenthalten in Nepal mit der Entwicklung der Therapiaklangschalen und der Klangmassage begann. In diesem Seminar lernen wir die Klangschalen und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen, wir erleben die Wirkung der Klangschalenklänge auf dem Körper nicht nur als Klangmassage, sondern auch in Form eines entspannenden Klangbades und einer Fantasiereise.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Anna Marton-Sachs,
Heilpraktikerin, Shiatsu-
Therapeutin (GSD); Peter
Hess-Klangmassagepraktikerin

Kurs-Nr.: 242-30055

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag, 10.11.2024, 10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kissen, Yogamatte wenn vorhanden, bequeme Kleidung, Getränk und Imbiss für die Mittagspause.

Zeit und Entspannung zu Zweit - Gemeinsamkeit erleben

Dieses Seminar ermöglicht einen Einstieg in Jin Shin Jyutsu / Jap. Heilströmen und ein gemeinsames Auftanken und Regenerieren auf körperlicher und geistiger Ebene. Jin Shin Jyutsu kann helfen, jeden einzelnen in Balance und Einklang mit seinem eigenen Körper zu bringen. Vielleicht eine Möglichkeiten zur Selbst- und gegenseitigen Hilfe und sich gemeinsam etwas Gutes tun ist

Thema dieses Seminars. Zusammen mit dem Partner, der Freundin oder Tochter:

- gemeinsam unterstützen und entspannen bei den Übungen
- Energie aufbauen und neue Potenziale entdecken
- Gesundheit vorsorgen und stärken
- Anspannung abbauen und Ausdauer, Widerstandskraft und Fitness fördern
- Zeit für sich selbst und Zeit für ein Miteinander

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Barbara Engel-Koschinka, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Entspannungs-
pädagogin, Massagetherapeutin

Kurs-Nr.: 242-30106

30,00 € ab 7 TN
44,50 € bei 4 - 6 TN

In der Kursgebühr sind 2,50 € für ein Skript enthalten.

Sonntag,
01.12.2024
10 - 15:45 Uhr

Bitte melden Sie sich als 2er Team Familie an. Der angegebene Kurspreis gilt pro Person.

Mitzubringen: Dicke Socken, Kissen, Woldecke, Yogamatte (sofern vorhanden), Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr ...

In diesem Kurs lernen wir die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 242-30108

31,50 € ab 7 TN
47,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Freitag, 15.11.2024
18 - 20:30 Uhr
Samstag, 16.11.2024
10 - 14:15 Uhr

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 242-30159

31,50 € ab 7 TN
47,50 € bei 4 - 6 TN

ab Freitag, 2 x
01.11.2024
18 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken und lockere Kleidung. Schreibzeug und Buntstifte, Getränk.

Meditation & Entspannung mit der Natur

Mach doch mal Pause? Pause vom Alltag, von dem, was du jeden Tag erlebst, -ledigst, -schaffst. Pause von dem, was dich vielleicht anstrengt, dir Mühe abverlangt. Gemeinsam tauchen wir ein in unsere Innenwelt - getragen von Farben & Düften und Trommelklängen - in unsere innere Welt, die sich uns als schöner Garten zeigt. Dabei nutzen wir die Energie, die die Natur uns schenkt: mit Pflanzen, Naturdüften und meditativer Musik. Zwei Stunden Pause vom Alltag - eine echte Erholung und Kraftquelle für den morgigen Alltag! Jeder der 6 Termine hat sein eigenes Thema - nach den 6 Wochen bist du ganz bei dir selbst und mit dir und deiner Kraft verbunden.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Wick

Kurs-Nr.: 242-30500

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
19.08.2024
19:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kuschelige Decke, Blüten oder Kräuter.





Neu: Autumn Soul

mit Meditation in den Herbst

Möchtest du eintreten in ein Leben voller Magie & Wunder - und Erfüllung & Sinnhaftigkeit erfahren?

Viele Antworten liegen bereits in dir - und warten darauf, von dir entdeckt zu werden. Tauche zusammen mit einer wundervollen Gruppe ein in einen magischen Herbst. Mithilfe von Meditation und geführten Seelenreisen entdeckst du deinen wahren Kern und deine innere Kraft. Jede Woche hat ihr eigenes Thema und führt dich zur Freiheit eines erfüllten, aufregenden und kreativen Leben, das deine Wünsche erfüllt.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Wick

Kurs-Nr.: 242-30510

52,50 € ab 7 TN

79,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 5 x
07.09.2024
8 - 10 Uhr

Mitzubringen: Gemütliche Kleidung, evtl. Decke, Sitzkissen, Getränk.

Neu: Selbstbewusst, Selbstsicher, Authentisch

Selbstbewusstsein beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Talente und Entscheidungen. Auf dieser Grundlage ist es uns möglich Herausforderungen zu begegnen und authentisch aufzutreten. In diesem Kurs geht es um kraftvolle Techniken für Beruf und Alltag. Lerne, wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst, um dein volles Potenzial auszuschöpfen und ein erfülltes Leben in innerer und äußerer Balance zu kreieren.

Bad Bederkesa

 Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30150

10,50 € ab 7 TN

16,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 06.08.2024, 17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Neu: Selbstfürsorge - Sei gut zu dir!

Wenn du selbst am Ende deiner Kräfte bist, kannst du dich nicht um andere kümmern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die, in ihrer Rolle als Eltern, pflegende Angehörige, ehrenamtliche Unterstützer, etc., alles geben und dabei gerne ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellen. Wir reflektieren gemeinsam herausfordernde Situationen und beleuchten hilfreiche Methoden um persönliches Engagement, individuelle Bedürfnisse und Grenzen in Einklang zu bekommen. Du erhältst Impulse und kraftvolle Übungen, um deiner Rolle anhaltend gesund, entspannt und zufrieden gerecht zu werden.

Bad Bederkesa

 Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9

Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30151

14,00 € ab 7 TN

21,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,
27.08.2024
16 - 19 Uhr

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste,
Feuerweg 6c

Maike Zinke, Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30152

19,00 € ab 7 TN

29,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 05.11.2024, 16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Neu: #focusonmyself - Wochenende der Selbstfürsorge

mit Achtsamkeit, Stressbewältigungsstrategien, gesunder Ernährung und Bewegung

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam den Blick darauf richten, unsere Selbstfürsorge-Kompetenz zu stärken. Zwei Expertinnen stehen Ihnen dafür mit Wissen und Erfahrung zur Seite.

Inmitten unserer hektischen Welt laden wir Sie ein, sich eine Auszeit zu gönnen, von der Sie langfristig profitieren können. Begeben Sie sich auf eine inspirierende Entdeckungsreise, auf der Sie ganzheitliche Impulse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung erhalten und erlernen Sie wichtige Strategien für den Alltag. Füllen Sie hier Ihren Koffer mit hilfreichen Werkzeugen, die ein ausgeglichenes Leben in Balance ermöglichen.

Programm-Highlights:

1. Ernährung für mehr Wohlbefinden: Expertinnen teilen ihr Wissen über ausgewogene Ernährung, verschiedene Ernährungsformen und wie sie einen positiven Einfluss auf Ihre Energie und Stimmung haben kann.
2. Gemeinsames Kochen: Tauchen Sie ein in die Welt der gesunden Küche, indem Sie gemeinsam mit Gleichgesinn-



pflgedienst@asw-bhv.de
www.asw-bhv.de

Wir pflegen Individualität

Mit unserem ambulanten Betreuungs- und Pflegeangeboten unterstützen wir Sie da, wo Sie am liebsten leben: zu Hause!

Gern beraten wir Sie in unserem Büro oder bei Ihnen vor Ort ausführlich zu unseren Leistungen und beantworten Ihre Fragen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
unter der Telefonnummer:
0471 52007



ten köstliche und nahrhafte Gerichte zubereiten.

3. Resilienz-Workshops: Lernen Sie, wie Sie Herausforderungen gelassen meistern und nach anspruchsvollen Lebensphasen wieder gut auftanken können.

4. Mindset-Reflexionen: Nutzen Sie die Kraft des positiven Denkens und etablieren Sie diese in allen Lebensbereichen. Überwinden Sie innere Blockaden.

5. Bewegung und Entspannung: Erleben Sie angenehme Bewegungseinheiten und erlernen Sie Entspannungstechniken, um Körper und Geist zu revitalisieren.

Dieses Wochenende ist mehr als nur eine Veranstaltung - es ist eine Gelegenheit, sich selbst zu verwöhnen, neues Wissen zu erlangen und Gleichgesinnte kennenzulernen, die denselben Weg der Selbstfürsorge einschlagen. Seien Sie dabei und investieren Sie in Ihr Wohlbefinden!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Dozententeam
Ute Mahler-Leddin,
Ernährungsberaterin
und Maike Zinke,
Master für Prävention- und
Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 251-30150

266,00 € ab 10 TN
324,50 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive einer Lebensmittelumlage für die Mittagessen am Samstag und Sonntag sowie das Abendessen am Samstag, Snacks für zwischendurch und Getränke (Wasser, Schorle, Tee und Kaffee) während der Veranstaltung. Die Höhe der Lebensmittelumlage von 30 € pro Person wurde auf Preisbasis 03/2024 ermittelt. Wir behalten uns vor, bei extrem steigenden Lebensmittelpreisen (Veränderung Preisindex DeStatis um mehr als 10%) zum Kurszeitpunkt eine Zusatzgebühr zum Ausgleich zu erheben.

Termine:

Samstag, 05.04.2025
9 - 20 Uhr
Sonntag, 06.04.2025
9 - 16 Uhr

An diesem Wochenende versorgen wir uns am Samstag mittags und abends

sowie am Sonntag mittags mit gesunden, selbst zubereiteten Köstlichkeiten, die wir gemeinsam genießen. Der Kursamstag klingt gegen 20 Uhr gemütlich aus.

Eine Liste für Übernachtungsmöglichkeiten (Hotels/Ferienwohnungen) in max. 30 Minuten Entfernung zum Seminarort wird Ihnen gerne auf Anforderung zugesandt.

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen sowie Jacke/Mütze, die der Witterung angepasst ist. Yogamatte, kleines Kissen und Wolldecke.

Neu: Achtsame Bewegung, Balance und Mobilität in der Seniorenbegleitung

Dieser Kurs richtet sich an ehrenamtlich tätige Seniorenbegleiter

Beweglich, mobil, innerlich und äußerlich in Balance und das bis ins hohe Alter, wünschen wir uns alle. Achtsamkeit in der eigenen Bewegung und in der Bewegung mit Senioren kann hier eine hilfreiche Unterstützung sein. Wir erlernen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur rückenschonenden Begleitung, Kurzaktivierungen, sowie sanfte Übungen für jeden Tag, für Gelenke, Augen, Schultern und Nacken, Arme und Beine, zum Selbstaushören und zur Anleitung von Senioren. Außerdem geht es um die Yoga-inspirierte Verbindung von Atem, Körperübungen und Entspannung für mehr Gelassenheit.

Bad Bederkesa

 Amtshaus,
Amtsstraße 8
Maike Zinke,
Master für Prävention- und
Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30153

34,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

Eine Kostenübernahme durch die Freiwilligenagentur Niedersachsen wird beantragt, kann aber zum Zeitpunkt der Drucklegung des Heftes nicht garantiert werden.

Freitag, 08.11.2024, 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Getränk.

Resilienz und Achtsamkeit - Angebot für Krebsbetroffene

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die lernen möchten, wie sie mit Belastungssituationen besser umgehen können, wie sie berufliche und/ oder private Herausforderungen souverän meistern und Krisen flexibel und gelassen abfedern können. Das Ziel ist ein entspannter, glücklicher und gesunder Alltag. In diesem Workshop werden das nötige Wissen und die passenden Techniken und Strategien vermittelt. Die vorhandene Stresskompetenz und Resilienz wird reflektiert und geschult, außerdem wird die Achtsamkeit im Alltag gestärkt.

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste,
Feuerweg 6c
Maike Zinke,
Master für Prävention- und
Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30154

19,00 € ab 7 TN
29,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 09.12.2024, 9:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Fokus und Mindset – Blick nach vorne – Ziele im Visier

Angebot für Krebsbetroffene

In oder nach herausfordernden Zeiten fällt es häufig schwer sich auf Zukünftiges/ Neues zu konzentrieren, persönliche Ziele zu setzen und am Ball zu bleiben um diese auch zu erreichen. Häufig wird die Verfolgung dieser Ziele zum Kraftakt oder sie werden gänzlich verworfen. Das muss nicht sein! Ziele können ebenso motivieren und ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs schauen wir nach vorne, entwickeln motivierende Ziele und erarbeiten gemeinsam individuelle Pläne um die gesteckten Ziele entspannt zu erreichen.

**Nordholz**

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste, Feuerweg 6c
Maïke Zinke,
Master für Prävention- und Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 242-30157

19,00 € ab 7 TN
29,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,
26.11.2024
16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk.

Yoga

Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Yoga aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Yoga auf dem Stuhl und im Stehen 50+

Themenschwerpunkt: Schulter-Nacken und Rücken. Du möchtest einen entspannteren Schulter-Nackengebiet und zeitgleich einen stabileren und stärkeren Rücken? Yoga auf dem Stuhl und im Stehen ist eine gute Möglichkeit, um diese Wünsche zu vereinen. Mit einfachen und achtsamen Bewegungen und Techniken, für die du auch ein Übungsblatt für zu Hause mitbekommst, unterstützen wir deinen Körper auf seinem Weg wieder fitter zu werden. Bei starken Beschwerden am Bewegungsapparat sprich mit deinem Arzt, ob sanftes Yoga möglich ist.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Vistara Miriam Chorengel,
Heilpraktikerin; Yogalehrerin; Pilates-trainerin

Kurs-Nr.: 242-30501

21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
30.10.2024
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Faszien-Yoga

In diesem Kurs erwartet Dich eine Faszien orientierte Yogapraxis unter Berücksichtigung der Faszienlehre und Yogaweisheiten mit dem Ziel eine Einheit von Körper, Geist und Seele zu werden. Dieser Kurs lädt alle ein, Beginner und Yogafahrer:innen.

Hemmoor

 Hemmoor; Herrlichkeitsstraße 38 -
Yoga-Raum
Slavica Möller, Yogalehrerin BDY

Kurs-Nr.: 242-30504

55,00 € ab 7 TN
85,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
27.08.2024
18:30 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30505

64,00 € ab 7 TN
100,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 7 x
29.10.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Yoga mit geführter Meditation und Chai Verköstigung - EXKLUSIV -

Zeit zum Loslassen, Zeit zum Innehalten, Zeit für Selbstfürsorge.

Dich erwarten verschiedene Entspannungsformen und eine Verköstigung mit warmen Chai (indischer Tee). Sanfte Yogaübungen kombiniert mit einer geführten Meditation, schenken dir die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, den Moment zu zelebrieren und dich

wertzuschätzen. Zwischendurch stärken wir uns mit gesunden Energyballs aus Datteln, Kokos und Kakao. Für diesen Nachmittag sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hechthausen

 Naturheilpraxis Chorengel,
Bahnhofstr. 12
Vistara Miriam Chorengel,
Heilpraktikerin; Yogalehrerin;
Pilates-trainerin

Kurs-Nr.: 242-30507

23,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag.

Samstag, 26.10.2024, 15 - 18 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kleines Sitzkissen, Wolldecke.

Neu: TSY: Traumasensibles Yoga für Kinder**Angebot nach den Herbstferien**

TSY prägt eine besondere Haltung, mit der den Kindern im Yoga begegnet wird. TSY beschäftigt sich damit, dass die Kinder ihre Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf ihren Körper kennenlernen. Die Kinder lernen neben der Wahrnehmung ihrer körperlichen Grenzen ihre Bedürfnisse zu entdecken und ihren Gedanken und Gefühlen zuzuhören. Sie erfahren außerdem, wie ihr Nervensystem „tickt“. Sie lernen Strategien und Yoga-Haltungen kennen, mit denen sie sich selbst unterstützen können, sich bei Bedarf zu beruhigen und sich wieder besser in ihrem Körper zu fühlen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Jutta Auga, Diplom-Pädagogin,
Traumafachberaterin

Kurs-Nr.: 242-30511

7,50 € ab 7 TN
11,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
22.10.2024
16:30 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Yoga-Matte

Lachyoga - Gut gegen Herbstblues!

Lachyoga-Übungen nach Dr. Madan Kataria machen viel Spaß! Das Training, eine heitere Kombination aus Lachen, Klatschen, Bewegung, Dehnen, Pantomime und Yoga-Atemübungen, bewirkt positiven Einfluss auf den Körper, die Psyche und die Gedankenwelt. Meditative Elemente am Ende der Übungseinheit verwöhnen. Die Tage werden zwar kürzer, aber Lachyoga hebt die Stimmung. Das Immunsystem wird gestärkt. Einfach mitmachen, mitlachen - fit für den Herbst! Lachyoga erfordert keine Vorkenntnisse. Die Übungen können für den Brust- und Bauchraum anstrengend sein. Wenn das Wetter es zulässt, nutzen wir die freie Fläche hinter dem Haus. Ein Teil der Übungen findet dann draußen statt und der zweite Teil, insbesondere auch die Entspannungseinheit, wird im Schulungsraum angeboten. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs nur im Raum statt. Bei Atemwegs- und/oder anderen Infekt Symptomen bitte nicht erscheinen!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Barbara Laue,
zertifizierte Lachyoga-Leiterin

Kurs-Nr.: 242-30551

14,00 € ab 7 TN

samstags, 2 x
09.11.2024
15 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk, Schreibzeug.

Yoga für Jeden

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt, für Geübte und Ungeübte. Yoga fördert die Beweglichkeit des Körpers und das Erlangen der inneren Ruhe. Körper, Geist und Seele werden harmonisiert und in Einklang gebracht. Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es ratsam vorher mit dem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob die Yogapraxis aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Debstedt

 Debstedt, Seeparkschule
Wesermünde, Agora
Spadener Weg 9
Maren Markowski

Kurs-Nr.: 242-30553

63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 9 x
07.08.2024
18:15 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30554

56,00 € ab 7 TN
80,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
30.10.2024
18:15 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Mitzubringen sind eine Yogamatte, eine Decke und ein oder zwei Kissen. Gerne auch ein Yogablock und einen Yogagurt.

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Du Kannst mit Yoga zu jedem Zeitpunkt beginnen. Weder eine bestimmte Größe oder Figur noch ein bestimmtes Alter werden dafür vorausgesetzt - es geht darum, dass du deine Stärke entdeckst und ein Bewusstsein für deinen Körper und deine Bewegungen entwickelst. Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. In abgerundeten Yoga stunden werden wir klassische Yoga Haltungen, Atem- Meditation und Entspannungstechniken praktizieren.

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Cornelia Russell, Heilpraktikerin,
Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 242-30560

66,50 € ab 7 TN
100,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 9 x
06.08.2024
17:30 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30561

51,50 € ab 7 TN
78,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 7 x
22.10.2024
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, ein bis zwei Decken, evtl. Yogablöcke, Yogagurt, Getränk.

Entspannt in den Abend mit sanftem Yoga

Wie du mit Yoga am Abend zur Ruhe kommst. Auch für Anfänger geeignet. Dich erwarten verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga-Nidra, Atemübungen, Meditation, Yin-Yoga und sanftes Hatha-Yoga. Ankommen, loslassen, entspannen.

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Cornelia Russell,
Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 242-30563

66,50 € ab 7 TN
100,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 9 x
06.08.2024
19:15 - 20:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30564

51,50 € ab 7 TN
78,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 7 x
22.10.2024
19:15 - 20:45 Uhr

Mitzubringen: Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, Kissen, Decke falls vorhanden ein Bolster mitbringen





Tai Chi und Qigong

Neu: Leichtigkeit und Beweglichkeit durch Qigong

Morgenübungen für Lebendigkeit und Freude im Alltag.

Langen



Kirchenzentrum St. Petri
Kapellenweg 7a,
Eva-Maria Block, Dipl.-Pädagogin

Kurs-Nr.: 242-30160

70,50 € ab 7 TN

mittwochs, 6 x
28.08.2024
9 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30161

70,50 € ab 7 TN

mittwochs, 6 x
23.10.2024
9 - 10:30 Uhr
kein Kurstag am 06.11.2024

Mitzubringen: Bequeme Kleidung.

Guolin Qigong für Krebsbetroffene

Gehübungen mit Windatmung

Guolin Qigong ist eine spezielle Form des Qigong, die von Krebsbetroffenen seit vielen Jahren mit gutem Erfolg praktiziert wird, in China ist die Methode seit den 70ziger Jahren die Hauptübung für Krebspatienten. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, eine tiefe Entspannung und innere Ausgeglichenheit können erreicht werden. Beim im Gehen ausgeführten Guolin Qigong wird der Körper über die Atemtechnik Windatmen vermehrt mit Sauerstoff versorgt, der Kreislauf wird angeregt und der Blutdruck normalisiert. Regelmäßig angewendet verhelfen die Übungen zu mehr Vitalität, seelischer Ausgeglichenheit und verbessern das Immunsystem.

Beim Seminar erfolgt eine Einführung und das Erlernen der Form. Während der weiteren Termine, die im Freien stattfinden, wird das Erlernte durch die Kursleiterin korrigiert und vertieft.

Langen



vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Eva-Maria Block, Dipl.-Pädagogin

Kurs-Nr.: 242-30162

32,00 € ab 7 TN

Wochenendseminar zur Einführung
Samstag, 31.08.2024, 9 - 12:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30163

55,50 € ab 7 TN

Kurs zur praktischen Anwendung
donnerstags, 4 x
05.09.2024
9 - 11:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30164

32,00 € ab 7 TN

Wochenendseminar zur Einführung
Samstag, 26.10.2024, 9 - 12:45 Uhr

Kurs-Nr.: 242-30165

55,50 € ab 7 TN

Kurs zur praktischen Anwendung
donnerstags, 4 x
07.11.2024
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, die der Witterung angepasst ist. Der Kurs findet im Freien statt.

Tai Chi für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Tai Chi ist gekennzeichnet durch langsame Bewegungen die fließend, rund und sanft ausgeführt werden. Das fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration und führt zu einer Sensibilisierung und Wahrnehmung des eigenen Körpers. Tai Chi basiert auf chinesischer Kampfkunst, wird aber hier unter gesundheitlichen Aspekten ausgeübt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns weiterhin mit der 24er Form aus der Pekingform des Yang-Stils.

Schiffdorf



Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Thomas Behrens

Kurs-Nr.: 242-30568

77,00 € ab 7 TN
115,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 11 x
28.08.2024
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und warme Socken oder leichte Turnschuhe.

Tai Chi Schwertform Schnuppertag

Tai Chi ist gekennzeichnet durch langsame Bewegungen die fließend, rund und sanft ausgeführt werden. Das fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Tai Chi basiert auf chinesischer Kampfkunst, wird aber hier unter gesundheitlichen Aspekten ausgeübt. Es geht bei dieser Veranstaltung nicht um Schwertkampf, sondern wir beschäftigen uns mit einer Schwertform, das heißt einer choreographierten Abfolge von einzelnen Techniken und Figuren. Dazu beginnen wir mit den Schwerthalungen und Stellungen. Vorkenntnisse im Tai Chi sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Langen



Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1
Thomas Behrens

Kurs-Nr.: 242-30569

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
19.10.2024
10:45 - 17:15 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Getränk und ggf. Imbiss. Evtl. gemeinsames Mittagessen für Selbstzahler, die Teilnahme ist freiwillig.

Neu: Tai Chi mit Fächer

Schnuppertag

Tai Chi ist gekennzeichnet durch langsame Bewegungen die fließend, rund und sanft ausgeführt werden. Das fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Fächer konnten in China früher auch als Waffe verwendet werden. Bei dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit einer Fächer-Form, das heißt einer choreographierten Abfolge von einzelnen Figuren. Dazu beginnen wir mit der Handhabung eines Fächers. Vorkenntnisse im Tai Chi sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Langen

 Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1
Thomas Behrens

Kurs-Nr.: 242-30570

53,00 € ab 7 TN
67,00 € bei 4 - 6 TN

Ein geeigneter Fächer ist im Kurspreis enthalten und kann anschließend mit nach Hause genommen werden.

Samstag, 28.09.24, 10:45 - 17:15 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Getränk und ggf. Imbiss. Evtl. gemeinsames Mittagessen für Selbstzahler, die Teilnahme ist freiwillig.

Pilates

Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Pilates aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Pilates

Dies ist ein ganzheitliches, sanftes Körpertraining, welches für jedes Alter geeignet ist. Ziel ist, die individuelle Beweglichkeit Schritt für Schritt zu erweitern. Die Übungen sind so konzipiert, dass der Körper ganzheitlich trainiert wird und eine individuelle Körperwahrnehmung erfahrbar wird. Die Trainingsmethode eignet sich für alle Menschen, die nach einer gesundheitsorientierten Bewegungsform suchen.

