vhs

Volkshochschule
im Landkreis Cuxhaven e. V.

2017

MACHWASDRAUS.

Herbst/Winter

Wohnen & Pflegen | Familie & Kinder | Beratung & Betreuung | Arbeit & Bildung | Freizeit & Erholung

0471 – 9 54 70 | www.awo-bremerhaven.de

AWO

Willkommen bei Ihrer VHS!

Dr. Karen Strehlow
Vorständin der VHS im
Landkreis Cuxhaven e.V.

Landkreis unterstützt die VHS

Liebe VHS-Interessierte!

Wir freuen uns sehr, Ihnen mitzuteilen, dass die VHS im Landkreis Cuxhaven verstärkt Unterstützung durch den Landkreis erhält. Nur dank dieses Engagements können wir unsere Bildungsarbeit an allen Standorten in gewohnter Weise fortführen. Derartige kommunale Zuschüsse für Volkshochschulen sind bundesweit üblich. Wir sind dankbar, dass wir endlich auch zu diesem Kreis von Volkshochschulen gehören dürfen. Für mich ist es Auftrag und Ansporn zugleich, mit möglichst schlanken Verwaltungs- und Organisationsstrukturen ein vielfältiges Bildungsangebot für die Bürger/innen im Cuxland zu sichern. Ganz ohne Veränderungen wird es daher auch in der nächsten Zeit nicht gehen...!

Die Reaktion der Menschen auf unser neues Programmheft ist positiv ausgefallen. Vor allem die Zusammenlegung der Angebote im Landkreis in einem Heft wurde begrüßt. Kleine redaktionelle Verbesserungen haben wir mit dem aktuellen Programmheft Herbst/Winter 2017 vorgenommen. Auch der Vertrieb ist nochmals optimiert worden. Insgesamt sind es mehr als 400 Auslegestellen, an denen Sie das Programmheft finden. Sollten Sie dennoch kein gedrucktes Exemplar haben, finden Sie das Programmheft auch als pdf-Datei auf der Homepage www.vhs-lk-cux.de. Grundsätzlich schicken wir Ihnen gern das Heft zu, wenn Sie diesen Wunsch an uns herantragen. Teilnehmer/innen der letzten beiden Semester erhalten automatisch ein Programmheft per Post zugeschickt.

Buchen können Sie ab 1. August 2017 per Telefon, per Fax, per Mail, über Homepage oder persönlich an unseren Standorten in Langen oder Otterndorf. Sie können maximal eine weitere Person mitanmelden.

WICHTIG: Lesen Sie bitte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) im Programmheft sorgfältig durch! Sie bestätigen die AGBs automatisch mit Ihrer Buchung. Dort lesen Sie auch, wie Sie rechtzeitig von einem Kurs zurücktreten können. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Ausnahmen von diesen Regelungen machen.

Sie werden beim Stöbern im neuen Programm sehen, dass wir viele neue und attraktive Kursangebote dabei haben! Zum Beispiel die neuen Angebote unter „VHS exklusiv“ oder die VHS Dozentenakademie für aktive oder künftige Dozenten. Immer wieder erhalten wir Lob! Aus dem „finde ich toll...“ sollte dann aber auch eine Buchung werden. Liebe Interessenten, denken Sie daran, dass wir Ihnen diese Vielfalt in einem ländlich strukturierten und großflächigen Landkreis nur bieten können, wenn Sie die VHS Arbeit aktiv unterstützen, indem Sie unsere Angebote annehmen. Buchen Sie bei Interesse frühzeitig. Nur wenn wir - in der Regel - eine Woche vor Kursbeginn genügend Teilnehmer/innen haben, kann ein Angebot tatsächlich starten.
Damit auch in den Kursen, die stets großen Andrang haben, eine reelle Chance auf Teilnehme besteht, verzichten wir auf Weitermelde-Listen und bitten alle, sich dem Anmeldeprocedere zu stellen. In manchen Kursen gibt es allerdings fachlich bedingt Einschränkungen für neue Teilnehmer/innen, so dass vorab ein Gespräch mit den Dozenten sinnvoll ist.