Debstedt

 Debstedt, Seeparkschule
Wesermünde, Agora
Spadener Weg 9
Kathleen Barberio, Tanz- und
Gymnastikpädagogin, zertifizierte
Polestar-Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 242-30581

61,00 € ab 7 TN
91,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 13 x
26.08.2024
18 - 19 Uhr

Kein Kurstag am 18.11.2024

Kurs-Nr.: 242-30582

61,00 € ab 7 TN
91,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 13 x
26.08.2024
19:10 - 20:10 Uhr

Kein Kurstag am 18.11.2024

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Neu: Pilates - Die Methode und ihr Erfinder

Vortragsabend für Teilnehmende der Pilateskurse und andere Interessierte

Das Pilatestraining, speziell das Mattentraining, hat sich als besonders effektive Methode etabliert. Was genau macht diese Trainingsmethode aus? Was macht sie so effektiv?

Und wer hat sie eigentlich erfunden? Lernen Sie den Mann und seine Methode an diesem kurzweiligen Abend kennen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Kathleen Barberio, Tanz- und
Gymnastikpädagogin, zertifizierte
Polestar- Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 242-30585

10,50 € ab 7 TN
16,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
11.12.2024
18 - 20:15 Uhr

Fitness, Kraft und Ausdauer

Hand- und Fußgymnastik gegen Polyneuropathiebeschwerden

Angebot für Krebsbetroffene

Viele Krebsbetroffene kennen als typische Nebenwirkung einer Chemotherapie Polyneuropathiebeschwerden in Händen und Füßen. Um diese Beschwerden zu lindern, kann gezielte

Gymnastik für Hände und Füße helfen. Dieses Kursangebot wird im Sitzen am Tisch durchgeführt und vermittelt Ihnen praktische Übungen, die Sie auch zu Hause praktizieren können.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Kathleen Barberio, Tanz- und
Gymnastikpädagogin, zertifizierte
Polestar- Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 242-30651

23,50 € ab 7 TN
35,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 5 x
02.09.2024
10 - 11 Uhr

Mitzubringen: wenn vorhanden Igelball und/oder Tennisball

Neu: schmerzfrei als Ziel - raus aus der Schon- und Fehlhaltung mit Haltungstraining

Workshop-Thema: wie entstehen diese Probleme und Schmerzen überhaupt? Was sind Muskelverkürzungen, was ist ein eingeschränktes Bewegungsausmaß und was hat das alles mit zu langem Sitzen zu tun?

Diesen und vielen anderen Fragen wird auf den Grund gegangen und die Zusammenhänge werden anschaulich erklärt. Zusätzlich wird durch gezielte Übungen an der Aufrichtung der eigenen Körperachse und an der Herstellung eines muskulären Gleichgewichts von Kopf bis Fuß gearbeitet, um mit einem bewussten gesunden Rücken stark für Beruf und Alltag zu sein.

Die Übungen werden mit Socken überwiegend im Stehen durchgeführt.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Anja Kempf, Haltungstrainerin,
lizenzierte Präventions-, Reha-
und Fußball-Trainerin

**Kurs-Nr.: 242-30750**

20,00 € ab 7 TN

Dienstag, 12.11.2024, 17 - 20 Uhr

Mitzubringen: Bitte kommen Sie in bequemer, gürtelloser Kleidung und bringen Sie dicke Socken sowie ausreichend zu trinken mit.

Bodyforming für Frauen

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, wobei die Hauptmuskulgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Dieser Kurs verhilft Ihnen zu einer besseren Figur durch gezielte Zunahme an Muskelmasse bei gleichzeitigem Fettabbau. Die Vorteile einer gut entwickelten Muskulatur sind die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Stabilisierung der Gelenkfunktionen und die Vorbeugung von Verletzungen. Die Stunde beginnen wir mit einer Erwärmung. Es folgt die Kräftigungsphase mit oder ohne Kleingeräten.

Beverstedt

 Alte Sporthalle, Feldhofstraße
Eva-Maria Steffens, staatlich
geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB
Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 242-30960

86,50 € ab 7 TN

mittwochs, 14 x
14.08.2024
9 - 10 Uhr

Kein Kurs vom 09.10. - 23.10.2024

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch.

Wirbelsäulengymnastik

Machen Sie Ihren Rücken fit! Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen. Diese drei Trainingsmethoden sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern. Gezieltes funktionelles Rückentraining kann Beschwerden vorbeugen und bestehenden Probleme beheben. Dieser Wirbelsäulengymnastikkurs soll helfen, den Haltungsschäden entgegenzuwirken. Die Stunden setzen sich aus einem Erwärmungsteil, der funktionellen Gymnastik (Kräftigung und Stretching) mit oder ohne Geräte, der Entspannung und dem Verhaltenstraining zusammen.

Schiffdorf

 Geestenseth, Turnhalle an der Schule,
Frelsdorfer Str.
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin,
DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 242-30975

83,00 € ab 7 TN

dienstags, 15 x
13.08.2024
18 - 19 Uhr

Kein Kurs vom 08.10. - 22.10.2024.

Mitzubringen: Matte oder Decke, Sportkleidung, Sportschuhe.

Schnupperkurs Tennis für Beginner

Sie sind fasziniert vom schnellen Spiel des weißen Sports und wollten diesen Sport schon immer einmal selbst ausprobieren? Dann ist JETZT die richtige Gelegenheit: beim Langener Tennisclub können Sie das Tennisspiel in einem Schnupperkurs kennenlernen. Ganz einfach und über den Kurs hinaus ohne weitere Verpflichtung.

Langen

 Langener Tennisclub,
Auf dem Narben 12
Langener Tennisclub e.V.

Kurs-Nr.: 242-3125433,00 € ab 7 TN
49,50 € bei 4 - 6 TNdonnerstags, 7 x
15.08.2024
17 - 18 Uhr

Mitzubringen: Sportkleidung, Tennisschuhe für Außenplätze, falls vorhanden: Tennisschläger (bitte bei Anmeldung angeben, ob vorhanden). Getränk.

Schnupperkurs Tennis für Wiedereinsteiger

Tennis ... da war doch mal etwas?!?

Irgendwo muss doch noch der Schläger rumliegen ...

Wenn es Ihnen so geht und Sie Lust haben, Ihren alten Sport wieder aufzunehmen, probieren Sie unseren Schnupperkurs für Wiedereinsteiger.

Langen

 Langener Tennisclub,
Auf dem Narben 12
Langener Tennisclub e.V.

Kurs-Nr.: 242-3125633,00 € ab 7 TN
49,50 € bei 4 - 6 TNdonnerstags, 7 x
15.08.2024
18 - 19 Uhr

Mitzubringen: Sportkleidung, Tennisschuhe für Außenplätze, falls vorhanden: Tennisschläger (bitte bei Anmeldung angeben, ob vorhanden), Getränk.

Fasten**Fasten mit Früchten**

Bei dem Wort Fasten denken viele an das (leidige) Thema Abnehmen, Diät und Hungern. In diesem Kurs soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Besprechung am Mittwoch, dem ersten Kurstag.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 242-32053

45,50 € ab 7 TN

70,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 13.11.2024

18 - 20:15 Uhr

Donnerstag, 14.11.2024

Montag, 18.11.2024

Dienstag, 19.11.2024

Donnerstag, 21.11.2024

Freitag, 22.11.2024

jeweils 18 - 19:30 Uhr

Gesunde Ernährung

Neu: #focusonmyself - Wochenende der Selbstfürsorge

mit Achtsamkeit, Stressbewältigungs- strategien, gesunder Ernährung und Bewegung

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam den Blick darauf richten, unsere Selbstfürsorge-Kompetenz zu stärken. Zwei Expertinnen stehen Ihnen dafür mit Wissen und Erfahrung zur Seite. Inmitten unserer hektischen Welt laden wir Sie ein, sich eine Auszeit zu gönnen, von der Sie langfristig profitieren können. Begeben Sie sich auf eine inspirierende Entdeckungsreise, auf der Sie ganzheitliche Impulse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung erhalten und erlernen Sie wichtige Strategien für den Alltag. Füllen Sie hier Ihren Koffer mit hilfreichen Werkzeugen, die ein ausgeglichenes Leben in Balance ermöglichen.

Programm-Highlights:

1. Ernährung für mehr Wohlbefinden: Expertinnen teilen ihr Wissen über ausgewogene Ernährung, verschiedene Ernährungsformen und wie sie einen positiven Einfluss auf Ihre Energie und Stimmung haben kann.
2. Gemeinsames Kochen: Tauchen Sie ein in die Welt der gesunden Küche, indem Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten köstliche und nahrhafte Gerichte zubereiten.
3. Resilienz-Workshops: Lernen Sie, wie Sie Herausforderungen gelassen meistern und nach anspruchsvollen

Lebensphasen wieder gut aufladen können.

4. Mindset-Reflexionen: Nutzen Sie die Kraft des positiven Denkens und etablieren Sie diese in allen Lebensbereichen. Überwinden Sie innere Blockaden.

5. Bewegung und Entspannung: Erleben Sie angenehme Bewegungseinheiten und erlernen Sie Entspannungstechniken, um Körper und Geist zu revitalisieren. Dieses Wochenende ist mehr als nur eine Veranstaltung - es ist eine Gelegenheit, sich selbst zu verwöhnen, neues Wissen zu erlangen und Gleichgesinnte kennenzulernen, die denselben Weg der Selbstfürsorge einschlagen. Seien Sie dabei und investieren Sie in Ihr Wohlbefinden!

Langen, HdB



vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Dozententeam
Ute Mahler-Leddin,
Ernährungsberaterin
und Maike Zinke,
Master für Prävention- und
Gesundheitsmanagement

Kurs-Nr.: 251-30150

266,00 € ab 10 TN

324,50 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive einer Lebensmittelumlage für die Mittagessen am Samstag und Sonntag sowie das Abendessen am Samstag, Snacks für zwischendurch und Getränke (Wasser, Schorle, Tee und Kaffee) während der Veranstaltung. Die Höhe der Lebensmittelumlage von 30 € pro Person wurde auf Preisbasis 03/2024 ermittelt. Wir behalten uns vor, bei extrem steigenden Lebensmittelpreisen (Veränderung Preisindex DeStatis um mehr als 10%) zum Kurszeitpunkt eine Zusatzgebühr zum Ausgleich zu erheben.

Termine:

Samstag, 05.04.2025

9 - 20 Uhr

Sonntag, 06.04.2025

9 - 16 Uhr

An diesem Wochenende versorgen wir uns am Samstag mittags und abends sowie am Sonntag mittags mit gesunden, selbst zubereiteten Köstlichkeiten, die wir gemeinsam genießen. Der Kursamstag klingt gegen 20 Uhr gemütlich aus.

Eine Liste für Übernachtungsmöglichkeiten (Hotels/Ferienwohnungen) in max.

30 Minuten Entfernung zum Seminarort wird Ihnen gerne auf Anforderung zugesandt.

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen sowie Jacke/Mütze, die der Witterung angepasst ist. Yogamatte, kleines Kissen und Wolldecke.

Essen und Genießen

Mit Pastagerichten rund um die Welt

Ausgehend vom „Mutterland aller Nudelgerichte“, Italien, begeben wir uns auf eine kulinarische Reise um die Pastawelt. Verschiedene Saucen, Pastaform- und -zubereitungsvarianten machen den Abend zu einem rund um leckeren Vergnügen, das wir am Ende mit einem Dessert krönen. Lassen Sie sich überraschen!

Langen



Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Ohle Ihling

Kurs-Nr.: 242-32470

32,50 € ab 7 TN

41,50 € bei 4 - 6 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch, 06.11.2024, 18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu:

Alles Käse, oder was? - EXKLUSIV -

Käse selber machen - ein Workshop am letzten Sommerferienwochenende in Kooperation mit der mobilen Käserei Stade

Du liebst Käse und möchtest erfahren, wie man ihn selber macht? Dann bist Du hier genau richtig!

Unter fachmännischer Anleitung durch die mobile Käserei Stade kreierst Du an diesem Workshoptag Deinen eigenen, ungereiften Käse, den Du schon am nächsten Tag mit der selbst gemachten



Butter zum Frühstück genießen kannst. Nebenbei darfst Du einige Kreation aus der Herstellung der mobilen Käseerei Stade verkosten.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Elena Martens, Käserin, Inhaberin
einer Mobilen Käseerei

Kurs-Nr.: 242-32650
76,00 € ab 12 TN

In der Kursgebühr sind die Benutzung der durch die mobile Käseerei bereitgestellten Käsekessel, weiteres Werkzeug und die Rohstoffe zur Käseherstellung enthalten. Sie nehmen den Käse in einer speziellen Käseform mit nach Hause, die sie anschließend weiterverwenden können.

Samstag, 03.08.2024, 10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Kunststoffboxen/behälter für den Transport des hergestellten Käses und der Butter, Geschirrhandtuch und Spüllappen.

Neu: Saison-Menü im Oktober: Von Mailand bis New York - eine kulinarische Weltreise

Die kulinarische Vielfalt der Töpfe und Pfannen der Welt entdecken wir an diesem Abend. Wir reisen rund um den Globus und gucken in Italien in den Risotto-Topf von Mamma, wickeln kleine asiatische Köstlichkeiten ein und formen Teigtaschen wie Dim Sum, Gyoza, Wan Tan und Samosas. Eine südfranzösische Bouillabaisse versetzt uns im Kochlöffelumdrehen ans Mittelmeer und mit New York Cheesecake und Brownies schmeckt der Nachtisch wie im Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Gehen Sie mit uns auf kulinarische Weltreise und entdecken Sie weitere überraschende Gerichte.

Langen

 Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Thomas Hildebrandt,
Küchenmeister, Bäcker

Kurs-Nr.: 242-32750
50,00 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag
Mittwoch, 23.10.2024, 18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Lieblingsmesser, Vorratsbehälter für übriggebliebenes und ein Getränk.

Neu: Saison-Menü im November: Der Festtagsmenü-Baukasten

Lassen Sie sich überraschen, mit welchen „Bausteinen“ Sie immer wieder abwechslungsreiche Fest-Menüs zaubern können. Wir bereiten verschiedene klare und gebundene Suppen und vielfältige festliche Vorspeisen zu, die sich gut vorbereiten lassen. So gelingt auch ein edler Hauptgang ohne völlig erschöpften Koch und Desserts, die schon ein paar Tage zuvor im Kühl- oder Gefrierschrank auf ihren Einsatz warten, erlauben einen entspannten Abschluss des edlen Essens. Freuen Sie sich auf Fisch, Fleisch und vegetarische Komponenten.

Langen

 Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Thomas Hildebrandt,
Küchenmeister, Bäcker

Kurs-Nr.: 242-32751
50,00 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag
Mittwoch, 20.11.2024, 18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Lieblingsmesser, Vorratsbehälter für übriggebliebenes und ein Getränk.

Neu: Herbstliche Küche mit dem Thermomix

Verschiedene herzhaft Quiche, leckere wärmende Suppen und saisonal angebotene Gemüse finden sich in einem herbstlichen Reigen auf den Tellern wieder. Bereiten Sie schnell und einfach die aktuell auf dem Markt befindlichen Produkte zu und freuen Sie sich über zufriedene Mienen rund um Ihren Tisch. Von der klassischen Quiche Lorraine und eine vegetarische Kürbis-Feta-Quiche über klare und gebundene Gemüsesuppen bis zum Herbstgemüse aus dem Ofen mit verschiedenen Dips und süßen Köstlichkeiten reicht unser heutiges Programm. Lassen Sie sich überraschen!

Langen

 Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Inga Herrmann

Kurs-Nr.: 242-32754
32,50 € ab 7 TN
41,00 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Lebensmittelkosten. Wir arbeiten mit Zutaten in Bioqualität und/oder regionalen Lebensmitteln.

Donnerstag, 14.11.2024, 18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für übriggebliebenes, wenn vorhanden Thermomix (TM 31, TM 5 oder TM6) mit Spatel, Garkorbchen und Varoma, Getränk.

Häusliche Krankenpflege

AMBULANTER



PFLEGEDIENST

Peter Hüllen

Fachpfleger für Intensivmedizin

Ihr Problem ist unsere Aufgabe...

Telefon 04745-94 45-0

Mobil 0152-34 12 48 58

Bad Bederkesa · Am Markt 3 · 27624 Geestland

Neu: Brot & Brötchen mit oder ohne Thermomix

Selbst gebacken schmeckt viel besser und der Umgang mit Brot- und Brötchenteigen mit Sauerteig und Hefe ist einfacher, als angenommen wird. Wenn auch Du Lust hast, in einem intensiven Workshop die Grundlagen für das Backen mit wenigen guten Zutaten zu lernen, dann melde dich gleich an. Wir backen Weizenvollkornbrötchen, ein Ferment-Toastbrot und ein herzhaftes Mischbrot mit Sauerteig. Du nimmst je ein kleines Brot, Teig für 4-5 Brötchen, die du am nächsten Morgen frisch zuhause backen kannst sowie Ableger vom Sauerteig mit, Lievito Madre und Roggen-Sauerteig. Zwischendurch stärken wir uns mit den zu Beginn des Kurses gebackenen Brötchen und einer leckeren Aufstrich-Auswahl.

Langen

 Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Inga Herrmann

Kurs-Nr.: 242-32755

42,50 € ab 7 TN
55,00 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Lebensmittelkosten für die Backwaren und den Imbiss während des Kurses. Wir arbeiten mit hochwertigen Mehlen und Zutaten in Bioqualität und/oder regionalen Lebensmitteln.

Donnerstag,
12.09.2024
16:30 - 22 Uhr

Kurs-Nr.: 242-32756

42,50 € ab 7 TN
55,00 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Lebensmittelkosten für die Backwaren und den Imbiss während des Kurses. Wir arbeiten mit hochwertigen Mehlen und Zutaten in Bioqualität und/oder regionalen Lebensmitteln.

Donnerstag,
05.12.2024
16:30 - 22 Uhr

Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, saubere Stofftragetasche oder Korb für die Backwaren, je 1 großes (500 ml) und 1 kleines (200 ml) sauberes, leeres Schraubglas für die Sauerteigableger, Kunststoffschüssel oder -box ca. 2 - 3 Liter Inhalt mit dicht schließendem Deckel, Gefäße für Übriggebliebenes, wenn vorhanden Thermomix (TM 5 oder TM 6) mit Spatel, Getränk.



Kooperation mit MOIN!

Ernährungsrat e.V.

Im Jahr 2024 wird auch die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven mit dem MOIN! - Ernährungsrat für Bremerhaven, das Cuxland und umzu e.V. zusammenarbeiten und Kurse an verschiedenen Standorten im Landkreis anbieten. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit! Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.moin-ernaehrung.de/>

Neu: Nachhaltig und klimafreundlich Kochen

Kooperationsveranstaltung mit dem MOIN! - Ernährungsrat e.V.

Aus regionalen und saisonalen Produkten kochen wir leckere Gerichte, die der ganzen Familie schmecken und die zudem günstig und gesund sind. Und auch Reste aus der Küche bekommen eine „zweite Chance“ und werden zu neuen, kreativen Mahlzeiten verarbeitet.

Langen

 Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Dozententeam MOIN
Ernährungsrat

Kurs-Nr.: 242-32851

29,50 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag, 05.09.24, 18 - 21:45 Uhr

Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Dozententeam MOIN
Ernährungsrat

Kurs-Nr.: 242-32852

29,50 € ab 7 TN

inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag, 29.10.2024, 18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Lieblingsmesser, Vorratsbehälter für Übriggebliebenes und ein Getränk.





REPAIR CAFE

... für mehr Nachhaltigkeit!

Reparaturangebote

- elektrische Kleingeräte
- Fahrrad
- Gitarrensaiten aufziehen
- kleine Näharbeiten
- Pferdedecken
- Zubehör
- Reit- und Arbeitskleidung
- PC (Hard-/Software) & Smartphone (Software)

Gemeinsam reparieren und dabei Kaffee trinken und Kuchen genießen.

Repair Café Langen

Jeden **3. Samstag** im Monat

vhs-Laden
Lindenhofzentrum
Debstedter Straße 5f
27607 Geestland



Repair Café Langen-Geestland



rc-langen@gmx.de

Repair Café Bad Bederkesa

Jeden **3. Freitag** im Monat

Alte Grundschule
Seminarstraße 9
27624 Geestland



Telefon 0152 52071400



smartcity@geestland.eu

Kultur

Kultur macht stark

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

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle 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.

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:

Staffelpreis I:

bei 4–6 Teilnehmenden (TN)

Staffelpreis II:

ab 7 Teilnehmenden (TN)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie **verbindlich** den Staffelpreis I. Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch der günstigere Staffelpreis II.

Literatur & Schrift

Die rollende Bibliothek – ein Leseservice im ländlichen Raum, der viel mehr als Bücher im Angebot hat!

Vortrag und Einführung in die Ausleihe von Büchern im Bücherbus und eBooks über Onleihe Niedersachsen

Lesen ist ein wunderbarer Zeitvertreiber und bietet eine schier unerschöpfliche Möglichkeit, sich zu unterhalten, neue Wissensbereiche zu erschließen oder zu den liebsten Dingen Neues zu entdecken. Doch immer alle Bücher neu kaufen, geht ganz schön ins Geld und - Hand aufs Herz - wer liest die Bücher immer mehrfach? Da bieten Bibliotheken eine wunderbare Möglichkeit, den Lesehunger kostengünstig zu stillen. Aber aufm platten Land? Immer in den nächstgrößeren Ort fahren zu genau den Zeiten, wo die Stadt- bzw. Gemeindebücherei geöffnet hat? Manchmal ganz schön schwierig...

Daher gibt es im Landkreis Cuxhaven seit Jahrzehnten eine tolle Möglichkeit, den Bücherbus zu nutzen, der mit regelmäßigem Fahrplan das gesamte Kreisgebiet bedient. Und der über den zusätzlichen Service „Onleihe Niedersachsen“ die Möglichkeit bietet rund um die Uhr elektronische Medien (Bücher, Hörbücher, klassische Musik, Videos und überregionale Zeitschriften) über das Internet auszuleihen. Darüber welches vielfältige Angebot Ihnen so quasi vor die Tür gebracht wird und wie einfach und unkompliziert das geht, erfahren Sie die in diesem Vortrag. Mit Buchung dieses Angebotes erwerben Sie gleichzeitig eine Jahresmitgliedschaft bei der Fahrbücherei im Wert

Ihre Ansprechpartnerin:
Inga Herrmann

Mo - Mi: 04743 912440
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

von 5 €. Wie die elektronische Ausleihe funktioniert, wird Ihnen gezeigt. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tablet oder Ihren eReader mit!

Otterndorf

📍 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Katrin Toetzke, Teamleiterin
Fahrbücherei Landkreis Cuxhaven

Kurs-Nr.: 242-20200
7,50 € ab 7 TN

Dienstag, 12.11.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Nordholz

📍 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste, Feuerweg 6c
Katrin Toetzke, Teamleiterin
Fahrbücherei Landkreis Cuxhaven

Kurs-Nr.: 242-20251
11,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Montag, 16.09.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Wenn vorhanden: Handy, Tablet etc. und Schreibzeug.

Neu: Kleine Betthupferl-Geschichten

im Team erzählt und aufgeschrieben

Die Kleinen lieben sie, und vielen Großen gehen sie im Kopf herum: Die Geschichten, die man am Bettrand erzählen oder vorlesen kann, kurz bevor das Sandmännchen seinen Traumstaub verstreut ... Wer Ideen dazu hat und diese gern unter professioneller Anleitung

zu Papier bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Ilona Waldera hat viele, viele Bett-hupferl für Verlage, wie z. B. Carlsens PIXI-Büchlein und Rundfunk (SFB Ohrenbär) geschrieben und gibt die entsprechenden Tipps und Hilfen.

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Ilona Waldera

Kurs-Nr.: 242-20006
103,00 € ab 7 TN
155,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
29.10.2024
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Papier und Schreib-
utensilien.

Sütterlin – Alte deutsche Schrift lesen und schreiben

Wer kann heute noch Handschriften lesen, die bis etwa 1940 geschrieben wurden? Oft ist es schwierig, Schriftstücke zu entziffern, die man im Familiennachlass findet. In Deutschland gab es früher verschiedene Kanzleischriften und die Kurrentschrift. Um 1900 wurde dies vereinheitlicht und vereinfacht und in den Schulen meist Sütterlinschrift gelehrt. Wer also Sütterlin beherrscht, kann auch die anderen Schriften lesen. In diesem Kurs erlernen Sie die einzelnen Buchstaben des Sütterlin-Alphabets. Lese- und Schreibübungen machen Sie fit für den Umgang mit dieser alten Schrift.

Nordholz

 Aeronauticum, Seminarraum,
Peter-Strasser-Platz 3
Aeronauticum

Kurs-Nr.: 242-20950
21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
04.12.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Tanzen

Salsa New York-Style

Salsa New York-Style entstand in der puerto-ricanischen Tanz- und Musikszene New Yorks. Elegante Figuren, raffinierte Schrittelelemente, effektvolle Drehungen und harmonischer Ausdruck der Tänzer charakterisieren diesen Stil. In dem Kurs werden Grundelemente dieses klassischen Salsa Tanzstils vermittelt, sodass Sie über ein Repertoire verfügen, das Ihnen Spaß und Freude an der Bewegung zu mitreißenden Salsa-Rhythmen ermöglicht.

Debstedt

 Debstedt, Seeparkschule
Wesermünde, Agora
Spadener Weg 9
Dozententeam

Kurs-Nr.: 242-20451
112,00 € ab 7 TN

dienstags, 8 x
22.10.2024
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Tanz- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Leder- oder Chromsohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

Choreographierter Gesellschaftstanz

Anfängerkurs

In diesem etwas anderen Tanzkurs werden Ihnen Rumba- und Walzer-Kenntnisse vermittelt. Die dabei erlernten Tanzschritte werden anschließend während des Tanzes angesagt. Sie können auf diese Weise schöne Choreographien tanzen, die passend auf die verwendete Musik geschrieben wurden. Es wird die gleiche Musik genutzt wie im regulären Gesellschaftstanz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare möglich.

Spaden

 Grundschule,
An der Arend 7
Angela Grote, Teacher der ECTA

Kurs-Nr.: 242-20453
56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
13.08.2024
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Geeignetes Schuhwerk, mit dem Sie gut drehen können (keine Turnschuhe).



BUCHHANDLUNG
BEEK

Leher Landstraße 22 · 27607 Geestland/OT-Langen · Tel. 04743/959977
E-Mail: buchbeek@nord-com.net · www.buchhandlungbeek.de

Gitarre zur Liedbegleitung – Kurs I

Anfänger

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen? Dieser Kurs bietet ihnen die Gelegenheit diesen Traum in einfacher, schneller verständlichen Art zu verwirklichen. Anhand von Griffstabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse einfache Lieder zu begleiten. Wichtig ist die richtige Art des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben. Darauf aufbauend werden wir das Ziel des Kurses ansteuern, einfache Lieder in verschiedenen Tonarten zu begleiten.

Dozent: Anders Aabye (Informationen/Anfragen siehe unter www.aabye.de und YouTube Anders Aabye)

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 242-20302

94,50 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
10.10.2024
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Gitarre, falls nicht vorhanden bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen: anders@aabye.de oder 04771 8895094.

Gitarre zur Liedbegleitung Kurs II

Fortsetzung des Gitarrenkurses und für Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen

Anhand von Griffstabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse in weiteren neuen Tonarten Lieder zu begleiten, dabei werden auch verschiedene Stilrichtungen der Liedbegleitung wie Schlaggitarre/ Rhythmusgitarre, Zupfbegleitung und ggf. Fingerpicking à la Hannes Wader berücksichtigt. Wichtig ist die richtige Art des Anschlages/ Zupftechnik und des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben. Dozent: Anders Aabye www.aabye.de

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 242-20301

94,50 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
10.10.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Gitarre, falls nicht vorhanden bitte Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen: anders@aabye.de oder 04771 8895094.

Neu: Zwei Wochenenden mit Ukulele, Gesang und Spaß

Anfängerkurs

Für Kinder und alle Anderen. Ohne Notenkenntnisse lernen wir Lieder auf der Ukulele zu begleiten, Viele Lieder, wie Weihnachtslieder, Kinderlieder, Schlager oder Volkslieder werden mit nur drei Akkorden begleitet. Mit Erfolgserlebnissen möchte ich Sie zum Musizieren motivieren! Damit die Finger sich zwischendurch erholen können, werden wir uns neben der Gitarre auch dem Gesang, verbunden mit Gesangstechniken, widmen. Jeder kann singen! Aber viele sind sich dessen nicht bewusst! Infos unter YouTube - anders aabye und www.aabye.de

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 242-20305

94,50 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Samstag, 30.11.2024
Sonntag, 01.12.2024
Samstag, 07.12.2024
Sonntag, 08.12.2024
jeweils 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Ukulele und Schreibzeug.

Malen/Zeichnen

Neu: Wir lernen vier verschiedene Zeichen- und Maltechniken kennen

Gemeinsam lernen wir in diesem Kurs vier verschiedene Zeichen- und Maltechniken kennen: Bleistift, Gouache/ Acryl, Pastellkreide und Aquarell. Diese werden Ihnen von der Kursleiterin vorgeführt und Sie erhalten die Möglichkeit selbst mit den Materialien zu arbeiten.

Musikhaus Kopp




Grüner Weg 17
27472 Cuxhaven
04721 - 37868
www.musikhaus-kopp.de

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Julia Schultz

Kurs-Nr.: 242-20510

65,50 € ab 7 TN

93,00 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive Materialkosten von 15 €.

Termine:

Samstag, 24.08.2024

Sonntag, 25.08.2024

jeweils 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Wenn vorhanden, können Sie Ihre vorhandenen Malutensilien mitbringen (z.B. Bleistifte verschiedener Härtegrade, Aquarellfarben, Pastellkreide). Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Zeichnen im Museum AERONAUTICUM

- EXKLUSIV -

„Alles was fliegt“

Alles was fliegt sind unsere Modelle. In der Museumshalle des Aeronauticums erwarten uns einzigartige Exponate, beeindruckende Modelle, Original-Luftfahrzeuge und vieles mehr. In dieser spannenden Atmosphäre üben wir die Grundlagen des Zeichnens, von Proportionen und Perspektiven. Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Feder und Tusche kommen hier zum Einsatz und auch mit Farbstiften oder Pastellen kann gearbeitet werden.

Nordholz

 Aeronauticum, Seminarraum,
Peter-Strasser-Platz 3
Sonia Schadwinkel, Illustratorin,
Freie Malerin

Kurs-Nr.: 242-20550

83,50 € ab 7 TN

111,50 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive Eintritt ins Museum und ein Mittagessen mit einem Getränk im Museumscafé.

Sonntag, 29.09.24, 10:30 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Bleistifte, Kohle und/ oder Feder und Tusche, Fineliner, Pastellkreiden, Farbstifte, Zeichenblock rau und glatt oder Skizzenbuch, Getränke für den Tag.

Lust auf Pastell!?!?

Die Pastellmalerei ist die sinnlichste Form, Farben und Linien aufs Papier zu bringen. Durch die Weichheit des Materials ist es leicht, unterschiedliche Tonwerte und zarte Übergänge zu erzielen. Schnuppern Sie hinein in die Welt der starken oder zarten Farben, erlebt mit allen Sinnen, gezeichnet mit allen zehn Fingern.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Sonia Schadwinkel, Illustratorin,
Freie Malerin

Kurs-Nr.: 242-20553

92,50 € ab 7 TN

147,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Samstag, 16.11.2024

Sonntag, 17.11.2024

jeweils 11 - 18 Uhr

Mitzubringen: Pastellkreiden, farbiges Tonpapier, Imbiss und Getränke. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

Architektur mit Aquarell

Malkurs für Anfängende: Grundlagen Perspektive und räumliche Wahrnehmung

In diesem Kurs werden Sie Stadtbild und Architektur kennenlernen. Mit vorgegebenen Motiven der Kursleiterin erlernen Sie die Grundlagen der Perspektive und die räumliche Wahrnehmung. Sie erfahren, wie man am besten die Staffage ins Spiel setzt, ohne sich gleichzeitig in zu vielen Kleinigkeiten zu verlieren.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Julia Schultz

Kurs-Nr.: 242-20554

73,00 € ab 7 TN

104,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x

05.08.2024

18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Unterlage, Aquarellfarben, Haarpinsel verschiedene Stärken (2/0,

2, 6), Flacher Pinsel Synthetik Gr. 40, Palette, 2 Gläser oder Becher, Bleistift HB, Radiergummi, weiße Gouache oder Temperafarbe. Geeignetes Papier wird Ihnen zur Verfügung gestellt und muss nicht mitgebracht werden.

Neu: Drei verschiedene Arten, Aquarelle zu malen

Lernen Sie die unterschiedlichen Techniken kennen!

Alla Prima, Grisaille, Italienisch Aquarell-technik - Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über die unterschiedlichen Techniken, erklärt Ihnen die Hintergründe und Sie haben eine Menge Zeit, die unterschiedlichen Techniken selbst auszuprobieren.

Bei der Nass-in-Nass-Technik Alla Prima vollenden Sie das Bild, ehe es vollständig getrocknet ist. Wie sie hier richtig mit Papier und Technik umgehen, lernen Sie in diesem Kurs.

Die Technik Grisaille spielt mit den intensiven Hell-Dunkel-Kontrasten, die nur monochrom, gewöhnlich in Grau- oder Sepiatönen umgesetzt werden.

Bei der Italienischen Aquarelltechnik lernen Sie Details auszuarbeiten und Bilder in mehreren Schichten nach detailreichen Vorlagen aufzubauen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Julia Schultz

Kurs-Nr.: 242-20555

73,00 € ab 7 TN

104,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x

04.11.2024

18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Unterlage, Aquarellfarben (12-24 Farben), Haarpinsel verschiedene Stärken (2/0, 2, 6), Flacher Pinsel Synthetik Gr. 40, Palette, 2 Gläser oder Becher, Bleistift HB, Radiergummi, Küchenrolle. Geeignetes Papier wird Ihnen zur Verfügung gestellt und muss nicht mitgebracht werden.

Neu: Acrylic Pouring Fluid Art

Technik: Flip & Lip Cup

In diesem Workshop lernen Sie die faszinierende Kunstform der Acrylic Pouring Fluid Art kennen. Dabei werden flüssige Acrylfarben je nach Technik angemischt, auf die Leinwand gegossen und mit verschiedenen Hilfsmitteln beeinflusst. Die Farben zerlaufen, es entstehen individuelle Zellen und abstrakte Muster. Im Kurs kann aus ca. 30 leuchtenden Farben ausgewählt werden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die benötigten Materialien inklusive hochwertiger Leinwand (ca. 30*40 cm) werden für Sie gegen einen Kostenbeitrag bereitgestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Andrea Christiane Spring

Kurs-Nr.: 242-20561

49,50 € ab 7 TN
61,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 18.10.2024, 16 - 19:45 Uhr

Das frisch gegossene Acrylbild kann nicht sofort transportiert werden und verbleibt zum Trocknen in der vhs. Bitte stimmen Sie mit der Verwaltung einen Abholtermin frühestens eine Woche nach Kursende ab.

Mitzubringen: Geeignete Malerbekleidung, die auch schmutzig werden darf. Funktionsfähige Küchenwaage, die auf 1 Gramm genau wiegt, ggf. Ersatzbatterien. Eine Rolle Küchenpapier, ein Päckchen Baby-Feuchttücher.

Acryl wild – die Philosophie des Zufalls

Experimente mit Rost, Grünspan, Schlagmetall, Fluid, Collage, Krakelierlack und vielem mehr für ein „wildes Wochenende“ der Malerei. Alles ist erlaubt was auf der Leinwand kleben bleibt. Hier können Sie sich so richtig austoben. An diesem Wochenende lernen Sie die vielen Methoden kennen, um richtige Ergebnisse beim Experimentieren in der Malerei zu erreichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Sonia Schadwinkel, Illustratorin,
Freie Malerin

Kurs-Nr.: 242-20562

127,50 € ab 7 TN
182,00 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr ist inklusive 35 € Materialkosten für die speziellen Materialien.

Termine:

Samstag, 17.08.2024
Sonntag, 18.08.2024
jeweils 11 - 18 Uhr

Mitzubringen: Leinwände/Malpappen, Pinsel und Acrylfarben, Imbiss und Getränke. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeder kann malen! Je nach unserem Temperament drücken wir uns unterschiedlich aus. Mit jedem Bild, das wir fertigen, lernen wir dazu. Ob Aquarell- oder Ölmalerei, abstrakt oder gegenständlich, alles ist möglich. Fertigen Sie mit Unterstützung der Dozentin Ihr eigenes Bild.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Ingeborg Burghard

Kurs-Nr.: 242-20566

84,00 € ab 7 TN

donnerstags, 8 x
08.08.2024
18:30 - 21 Uhr

Kurs-Nr.: 242-20567

73,50 € ab 7 TN

donnerstags, 7 x
24.10.2024
18:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Unterlage, Papierrolle, zwei Gläser, weicher Bleistift, Radiergummi. Materialbesprechung am ersten Abend.



Neu: Landschaftsmalerei in Öl nach Bob Ross® At Dawn's Light

Freude am Malen. In diesem Kurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik des bekannten amerikanischen Malers Bob Ross® kennen. Unter genauer Schritt für Schritt Anleitung der zertifizierten Kursleiterin, gestalten Sie das vorgegebene Motiv (siehe Abbildung). Sie erlernen den Umgang mit den verschiedenen Pinseln und dem Malmesser, sowie Tipps zum Farbenmischen, Bildaufbau und räumlicher Gestaltung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Sie werden schnell die Besonderheiten dieser Maltechnik verstehen und umsetzen. Dabei steht die Freude am Malen im Vordergrund.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Andrea Christiane Spring

Kurs-Nr.: 242-20571

70,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 14.09.2024, 9:30 - 16:30 Uhr

Es wird das vorgegebene Motiv gemeinsam Schritt für Schritt umgesetzt. Die angegebene Kurszeit kann daher variieren, je nachdem wie schnell die Gruppe mit dem Motiv voran kommt. Die angegebene Ende-Uhrzeit des Kurses ist daher nur als grober Richtwert zu verstehen, der Kurs kann früher oder später enden, sobald alle Teilnehmenden mit dem Bild fertig sind.

Mitzubringen: Geeignete Malerbekleidung, die auch schmutzig werden darf. Einen Karton, in dem das noch feuchte Ölbild (40*50 cm) liegend transportiert werden kann. 1 Rolle Küchentücher und 1 Packung Feuchttücher, Imbiss und Getränke.

Einführung ins Heilsame Intuitive Malen - Angebot für Krebsbetroffene

Gewinne über liebevoll angeleitete Malübungen neue Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag, Stärkung deiner Selbstverbundenheit und einfach mehr Lebensfreude. In diesem Kurs kannst du deine inneren Gedanken und Gefühle als intuitive Bilder spielerisch auf dem Papier ausdrücken und lernst, wie du z. B. emotionale Blockaden auflösen kannst. Dazu brauchst du nur die Bereitschaft zur Hingabe an den lebendigen, freien Malprozess.

Tipp: Auf der Website unserer Dozentin kannst du mehr über den Weg des Heilsamen Intuitiven Malens erfahren. www.meermaid-art.de/heilsames-malen

Nordholz

 Nordholz, Regionales Versorgungszentrum Wurster Nordseeküste, Feuerweg 6c
Andrea Christiane Spring

Da alle drei Termine inhaltlich aufeinander aufbauen und sich in der Intensität der Übungen steigern, melden Sie sich bitte nur dann an, wenn Sie grundsätzlich an allen drei Terminen teilnehmen können. Ein späterer Einstieg in den Kurs ab Termin 2 oder 3 ist nicht möglich.

Kurs-Nr.: 242-20575
103,00 € ab 7 TN
155,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
10.09.2024
16 - 19 Uhr

Der Eingang zum Seminarraum befindet sich an der Rückseite des Gebäudes auf der vom großen Parkplatz aus gesehen rechten Seite.

Mitzubringen: Du benötigst keine künstlerischen Vorkenntnisse und alle Materialien werden für dich bereitgestellt. Bitte lediglich eine Rolle Küchenpapier, ein Päckchen Feuchttücher und Getränke für deinen Bedarf mitbringen.

Wolken, Wind und mehr ...

Norddeutsche Landschaften zeichnen

Das weite Land, dahin ziehende Wolkentürme, urige Kopfbäume, Leuchttürme, schroffe Küstenlinien - dies sind nur einige typische, charakteristische Merkmale unserer norddeutschen Landschaft.

Lernen Sie in diesem Kurs, unter Anleitung des Dozenten, all das zeichnerisch darzustellen.

Weitere Themen:

- Der richtige Umgang mit dem Bleistift,
- Licht und Schatten,
- Wie erzeuge ich Tiefe im Raum?
- ... und vieles mehr.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Marco Altenhoff, Freier Illustrator und Zeichenlehrer

Kurs-Nr.: 242-20580
44,50 € ab 7 TN
68,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 24.08.2024
10 - 15 Uhr
Sonntag, 25.08.2024
10 - 14 Uhr

Mitzubringen: 2 Bleistifte (HB und 2B), Anspitzer, Radiergummi und reichlich DIN A4-Zeichenpapier, Imbiss und Getränk für die Mittagspause.

Kreatives Gestalten

Neu: Stein oder Holz

Kleingruppenangebot

Stein und Holz entdecken! Im KunstWerkGrün mit einem der beiden klassischen Materialien der Bildhauerei arbeiten, träumen, kämpfen: Grundlegende Techniken werden vermittelt mit vielfältigem Profiwerkzeug. Eine fertige Idee verwirklichen oder die Form wachsen lassen - alles ist möglich. Individuelle Begleitung durch den Dipl.-Kunsttherapeuten/-pädagogin Michael Bungard. Kaffee und Tee mit Kuchen als Ausklang.

Weitere Fragen beantwortet gerne der Kursleiter unter Tel. 04772 8380; www.kunstwerkgruen.de.

Oberndorf

 KunstWerkGrün, Hauptstr. 78
Michael Bungard, Dipl.-Kunsttherapeut und -pädagoge

Kurs-Nr.: 242-20813
94,00 € bei 4 - 6 TN

ab Samstag, 2 x
10.08.2024
9:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Wenn möglich bitte eigene Schutzbrille mitbringen! Bei Bedarf auch eigene Schutzhandschuhe und Gehörschutz. Für Material (Holz, bzw. Bentheimer Sandstein) fallen je nach Verbrauch zusätzliche Kosten an. Imbiss und Getränk.

Schnitzen im Grünen

Kleingruppenangebot

Im besonderen Garten des KunstWerkGrün schnitzen alle, die es einmal ausprobieren wollen oder auch schon erste Erfahrungen gemacht haben. Der Bildende Künstler und Dipl.-Kunsttherapeut/-pädagoge Michael Bungard zeigt mit einer sicheren Technik und scharfen Messern den Einstieg ins Schnitzen. Mit vielen Anregungen zur Inspiration!

Oberndorf

 KunstWerkGrün, Oberndorf
Michael Bungard, Dipl.-Kunsttherapeut und -pädagoge

Kurs-Nr.: 242-20821
38,50 € ab 7 TN
38,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 24.08.2024, 10 - 14 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränk.

Neu: Jetzt wird es kugelig – Weihnachtskugeln nicht nur am Weihnachtsbaum

Dekorieren Sie mit einfachen Tricks und Kniffen ihre Weihnachtskugeln in Vasen, Schalen oder anderen Präsentationsmitteln. Erschaffen Sie sich mit wenig Aufwand kleine dekorative Highlights für

Ihr Zuhause und eine gemütliche Weihnachtszeit.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Ramona Wichmann

Kurs-Nr.: 242-20840

25,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Die Kursgebühr versteht sich inklusive 15 € Materialgeld für allgemeines Dekomaterial. Wenn Sie keine eigenen Vasen, Schalen und/oder Kugeln mitbringen, können Sie bei der Dozentin auch weiteres Material erwerben.

Mittwoch, 06.11.2024, 19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsvase oder -schale und Ihre Lieblingsweihnachtskugeln mit (gern auch mehrere). Gerne können Sie auch batteriebetriebene (LED-)Lichterketten mitbringen.

Neu: Ist das Kunst oder kann das weg?!?

Paper Art - Kunst aus Papier

Workshop in den Herbstferien

Oh, so einen tolle Pappe! Das ist ja mal ein hübsches Muster auf dem Geschenkpapier! Diese Glückwunschkarte kann ich bestimmt nicht wegschmeißen! Und aus diesem Verpackungspapier könnte man noch was Schönes machen! - Wenn Dir diese Gedanken nicht fremd sind und Du auch immer größere Sammlungen von schönen Papieren hast, aber nicht weißt, was Du damit anstellen kannst, ist dieser Workshop vielleicht das Richtige für Dich.

Wir fertigen Bilder und Objekte aus verschiedenen Papieren und Pappen,

auch Gebrauchsgegenstände, vor allem aber KUNST!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Kathleen Barberio

Kurs-Nr.: 242-20850

31,00 € ab 7 TN
41,50 € bei 4 - 6 TN

Der Kurspreis beinhaltet die allgemeinen Materialkosten in Höhe von 10 €. Gegen Erstattung der Selbstkosten von 6 € kann bei Bedarf bei der Dozentin ein 3-D-Bilderrahmen erworben werden.

ab Montag, 2 x
07.10.2024
16 - 18:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, eigene Malutensilien, eigene Papiere soweit vorhanden

Neu: Vom Zauber der Maske

Workshop in den Herbstferien

Faszinierend, geheimnisvoll, bunt, schrill - einfach herrlich, wie unterschiedlich Masken wirken können. Vielleicht hast Du das schon einmal beim Bremer Karneval beobachtet?

Wenn Du schon immer wissen wolltest, wie Masken aus Pappmache hergestellt werden und wenn Du dieses alte Kunsthandwerk lernen möchtest, um Theatermasken oder Masken zur Dekoration nach Deinen eigenen Vorstellungen zu kreieren, melde Dich für diesen Workshop an.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Kathleen Barberio

Kurs-Nr.: 242-20851

55,00 € ab 7 TN
72,50 € bei 4 - 6 TN

Der Kurspreis beinhaltet die allgemeinen Materialkosten in Höhe von 20 €.

mittwochs, 3 x
23.10.2024
16 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Arbeitskittel oder altes Hemd, eigene Farben, Dekomaterial, z.B. Perlen, Federn

Neu: Hochzeits- und Festtags-Papeterie - Tipps zum Selbermachen

Tolle Menükarten, coole Tischnummern - zu deiner Hochzeit oder für ein anders Fest wie Taufe, Geburtstag oder Firmenfeier möchtest du etwas Besonderes haben und es selbst gestalten? Dann komme in diesen Kurs und ich zeige dir verschiedene Techniken zum Thema Papeterie Layout. Gemeinsam probieren wir die verschiedenen Möglichkeiten aus und du kannst erste Ideen mit nach Hause nehmen. Komm vorbei und lasst uns gemeinsam kreativ sein!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Ramona Wichmann

Kurs-Nr.: 242-20855

28,50 € ab 7 TN
36,50 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 26.09.24, 19 - 21:15 Uhr

Textiles Gestalten

Neu: Nähworkshop am Wochenende

Egal ob Nähanfänger*in oder Fortgeschrittene - unter fachlicher Anleitung können Sie an diesem Wochenende Ihre Nähideen verwirklichen und sich an Projekte wagen, an die Sie sich bisher nicht getraut haben. Taschen, Dekoartikel oder Kleidung nähen und Reparaturen durchführen - alles ist möglich. Auch Nähanfänger*innen ohne Vorkenntnisse können sich nach dem Kennenlernen der Nähmaschinenfunktionen und einigen Übungsnähten sofort an das erste Nähprojekt wagen. Bei Rückfragen gerne die Dozentin anrufen, die Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik



Kurs-Nr.: 242-21908
68,00 € ab 7 TN
103,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Samstag, 02.11.2024
Sonntag, 03.11.2024
jeweils 10 - 17:15 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Näh-nadeln, Schnitte, erforderlicher Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Seidenpapier zum Durchpausen von Schnitten. Baumwollstoffe bitte vorwaschen!

**Nähen ohne Ende –
Ein Wochenende nur
Nähen für Anfänger und
Geübte mit Übernachtung
und Vollverpflegung**
- EXKLUSIV -

Seinem Hobby endlich nachgehen können ohne auf die Uhr zu schauen - an der Nähmaschine so richtig was schaffen! Und obendrein das „rundum-sorglos-Paket“ mit zwei Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollverpflegung.

Ich stehe jedem Teilnehmer mit Rat und Tat zur Seite, egal auf welchem Niveau genäht wird, sodass wunderbare Projekte gefertigt werden können!

Seien es Kleidungsstücke, Wohnaccessoires, Taschen, Nützliches für Bad, Küche, Kinderzimmer o. ä. - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Auch das gekonnte Ändern von Bekleidung (enger, weiter, kürzer, Reißverschluss neu etc.) kann gerne in Angriff genommen werden. Das Anfertigen individueller, auf Maß gefertigter Schnittmuster ist im Kursumfang nicht enthalten.

Tipps und Tricks bei allen Vorhaben sorgen meistens für den „Aha-Effekt“ und machen Lust auf noch mehr nähen, nähen, nähen ...

Während des „Näh-Marathons“ werden wir herrlich versorgt mit Frühstücksbuffet, Mittags-Lunchpaket, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und einer warmen Mahlzeit am Abend. Sich um Nichts kümmern und dabei nähen ohne Ende – wie wunderbar!

Otterndorf



Jugendherberge Otterndorf
Schleusenstr. 147
Susanne Kamps, staatl. geprüfte
Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 242-21930
221,00 € ab 7 TN
280,00 € bei 4 - 6 TN

Kursgebühr inklusive Vollverpflegung und Übernachtung.

Termine:

Freitag, 11.10.2024
17 - 21 Uhr
Samstag, 12.10.2024
9 - 21 Uhr
Sonntag, 13.10.2024
9 - 15:30 Uhr

Ankunftszeit in der Jugendherberge 17 Uhr, Beziehen der Zimmer und Abendessen, danach Kursstart um 19:30 Uhr.

Anmeldeschluss für diesen Kurs ist am 08.08.2024.

Mitzubringen: Nähmaschine, für Bekleidung das Schnittmuster mit Stoff und Zubehör, für Accessoires, Taschen & Co. können Schnitte von der Dozentin genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180 u. H200, Volumenvlies H630 je 1m und eventuelles Zubehör. Stoffschere, Trenner, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Handmaß, Verlängerungskabel.