Ich danke allen Dozentinnen und Dozenten sehr herzlich für ihre Kursangebote! Insbesondere danke ich Inga Herrmann und Claudia Katny-Weidinger, die das neue Programmheft erneut mit großem Engagement erstellt haben.

Ich freue mich, Sie in unserer VHS begrüßen zu können und wünsche Ihnen einen guten Start in das 2. Halbjahr 2017!

Herzliche Grüße

Dr. Karen Strehlow
Vorständin der VHS im Landkreis Cuxhaven e.V.

Vorstand

Dr. Karen Strehlow
Beruf und Karriere
T. 04743 9221-11
k.strehlow@vhs-lk-cux.de

Claudia Techel
Sprache und Migration
T. 04743 9221-23
c.techel@vhs-lk-cux.de

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

Fachbereichsleiter/-innen

Thomas Gantzberg
IT-Management und EDV-Programm
T. 04743 9221-22
t.gantzberg@vhs-lk-cux.de

Inga Herrmann
Gesellschaft und Leben, Gesundheit und Fitness, Kultur
T. 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Dr. Marie-Louise Rendant
Projekte, Maßnahmen und Fremdsprachen
T. 04743 9221-64
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Geestland

Gabriele Ennen
Anmeldung, Organisation, Kurse für Menschen mit Behinderung
T. 04743 9221-69
g.ennen@vhs-lk-cux.de

Sascha Ostmeyer
Anmeldung, Organisation
T. 04743 9221-33
s.ostmeyer@vhs-lk-cux.de

Claudia Katny-Weidinger
Anmeldung, Organisation, Programmplanung
T. 04743 9221-65
c.katny-weidinger@vhs-lk-cux.de

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

Melanie Klingebiel
Anmeldung, Organisation
T. 04743 9221-33
m.klingebiel@vhs-lk-cux.de

Wiebke von Glahn-Knobloch
Sprache und Migration
T. 04743 9221-27
w.vonglahn-knobloch@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Otterndorf

Yvonne Nill
Anmeldung, Organisation
T. 04751 97834-11
y.nill@vhs-lk-cux.de

Susanne Salomon
Anmeldung, Organisation
T. 04751 97834-12
s.salomon@vhs-lk-cux.de

Sonja Strähnz
Sprache und Migration
T. 04751 97834-22
s.straehnz@vhs-lk-cux.de

Verwaltung Hemmoor

Johanna DiMai
Organisation
T. 04771 689818
j.dimai@vhs-lk-cux.de

Heike Kierstein
Sprache und Migration
T. 04771 689818
h.kierstein@vhs-lk-cux.de

Rechnungswesen

Daniela Siebelts
T. 04743 9221-66
d.siebelts@vhs-lk-cux.de

Aufsichtsrat

Anette Faße
Vorsitzende
Prof. Horst Haltof
Stellvertretender Vorsitzender
Dr. Walter Schmel
Stellvertretender Vorsitzender

Manfred Frankenthal
Karl Heinz Wiechern
Hans Wypior
Karl-Heinz Linck
Harald Zahrte
Siegfried Meinusch
Thorsten Krüger
Jürgen Rüther
Heiko Reppich
Barbara Riebschläger

Anschriften und Telefonnummern können in der Geschäftsstelle erfragt werden.

Regionale Kursbetreuer

Elke Ahlers, Schiffdorf
Telefon: 04743 9221-81

Sabine Böhmermann, Spaden
Telefon: 04743 9221-86

Petra Botter, Ihlienworth
Telefon: 04751 97834-46

Johanna DiMai, Hemmoor
Telefon: 04751 97834-45

Manfred Frankenthal, Nordholz
Telefon: 04743 9221-84

Antje Mehrtens, Beverstedt und Hagen
Telefon: 04743 9221-85

Barbara Riebschläger, Langen
Telefon: 04743 9221-80

Linda Steffens-Prack, Otterndorf
Telefon: 04751 97834-43

Ingmar Wethje, Stotel und Loxstedt
Telefon: 04743 9221-82

Impressum

Herausgeber, verantwortlich für den Inhalt: Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V.