**Individuelles Arbeiten an
der Nähmaschine**

Wochenendkurs

Ich stehe jedem Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite bei seinen individuellen Vorhaben an der Nähmaschine. Gerne vermittele ich Grundwissen zur Bedienung der Maschine oder im Umgang mit Stoffen, Schnittmustern oder dem Zuschchnitt. Genäht wird dann schließlich was gefällt: Wohnaccessoires, Taschen,

Bekleidungsstücke, Nützliches für Küche oder Bad, Upcycling (z. B. wird aus der alten Lieblingsjeans eine flotte Shopping-Bag) oder Änderungen an Kleidung wie Kürzen, Erweitern, enger Nähen, Ärmel kürzen, Reißverschluss neu einnähen et cetera. Ein Anfertigen individueller, auf Maß gefertigter Schnittmuster ist im Kursumfang nicht enthalten.

Otterndorf



vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte
Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 242-21927
49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Samstag, 23.11.2024
10:30 - 16:45 Uhr
Sonntag, 24.11.2024
10:30 - 16:45 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, für Bekleidung das Schnittmuster mit Stoff und Zubehör, für Accessoires, Taschen & Co. können Schnitte von der Dozentin genutzt werden. Hierfür Vlieseline H180 u. H200, Volumenvlies H630 je 1m und eventuelles Zubehör. Stoffschere, Trenner, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband, Handmaß.

**Was nicht passt, wird
passend gemacht!**

Änderung von Bekleidung

Einer Shoppingtour folgt häufig der Besuch in einem Änderungsatelier, wobei vieles mit gewissen Tipps und Tricks und ein paar guten Fertigkeiten an der Nähmaschine selbst zu bewerkstelligen wäre. Auch das ein oder andere Schätzchen im Kleiderschrank wäre wieder ausgefertigt, wenn es durch nötige Änderungen wieder schick und passend



A. Dombrowski
DER EXPERTE FÜR IHR ZUHAUSE

GARDINEN- UND DEKOSTOFFE
INSEKTEN- UND SONNENSCHUTZ
POLSTERARBEITEN

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-13.00Uhr
und 15.00-18.00Uhr

Andreas Dombrowski – Ihr Raumausstattermeister
Landeshäuser Str. 10 | 21762 Otterndorf | Tel. 04751/ 20 40 37
ihrraumausstattermeister@web.de | www.ihrraumausstattermeister.de

gemacht würde. In diesem Kurs wird das richtige Abstecken und die folgenden Trenn- und Näharbeiten erlernt, sodass künftig Ärmel kürzer, Hosen kürzer, enger oder weiter gemacht, evtl. nötige Keile eingearbeitet, Reißverschlüsse erneuert werden können usw.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte
Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 242-21928

42,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 10.08.2024
Sonntag, 11.08.2024
jeweils 11 - 16 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, wenn vorhanden auch eine Overlock, Bekleidungsstücke zum Ändern, passendes gutes Markennähgarn, gute Stecknadeln mit Glasknopf und gute verschiedene Maschinennadeln (bitte im Fachgeschäft kaufen), evtl. passende Reißverschlüsse, Maßband, Handmaß, Stoffschere, kleine Fadenschere, wenn vorhanden Reste von unterschiedlichen Sorten Vlieseline.

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Egal ob Nähanfänger*in oder Fortgeschrittene*r - unter fachlicher Anleitung können Sie Ihre Nähideen verwirklichen und sich an Projekte wagen, an die Sie sich bisher nicht getraut haben. Taschen, Dekoartikel oder Kleidung nähen und Reparaturen durchführen - alles ist möglich. Auch ohne Vorkenntnisse, können Sie sich nach dem Kennenlernen der Nähmaschinenfunktionen und einigen Übungs nähten sofort an das erste Nähprojekt wagen. Bei Rückfragen gerne die Dozentin anrufen, die Telefonnummer erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bad Bederkesa

 Alte Grundschule, Mühlenzimmer, EG
Seminarstraße 9
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 242-21957

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
28.08.2024
19 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide, Stecknadeln, Maßband, Näh nadeln, Schnitte, erforderlicher Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Seidenpapier zum Durchpausen von Schnitten. Baumwollstoffe bitte vorwaschen!

Meine Nähmaschine und ich - der Start in ein gemeinsames Abenteuer

Sie haben eine Nähmaschine oder wollen erlernen mit einer Nähmaschine umzugehen und möchten gerne ein paar schöne Projekte nähen, trauen sich das aber nicht? Mit diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit, eine Nähmaschine zu Ihrer besten Freundin zu machen. Nähbegeisterte mit geringen oder auch ohne Vorkenntnissen können - nach Erlernen der Funktionen der Nähmaschine und einigen Übungs nähten - kleine Projekte rund um den Nähmaschinenbereich wie Nadelkissen, Scherentaschen etc. herstellen und dieses Wissen für das neu erlernte Hobby nutzen.

Nordholz

 Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Gaby Struhs

Kurs-Nr.: 242-21986

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 4 x
08.08.2024
17 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 242-21990

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
06.11.2024
17 - 20 Uhr

Auf Wunsch können wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung eine Infoliste zusenden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Näh nadeln, Maßband,

Schneiderkreide, Textilstift, Baumwoll-Stoffe (bitte vorgewaschen), passendes Nähgarn. Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

Meine Nähmaschine und ich - es geht weiter, wir nähen einen Pullover.

In diesem Fortsetzungskurs werden die Techniken des Nähens noch mehr verfeinert, ein Reißverschluss eingenäht und ein schönes Projekt rund um das Nähen fertiggestellt, denn wir nähen gemeinsam einen Pullover. Dieser Kurs lässt keine Wünsche offen, denn wir nähen aus einem Stück Stoff einen fertigen Pullover. In allen Fragen steht die Dozentin jederzeit zur Verfügung. Spezielle Vorstellungen werden durchgesprochen und wenn möglich genäht.

Nordholz

 Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Gaby Struhs

Kurs-Nr.: 242-21987

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 4 x
05.09.2024
17 - 20 Uhr

Auf Wunsch können wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung eine Infoliste zusenden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Näh nadeln, Maßband, Schneiderkreide, Jersey-Stoffe und Bündchen-Stoff (bitte vorgewaschen), passendes Nähgarn. Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

Meine Nähmaschine und ich - wir nähen ein Raumwunder von Tasche

Sie möchten eine etwas aufwändige Tasche nähen die alles kann? Schick, zweckmäßig und die dazu ein Raumwunder ist? Ein Highlight: Eine besondere Erweiterung, mit der die Tasche ganz schnell größer gemacht werden kann. Sie kann in vier verschiedenen Größen genäht werden, je nach Wunsch. Von

Handtasche bis Familientasche für das Schwimmbad. Auch Nähbegeisterte mit geringen Vorkenntnissen, können diese tolle Tasche nähen. Ich stehe Ihnen in Rat und Tat bei Ihrem Vorhaben zur Seite, bis wir die Tasche fertig haben. Sie werden diese Tasche lieben!

Nordholz

 Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Gaby Struhs

Bitte melden Sie sich bis spätestens
02.10.2024 an.

Kurs-Nr.: 242-21985

84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
17.10.2024
17 - 20 Uhr

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine ausführliche Materialliste.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Schneiderkreide, Textilstift, Reißverschluss, Paspelband, 40 mm Gurtband, passender Stoffe, Vlieseline und Vliesofix. Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

Meine Nähmaschine und ich - wir nähen Babykleidung

Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs wollen wir zusammen Babykleidung (Shirt und Leggings oder Pumphose) nähen. Zusammen werden wir das Schnittmuster vorbereiten und Stoffe ausschneiden, dann mit der Nähmaschine fertig nähen. Zum Schluss werden wir mit einem schönen Kleidungsstück nach Hause gehen.

Nordholz

 Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Gaby Struhs

Kurs-Nr.: 242-21988

42,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Samstag, 28.09.2024
Sonntag, 29.09.2024
jeweils 10:30 - 15:30 Uhr

Auf Wunsch können wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung eine Infoste zu senden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Papierschere, Stoffschere, Schneiderkreide, Maßband, Maschinennadeln, Jersey-Stoffe und Bündchen-Stoffe (vorgewaschen), Stecknadeln. Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

Meine Nähmaschine und ich - wir nähen einen Pullover

Wochenendkurs

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam einen einfachen Pullover für uns nähen. Dabei werden wir aus zwei Stück Jersey-Stoffe und Bündchen-Stoff am Ende einen Pullover mit nach Hause nehmen. Ob mit einem Reißverschluss oder nicht, beides ist möglich. Die Dozentin steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Nordholz

 Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Gaby Struhs

Kurs-Nr.: 242-21989

42,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 19.10.2024
Sonntag, 20.10.2024
jeweils 10:30 - 15:30 Uhr

Auf Wunsch können wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung eine Infoste zu senden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Papierschere, Stoffschere, zwei verschiedene Jersey-Stoffe und Bündchen-Stoff (vorgewaschen), passendes Nähgarn, Reißverschluss. Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

Kleidung nähen

Wochenendkurs

Zu Beginn des Wochenendkurses ein Stück Stoff, am Ende dann ein fertiges Kleidungsstück Ihrer Vorstellung. Schneiden Sie sich Rock, Bluse, Shirt oder Kleid in diesen zwei Tagen unter Anleitung.

Die Dozentin dieses Seminars kann Ihnen telefonisch Empfehlungen geben. Die Telefonnummer erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Kursanmeldung.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Dagmar Kalverkamp, Schneiderin

Kurs-Nr.: 242-21963

63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 31.08.2024
Sonntag, 01.09.2024
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 242-21964

63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 05.10.2024
Sonntag, 06.10.2024
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 242-21965

63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 16.11.2024
Sonntag, 17.11.2024
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 242-21966

63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 30.11.2024
Sonntag, 01.12.2024
jeweils 9:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, den erforderlichen Stoff, Schnittmuster, Folie zum Kopieren, Folienstift, Schere, Maßband, Schneiderkreide und Stecknadeln, Imbiss und Getränk.

Bei Bedarf und nach Rücksprache bei der Anmeldung kann eine einfache Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden.

Kleidung nähen - für Beginner

Unter Anleitung lernen Sie ein einfaches Kleidungsstück (Shirt, Rock oder Kleid) von Anfang an zu nähen. Schnitt auswählen, Stoff zuschneiden und dann geht es mit dem Nähen los. Am Ende des Kurses gehen Sie mit einem tollen Kleidungsstück nach Hause. Die Dozentin dieses Seminars kann Ihnen telefonisch Empfehlungen geben. Die Telefonnummer erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Seminaranmeldung.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Dagmar Kalverkamp, Schneiderin

Kurs-Nr.: 242-21961

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
04.09.2024
17 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 242-21962

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
30.10.2024
17 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, den erforderlichen Stoff, Schnittmuster, Folie zum Kopieren, Folienstift, Schere, Maßband, Schneiderkreide und Stecknadeln. Bei Bedarf und nach Rücksprache bei der Anmeldung kann eine einfache Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden.

Weihnachtliches Filzen

Nach einer kleinen Einführung in die Technik des Nassfilzens, können kleine Geschenke zu Weihnachten, Dekoartikel, Schmuckstücke, Filz-Windlichter oder Baumbehang gefertigt werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 242-21851

12,00 € ab 7 TN
18,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 08.11.2024, 18:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Bitte ein Handtuch, Plastiktüte und Kleingeld für die Filzwolle mitbringen. Filzwolle kann bei der Dozentin erworben werden. Auch eigene Filzwolle kann gerne mitgebracht werden, jedoch keine Strickfilzwolle!

Neu: Tipps und Tricks aus dem Strickbeutel - EXKLUSIV -

22 kleine Kniffe, die das Stricken erleichtern und tolle Resultate ermöglichen. Ob es das Loch am Beginn der Runde ist, das haltbare gestrickte Knopfloch oder auch die große Fadenverwirrung beim mehrfarbigen Intarsien stricken, es gibt viel kleine Tricks, die helfen, nicht in Verzweiflung zu verfallen. In gemütlicher Runde wollen wir in der Schiffdorfer Stauschleuse nicht aus dem Nähkästchen plaudern, sondern die ganz besonderen Strick-Hacks aus dem Projektbeutel zaubern.

Schiffdorf

 Stauschleuse,
Schleusenstraße 200
Elke Borchert

Kurs-Nr.: 242-21994

38,50 € ab 7 TN

Inklusive Mittagsimbiss mit einer herzhaften Suppe und Brot, Kaffee, Tee und Wasser während des Kurses.

Samstag, 17.08.2024, 11 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Rundstricknadel 4mm/100 cm, passendes Garn (DK bis aran, kein Fälschgarn oder Chenille), ggf. angefangenes Strickprojekt.

Stricken lernen von A - Z

Vom Anschlag bis zum Abketten

Selbstgestricktes liegt im Trend, doch was bedeuten Begriffe wie Maschen an-schlagen, rechte Masche, linke Masche, Zunehmen, Abnehmen, Abketten in der Praxis? Wie liest man eine Strickschrift? Wenn Sie das ABC des Strickens von Grund auf lernen wollen oder lange

verschüttete Kenntnisse auffrischen möchten, sind Sie hier genau richtig. Wir lernen die Grundbegriffe von der Pieke auf inclusive der immer häufiger benutzten englischen Begriffe und Abkürzungen. Mit Hilfe der im Kurs angefertigten Maschenproben bilden Sie sich Ihren eigenen Grundstock für eine Patchworkdecke.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Elke Borchert

Kurs-Nr.: 242-21992

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
08.08.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Garn in mittlerer Garnstärke (DK bis aran), Rundnadel 4/80, Schreibzeug, ggf. angefangenes Projekt, Muster/Pattern.

Neu: Toe-up-Socken

Von der Spitze zum Schaft

Socken stricken einmal anders herum. Wir beginnen die Socke an der Spitze, arbeiten uns über eine Bumerang Ferse langsam am Schaft entlang. Bis die Socke die gewünschte Länge erreicht hat. Dabei wird ein besonderer Anschlag erlernt, der die Spitze besonders angenehm zu tragen macht. Die Teilnehmenden lernen die Tomatenferse kennen, eine Abwandlung der Bumerang Ferse, Zunahmen, das Stricken eines Zwickels und besonders elastisches Abketten. Je nach individueller Neigung arbeiten wir entweder mit zwei Rundnadeln oder mit Trio-Nadeln.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Elke Borchert

Kurs-Nr.: 242-21993

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
08.08.2024
19:45 - 21:15 Uhr



Mitzubringen: Sockenwolle (4-, 6- oder 8-fädig), zwei dazu in der Stärke passende Rundnadeln, 60 cm lang oder in der Stärke passende Trio-Nadeln, z. B. von der Firma Addi.

Neu: Schönes und Kuscheliges für Babies

Zuletzt vor Jahrzehnten in der Schule gestrickt, jetzt wird man plötzlich befördert zu Oma und Opa und würde gerne eine Kleinigkeit für den neuen Erdenbürger als Willkommensgruß stricken? Wenn Sie das gerne unter fachkundiger Anleitung und in gemütlicher Runde realisieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Elke Borchert

Der erste Abend ist ein Kennlern- Informationsabend. Wir besprechen was Sie stricken möchten und welches Material Sie dafür benötigen.

Kurs-Nr.: 242-21995

56,00 € ab 7 TN
80,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
24.10.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Materialbeprechung am 1. Kurstag. Wenn schon vorhanden, bitte gewünschte Strickmuster, z.B. als Download von www.garnstudio.com, www.ravelry.com oder www.makerist.de oder aus einem eigenen Strickheft am ersten Abend mitbringen.

Neu: Gestrickte Kleinigkeiten für die Weihnachtszeit

Ob für sich selbst oder als kleines, liebevolles Geschenk - hier entstehen Kleinigkeiten, die die Weihnachtsstimmung ins Haus holen. Niedlicher Baumschmuck, Zubehör für den Julnis, Tassenwärmer oder kleine Tannenbäumchen. Selbstgestrickte Weihnachtsdeko holt Wärme und Hygge ins Haus. In den selbstgestrickten Weihnachtsgeschenken stecken in jeder Masche die guten Wünsche.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Elke Borchert

Kurs-Nr.: 242-21996

56,00 € ab 7 TN
80,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x
24.10.2024
19:45 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Garne (gerne auch Reste), dazu passende Rundstricknadeln oder Nadelspiele, ggf. Maschenmarkierer und Maschenhalter, Schreibzeug

Fotografie und Film

Weitere Kurse zum Thema Digitalfotografie und Bildbearbeitung finden Sie im Fachbereich Beruf und Karriere - EDV - ab Seite 69.

RAW-Fotografie, spannend statt langweilig

Eine Einführung in die RAW-Fotografie, vom digitalen Negativ zum digitalen Positiv, die Möglichkeiten und ein einfacher geführter Einstieg unter Zuhilfenahme von Photoshop. Auch werden wir HDR- und DRI-Techniken besprechen, sowie eigene RAW-Dateien bearbeiten, die bei dem gemeinsamen Fotowalk in Bremerhaven (16.11.2024) entstanden sind.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Limper

Kurs-Nr.: 242-22204

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag, 07.11.2024
17 - 20 Uhr
Donnerstag, 14.11.2024
17 - 20 Uhr
Samstag, 16.11.2024
14 - 17 Uhr
Donnerstag, 28.11.2024
17 - 20 Uhr

Am 3. Tag ist ein gemeinsamer Fotowalk in Bremerhaven geplant. Darüber wird am 1. Kurstag gesprochen und ggf. Fahrgemeinschaften gebildet.

Mitzubringen: Kamera die das RAW-Format abspeichert, Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera, die Bedienungsanleitung dieser Kamera und ggf. einen USB-Stick für erarbeitete Entwicklungen.

Neu: Makrofotografie „Kleines Groß“ – Teil 1

Infoabend

Informationsabend mit allen Dingen, die dem interessierten Anwender die Makrofotografie mit manuell einstellbaren Kameras einfacher macht. Welches Zubehör ist hilfreich oder notwendig um die eigenen Vorstellungen zu erfüllen, bzw. wo sind die Grenzen der eigenen Kamera.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Martin Limper

Kurs-Nr.: 242-22252

16,50 € ab 7 TN
25,00 € bei 4 - 6 TN

Montag,
15.07.2024
17 - 20 Uhr

Mitzubringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Systemkamera, Kamera mit Wechselobjektiven, und falls schon vorhanden Makrozubehör, evtl. externer Blitz und ein Stativ.

Neu: Makrofotografie „Kleines Groß“ – Teil 2 Theorie & Praxis

Arbeitskurs zum Thema Makrofotografie für Einsteiger. Welche Technik mit einfachen und aufwendigen Mitteln, der Umgang mit der Schärfentiefe und dem Licht. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt/erarbeitet um kleine Dinge groß erscheinen zu lassen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Arbeitskurs ist die Teilnahme am Infoabend, Kursnummer 242-22252.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Martin Limper

Kurs-Nr.: 242-22253

49,00 € ab 7 TN

75,00 € bei 4 - 6 TN

Montag, 12.08.2024

17 - 20 Uhr

Samstag, 17.08.2024

11 - 14 Uhr

Montag, 19.08.2024

17 - 20 Uhr

Am 2. Tag ist ein gemeinsamer Fotowalk in Bremerhaven geplant. Darüber wird am 1. Kurstag gesprochen und ggf. Fahrgemeinschaften gebildet.

Mitzubringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Systemkamera, Kamera mit Wechselobjektiven, Makrozubehör falls vorhanden, externer Blitz falls vorhanden, evtl. ein Stativ.

**Der Fotokurs
für Beginner****Weg von der Automatik hin zum
gezielten Fotografieren**

Folgende Themen werden wir in diesem Seminar behandeln:

1. Grundlagen der Fotografie: Motivwahl, Perspektive, Bildausschnitt, Nah- und Makrofotografie, Nachtaufnahmen, Sportfotografie und anderes wie bspw.

- Panorama- sowie HDR-Fotos
- Zeit und Blende steuern, Tiefenschärfe und Bewegungen
- Objektive (Tele, Weitwinkel, Makro, Zoom)
- Wirkung von Filtern
- Bildtypen wie JPG und RAW u. a.

2. Fotobearbeitung: schlecht belichtete Fotos optimieren; grundsätzliche Möglichkeiten der Fotoretusche bzw. Fotomontage

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Ohle Ihling

Kurs-Nr.: 242-22250

42,00 € ab 7 TN

63,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 4 x

03.09.2024

18 - 20:45 Uhr

Mitzubringen: Speicherstick mit Ihren Bildern, gerne auch Ihre Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (Kompakt-, System- oder Spiegelreflexkamera), Schreibzeug.

**Neu: Naturfotografie
modern: Wald und Heide**

Wie finde ich spannende Motive in der Natur und wie kann ich sie interessant in Szene setzen? Muss ich für tolle Fotos früh aufstehen und auf gutes Licht warten? Nach einer Vorstellung einfacher Techniken und kreativer Beispiele fotografieren wir in einem kleinen Heidegebiet (Pippinsburg). Wir nutzen das aktuelle Wetter und die Lichtverhältnisse vor Ort und nehmen uns viel Zeit für außergewöhnliche Bilder von eigentlich gewöhnlichen Motiven. Im Nachgang besprechen wir die Ergebnisse.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Dirk Godlinski, Wissenschaftler + Künstler

Kurs-Nr.: 242-22270

45,50 € ab 7 TN

69,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Samstag, 07.09.2024

13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 08.09.2024

10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Digitalkamera mit Zoomobjektiv oder Normalobjektiv an der Blende und Verschlusszeit manuell einstellbar sind. Falls vorhanden: Makroobjektiv, Zwischenringe oder Nahlinse, evtl. kleines Stativ, Regenschutz/Rucksack für die Kameraausrüstung. Voller Akku und leere Speicherkarte.

Dem Wetter angemessene Kleidung, evtl. Mückenschutz, Getränk und Snack für die Pause. Wir bilden an beiden Terminen Fahrgemeinschaften zu den Fotospots.

Neu:**Kreative Fotografie:
Weihnachtliche
Reflexionen**

In der dunklen Jahreszeit lassen wir unserer Fantasie und Kreativität freien Lauf und spielen mit Lichtern und Schatten, transparenten, reflektierenden oder spiegelnden Materialien. Szenen die wir draußen finden oder vor allem drinnen arrangieren setzen wir in abstrakten, vielschichtigen oder minimalistischen Fotos um. Ziel ist es, Bilder mit einer weihnachtlichen Anmutung zu erschaffen, die dann z.B. als Grußkarte verwendbar sind. Dieser Praxiskurs ist für fotografische Beginner und für Fortgeschrittene geeignet.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Dirk Godlinski, Wissenschaftler + Künstler

Kurs-Nr.: 242-22271

23,00 € ab 7 TN

34,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 16.11.2024, 14 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Digitaler Fotoapparat mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku + leere Speicherkarte. Falls vorhanden: (kleines) Stativ sowie diverse kleine Lichtquellen (z.B. LED-Lichterketten). Außerdem transparente, metallische, reflektierende kleine Gegenstände, Weihnachtsdeko, ...

Arbeit & Beruf



Ihr Ansprechpartner:

Thomas Gantzberg

04743 9221-22

t.gantzberg@vhs-lk-cux.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 abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien sowie die Sensibilisierung zum Thema Datenschutz/Datensicherheit stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit & Beruf“ dar.

Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und sozialen Bereichen sowie zur Optimierung von persönlichen Kompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche.

lehren lernen

Kompaktseminar „Lehren lernen“

Bildungsurlaub

Angebot der AEWB Niedersachsen in Kooperation mit der Volkshochschule Stadt Cuxhaven

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen und Berlin als Bildungsurlaub und in Bremen als Bildungszeit anerkannt. Sie möchten einen Kurs zu einem Thema geben, in dem Sie sich sehr gut auskennen, wissen aber nicht wie? Sie sind bereits Kursleiter/-in und möchten Ihr pädagogisches Grundwissen erweitern oder auffrischen?

Diese Fortbildung richtet sich an (zukünftige) Kursleiter/-innen, die über wenig oder kein pädagogisches Wissen verfügen. In fünf Tagen erwerben Sie praxisorientierte und thematisch breit gefächerte Kompetenzen, die für eine Tätigkeit als Lehrende/-r in der Erwachsenenbildung wichtig und praxisrelevant sind.

Inhalte:

- Lernprozesse im Erwachsenenalter
- Gestaltung von bedarfs- und situationsgerechten Lernarrangements
- Rolle, Verantwortung und Selbstverständnis als Lehrende/-r
- Bedeutung und Gestaltung einer förderlichen Lehr-Lernbeziehung
- Struktur der niedersächsischen Erwachsenenbildung
- Leitungsverhalten und Gesprächsführung in Gruppen
- Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen
- Lernzielorientierte Kursplanung nach didaktischen Kriterien
- Auswahl und Einsatz aktivierender Methoden
- Selbst- und Fremdevaluation

Die Veranstaltung ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt laut Bescheid der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung vom 18.11.2021, VA-Nr. B22-112841-83, Aktenzeichen 1213/1260. In Bremen ist sie als Bildungszeit anerkannt laut Bescheid der Senatorin für Kinder und Bildung vom 13.10.2022, Az 23-14 2023/11. In Berlin ist sie anerkannt lt. Bescheid d. Senats-

verwaltung v. 31.08.2022, AZ IIA72-119906. Folgeanträge werden rechtzeitig gestellt.

Cuxhaven



VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16
Helga Barbara Gundlach

Kurs-Nr.: 251-55601

149,00 € ab 10 TN

Die Lehrgangsgebühren beinhalten keine Verpflegungs- und Übernachtungskosten.

Montag, 07.04.2025
10 - 18:30 Uhr
Dienstag, 08.04.2025
9 - 18 Uhr
Mittwoch, 09.04.2025
9 - 18 Uhr
Donnerstag, 10.04.2025
9 - 18 Uhr
Freitag, 11.04.2025
9 - 15 Uhr

Anmeldungen bitte bis spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke. Das Entgelt enthält keine Verpflegung und Unterkunft.

Kolligiales Lehrtraining

im Modulsystem „Lehren lernen - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung“

Angebot der AEWB Niedersachsen in Kooperation mit der Volkshochschule Stadt Cuxhaven

Im Kollegialen Lehrtraining erhalten Sie Tipps und Tricks für die eigene Praxis und tauschen sich mit anderen Lehrenden aus. Sie erproben Ihre eigene, vorbereitete Kursplanung exemplarisch im geschützten Rahmen mit der Gruppe. Im Anschluss erhalten und geben Sie kollegiales Feedback. Im Mittelpunkt des handlungsorientierten, moderierten Lehrtrainings steht der Wechsel von praktischen Kurseinheiten und dazu passender Theorie- und Praxisreflexion.

Cuxhaven

VHS Cuxhaven, Abendrothstr. 16
Helga Barbara Gundlach

Kurs-Nr.: 251-55602
58,00 € ab 10 TN

Samstag, 28.06.2025
10 - 18 Uhr
Sonntag, 29.06.2025
10 - 16 Uhr

Anmeldungen bitte bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränke.

Inhalt der Fortbildung:

- Formate des Lehrens und Lernens mit digitalen Medien,
- Nutzung von digitalen Medien, um un-

terschiedliche Lern- und Lehrmethoden umzusetzen und zu unterstützen, optimale Nutzung für das Zusammenspiel von verschiedenen Medien.

Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

Hemmoor

VHS Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 241-55654
kostenfrei

Mittwoch, 27.03.2024, 17 - 20:15 Uhr

Kooperation mit Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft



Kofinanziert von der Europäischen Union



Landkreis Cuxhaven

Agentur für Wirtschaftsförderung



Aktiv für die Wirtschaft!

Die folgenden Kurse bieten wir in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle „Frau und Wirtschaft“ des Landkreises Cuxhaven an.

Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle, Kapitän-Alexander-Straße 1, 27472 Cuxhaven, Telefon 04721 599619 oder per E-Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de



Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
im Landkreis Cuxhaven

Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben

Ein Abriss rechtlicher Risiken und Möglichkeiten

Ansprüche durchsetzen, Haftung vermeiden und Potentiale ausschöpfen: Dinge, die nicht nur für die Gründung eines Unternehmens eine wichtige Rolle spielen, sondern auch Erfolg langfristig garantieren. Dieser Kurs bietet sowohl Gründerinnen als auch erfahrenen Unternehmerinnen einen umfassenden Überblick über mögliche rechtliche Problematiken und deren Perspektiven. Gemeinsam werden juristisch fundierte Lösungsstrategien erarbeitet.

Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an:
Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft,
Agentur für Wirtschaftsförderung
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven



04721 599 619 oder per E-Mail:
frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Otterndorf

VHS Otterndorf, Fröbelweg 1
Charleen Schirmer, Rechtsanwältin

Kurs-Nr.: 242-55303
kostenlos

Termine:
Montag, 25.11.2024
9 - 15 Uhr
Mittwoch, 27.11.2024
9 - 15 Uhr

Fortbildungszuschuss

Wir fördern berufliche Weiterbildung mit einem

Zuschuss von bis zu 50%

für:

- Berufsrückkehrende, die nicht erwerbstätig sind
- Elternzeitnehmende
- nicht sozialversicherungspflichtig Beschäftigte (< 800 Euro mtl. Bruttolohn)
- Mitarbeitende aus Betrieben, die dem „Unternehmensverbund IDEENHAVEN im Landkreis Cuxhaven e.V.“ angehören

Ein Rechtsanspruch auf Förderung besteht nicht.

Wichtig: Stellen Sie einen Förderantrag vor Kursbeginn im Rahmen eines Beratungsgesprächs oder wenden Sie sich bei Fragen bitte an:

Koordinierungsstelle

Frau und Wirtschaft

Agentur für Wirtschaftsförderung

Kapitän-Alexander-Straße 1

27472 Cuxhaven

Telefon: 04721 599-619

E-Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de.



Fit für das Berufsleben

Die Kraft in Dir - Führungskräfte-Training für Jedermann

Wochenendseminar

Das Seminar wird Ihnen viele wertvolle Denkanstöße vermitteln und Denkansätze geben, um die wichtigsten Grundlagen für ein bewusstes Führungsverhalten und überzeugende Kommunikation zu schaffen, um noch erfolgreicher als bisher als Führungskraft zu agieren. Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits als Führungskräfte z. B. in Unternehmen, Vereinen oder im Öffentlichen Dienst eingesetzt sind oder eingesetzt werden sollen, bzw. sich aus eigener Initiative weiterbilden möchten. Da keine spezifische Führungsebene angesprochen wird, ist das Seminar für Jedermann geeignet.

ungsverhalten und überzeugende Kommunikation zu schaffen, um noch erfolgreicher als bisher als Führungskraft zu agieren. Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits als Führungskräfte z. B. in Unternehmen, Vereinen oder im Öffentlichen Dienst eingesetzt sind oder eingesetzt werden sollen, bzw. sich aus eigener Initiative weiterbilden möchten. Da keine spezifische Führungsebene angesprochen wird, ist das Seminar für Jedermann geeignet.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Klaus Dieter Mehr

Kurs-Nr.: 242-55340

84,00 € ab 7 TN

126,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag, 25.10.2024

17:45 - 20 Uhr

Samstag, 26.10.2024

8 - 18 Uhr

Sonntag, 27.10.2024

8 - 15:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Neu: Reiseleiter werden

Gruppenreisen planen und durchführen

Eine gute Reiseleitung sind das A und O für eine Gruppenreise. Man soll den Reisenden etwas über Land, Leute und Geschichte des Landes erzählen und alle Programmpunkte vernünftig abarbeiten können. Der Dozent Herr Gromes hat als Reiseleiter in Cornwall jahrelang seine eigene Reiseleiteragentur geleitet und Reiseleiter ausgebildet. Lernen Sie Planung, Sprachtraining, Vorbereitung und Durchführung einer Reise kennen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 242-55405

73,50 € ab 7 TN

110,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 7 x

04.11.2024

18:45 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Auf den Appetit gebracht

Koch- und Backaktivitäten mit regionalen Produkten

Onlinekurs für Betreuungs- und Pflegekräfte in der Altenpflege und alle Interessierten

Sehen, Hören, Riechen und Tasten fördern den Appetit und sorgen dafür, dass wir etwas Essen möchten. Mit Bewegung, Musik und Spielen rund um das Essen, lässt sich der Appetit zusätzlich fördern. Aufgezeigt werden Möglichkeiten, Pflegebedürftige zum Essen zu aktivieren, den Appetit zu fördern, eine Fehl- und Mangelernährung zu vermeiden und dem Essen mehr Freude und Genuss zu verleihen. Die Maßnahmen lassen sich einzeln oder kombiniert einsetzen.

Onlineangebot

 vhs.cloud,
Registrierung unter
<https://www.vhs.cloud>
als Kursteilnehmer erforderlich
Ursula Fischer

Kurs-Nr.: 242-55600

68,00 € ab 7 TN

dienstags, 2 x

05.11.2024

15 - 18 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und USB-Stick.

Neu: Genial einfach - einfach genial!

Mindmapping als Gehirn-Werkzeug

Du möchtest im Privatleben, auf der Arbeit oder im Ehrenamt mehr Überblick behalten? Aber wie? To-Do-Listen, Apps im Smartphone, Post-It-Wüsten am Kühlschrank? Eine gehirngerechte Methode, die vielfältig angewendet werden kann, ist Mindmapping, auch Gedächtnislandkarte genannt. Wie diese Methode funktioniert und in verschiedensten Kontexten angewendet werden kann, erfährst Du in diesem Workshop. Verschiedene Übungen bieten ausreichend Gelegenheiten, erste Eindrücke zu gewinnen und eine Idee zu bekommen, ob Mindmapping die eigene Organisation im Alltag erleichtern könnte.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Inga Herrmann,
Informatik-Betriebswirtin (BA)

Kurs-Nr.: 242-56360

47,50 € ab 7 TN
61,00 € bei 4 - 6 TN

Im Preis enthalten ist das für den Workshop benötigte Materialpaket, das die Teilnehmenden anschließend mitnehmen können.

Samstag, 19.10.2024, 11 - 16 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränke für die Mittagspause.

AEVO

AEVO - Vorbereitungslehrgang auf die Ausbilderprüfung IHK

Die Ausbilderprüfung (IHK) nach AEVO ist fester Bestandteil der Meisterprüfung, Meisterprüfung Teil IV. Diese Weiterbildung bietet eine fundierte Vorbereitung auf die Ausbilderzeugungsprüfung vor der IHK. Sie erlangen die in der beruflichen Bildung notwendigen berufs- und arbeitspädagogischen Qualifikationen. Die Ausbilderzeugungsprüfung befähigt zur Planung, Durchführung, Kontrolle (Qualitätssicherung) und Abschluss von Berufsausbildungen. Sie richtet sich an Ausbilder, Facharbeiter, Kaufleute und Handwerker.

Die Lehrgangsinhalte richten sich nach den Vorgaben des Rahmenstoffplans und sind vier Handlungsfeldern zugeordnet:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen,
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken,
3. Ausbildung durchführen,
4. Ausbildung abschließen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Dietmar Wohlgemuth

Kurs-Nr.: 242-55304

260,50 € ab 7 TN
470,50 € bei 4 - 6 TN

Preis inklusive Lehrbuch, ohne Prüfungsgebühr IHK, Prüfungsgebühr voraussichtlich 254 € (Stand 02/2019)

Termine:

Mittwoch, 06.11.2024
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 09.11.2024
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 13.11.2024
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 16.11.2024
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 20.11.2024
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 23.11.2024
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 27.11.2024
17:45 - 20 Uhr
Samstag, 30.11.2024
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 04.12.2024
17:45 - 20 Uhr

Bitte rechnen Sie mit mindestens 20 Stunden für notwendige Selbstlernzeit zwischen den Kursterminen.

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen ist in. Leider vergessen wir irgendwann auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Die Wissenschaft sagt heute, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Wesentlichen vom Training der Fähigkeiten abhängt. Aus diesem Grunde ist ein regelmäßiges Training des Gehirns ratsam und wichtig. Der Kursinhalt ist auch für Personen interessant, die dieses Wissen an ihre Eltern oder Angehörigen weitergeben möchten.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Renate Klingenberg,
Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: 242-56351

21,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 17.08.2024, 9 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk.

Soziale Kompetenzen

Modulreihe Alltagsintegrierte

Sprachförderung

Die Modulreihe „Alltagsintegrierte Sprachförderung“ ist eine in Kooperation der Fachberatung für Kindertageseinrichtungen und Entwicklungsbegleitung im Landkreis Cuxhaven und der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH für die schulpädagogischen Fachkräfte nach § 4 des Niedersächsischen Kindertagesstättengesetzes in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven. Sie richtet sich an alle Fachkräfte in den Kitas unabhängig vom Kindertagesstättenträger. Die Fortbildungsreihe wird 1 x pro Halbjahr

Firmenseminare mit vhs Business

Sie planen Seminare für Ihre Mitarbeiter?

Mit unseren Dozenten entwickeln wir maßgeschneiderte Angebote. Im Gespräch mit Ihnen erarbeiten wir Lösungen, die speziell auf Ihre Anforderungen abgestimmt sind.

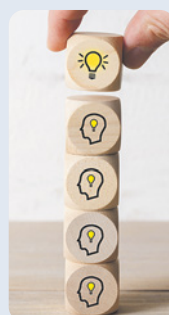
Ihr Ansprechpartnerin:

Dr. Marie-Louise Rendant

Telefon: 04743 9221-23 (Mo-Mi)/04751 97834-31 (Do-Fr)

Fax: 04743 9221-55

E-Mail: m.rendant@vhs-lk-cux.de



© fotogestoeber - stock.adobe.com

angeboten. Ziel ist, über die langfristig angelegte Laufzeit der Modulfortbildung möglichst viele Fachkräfte im Sinne der im Sprachförderkonzept des Landkreises Cuxhaven formulierten Ziele fortzubilden.

Pro Modulreihe stehen bis zu 15 Plätze zur Verfügung.

Die Teilnahme an der Fortbildungsreihe ist kostenfrei, eine verbindliche schriftliche Anmeldung ist erforderlich, die über die jeweilige Kita-Leitung an die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH weitergegeben wird. Für die Teilnahme an den einzelnen Modulen erhalten die Teilnehmer jeweils eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Wenn alle drei Module absolviert worden sind und die Teilnahmebescheinigungen vorliegen, kann auf Antrag des Teilnehmenden ein Gesamtzertifikat bei der vhs angefordert werden.

Bei grundsätzlichen Fragen zum Sprachförderkonzept des Landkreises stehen die Fachberaterinnen für die kommunalen Kindertageseinrichtungen des Landkreises Cuxhaven gerne zur Verfügung:

Birgit Thielebeule 04751 97877-19
Fragen zur Organisation und Durchführung der Fortbildung beantwortet Ihnen die Volkshochschule.

Yvonne Nill 04751 97834-22

Anmeldung nur schriftlich über die Kindertageseinrichtungen im Landkreis Cuxhaven möglich.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung Modul 1

Spracherwerb und Mehrsprachigkeit

- Überblick und Grundlagen zum Spracherwerb der Muttersprache
- Wie funktioniert Sprache und Spracherwerb?
- Was braucht ein Kind, um seine Sprache zu erwerben?
- Begrifflichkeiten Sprachbildung/ Sprachförderung
- Abgrenzung zu Sprachentwicklungsstörungen
- Unterstützungsmöglichkeiten und Wissen für Kinder mit Deutsch als Zweitsprache

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Janina Kuppe, Sozialpädagogin (B.A.)

Kurs-Nr.: 242-55854

kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 22.08.2024, 9 - 15 Uhr

Alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung Modul 2

Sprachförderliches Kommunikationsverhalten sowie Umsetzung der alltagsintegrierten Sprachbildung und -förderung in den Kindergartenalltag

- Bedeutung der Fachkraft als Sprachvorbild für das Kind
- Bedeutung von Gleichaltrigen als Ressource für Sprachbildung und -förderung
- Sprachlehrstrategien
- Kommunikationsstile - Umsetzung des elaborierten Sprachstils in den
- Kindergartenalltag (Frage- statt Antwortkultur)
- Interaktionsgelegenheiten erkennen und gestalten
- Umsetzung der alltagsintegrierten Sprachbildung und -förderung in unsere neun Bildungsziele
- Dialogische Bilderbuchbetrachtung, Bedeutung von Büchern (Literacy)

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Frauke Schmidt, Dipl. Pädagogin

Kurs-Nr.: 242-55855

kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 26.09.2024; 9 - 15 Uhr

Alltagsintegrierte Sprachbildung und -förderung Modul 3

Beobachtungs- und Dokumentationsformen

- Beobachtungsverfahren (strukturiert und unstrukturiert)
- Systematische Beobachtung und Dokumentation
- Umsetzung von Beobachtungsergebnissen in konkrete alltagsintegrierte
- Sprachbildung und -förderung
- Vorstellung von verschiedenen Beobachtungsinstrumenten

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Birgit Thielebeule,
Dipl. Sozialpädagogin

Kurs-Nr.: 242-55856

kostenfreie Modulreihe für Sprachförderkräfte in den Kindertagesstätten im Landkreis Cuxhaven

Donnerstag, 24.10.2024, 9 - 15 Uhr

Fortbildung für

Kindertagespflegepersonen

Die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen werden durch die vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH organisiert, durchgeführt und abgewickelt. Das Fortbildungsprogramm wird in enger Abstimmung mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven, Familien- und Kinderservicebüro, entwickelt und über das Programmheft der vhs und über das Jugendamt angeboten. Die Anmeldungen sind ausschließlich über die vhs möglich.

Für Teilnehmer, die im Landkreis Cuxhaven als Kindertagespflegepersonen anerkannt und tätig sind, übernimmt das Jugendamt die Kursgebühren der jeweiligen Veranstaltung, wenn die Veranstaltung tatsächlich besucht worden ist. Zur Abwicklung dieses Verfahrens ist es notwendig, dass die Daten der Teilnehmer zwischen der vhs und dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven ausgetauscht werden. Daher gelten für diese Kursangebote hinsichtlich des Datenschutzes folgende erweiterte Bedingungen:

(1) Zwischen VHS und Jugendamt müssen die Daten der Teilnehmer (Name, Anschrift, Kontaktdaten wie Telefonnummer, E-Mail, Mobilnummer und Geburtsdatum) mit dem Zwecke ausgetauscht werden, dass durch das Jugendamt geprüft werden kann, ob ein angemeldeter Teilnehmer eine im Landkreis Cuxhaven anerkannte und tätige Kindertagespflegeperson ist.

(2) Da der Landkreis für diese Teilnehmer die Kursgebühren übernimmt, liegt der Austausch und die Verarbeitung dieser Daten im berechtigten Interesse der Verantwortlichen.

(3) Für die Verarbeitung der Daten gelten die Bestimmungen der DSGVO. Der Teilnehmer wird bei der Anmeldung zu der Weiterbildung zur anerkannten und tätigen Kindertagespflegeperson über den erforderlichen Datenaustausch mit dem Jugendamt informiert. Im Übrigen gelten hinsichtlich der Datenverarbeitung durch die vhs die Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO, die im Programmheft sowie auf der Internetseite der vhs veröffentlicht sind.

Mit der Anmeldung zu den folgenden Kursangeboten akzeptiert der Teilnehmende diese Bedingungen. Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Cuxhaven haben Vorrang. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, in welchem Landkreis Sie als Kindertagespflegeperson tätig sind.

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Wald erleben mit Kindern – Spiele und Aktionen in der Praxis

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, umfasst 6 UE

Kinder wollen mehr als nur Spazieren gehen! An diesem Nachmittag geht es auf eine Rundtour um die Sunder Seen. Wir spielen gemeinsam einige Klassiker der Waldpädagogik und schauen uns an, wie wir Spielen und Wissensvermittlung miteinander verknüpfen können. Dabei gibt es jede Menge praktische Tipps für den nächsten Waldausflug, spannendes Waldwissen zum Weitererzählen und zwischendurch

Zeit für Austausch und Diskussion. Der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz!

Oldendorf

 Sunder Seen; Oldendorf, Parkplatz Jonas Maiwald, Gärtnermeister, staatl. zertifizierter Waldpädagoge

Kurs-Nr.: 242-55901

42,50 € ab 7 TN

Samstag, 20.07.2024, 13:30 - 18 Uhr

Der Treffpunkt ist auf dem Großparkplatz an den Sunder Seen und befindet sich in Sunde an der Landstraße zwischen Oldendorf und Heinbockel auf der Höhe der Bushaltestelle. Sie können bei der Anmeldung auf Wunsch eine Lagekarte zugesendet bekommen.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, Mückschutz, Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Entspannte Tageseltern - entspannte Tageskinder

Entspannungstechniken und Yogaübungen, Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, umfasst 4 UE

Fortbildungen mit Fokus auf dem Kind gibt es viele, aber wie wichtig ist auch das Kraft tanken und die Entspannung für die Menschen, die in der Kindertagespflege arbeiten? Nur wem es selbst gut geht, der kann auch ein ausgeglichenes und fröhliches Miteinander kreieren! Genieße einen Nachmittag der Selbstfürsorge und des zur Ruhe kommen. Erlerne einfache Entspannungstechniken und Übungen aus dem Yoga für Dich und „Deine Kinder“, um den Arbeitsalltag noch entspannter, harmonischer und leichter zu gestalten.

Hechthausen

 Naturheilpraxis Chorengel, Bahnhofstr. 12
Vistara Miriam Chorengel, Heilpraktikerin; Yogalehrerin; Pilatetrainerin

Kurs-Nr.: 242-55905

30,00 € ab 7 TN

Samstag, 28.09.24, 14:30 - 17:30 Uhr

Anmeldeschluss 14 Tage vor Kursbeginn.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kleines Sitzkissen, Wolldecke, Imbiss und Getränk.

Kinderrechte im Focus des pädagogischen Ansatzes von Maria Montessori

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, umfasst 4 UE

Dr. Maria Montessori wurde 1870 in Italien geboren. Sie erfahren in diesem Kurs, wer sie war und warum sie die Montessori-Pädagogik entwickelt hat. Dann werden Ihnen im Kurs die Ziele dieser Pädagogik vorgestellt - also Antworten auf die Fragen danach, warum diese Pädagogik so umgesetzt werden sollte, wie sie dargestellt wird. Sie werden erfahren, was „Sensible Phasen“ in der Entwicklung sind, wann und wie diese Phasen beobachtet werden können und in welche Entwicklungsstufen Maria Montessori die kindliche Entwicklung unterteilt hat. Wir schauen uns die wesentlichen Grundprinzipien der Pädagogik an und was dies für die heutige Pädagogik bedeutet.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Dozententeam

Kurs-Nr.: 242-55906

51,50 € ab 7 TN

Mittwoch, 06.11.24, 17:30 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Klimaschutz in der Kindertagespflege

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, 4 UE

Das Thema „Klimaschutz“ ist in aller Munde, doch wie kann ich meine Kindertagespflege „klimagerecht“ gestalten, was kann ich im Alltag verändern, um einen Beitrag für den Klimaschutz zu leisten? Und wie kann ich mit (kleinen) Kindern altersgerecht über dieses Thema sprechen und wie kann ich auch deren Eltern dafür sensibilisieren? Diese und andere Fragen aus dem Themenkomplex wollen wir an zwei Abenden miteinander bewegen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Behrmann

Kurs-Nr.: 242-55907
28,50 € ab 7 TN

Dienstag, 26.11.2024
Dienstag, 10.12.2024
jeweils 18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Kleine Kinder erkunden ihren Körper: Warum es Sexualpädagogik auch in der Kindertagespflege braucht

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, umfasst 12 UE

Wir werden uns um die Sexualpädagogik kümmern. Was ist das, warum brauchen wir das? Sexualpädagogik ist ein Bereich des präventiven Kinderschutzes - seit 6/2021 fordert das reformierte SGB VIII Schutzkonzepte von allen Kitas - für die KTP gibt es eine fachliche Empfehlung durch das Kultusministerium. Wir werden uns also mit kindlicher Neugier, der wichtigen Unterscheidung von kindlicher und erwachsener Sexualität, mit der richtigen Benennung der Genitalien, mit Regeln zu Körpererkundungsspielen, mit dem Wickeln usw. beschäftigen. Ein Schwerpunkt bildet die psychosexuelle Entwicklung von Kindern von 0-3 (bzw. 6) Jahren. Das alles vor dem Hintergrund, dass wir Menschen - ob groß oder klein - aus Körper, Geist und Seele bestehen. Und: dass „die unterschiedlichen Lebenslagen von Mädchen, Jungen sowie transidenten, nichtbinären und intergeschlechtlichen jungen Menschen zu berücksichtigen, Benachteiligungen abzubauen und die Gleichberechtigung der Geschlechter zu fördern“ ist (KJSG § 9.3). Wir werden sprachfähiger, denn: wer von uns hat schon eine grenzachtende, rechtzeitige, richtige, liebevolle Aufklärung erhalten? Wie sollen wir mit diesem „Gepäck“ souveräne, wissende - also unaufgeregte Antworten auf Kinderfragen im Alltag haben? Es gibt reichlich Materialien (Bilder-/ Buchlisten, Spielmaterialien, Konzeptbeispiele, Fachartikel etc.) für alle. Was das Beste ist: neben der grenzachtenden, ernsten Beschäftigung mit die-

sen Themen, kann es durchaus auch humorvoll werden.

Bad Bederkesa

 Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Sabine Sundermeyer, Referentin
für Genderpädagogik und -politik,
Sexualpädagogik, Interkulturelles
Lernen und Diversity, SAFE®-Mentorin

Kurs-Nr.: 242-55951
183,50 € ab 7 TN

Freitag, 06.09.2024
17 - 20 Uhr
Samstag, 07.09.2024
10 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk für die Mittagspause am Samstag.

Spielen ohne Spielzeug

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen - umfasst 8 UE

Joghurtbecher, Schwämme, Papprollen, Korken und eine Vielzahl anderer Alltagsmaterialien eignen sich sehr gut, um interessante und abwechslungsreiche Spiele zu kreieren. Die verschiedenen Gegenstände sind in fast jedem Haushalt zu finden oder für wenig Geld zu beschaffen. Sie bieten ein breites Spektrum an Spielmöglichkeiten, welche im Rahmen der Fortbildung erarbeitet werden.

Inhalt:

- Durchführen von Spielen mit den verschiedenen Materialien
- Weiterentwicklung von Spielen
- eigene Spielideen entwickeln
- sinnvoller Einsatz in verschiedenen Altersstufen

Ziele: Durch den veränderten Einsatz der Materialien wird die Kreativität gefördert sowie die Grob- und Feinmotorik werden verbessert. Die Fortbildung richtet sich an Kindertagespflegepersonen, die Kinder von zwei Jahren bis zum Ende der Kindergartenzeit/Anfang der Grundschulzeit hinein betreuen.

Hagen

 Burg zu Hagen,
Burgallee 1
Lena Smorra

Kurs-Nr.: 242-55952
97,50 € ab 7 TN

Samstag, 21.09.2024, 9 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

!STOP??POST!

Fotos, Werbung und Social Media in der Kindertagespflege – rechtssicher machen und verwenden

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen, umfasst 12 UE

Sie sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Facebook, WhatsApp und Co. Sie bieten uns technische Möglichkeiten und setzen uns zugleich Pflichten auf. Aber wie diese konkret aussehen und sich einfach umsetzen lassen, wissen die Wenigsten. Dieser Vortrag erklärt die technischen Möglichkeiten im Umgang mit Social Media und erläutert die umliegenden Rechte und Pflichten durch zahlreiche praktische Tipps, unter Berücksichtigung rechtlich aktueller Fallbeispiele. Die beiden Dozenten bringen durch die Kombination ihrer Fachbereiche IT und Jura Problematiken bei der Nutzung von Onlinediensten mit entsprechenden Lösungsangeboten auch für Rechts Laien verständlich näher. Ein Muss für Jeden, der beruflich online unterwegs ist, ein Gewinn für alle, die privat online sind.

Bad Bederkesa

 Alte Grundschule, Seezimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Doppeldozentur von
Rechtsanwältin und IT-Spezialist

Kurs-Nr.: 242-55955
168,50 € ab 7 TN

Donnerstag, 14.11.2024
16:30 - 19:30 Uhr
Samstag, 16.11.2024
10 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Digitale Welt



Ihr Ansprechpartner:
Thomas Gantzberg

04743 9221-22

t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Herzlich willkommen im Fachbereich „Digitale Welt“. Ob beruflich, bei der Arbeit oder Privat – wir sind längst im digitalen Zeitalter angekommen. Der komfortable und zielführende Umgang mit Anwendungssoftware und aktuellen technischen Neuerungen ist unverzichtbar und daher ein elementarer Bestandteil unserer Arbeit in der Volkshochschule. Lasst uns zusammen neue Wege gehen!

Digitale Welt

Smartphones und Tablet-PCs

Die Kurse dieser Kategorie beziehen sich auf Endgeräte mit dem Betriebssystem Android.

Android Smartphone & Tablet 50+

Viele Smartphones haben das Betriebssystem Android. Sie sind nicht nur Telefone, sondern kleine Computer und können unzählige Aufgaben übernehmen, für die zuvor eigenständige Geräte benötigt wurden. Auch bei Tablets ist Android beliebt. Egal, welches Gerät Sie besitzen: Alle haben die gleichen Basisfunktionen und verlangen ein bisschen Einarbeitungszeit, um aus ihnen das Maximum herausholen zu können. Apple-Geräte werden hier nicht behandelt!

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50601

49,00 € ab 7 TN
80,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
12.08.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50602

63,00 € ab 7 TN
94,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
14.08.2024
17 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50604

49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
13.08.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50565

49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
23.10.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone oder Tablet, Schreibzeug.

Android Smartphone & Tablet 50+

Fortsetzungskurs

Haben Sie am Kurs Android Smartphone & Tablet 50plus teilgenommen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit noch tiefer in die Materie einzusteigen. Als Fortsetzungskurs ist die Themenentwicklung sehr stark von der Gruppe und deren Wünschen abhängig. Achtung: iPhone und iPad werden hier nicht behandelt!

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50603

49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
22.10.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone oder Tablet, Schreibzeug.

Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet 50+

Der Einstieg in den Umgang mit dem Smartphone und Tablet. Sie lernen das Betriebssystem Android und dessen Basisfunktionen kennen, sinnvolle Apps und den Umgang mit sozialen Medien. Dabei werden von Anfang an die Sicherheitsaspekte nicht außer Acht gelassen!

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50655

47,50 € ab 7 TN
122,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x
15.08.2024
15:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone/Tablet und Schreibzeug.



Apple

Die Kurse in dieser Kategorie beziehen sich auf Endgeräte mit dem Betriebssystem IOS und MacOS.

iPhone und iPad für Beginnende 50+

In diesem Kurs behandeln wir den alltäglichen Umgang mit dem iPhone und iPad. Wir richten ein, installieren und de-installieren. Die Kommunikation mit dem PC, Erstellung einer persönlichen Benutzeroberfläche, Eröffnung und Benutzung der Apple-ID, Handy-Fotografie, soziale Medien wie Facebook, WhatsApp oder andere Nachrichtendienste lernen wir kennen. Mit all diesen Themen werden wir uns beschäftigen und es gibt nützliche Tipps. Das Lernziel ist einen Einstieg in den Umgang mit dem iPhone bzw. iPad zu finden.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50607

29,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
29.10.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50608

30,00 € ab 7 TN
46,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
09.10.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50659

21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 2 x
28.11.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Holßel

 Holßel, Heimathaus, Raum 1, An der Schule 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-50665

27,50 € ab 7 TN
43,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
19.11.2024
17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Apple-Endgerät: iPhone oder iPad, Schreibzeug.

50+ und der Einstieg mit iPhone und iPad in die digitale Welt - Teil 1 -

Der Einstieg ab 50+ leicht gemacht. Wir richten ein, installieren, und deinstallieren. Erstellen einer persönlichen Benutzeroberfläche, Eröffnung und Benutzung der Apple-ID. Auch werden Themen der soziale Medien wie Facebook, WhatsApp und andere Nachrichtendienste angesprochen, sowie die benutzung von Online-Banking aufgezeigt. Dazu gibt es nützliche Tipps für den alltäglichen Umgang, und zu Apps die das Eine oder Andere erleichtern.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Limper

Kurs-Nr.: 242-50610

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
13.08.2024
15 - 18 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50612

28,00 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
06.11.2024
16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Geladenes iPad und/oder iPhone, Apple Ladekabel.

50+ und der Einstieg in die Fotografie mit iPhone und iPad - Teil 2 -

Hier bekommen Sie das Knowhow für den Einstieg in die Handyfotografie mit iPhone und iPad, und der evtl. einfachen Nachbearbeitung, sowie dem Veröffentlichenden der Fotos in den sozialen Medien und/oder dem Verschicken der Fotos z.B. über WhatsApp.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Limper

Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen iPhone bzw. iPad, die z.B. im Kurs 242-50610 erworben werden können, sind für die erfolgreiche Teilnahme am Kurs erforderlich.

Kurs-Nr.: 242-50611

14,00 € ab 7 TN
21,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 27.08.2024, 15 - 18 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50613

14,00 € ab 7 TN
21,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 27.11.2024, 16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Geladenes iPad und/oder iPhone, Apple Ladekabel und evtl. vorhandenes Fotozubehör.

Einsteigerkurse

Windows für Einsteiger

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit dem Betriebssystem Windows erklärt, vorgeführt und beigebracht. Sie lernen, den Umgang mit den Menüs, Fenstern, Programmen (Apps) und Einstellungen sowie das Ordnen von Dateien und das Arbeiten mit der Zwischenablage. Gerne dürfen Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50308

49,00 € ab 7 TN

73,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x

21.10.2024

14:30 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und ggf. eigener Laptop.

Tastatschreiben aktiv - sicher und einfach schreiben lernen

Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC bzw. Laptop. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit zehn Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit zehn Fingern. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Nadin Körn

Kurs-Nr.: 242-50252

69,00 € ab 7 TN

99,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 4 x

31.08.2024

10 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihre eigene USB-Tastatur mit.

Zehnfingerschreiben für Kinder ab 8 Jahre

Möchtest du „schnell wie der Wind“ auf der Tastatur schreiben? E-Mails versenden, Aufgaben für die Schule erledigen, Texte schreiben, im Internet recherchieren, das alles geht schneller, wenn du alle 10 Finger nutzt beim Schreiben am PC. Du lernst mit Bildern, Geschichten, Farben, Musik, Rätseln und ganz viel Spaß, welche Taste zu welchem Finger gehört. Das Lehrbuch und das Programm für die Schreibübungen kannst du dann auch zu Hause nutzen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Nadin Körn

Kurs-Nr.: 242-50253

64,50 € ab 7 TN

inkl. Buch zum Kurs

samstags, 4 x

26.10.2024

10 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Bringt gerne eure eigene USB-Tastatur mit, einen Bleistift und vier Buntstifte in rot, grün, gelb und blau.

Neu: Zehnfingerschreiben Auffrischkurs

Training für Kinder ab 8 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die schon einmal an einem Kurs für das Zehnfingerschreiben mit der Software Tastatschreibtrainer teilgenommen haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. trainieren möchten. Mit Bildern und Geschichten wird der Lernstoff altersgerecht vermittelt und spielerisch eingeübt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Wir rufen uns die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern in Erinnerung.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Nadin Körn

Kurs-Nr.: 242-50254

34,50 € ab 7 TN

samstags, 4 x

26.10.2024

14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Bringt gerne eure eigene USB-Tastatur mit, wenn vorhanden euer Buch von unserem Einsteigerkurs, einen Bleistift und vier Buntstifte in rot, grün, gelb und blau.

Office-Paket

Word und Excel - fit fürs Büro

Inhalte:

- Serienbriefe auf Basis einer Excel-Tabelle schreiben,
- Format- und Dokumentenvorlagen erstellen,
- Word- und Excel-Dateien miteinander verknüpfen,
- mit Funktionen arbeiten sowie
- Diagramme erstellen und gestalten.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Frank Stoy

Kurs-Nr.: 242-50904

84,00 € ab 7 TN

126,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 8 x

05.09.2024

17:30 - 19:45 Uhr

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Frank Stoy

Kurs-Nr.: 242-50953

84,00 € ab 7 TN

126,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x

03.09.2024

17:30 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick.





Fit in Standard- anwendungen im Büro

Tastschreiben, Excel und Word

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte Anerkennung als Bildungsurlaub (Nie- dersachsen) und Bildungszeit (Bremen)

Bildungsurlaub für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die ihre Anwen-
derkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Tastschreiben: Grundreihe und Oberreihe der linken und rechten Hand. Grundlegende Funktionen in Word: Formatieren, Korrigieren, Bearbeiten und ergänzen von Texten.

2. Tag: Tastschreiben: Unterreihen und Ziffernreihen, Grundreihen beider Hände, Sonderzeichen der rechten und linken Hand. Grundlegende Funktionen von Word: Textgestaltung mit Tabstopps, Aufzählung, Nummerierung, Tabellen in Word, speichern.

3. Tag: Excel: Grundlegende Funktionen in Excel, Tabellenaufbau, Tabellenblatt, die Mappe, mit Formeln arbeiten, Druckereinstellungen festlegen, Funktionen bei Excel kennenlernen und damit arbeiten.

4. Tag: Excel: Formeln erstellen, mit Funktionen arbeiten, ggf. Datenbankfunktion.

5. Tag: Word: Formatvorlagen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-50955

147,00 € ab 7 TN
219,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Montag, 14.10.2024
Dienstag, 15.10.2024
Mittwoch, 16.10.2024
Donnerstag, 17.10.2024
Freitag, 18.10.2024
jeweils 8:15 - 13:15 Uhr

Anmeldung bitte bis spätestens
09.09.2024.

Mitzubringen: Leerer oder neuer USB-Stick, Schreibzeug.

Präsentation mit OpenOffice für Schüler Klasse 6 - 12

Inhalt:

- Vorbereitung und Planung
- Erste Schritte mit OpenOffice
- Folien einfügen, Layout und Design zuweisen
- Texte und Objekte auf Folien einfügen und bearbeiten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- SmartArts und eigene Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation aufbereiten und vorführen

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 242-51460

25,00 € ab 7 TN

Donnerstag, 10.10.2024
Freitag, 11.10.2024
jeweils 16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug, Imbiss, Getränk.

Bildbearbeitung und Fotografie

Weitere Kurse im Bereich der Fotografie finden Sie im Fachbereich Kultur ab Seite 57.

Neu: Wir erstellen einen Kurzfilm

mit Anmeldung für Kurzfilmfestivals

Wir erstellen gemeinsam einen Kurzfilm, der auf YouTube veröffentlicht werden soll. Dazu schreiben wir gemeinsam ein Drehbuch, bestimmen das Thema und werden als Schauspieler auftreten. Dieser Kurzfilm wird dann für Kurzfilmfestivals angemeldet,

in der Hoffnung einen Preis zu gewinnen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 242-53102

42,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Montag, 12.08.2024
18 - 19:30 Uhr
Samstag, 17.08.2024
9 - 12:45 Uhr
Samstag, 31.08.2024
9 - 12:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Bitte mit Ideen zum Projekt vorbereiten.

Erfolgreich Durchstarten auf YouTube, TikTok und Co.

Erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie beeindruckende Videos für YouTube und TikTok erstellen. Von Aufbau und Präsentation über Kanaleinrichtung und -betreuung bis hin zur Zuschauerergewinnung und Influencer-Marketingstrategie. Sprachtraining, Marke und Auftreten gestalten. Optimieren Sie Ihre Videos und perfektionieren Sie Ihre Videotechnik, den Ton und die Videobearbeitung. Werden Sie ein Experte in der Produktion von mitreißenden Inhalten für soziale Medien und steigern Sie Ihre Reichweite!

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Robert Gromes

Kurs-Nr.: 242-53103

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 10 x
05.08.2024
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: USB Stick, falls vorhanden
Smartphone, falls vorhanden Videokamera.

Fotobearbeitung und -design mit kostenloser Software GIMP

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist ein mächtiges Werkzeug zur Bearbeitung Ihrer Digitalfotos, welches aber im Gegensatz zu vergleichbaren Profiprogrammen völlig kostenlos daherkommt und beliebig erweiterbar ist. So groß die Fülle an Optionen, so hoch ist oftmals auch die Einstiegshürde in die auf mehreren Ebenen aufbauende Struktur dieser Freeware. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse.

Cadenberge

 vhs Cadenberge, Rathaus
Am Markt 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 242-53609
49,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
14.08.2024
14:30 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Falls vorhanden USB-Stick oder SD-Karte, ggf. mit eigenen Fotos, Schreibzeug. Nach Wunsch eigener Laptop.

50+ und der Einstieg in die Fotografie mit iPhone und iPad - Teil 2 -

Hier bekommen Sie das Knowhow für den Einstieg in die Handyfotografie mit iPhone und iPad, und der evtl. einfachen Nachbearbeitung, sowie dem Veröffentlichenden der Fotos in den sozialen Medien und/oder dem Verschicken der Fotos z.B. über WhatsApp.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Martin Limper

Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen iPhone bzw. iPad, die z.B. im Kurs 242-50610 oder 242-50612 erworben werden können, sind für die erfolgreiche Teilnahme am Kurs erforderlich.

Kurs-Nr.: 242-50611
14,00 € ab 7 TN
21,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag, 27.08.2024, 15 - 18 Uhr

Kurs-Nr.: 242-50613
14,00 € ab 7 TN
21,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 27.11.2024, 16 - 19 Uhr

Mitzubringen: Geladenes iPad und/oder iPhone, Apple Ladekabel und evtl. vorhandenes Fotozubehör.

Smartphone 2023 „Fotografie“

Die Schwerpunkte: Fotografie mit Handy, Übersicht der Produkte und Marken sowie Betriebssysteme und Sicherheit.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Ohle Ihling

Kurs-Nr.: 242-50255
21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
12.11.2024
18:30 - 20:45 Uhr

Mitzubringen: Smartphone mit Bildern

Wir haben unser Haus geliebt, jetzt aber genießen wir den Zeitgewinn und die Bequemlichkeit in unserer neuen Wohnung.



Baumann Immobilien GmbH

Immobilienmakler und
DEKRA-zertifizierter Sachverständiger
für Immobilienbewertung

Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven
Telefon 04721 69 09 90
info@baumann-immobilien-cuxhaven.de
www.bbaumann-immobilien-cuxhaven.de



Es gibt viele gute Gründe seine Immobilie zu verkaufen - wir sind für Sie da!

Sprachen und Verständigung



Ihr Ansprechpartner:
Thomas Gantzberg
04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.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 + zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den 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 befördern 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 kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Wichtige Hinweise

Kostenloser Einstufungstests

Auf unserer Webseite finden Sie einen guten Einstufungstest der Firma Cornelsen. Sie können diesen Test bequem zu Hause durchführen und mit dem Testergebnis den richtigen Kurs wählen oder sich gerne vorher beraten lassen.

Keine Bücher kaufen!

Kaufen Sie bitte nicht vor Beginn des Kurses Lehrbücher, sondern nur nach Absprache mit den Dozenten. Die Buchbesprechung findet grundsätzlich am ersten Kurstag statt.

Ist das der richtige Kurs für mich?

Die Dozentin bzw. der Dozent berät Sie gerne. Machen Sie von der Möglichkeit Gebrauch, am ersten Kurstag unverbindlich zu schnuppern. Bitte melden Sie sich auch dafür an.

Steigen Sie gern in laufende Kurse ein, auch wenn diese schon angefangen habe. Gerade wenn Sie schon Vorkenntnisse in Ihrer gewünschten Sprache haben, sollten Sie unbedingt kostenlos an einem Kurstag Ihres Wunschkurses teilnehmen. Dabei ist es völlig unerheblich, ob der Kurs schon einige Zeit läuft. Sie stellen an diesem Tag einfach selbst fest, ob Sie mitmachen.

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:

Staffelpreis I:

bei 4 – 6 Teilnehmenden (TN)

Staffelpreis II:

ab 7 Teilnehmenden (TN)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie **verbindlich** den Staffelpreis I. Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch der günstigere Staffelpreis II.

Arabisch

Arabisch von Anfang an A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der arabischen Sprache in Wort und Schrift kennen.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Azzah Tantah

Kurs-Nr.: 242-40154

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 8 x
01.07.2024
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Arabisch für Fortgeschrittene A1/A2

Fortsetzungskurs und für Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern wir die Grundlagen der arabischen Sprache in Wort und Schrift.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Azzah Tantah

Kurs-Nr.: 242-40155

56,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
03.07.2024
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Dänisch

Dänisch I A1 – leicht und locker

Nicht nur „rød grød med fløde“!

Der Kursus wendet sich an Anfänger und Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z. B. im Urlaub, verständigen wollen. Mit Spaß und Humor werden die Grundlagen der dänischen Sprache und die (liebenswerten) Eigenarten der Dänen vermittelt. Dabei wird viel miteinander kommuniziert und so sprachliche Alltagssituationen geübt. Mit Dänisch kann man sich auch in Norwegen und Schweden verständigen.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 242-40303

94,50 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
07.10.2024
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Das Kursbuch wird am 1. Abend vorgestellt.

Dänisch A1/A2 – leicht und locker

Nicht nur „rød grød med fløde“!

Für Teilnehmer des vorangegangenen Kurses und Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen. Willkommen sind alle, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Die Arbeit mit dem Lehrbuch wird fortgesetzt, unterstützt von weiteren Materialien.

Wie immer steht das aktive Sprechen im Vordergrund, sodass die lockere Kommunikation der Teilnehmer untereinander den Spaß in der Gruppe nicht zu kurz kommen lässt. Dabei wird weiter an den Feinheiten der Aussprache gefeilt.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 242-40304

94,50 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
07.10.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Das Kursbuch wird am 1. Abend vorgestellt. Kursbuch: A2 Vi snakkes ved! Hueber! aktuell

Dänisch A1 – leicht und locker

Nicht nur „rød grød med fløde“!, Teil II

Für Teilnehmer, die den vorangegangenen Kurs Dänisch I (A1) besucht haben und solche, die früher schon einmal am Dänisch-Unterricht teilgenommen hatten. Angesprochen sind auch andere Seiteneinsteiger, die ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Dabei wird nach einer kurzen Einführung am Wissensstand der Teilnehmer angeknüpft. Mit Spaß und Humor wollen wir weiter hinter die Geheimnisse der dänischen Aussprache kommen und Sprache und Lebensart der Dänen kennenlernen. Im Kurs wird viel miteinander kommuniziert, und die sprachlichen Alltagssituationen geübt.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 242-40302

55,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x
24.10.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Das Kursbuch wird am ersten Abend vorgestellt.



Deutsche Gebärdensprache

Kernvokabular Gebärden

In diesem Kurs werden Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und z. B. bei Bilderbuchbetrachtungen und kleinen Spielen geübt. Sie gehören zu den 200 bis 250 Wörtern, die 80% unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kleine Worte wie z. B.: noch mal, später, allein, weg. Egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor. Bei Kindern und Erwachsenen, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Dies gilt auch für die Verständigung mit gehörlosen Menschen. Auf diese Weise wird es Ihnen und Ihrem Gegenüber ermöglicht:

- auf sich aufmerksam zu machen
- Bedürfnisse und Gefühle zu äußern
- sich etwas zu wünschen
- zustimmen und ablehnen zu können
- etwas fragen und erzählen zu können.

Die Dozentin orientiert sich bei der Auswahl der Gebärden an der von Karin Kestner Verlag herausgegebenen DVD: Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Maike Sander, Sprachheillehrerin

Kurs-Nr.: 242-42800

23,50 € ab 7 TN
34,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 24.08.2024, 10 - 15 Uhr

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Maike Sander, Sprachheillehrerin

Kurs-Nr.: 242-42851

30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 16.11.2024, 10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick, Imbiss und Getränk

Deutsche Gebärdensprache 2

Wiederholungen aus dem Anfängerkurs:

- Kommunikation
- Farben
- Lebensmittel
- Natur und Wetter
- Haus und Räume, Möbel
- Richtungsverben
- Beispiele für Satzmimik

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Silvia Rehberg-Möller

Kurs-Nr.: 242-43051

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
06.08.2024
19:30 - 20:30 Uhr Kein Kurstag am
18.09. und 24.09.2024.

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick.

Deutsche Gebärdensprache 4

Fortschrittstendenz
Wiederholung der Deutsche Gebärdensprache (DGS) 1, 2 und 3:

- Handformen
- Beruf
- Straßenverkehr
- Kiosk
- Leben
- Rätsel
- Gegensatz
- Tempus-Subjekt-Objekt-Prädikat
- Spezielle Gebärden

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Silvia Rehberg-Möller

Kurs-Nr.: 242-43053

kostenfrei

dienstags, 15 x
06.08.2024
18:30 - 19:30 Uhr
Kein Kurstag am 18.09. und 24.09.2024.

Mitzubringen: Bleistift, USB-Stick

Englisch - Niveau A1

Englisch für Beginnende A1

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen Englisch macht viel Spaß und ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht glauben. Auf lockere Weise werden Sie an die englische Sprache herangeführt, denn niemand soll überfordert werden. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem aktiven Sprechen und dem Verstehen von Alltagssituationen für Urlaub und Familie. Grundlegende Grammatik wird erklärt und geübt. Das wird Ihnen Sicherheit geben und das gemeinsame Lernen mit verschiedenen Methoden sorgt für ein entspanntes und unterhaltsames Lernen.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Sabine Meyer

Kurs-Nr.: 242-40610

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
21.08.2024
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag.

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1

English is beautiful! Sie lieben es weltweit auf Reisen zu sein und auch im Job locker sprachlich zu reagieren, aber es fehlen Ihnen häufig die englischen Wörter, um zu sagen was Sie möchten ... In diesem Kurs

erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Hören, Sprechen, Texte lesen und die Grammatik mit einfachen, sprachpraktischen Übungen. Wir simulieren Gespräche über den englischsprachigen Alltag, die Familie, Urlaub und Freizeit sowie das moderne Arbeitsleben. Ergänzende Ideen und Anregungen der Teilnehmenden zum Kursinhalt sind erwünscht. Welcome to our class!

Schiffdorf

 Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann,
Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf
Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40658

70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
08.08.2024
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Englisch für Anfänger mit erweiterten Vorkenntnissen A1

English is beautiful! Sie lieben es weltweit auf Reisen zu sein und auch im Job locker sprachlich zu reagieren, aber es fehlen Ihnen häufig die englischen Wörter, um zu sagen was Sie möchten ... In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Hören, Sprechen, Texte lesen und die Grammatik mit einfachen, sprachpraktischen Übungen. Wir simulieren Gespräche über den englischsprachigen Alltag, die Familie, Urlaub und Freizeit sowie das moderne Arbeitsleben. Ergänzende Ideen und Anregungen der Teilnehmenden zum Kursinhalt sind erwünscht. Welcome to our class! ...

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40659

105,00 € ab 7 TN
157,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
07.08.2024
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Englisch - Niveau A2

Englisch A1/A2 Wiederholungskurs

Wir arbeiten mit den Lehrwerken Network Now A1 und Great - Englisch für Erwachsene A2 und ergänzen das Unterrichtsmaterial mit Lektüren. Neue Teilnehmende sind stets willkommen!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 242-40656

114,00 € ab 7 TN
172,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
13.08.2024
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag, Schreibzeug.

Englisch A1/A2 Wiederholungskurs am Vormittag

Wir arbeiten mit den Lehrwerken Network Now A1 und Great - Englisch für Erwachsene A2 und ergänzen das Unterrichtsmaterial mit Lektüren. Neue Teilnehmende sind stets willkommen!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 242-40657

114,00 € ab 7 TN
172,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
14.08.2024
9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag, Schreibzeug.

High up in the sky - EXCLUSIV -

Aeronautic Breakfast

Nach einem ausgiebigen Frühstück im Museumscafé des Aeronauticums findet für Sie eine interessante Führung in englischer Sprache durch das Deutsche Luftschiff- und Marinefliegermuseum statt.

Nordholz

 Aeronauticum Nordholz,
Museumscafé
Aeronauticum

Kurs-Nr.: 242-40653

34,50 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive eines reichhaltigen Frühstücksbuffets im Museumscafé und Eintritt im Aeronauticum.

Samstag, 02.11.2024, 9:30 - 12:30 Uhr

English Breakfast "Halloween, Guy Fawkes, witches, ghosts, mystery and crime"

A2 - exklusiv -

The often dark and wet month of November is a good opportunity to listen to legends, fairy tales, poems and short stories which will make you feel tension but which will make you smile as well. Of course there will also be a tasty English breakfast at Romantikhotel Bösehof. So be courageous and join the meeting.

Bad Bederkesa

 Bad Bederkesa; Hotel Bösehof
Heidrun Pargmann, Lehrerin

Dieser exklusive vhs-Kurs findet im wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 242-40675

50,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück.

Sonntag, 03.11.2024, 9 - 12 Uhr

 English Breakfast
"Christmas comes but once a year" A2
- EXKLUSIV -

And every year Christmas time is very suitable for funny, romantic and also melancholic poems, songs and stories by famous authors like Charles Dickens and J. R. R. Tolkien but also by authors you might not know yet. So if you want to get a special feeling of Christmas, join the meeting at Romantik-hotel Bösehof where there will also be a tasty English breakfast.

Bad Bederkesa

 Bad Bederkesa; Hotel Bösehof
 Heidrun Pargmann, Lehrerin
Dieser exklusive vhs-Kurs findet im wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 242-40676

48,50 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück.

Sonntag, 01.12.2024, 9 - 12 Uhr

Kurs-Nr.: 242-40677

50,00 € ab 7 TN

Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück.

Sonntag, 15.12.2024, 9 - 12 Uhr

Englisch - Niveau A2/B1

 Welcome to English B1

Unsere Kurse für allgemeines Englisch richten sich an Menschen, die flüssiger Englisch sprechen möchten und ihr

Wissen in Grammatik und Wortschatz vertiefen wollen. Schaffen Sie sich eine Grundlage für englische Gespräche im Alltag oder im Beruf.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
 Sabine Meyer

Kurs-Nr.: 242-40611

98,00 € ab 7 TN

147,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 14 x

09.08.2024

9 - 10:30 Uhr

 English Conversation
- Ladies Only A2/B1

Can you speak English but don't have the opportunity to do so? In this course, you can have fun practicing your English in a relaxed, enjoyable atmosphere!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
 Taubenweg 1a
 Ann Walter

Kurs-Nr.: 242-40662

98,00 € ab 7 TN

montags, 14 x

02.09.2024

14:30 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

 English Conversation
A2/B1

Can you speak English but don't have the opportunity to do so? In this course, you can have fun practicing your English in a relaxed, enjoyable atmosphere!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
 Taubenweg 1a
 Ann Walter

Kurs-Nr.: 242-40661

98,00 € ab 7 TN

montags, 14 x

02.09.2024

10:45 - 12:15 Uhr

Kurs-Nr.: 242-40664

98,00 € ab 7 TN

montags, 14 x

02.09.2024

18 - 19:30 Uhr

Loxstedt

 Jugendzentrum; Dünenfahrstr. 4
 Ann Walter

Kurs-Nr.: 241-40665

98,00 € ab 7 TN

mittwochs, 14 x

04.09.2024

18:30 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 242-40666

84,00 € ab 7 TN

donnerstags, 12 x

05.09.2024

18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

 English Conversation
50+ A2/B1

Can you speak English but don't have the opportunity to do so? In this course, you can have fun practicing your English in a relaxed, enjoyable atmosphere!

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
 Taubenweg 1a
 Ann Walter

Kurs-Nr.: 242-40668

98,00 € ab 7 TN

mittwochs, 14 x

04.09.2024

10:30 - 12 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

 English Refresher B1

Sie wollen ihr Englisch auffrischen? Wir holen das eingestaubte Sprachwissen wieder hervor.

Nordholz

 Spieka, Alte Schule
 Wurster Str.12
 Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 242-40652

84,00 € ab 7 TN

126,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x

09.09.2024

18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Gute Laune!**Business English****ab B1****Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) und Bildungszeit (Bremen)**

Bildungsziel: Die Teilnehmenden erwerben fortgeschrittene Englisch-Kenntnisse aus geschäftlichem und technischem Umfeld. Mit Hinblick auf die geographische Nähe des Seehafens Bremerhaven erfahren im 2. Teil des Seminars Anwendungen aus hafenlogistischen und maritimen Fachbereichen besondere Berücksichtigung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

1. Teil: Allgemeines

- Erweiterung des thematischen Wortschatzes
- Verbesserung der strukturierten Sprache
- Nutzung von Lernstrategien
- Lösungswege zur Verbesserung des Hör- und Leseverstehens
- Sprachliche Eigenheiten ausgewählter Zielländer

2. Teil: Spezielle maritime und hafenlogistische Anwendungen

- Gemeinsames Durcharbeiten ausgewählter Studien, Gutachten und Analysen des vortragenden Dozenten aus seinem Fundus einschlägiger Ausarbeitungen in seinem früheren Berufsleben als weltweiter Schiffs-fahrts- und Häfenberater
- Vertiefende Diskussion zum Verständnis der Inhalte und zur Verbesserung fachlicher Ausdrucksweisen

Langen

vhs Langen, Lindenhof-Zentrum

Debstedter Straße 5b

Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-44151

140,00 € ab 7 TN

210,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:

Montag, 21.10.2024

Dienstag, 22.10.2024

Mittwoch, 23.10.2024

Donnerstag, 24.10.2024

Freitag, 25.10.2024

jeweils 8:30 - 15:30 Uhr

Anmeldung bitte bis 16.09.2024.

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick, Imbiss und Getränk.*Französisch***Französisch für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen B1/B2****Fortsetzungskurs**

Ein munterer Kurs für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen, die Schritt für Schritt das Erlernte anwenden.

Ihlienworth

Alte Hauptschule (Polizei),

Hauptstraße 15

Ute Isabell Mertens

Kurs-Nr.: 242-40804

70,00 € ab 7 TN

105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x

11.09.2024

10:45 - 12:15 Uhr

Quereinstieg neuer Teilnehmenden ist nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Mitzubringen: Schreibzeug.**Französisch A2 mit Vorkenntnissen****Quereinsteiger sind herzlich willkommen!**

Bienvenue – herzlich willkommen zu Ihrem Französischkurs! Frankreich ist Ihre zweite Heimat und Sie lieben Montmartre, die Felsküste der Bretagne kennen Sie gut, die Wellen der Côte D'Azur sind Ihre Herzensbrecher. Sie begeistert diese Sprache. In diesem Kurs erleben Sie die Sprache und Kultur -- hören, sprechen, kleine Texte lesen und die

Vertiefung der Grammatik in einfachen, praktischen Übungen. Über den Alltag, die Familie, Hobbies und Freizeit -- die französische Lebensart ... Venez chez nous, on parle beaucoup!

Langen, HdB

vhs Langen, Haus der Begegnung

Taubenweg 1a

Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40860

105,00 € ab 7 TN

157,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x

06.08.2024

9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben.**Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1**

Bienvenue – herzlich willkommen zu Ihrem Französischkurs! Frankreich ist Ihre zweite Heimat und Sie lieben Montmartre, die Felsküste der Bretagne kennen Sie gut, die Wellen der Côte D'Azur sind Ihre Herzensbrecher. Sie begeistert diese Sprache. In diesem Kurs erleben Sie die Sprache und Kultur -- hören, sprechen, kleine Texte lesen und die Vertiefung der Grammatik in einfachen, praktischen Übungen. Über den Alltag, die Familie, Hobbies und Freizeit -- die französische Lebensart ... Venez chez nous, on parle beaucoup! Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Langen, HdB

vhs Langen, Haus der Begegnung

Taubenweg 1a

Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40865

105,00 € ab 7 TN

157,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 15 x

08.08.2024

17:15 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Französisch für Anfänger mit erweiterten Vorkenntnissen A1

Bienvenue -- herzlich willkommen zu Ihrem Französischkurs! Frankreich ist Ihre zweite Heimat und Sie lieben Montmartre, die Felsküste der Bretagne kennen Sie gut, die Wellen der Côte D'Azur sind Ihre Herzensbrecher. Sie begeistert diese Sprache. In diesem Kurs erleben Sie die Sprache und Kultur -- hören, sprechen, kleine Texte lesen und die Vertiefung der Grammatik in einfachen, praktischen Übungen. Über den Alltag, die Familie, Hobbies und Freizeit -- die französische Lebensart ... Venez chez nous, on parle beaucoup!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40866
105,00 € ab 7 TN
157,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
07.08.2024
18:15 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben.

Bildungsurlaub Französisch - anders erleben, anders erlernen

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) und Bildungszeit (Bremen)

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie Ihre vergessenen Französischkenntnisse auf Anfängerniveau wieder und frischen diese auf. Wir trainieren die Sprache in Alltagssituationen und simulieren Gespräche beim Einkaufen, im Hotel, unterwegs mit Auto oder Zug und viele

weitere Themen. Der Wortschatz wird thematisch erweitert und die Grammatik wird in den Kursablauf eingebaut. Wir sprechen, lesen, schreiben und üben besonders das Hörverstehen. Bienvenue en classe!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Franz Hörberg, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Nautiker, Kapitän AG auf Großer Fahrt i. R.

Kurs-Nr.: 242-40856
48,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 30.09.2024, 8:15 - 11:45 Uhr
Dienstag, 01.10.2024, 8:15 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 02.10.2024, 8:15 - 11:45 Uhr

Bitte bis spätestens 21.08.2024 anmelden.

Mitzubringen: Schreibzeug.

Italienisch

Italienisch A1 für Beginnende mit Vorkenntnissen

am Vormittag

Buongiorno e benvenuti! In diesem Kurs sind Quereinsteigende willkommen, die mit uns in die Welt der italienischen Sprache und Kultur einsteigen möchten! In diesem Kurs werden Situationen geübt und simuliert. Zum Beispiel: Andiamo a mangiare fuori? Buon appetito! Wir lernen telefonisch einen Tisch zu reservieren, Vorlieben auszudrücken, die Menükarte zu lesen und Lebensmittel zu bestellen. Der Wortschatz wird vertieft. Lieder werden gesungen und übersetzt.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 242-40953
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
09.09.2024
10 - 11:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Italienisch A1 für Beginnende mit geringen Vorkenntnissen

Buonasera e benvenuti! L'estate viene presto! Der Sommer kommt bald! Dann wollen Sie wieder mit Freude in die Welt der italienischen Sprache und Kultur eintreten. Wir üben bestimmte Situationen, zum Beispiel: andiamo in gelateria o al ristorante? Etwas bestellen, nach der Rechnung fragen und bezahlen. Uhrzeiten erfragen und Uhrzeit angeben oder einen Tagesablauf beschreiben. Kleine Hausaufgaben werden gemacht.

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 242-40958
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
09.09.2024
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Italienisch A1 für Beginnende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen am Vormittag

Buongiorno e benvenuti! Sie möchten in diesem Kurs die Grundlagen der italienische Sprache kennenlernen oder etwas erweitern? Coraggio! Mit Situationen des alltäglichen Lebens, wie z. B. Begrüßungen, sich anderen vorstellen, sich nach dem Befinden erkundigen, im

Restaurant etwas zu bestellen und nach der Rechnung zu fragen. Wir lernen mit Hilfe von praktischen Übungen. Kleine Hausaufgaben werden auch gemacht.

Langen

📍 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 242-40954

35,00 € ab 7 TN
52,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 5 x
23.10.2024
10 - 11:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

🇮🇹 Italienisch A2 für Fortgeschrittene am Nachmittag

Buonasera e benvenuti! Sie haben schon Kenntnisse in der italienische Sprache und Kultur und möchten diese weiter vertiefen, dann ist dieser Kurs für Sie Ideal! Situationen werden nachgestellt und spielerisch geübt, zum Beispiel Menschen aus der Vergangenheit beschreiben, vergangene Situationen schildern, Gespräche beim Einkaufen oder Freizeitaktivitäten. Sprichwörter werden gelesen und übersetzt, Lieder werden gesungen.

Langen

📍 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 242-40950

84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
11.09.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Japanisch

🇯🇵 Japanisch für Beginnende

In diesem Kurs werden die Hiragana- und Katakana-Zeichen vermittelt. Dabei lernen die Teilnehmenden sowohl die Zeichen zu schreiben als auch zu lesen. Am Ende des Kurses sollen bspw. Farben, Uhrzeiten, Grußformeln und Zahlen auf Japanisch artikuliert werden. Das Kana-Trainingsbuch (€ 22) wird von der Kursleiterin besorgt.

Langen

📍 Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Akemi Friedl-Matsuzaki

Kurs-Nr.: 242-41051

65,50 € ab 7 TN
100,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
20.08.2024
19:20 - 20:50 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Materialgeld für Kana-Trainingsbuch € 22 (falls benötigt).

🇯🇵 Japanisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Schreib- und Lesefähigkeit in Hiragana und Katakana vervollkommen möchten. Das Kana-Trainingsbuch wird (falls notwendig) von der Kursleiterin besorgt.

Unterhaltsame Übungen mit Lernkarten erleichtern das Erlernen von Kanji. Daneben steht die Sprechpraxis. Auch der Wortschatz und die Grammatik sollen erweitert werden.

Langen

📍 Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Akemi Friedl-Matsuzaki

Kurs-Nr.: 242-41050

65,50 € ab 7 TN
100,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
20.08.2024
17:45 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, ggf. Materialgeld für Kana-Trainingsbuch € 22.

Niederländisch

🇳🇱 Niederländisch für Anfänger A1

Fahren Sie manchmal in die Niederlande? Ein paar Sprachkenntnisse können sehr nützlich sein.

Nordholz

📍 Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 242-41451

84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 12 x
10.09.2024
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Gute Laune!



Norwegisch

Norwegisch A1

Beginnerkurs Teil I

Mit Norwegisch kann man sich auch in Dänemark und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landessprache ansprechen! Der Kurs wendet sich an Anfänger und Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z. B. im Urlaub verständigen wollen. Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen miteinander gelegt. In lockerer Atmosphäre werden Sie den Alltag der Norweger kennenlernen und bald sprachliche Alltagssituationen beherrschen.

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 242-41501

55,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 7 x
24.10.2024
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug. Das Kursbuch wird am 1. Abend vorgestellt.

Plattdeutsch

Tro di platt

Eenmol in't mond wüllt wi tohoop platt snacken över dit un dat un annerswat. Alln's wat uns so infällt is goot! Hier geiht dat inne Hauptsach üm dat Klönen. Wat wi ok maken könn't is wat to lesen, wat to schrieven un ok mal wöör nakieken, wenn wi se nich weet. Un wenn wi denn noch af un to Kaffee un Koken dorbi hebbt... mmhh... Komm man vorbi - ik frei mi op di!

Hechthausen

 Engelstüvchen, Mühlenstraße 2,
21755 Hechthausen
Gitta Steffens

Kurs-Nr.: 242-40500

46,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

Inkl. kleiner Kaffeetafel.

Termine:

Donnerstag, 15.08.2024
Donnerstag, 19.09.2024
Donnerstag, 24.10.2024
Donnerstag, 21.11.2024
Donnerstag, 12.12.2024
jeweils 16:30 - 17:30 Uhr

Neu: Moin! seggt man op platt

„De Plattsnacker's“

In diesem Kurs beginnen wir mit Geschichten, die unsere Dozentin und regionale Autorin selbst verfasst hat. Die Teilnehmenden können „tohöörn“ dann sollte es mit „lesen“ weitergehen und mit selber „schrieven“ aufhören. Wir möchten gemeinsam das Ziel erreichen, eine kleine „Wiehnachtsgeschicht“ zu schreiben. Diese Geschichte und noch ein bisschen mehr möchte unsere Dozentin zu Weihnachten in einer Lesungen in Wremen und Bad Bederkesa vortragen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Lust haben, an diesen Lesungen mitzuwirken. Bei einem gemütlichen Beisammensein am letzten Kurstag werden die Ergebnisse mit dem letzten Feinschliff versehen, verlesen und bei Interesse unsere gemeinsamen Lesungen geplant.

Holßel

 Holßel, Heimathaus, Raum 1,
An der Schule 5
Gabriele Seba

Kurs-Nr.: 242-42750

116,00 € ab 7 TN
183,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
21.08.2024
18:30 - 20 Uhr

Unser gemütliches Beisammensein mit Getränken und Knabbereien am letzten Kurstag, beginnt bereits um 18 Uhr und endet gegen 20:15 Uhr.

Mitzubringen: Papier und Schreibutensilien.

„De Plattsnacker's to Wiehnachten“

Wi höört plattdütsche Geschichten to un över Wiehnachten.

Bad Bederkesa

 Alte Grundschule, Burgzimmer, 1. OG
Seminarstraße 9
Gabriele Seba

Kurs-Nr.: 242-42751

12,50 € ab 7 TN

Freitag, 06.12.2024, 18 - 20:15 Uhr

Wremen

 Gästezentrum Wremen
Gabriele Seba

Kurs-Nr.: 242-42752

12,50 € ab 7 TN

Freitag, 13.12.2024, 18 - 20:15 Uhr

Schwedisch

Schwedisch A1 Teil 2 (Fortsetzungskurs)

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und wird mit Avsnitt 4/5 im Buch Tala svenska beginnen. Neu-Einsteiger sind natürlich auch willkommen! Lycka till och har det bra så längre!!! Vi ses snart.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Hella Schröder

Kurs-Nr.: 242-42053

84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
29.08.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Lehrbuch und Übungsbuch: „Tala svenska“ Schwedisch A1 Plus (2017 oder jüngere Auflage) von Erbrou Olga Guttke / GROA Verlag, Schreibzeug.

Buen viaje - Spanisch für die Reise

Dieser Kurs wendet sich an Sprachanfängerinnen und Sprachanfänger, die einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache suchen, um sich auf Reisen in der Landessprache verständigen zu können. Geübt werden insbesondere Aussprache, Hörverstehen sowie das eigenständige Sprechen. Die Inhalte konzentrieren sich auf das, was man für die sprachliche Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigt. Darüber hinaus werden interessante Einblicke in die spanische Alltagskultur vermittelt.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Klaus Dieter Mehr

Kurs-Nr.: 242-42300
98,00 € ab 7 TN
147,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 14 x
27.08.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag. Schreibzeug und gute Laune.

Spanisch A1

Anfänger

Vom ersten Tag des Kurses an, beginnen Sie spanisch zu sprechen. Sie lernen, Bedürfnisse auszudrücken, häufig verwendete Alltagsausdrücke zu verstehen und zu verwenden sowie einfache Sätze zur Befriedigung unmittelbarer Bedürfnisse.

Otterndorf

 vhs Otterndorf, Fröbelweg 1
Smith Shalo

Kurs-Nr.: 242-42602
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
18.09.2024
19 - 20:30 Uhr

Hemmoor

 vhs Hemmoor, Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
Smith Shalo

Kurs-Nr.: 242-42601
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
16.09.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Buchbesprechung am 1. Kurstag, Schreibzeug.

Spanisch von Anfang an A1 Folgekurs

Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Folgekurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 242-42352
70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
14.08.2024
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch von Anfang an A1

Quereinsteigende sind herzlich willkommen. Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 242-42650
70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
14.08.2024
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch für Fortge- schrittene A1

Quereinsteigende sind herzlich willkommen. In diesem Kurs werden wir Gelerntes wiederholen und eine neue Zeitform kennenlernen, indefinido!

Langen

 vhs Langen, Lindenhof-Zentrum
Debstedter Straße 5b
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 242-42353
70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
15.08.2024
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch 50+ A1

Lernen sie Spanisch intensiv und effektiv. Folgekurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Langen, HdB

 vhs Langen, Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 242-42654
70,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
15.08.2024
16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Deutsch als Fremdsprache



Sie sind neu in Deutschland und suchen einen Integrationskurs? Sie brauchen Deutsch für den Beruf? Sie leben schon länger hier und brauchen einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse? Sie möchten mehr Deutsch sprechen und Grammatik üben? Willkommen! Wir finden den richtigen Kurs für Sie!

Am besten rufen Sie uns vorher an. Gern vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen. Dann müssen Sie nicht warten und wir haben genug Zeit für Sie.

Beratung und Anmeldung

Fachbereichsleitung für alle Standorte:

Dr. Marie-Louise Rendant

04743 9221-11

m.rendant@vhs-lk-cux.de

Standort

Sprechzeiten*

Ansprechpartnerin

Geestland (Laugen)

Di/Mi/Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Do: 14:00 – 17:00 Uhr

Tanja Metzler-Manuth

04743 9221-24

t.metzler-manuth@vhs-lk-cux.de

Otterudorf

Mo/Do/Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Susanne Salomon

04751 97834-21

s.salomon@vhs-lk-cux.de

Henn Moor

Mo – Do: 09:00 – 12:00 Uhr

Do: 14:00 – 16:00 Uhr

Heike Kierstein

04771 6898-18

h.kierstein@vhs-lk-cux.de

* Während der Ferien sind wir während der Vormittagssprechstunden für Sie da. Wenn Ihre Ansprechpartnerin nicht da ist, rufen Sie bitte die Kolleginnen an einem anderen Standort an. Wie beraten auch standortübergreifend.

Lassen Sie sich von uns beraten!

- Individuelle Beratung zum aktuellen Kursangebot
- Einstufungsberatung mit Sprachstandstest
- Unterstützung bei der Antragstellung für BAMF Integrations- und Berufssprachkurse
- Prüfungsberatung (z. B. Sprachprüfungen, Einbürgerungstest)

BAMF Integrationskurs

Ein **Allgemeiner BAMF Integrationskurs** ist in sechs Module unterteilt. Es werden dabei die Niveaustufen A1, A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens abgedeckt. Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ ab. Obligatorischer Bestandteil eines BAMF Integrationskurses ist zudem der Orientierungskurs, der weitere 100 Unterrichtsstunden – umfasst und mit dem Test „Leben in Deutschland“ endet. Wir bieten zudem **BAMF Integrationskurse zur Alphabetisierung** an. Dieses Kursmodell – umfasst zusätzliche 300 Unterrichtseinheiten.

Einstufungstest

Ohne Einstufungstest kein Kurs! Unsere Tests finden **nach Absprache** statt.

Sie brauchen einen Termin (Sprechzeiten auf Seite 96).

Bitte unbedingt mitbringen:

- Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (z. B. vom Jobcenter oder der Ausländerbehörde)
- Ausweis, Aufenthaltstitel oder Meldebescheinigung

Im 2. Halbjahr 2024 haben allgemeinsprachliche Integrationskurse sowie Integrationskurse zur Alphabetisierung in unseren Standorten Cadenberge, Hemmoor, Geestland OT Langen und Otterndorf bereits begonnen.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist oft möglich. **Weitere Integrationskurse sind in Planung.** Wir beraten Sie gern. Bitte rufen Sie uns an oder kommen Sie persönlich zu den ausgewiesenen Sprechzeiten an unseren Standorten (siehe Seite 81).

Was kostet ein Integrationskurs?

Ein persönliches Beratungsgespräch klärt alle Fragen, denn in vielen Fällen ist der Kurs kostenlos oder wird finanziell unterstützt. Auch eine Fahrtkostenpauschale kann unter Umständen beantragt werden.

Bitte bringen Sie dafür mit:

- Ausweis, Aufenthaltstitel oder Meldebescheinigung
- Wenn vorhanden: Leistungsbescheid vom Jobcenter, Wohngeldbescheid

BAMF Berufssprachkurse

Basismodul B2

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse vor allem im Hinblick auf das spätere Berufsleben. Die Themen sind vielfältig; sie reichen von der Kommunikation am Arbeitsplatz über die Arbeitssuche, Aus- und Fortbildungen bis hin zu rechtlichen Fragestellungen. Der Kurs dauert 500 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten und schließt mit der DTB-Prüfung ab.

Spezialkurse A2 / B1

Viele Arbeitgeber verlangen mindestens das Sprachniveau B1 von ihren Auszubildenden und Angestellten. Aber nicht alle schaffen es, dies im Integrationskurs zu erwerben.

Wir bieten deshalb die BAMF Spezialmodule A2 und B1 für Teilnehmer an, die auch schon alle Wiederholerstunden erhalten haben.

In jeweils 400 Unterrichtsstunden á 45 Minuten können unsere Kurse dabei helfen, die wichtige B1-Qualifikation doch noch zu erhalten und dabei wichtigen Wortschatz für die Arbeitswelt aufzubauen. Der A2-Kurs schließt mit der DTB-A2-Prüfung ab. Der B1-Kurs macht am Ende des Kurses die Prüfung Deutsch B1.

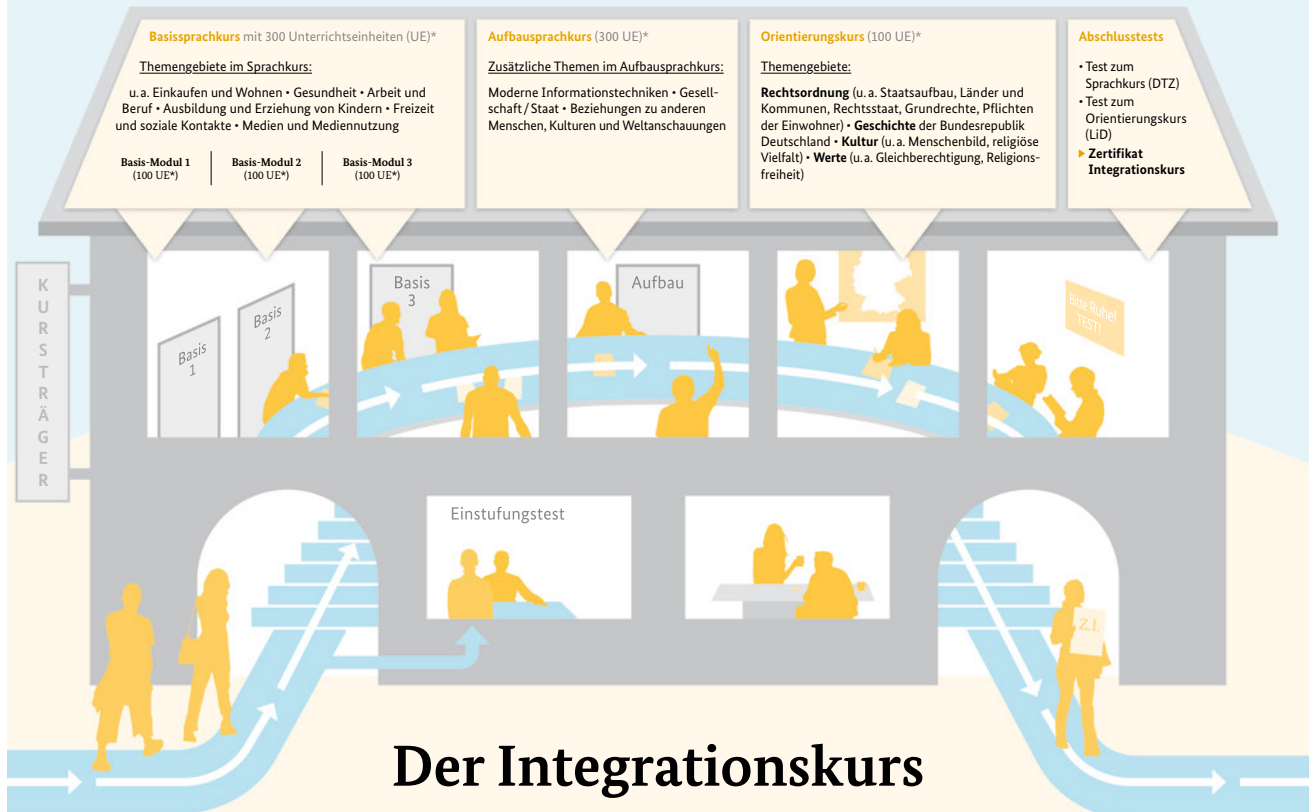
Weitere Informationen finden Sie unter www.bamf.de oder Sie sprechen uns persönlich an. Anmeldungen für alle Berufssprachkurse sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Verpflichtung oder Berechtigung möglich. **Wir beraten Sie gern!**

Im 2. Halbjahr 2024 haben die Berufssprachkurse teilweise schon begonnen. Die neuen Termine werden nach Absprache mit dem BAMF quartalsweise veröffentlicht. Bitte rufen Sie uns an, um die nächsten Beginndaten zu erfragen.

Anmeldungen für alle Berufssprachkurs sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Berechtigung bzw. Verpflichtung möglich. Wir beraten Sie gern! Informationen finden Sie auch unter www.bamf.de.



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zuwanderern/innen zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** mit insgesamt 600 UE* und
- dem **Orientierungskurs** mit 100 UE*.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren die Teilnehmenden im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Bedürfnissen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten*:

- Jugendintegrationskurse,
- Eltern- bzw. Frauenintegrationskurse,
- Integrationskurse mit Alphabetisierung,
- Förderkurse (für bereits länger in Deutschland lebende Menschen, welche die deutsche Sprache nur unvollständig erlernt haben).

Angeboten werden auch Intensivkurse für Schnellerner mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten*.

Zielgruppe

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler/innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer/innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger/innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer/innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer/innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- ab 01.01.2017 können auch Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.



Weitere Informationen auf
www.bamf.de/integrationskurs

* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

November 2016

Herausgeber und Druck:
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, 90343 Nürnberg

Individuelle Sprachkurse

Auf Wunsch organisieren wir auch maßgeschneiderte Sprachkurse, z. B. Firmenkurse. Ob allgemeinsprachliches Deutsch für die Zusammenarbeit im Betrieb oder Fachsprache für den kompetenten Austausch: Mit einem vhs Sprachkurs könne Ihre MitarbeiterInnen ihr Deutsch gezielt auf- und ausbauen. Bitte sprechen Sie uns auf unsere Konditionen an.

AEWB Kostenlose Sprachförderung



Seit 2015 finanziert das Land Niedersachsen über die AEWB verschiedene Programme zum Spracherwerb für Geflüchtete. Bei der vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH sind AEWB-Sprachkurse in Geestland, Hemmoor und Otterndorf geplant. Bei Interesse können Sie sich gerne melden.

Sprachkurse

Kostenlose Sprachförderungs-Kurse, finanziert vom Land Niedersachsen, AEWB Niveaustufe A1, A2, B1 – in Planung
Sprechen Sie uns bitte auf geförderte Sprachkurse an.

Prüfungen

Jede deutsche Volkshochschule ist telc-Prüfungszentrum. telc steht für „The European Language Certificates“ (Europäische Sprachzertifikate). Wir bieten diese offizielle Sprachprüfung regelmäßig auf den Niveaustufen A1-B2 (GER) an.

**Alle Prüfungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.
Bitte sprechen Sie uns an!**

Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Ihnen die Prüfungsdaten aus Cadenberge, Hemmoor, Geestland (OT Langen) oder Otterndorf nennen können.

Einbürgerung / Test „Leben in Deutschland LiD“

Wenn Sie einen deutschen Pass haben möchten, benötigen Sie folgende Nachweise:

- Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“
- Nachweis über „Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und Lebensverhältnisse in Deutschland“

Den Nachweis über die „Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung und Lebensverhältnisse in Deutschland“ erhalten Sie, wenn Sie den so genannten „Einbürgerungstest“ bestehen.

Die Anmeldung für den Einbürgerungstest ist nur persönlich in der Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH möglich. Bitte bringen Sie für diese Anmeldung einen gültigen Ausweis oder Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € mit.



Grundbildung



Ihre Ansprechpartnerin:
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-11
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Lesen und Schreiben ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben!

Es gibt über sieben Millionen Deutsche, die nicht richtig lesen und schreiben können. Ein Dilemma, das betroffene Personen in ihrer Lebensqualität extrem einschränkt und ihnen häufig auch unangenehm ist. Ein Alphabetisierungskurs für Erwachsene kann schnell und dauerhaft Abhilfe verschaffen. Lesen und schreiben zu können ist die Grundvoraussetzung, um das alltägliche Leben problemlos zu meistern. Die vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH plant Kurse für Personen deutscher Herkunft, die endlich fundiert Lesen und Schreiben lernen möchten.

Da dieser Text nicht von Analphabeten gelesen werden kann, ist es erforderlich, dass diese Information an Bekannte und Freunde mündlich weitergegeben wird, damit sie die Chance erhalten, sich hier anzumelden.

Grundbildung Elementarbildung für Menschen mit Behinderung Geschäftsstelle Geestland

Die Kurse finden in den Elbe-Weser-Werkstätten (EWW)
Werk I oder Werk II in Bremerhaven statt.
Informationen und Anmeldung in der
VHS im Lindenhof, Debstedter Str. 5a,
27607 Geestland (Langen),
Tel. 04743 9221-0.

Deutsch Grundkurs

Termine: montags und dienstags:
8:10 - 9:40 Uhr
Bremerhaven, EWW, Werk I

Bremerhaven

 Elbe-Weser Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Guido Hoffmann

Kurs-Nr.: 242-67851
EWW.

ab Montag, 36 x
05.08.2024
8:10 - 9:40 Uhr

Deutsch Aufbaukurs

Termine: mittwochs 14:00 bis 15:30 Uhr
und freitags 08:10 - 9:40 Uhr

Bremerhaven

 Elbe-Weser Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Ludmila Pavlova-Marinsky,
Dipl. Journalistin, Germanistin

Kurs-Nr.: 242-67850
EWW.

ab Mittwoch, 31 x
07.08.2024
14 - 15:30 Uhr

Mathematik Aufbaukurs

Termine: montags 10:00 - 11:30 Uhr und
dienstags 13:00 - 14:30 Uhr

Bremerhaven

 Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Guido Hoffmann

Kurs-Nr.: 242-67951
EWW.

ab Montag, 36 x
05.08.2024
10 - 11:30 Uhr

Mathematik Grundkurs

Termine: dienstags und freitags
10 - 11:30 Uhr

Bremerhaven

 Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Guido Hoffmann

Kurs-Nr.: 242-67952
EWW

ab Dienstag, 33 x
06.08.2024
10 - 11:30 Uhr

Englisch Grundkurs

In einer kleinen Gruppe soll mit ganz viel
Spaß miteinander Englisch gelernt und
natürlich auch gesprochen werden. Mit
guten Grundkenntnissen.

Bremerhaven

 Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Dr. Alexander Marinskiy, Dipl.-Ing.

Kurs-Nr.: 242-67751
EWW.

mittwochs, 16 x
07.08.2024
8:10 - 9:40 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

In einer kleinen Gruppe soll mit ganz viel Spaß miteinander Englisch gelernt und natürlich auch gesprochen werden. Mit guten Grundkenntnissen.

Bremerhaven

 Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Dr. Alexander Marinskiy, Dipl.-Ing.

Kurs-Nr.: 242-67753
EWW.

mittwochs, 16 x
07.08.2024
10 - 11:30 Uhr

Kurs für Allgemeinbildung

Termine: montags und donnerstags
13:00 - 16:00 Uhr

Bremerhaven

 Elbe-Weser-Welten
Mecklenburger Weg 42, Werk I
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 242-67960
EWW.

ab Montag, 34 x
05.08.2024
13 - 16 Uhr

Vorbereitungskurs für HSA

Termine: dienstags und donnerstags
8:10 - 9:40 Uhr

Alexander Marinsky

Termine: dienstags und donnerstags
10 - 11:30 Uhr

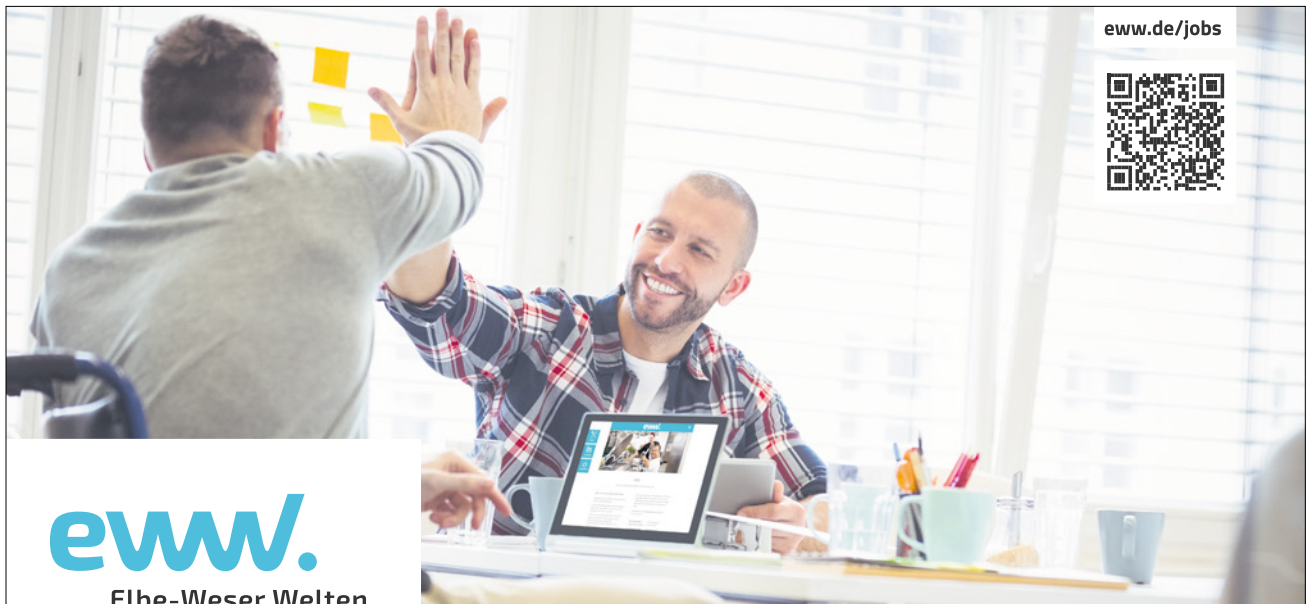
Ludmila Pavlova-Marinsky

Bremerhaven

 Elbe-Weser-Werkstätten
Am Bredenmoor 4
Dozententeam

Kurs-Nr.: 242-67961
EWW.

ab Dienstag, 34 x
06.08.2024
8:10 - 11:30 Uhr



eww.de/jobs



eww.
Elbe-Weser Welten

Ja, ich bin dabei!
Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft.

Elbe-Weser Welten gGmbH Mecklenburger Weg 42 | 27578 Bremerhaven | info@eww.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn bei der vhs ist unbedingt erforderlich. Die Anmeldung kann persönlich in einer der Geschäftsstellen, schriftlich mit dem Anmeldeformular, per Fax oder E-Mail sowie über die Internetseite der vhs oder telefonisch erfolgen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Sollte eine Veranstaltung ausfallen oder überbelegt sein, benachrichtigen wir Sie. Die vhs behält sich vor, eine Veranstaltung zu verschieben oder bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen.

Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Dazu senden Sie uns bitte ein Fax oder eine E-Mail. Sie können sich bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung wieder abmelden, ohne dass die Kursgebühr bezahlt werden muss. Erfolgt die Abmeldung mit einer kürzeren Frist, ist das volle Kursentgelt zu bezahlen. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Mündliche Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Dozenten können nicht berücksichtigt werden.

Bei Bildungsurlaubsseminaren ist eine Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Bei Lehrgängen des Zweiten Bildungsweges und bei Langzeitfortbildungen gelten jeweils die besonderen Vertragsbedingungen.

Preise/Preisgestaltung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programmheft abgedruckten Preises.

Bei einigen Kursen gelten Staffelpreise je nach Anzahl der Teilnehmenden im Kurs. Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl: Staffelpreis I: bei 4 – 6 Teilnehmenden (TN), Staffelpreis II: ab 7 Teilnehmenden (TN). Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich den Staffelpreis I. Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch der günstigere Staffelpreis II.

Ermäßigung

Es können keine Ermäßigungen gewährt werden. Die Preise im Bereich des Angebotes der Jungen vhs sind bereits um 20% reduziert.

Bezahlung

Wir empfehlen Ihnen eine Bezahlung per Bankeinzug. Die Lastschrift erfolgt nach Kursbeginn. Dies gilt für alle telefonischen, schriftlichen und online getätigten Anmeldungen. Bei persönlicher Anmeldung in der vhs können Sie auch bar oder in der Geschäftsstelle Langen per EC-Cash bezahlen. Eine Bezahlung der Kurse bei den Dozenten ist nicht möglich.

Haftung

Eine Haftung gegenüber Teilnehmenden für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die vhs nicht.

Reproduktion von Zertifikaten und Teilnahmebescheinigungen

Eine Reproduktion von Zertifikaten und Teilnahmebescheinigungen ist nur möglich, solange die hierfür erforderlichen Daten nach Maßgaben der einschlägigen gesetzlichen Aufbewahrungsfristen noch gespeichert sind.

Bankeinzugsverfahren

Wir versuchen, unsere Verwaltung rationell zu führen, um mehr Zeit für Beratung und weitere Serviceleistungen zu haben. Daher wenden wir das Bankeinzugsverfahren (SEPA-Lastschriftverfahren) an. Seit dem 01.02.2014 gilt im Bankwesen der einheitliche EURO-Zahlungsverkehr. Die Kontonummer wird durch IBAN (Internationale Bankkontonummer) und die Bankleitzahl durch BIC (Internationale Bankleitzahl) ersetzt. Bitte nennen Sie uns bei der Kursanmeldung Ihre IBAN und BIC. Lastschriften werden von Ihrem bei der vhs angegebenen Konto eingezogen.

Widerrufsbelehrung Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, Mail, Fax) zu widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule

Landkreis Cuxhaven gGmbH, Debsdter Straße 5a, 27607 Geestland, Telefax: 04743 9221-55, E-Mail: info@vhs-lk-cux.de. Sie können ein Widerrufsformular auch bei uns anfordern bzw. unter www.vhs-lk-cux.de/widerruf bei uns abrufen.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Kosten entstehen. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (=Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistung im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Stand: Oktober 2023

Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO

Verantwortlicher

Für die Datenverarbeitung ist die Volkshochschule Landkreis Cuxhaven gGmbH, Debesteder Straße 5a, 27607 Geestland, verantwortlich.

Allgemeine Angaben

Wir erheben grundsätzlich nur die Daten, die erforderlich sind

- für die Erfüllung eines Vertrags, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist.
- zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen, die auf Anfrage der betroffenen Person erfolgen.
- zur Wahrung der berechtigten Interessen.

Datenverarbeitung zur Vertragserfüllung oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen

Wir verarbeiten die über die Kursanmeldung erhobenen Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zum Zweck der Vertragserfüllung oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen. Hiervon – umfasst sind insbesondere folgende Daten: Name, Anschrift, Kontaktdaten (E-Mail, Telefon, Mobilfunknummer), Geschlecht, Geburtsdatum sowie Bankverbindung. Die Daten werden für 10 Jahre gespeichert, insbesondere nach Maßgabe der §§ 14, 14b UstG, § 256 HGB, § 147 AO. Im Fall des Bestehens gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden die betroffenen Daten für die Dauer dieser Fristen archiviert und für den allgemeinen Zugriff gesperrt, wenn diese für die Vertragserfüllung nicht mehr benötigt werden.

Datenverarbeitung zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen

Wir verarbeiten Ihren Namen und Ihre Anschrift gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO um Sie auf dem Postweg über neue Kursangebote zu informieren. Unser berechtigtes Interesse liegt in der Steigerung der Auslastung der angebotenen Kurse und der Umsatzsteigerung.

Datenempfänger

Wir übermitteln Ihre Daten nur an Dritte, sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbefugnis (z. B. nach den nach den oben genannten Rechtsvorschriften) besteht. Empfänger der Daten können je nach Kurs sein:

- Landesschulbehörde (insbesondere bei Kursen, die auf die Erlangung eines Schulabschlusses ausgerichtet sind)
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (insbesondere bei Integrationskursen)
- Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (insbesondere bei Kursen, die in Kooperation mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung angeboten werden)
- N-Bank (insbesondere bei Kursen, die über den Europäischen Sozialfond ko-finanziert werden)

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Sie erreichen unseren Datenschutzbeauftragten über
Dr. Uwe Schläger,
datenschutz nord GmbH,
Konsul-Smidt-Straße 88,
28217 Bremen.

Rechte der betroffenen Person

Betroffene Personen haben nach Maßgabe der entsprechenden Regelung der DSGVO das Recht auf Auskunft (Art. 15) über die sie betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung (Art. 16, 17). Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18) und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit. Werden Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f verarbeitet (Datenverarbeitung zur Wahrung berechtigter Interessen), steht der betroffenen Person das Recht zu, jederzeit gegen die Verarbeitung **Widerspruch** einzulegen. **Dieses Recht haben Sie vorliegend hinsichtlich der Datenverarbeitung zu Werbezwecken.**

Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, es liegen nachweisbar zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung vor, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde

Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden. In Niedersachsen ist dies
Die Landesbeauftragte für den
Datenschutz Niedersachsen,
Prinzenstraße 5,
30159 Hannover,
poststelle@lfd.niedersachsen.de.

Stand: Oktober 2023

Geschäftsstelle Langen

Debstedter Str. 5a · 27607 Geestland
Telefon 04743 9221-0
Fax 04743 9221-55

Geschäftsstelle Otterndorf

Sophienweg 1 · 21762 Otterndorf
Telefon 04751 97834-0
Fax 04743 9221-55

Geschäftsstelle Hemmoor

Bahnhofstraße 36 · 21745 Hemmoor
Telefon 04771 6898-18
Fax 04771 6898-16

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs/zu folgenden Kursen an:

1. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____
2. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____
3. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____
4. Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

Kursteilnehmer/-in

Vorname	Nachname
Straße/Hausnummer	PLZ/Ort
Telefon tagsüber	Mobiltelefon
Geburtsdatum	E-Mail

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

1. Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung. Sie erhalten nur Nachricht, falls Ihr Kurs ausfällt oder schon besetzt sein sollte.
2. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH sowie die Widerrufsbelehrung (siehe S.87) erkenne ich mit meiner Anmeldung an.
3. Mit meiner Anmeldung erkläre ich, die Informationen zum Datenschutz (S. 88) zur Kenntnis genommen zu haben.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates:

vhs Landkreis Cuxhaven gGmbH, Debstedter Str. 5a , 27607 Geestland, Gläubiger-Identifikationsnummer
DE28ZZZ00000503186

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN	BIC
------	-----

Name des Kreditinstituts

Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir ist bekannt, dass die Erteilung des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzuges erforderlichen Angaben gemäß Bundesdatenschutzgesetz auf freiwilliger Basis erfolgt. Die SEPA-Basis-Lastschrift erfolgt am 15. und 30. eines Monats, 14 Tage nach Kursbeginn. Fällt der 15. oder 30. eines Monats auf einen Samstag oder Sonntag, so wird am nächsten Werktag abgebucht.

Ort/Datum	Unterschrift
-----------	--------------



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Armut in allen ihren Formen und überall beenden.

Unser passendes Kursangebot:
242-11170 Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

Unser passendes Kursangebot:
242-32851 Nachhaltig und klimafreundlich Kochen -Kooperation mit dem MOIN! - Ernährungsrat e.V.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern

Unser passendes Kursangebot:
242-30553 Yoga für Jeden und viele weitere Kurs im Fachbereich Gesundheit.



Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

Unser passendes Kursangebot:
Grundbildung für Menschen mit Behinderung



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

Unser passendes Kursangebot:
242-55951 Sexualpädagogik Fortbildung für Kindertagespflegepersonen



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

Unser passendes Kursangebot:
242-15551 Energetisch sanieren, ein Angebot der MitgliederAkademie der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck



Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

Unser passendes Kursangebot:
242-55304 AEVO – Vorbereitungslehrgang auf die Ausbilderprüfung IHK



Widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

Unser passendes Kursangebot: Integrations- und Alphabetisierungskurse für Migranten im Fachbereich Deutsch als Fremdsprache



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

Unser passendes Kursangebot: 242-11400 Infoabend: Imkerkurs 2025



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen

Unser passendes Kursangebot: 242-21928 Was nicht passt, wird passend gemacht! Änderung von Bekleidung



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.

Unser passendes Kursangebot: 242-55907 Klimaschutz in der Kindertagespflege, Fortbildung für Kindertagespflegepersonen



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

Unser passendes Kursangebot: 242-14111 Mikroplastik in aller Munde – im wahrsten Sinne?



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, ...

Unser passendes Kursangebot: 242-11551 Strauch- und Gehölzschnitt



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern ...

Unser passendes Kursangebot: 242-10561 Rechtsirrtümer im Alltag



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen.



Wir suchen Wissen, Inspiration und Begeisterung!

Wenn Sie Freude am Unterrichten
haben und Ihr Wissen und Können
gerne an andere weitergeben,
freuen wir uns auf ein Kennenlernen!

Die Volkshochschule
Landkreis Cuxhaven gGmbH sucht
für unsere Lernorte im Landkreis



DOZENTEN m/w/d



auf Honorarbasis für die Fachbereiche Gesellschaft, Kultur,
Gesundheit und Fitness, Arbeit und Beruf,
Digitale Welt, Grundbildung, Sprachen und
Deutsch als Fremdsprache.



Volkshochschule
Landkreis Cuxhaven