Anzeigen:
Media Service Sonja Redies
Hohe Luft 14 · 27624 Geestland

Satz:
Seestadt-Werbung
Fischkai 23 · 27572 Bremerhaven

Druck:
Brune-Mettcker Druck- und Verlags GmbH
Parkstraße 8
26382 Wilhelmshaven

Verteilung:
[ps] promotion
Cuxhavener Str. 7
28217 Bremen

Ausgabe Herbst/Winter 2017,
gültig bis 31.12.2017.
Auflage 15.000 Exemplare
Das Heft liegt aus an 400 Auslagestellen im Landkreis verteilt. 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 Programmhefte für Sie bereit. Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar zu.

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Niedersachsen angeglichen. Beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 128.

Anmeldungen sind über unsere Internetseite, schriftlich, persönlich oder telefonisch möglich. Änderungen vorbehalten.

Anmeldung & Öffnungszeiten für Langen, Otterndorf, Hemmoor

Anmeldung

Internet www.vhs-lk-cux.de

E-Mail info@vhs-lk-cux.de

Geestland (Langen)

Telefon 04743 9221-0
Fax 04743 9221-55

Persönlich
Debstedter Str. 5 a
27607 Geestland

Otterndorf

Telefon 04751 97834-0
Fax 04751 6300

Persönlich
Sophienweg 1
21762 Otterndorf

Post Anmeldeformular auf Seite 130

Öffnungszeiten

Geestland (Langen) und Otterndorf
Vormittags
Montag – Freitag:
9 – 12 Uhr
Nachmittags
Montag, Mittwoch:
14 – 16 Uhr
Donnerstag:
14 – 17 Uhr

Hemmoor
Vormittags
Montag – Mittwoch, Freitag:
10 – 12 Uhr
Nachmittags
Dienstag – Donnerstag:
15 – 18 Uhr

www.vhs-lk-cux.de

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.

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 128.

Anmeldebeginn: 01. August 2017

Inhalt Wintersemster 2017

Editorial 3

VHS exklusiv 13

Junge VHS
Kreatives..... 15
Englisch..... 16
EDV..... 16
Für die Schule 16

Gesellschaft und Leben
vhs unterwegs 18
Gesellschaft..... 20
Vorsorge/Geld/Recht..... 20
Geschichte 24
Pädagogik 24
Soziale Kompetenzen..... 26
Rund um Haus und Garten 29
Mensch und Tier..... 30

Gesundheit und Fitness
Wissen rund um Gesundheit..... 31
Entspannung und Körpererfahrung.... 34
Yoga..... 38
Tai-Chi Quan..... 40
Quigong..... 41
Pilates..... 42
Fitness, Kraft und Ausdauer..... 43
Aqua-Fitness 45
Gesunde Ernährung 46
Essen und Genießen 48
Backen 48
Küche vom Feinsten..... 48
Regionale Küche 49
Internationale Küche 51
Jahreszeitenküche..... 51
Kochen mit modernen Küchenhelfern 53
Mit ohne: vegan, vegetarisch, ayurvedisch, Vollwertkost… 54

Kultur
Rund um Bücher und Literatur..... 56
Musik..... 57
Tanzen 58
Malen/Zeichnen..... 59
Kreatives Gestalten 60
Textiles Gestalten 66
Modedesign..... 69
Fotografie und Film 69

Beruf und Karriere/EDV
Sicherheit für Computer & Co. 72
EDV-Technik 73
Smartphones und Tablet-PCs 73
Apple 75
Einsteigerkurse..... 76
Word 79
Excel..... 81
Outlook..... 82
Powerpoint 82
Internet 83
Bildbearbeitung und Fotografie..... 84
Fotobuch 87

Beruf und Karriere
Fortbildung für Dozenten in der Erwachsenenbildung..... 88
Finanzbuchhalter/-in (VHS)..... 89
Kaufmännische Kompetenzen 90
Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft..... 90
Hauswirtschaft 91
Kommunikation/Rhetorik..... 92
Gedächtnistraining 92
Soziale Kompetenzen
Kindertagespflege 93

Angebote benachbarter Volkshochschulen 94

Tourismus-Akademie Nordwest e.V. 96

Häufig gestellte Fragen..... 97

Sprachen und Verständigung
Arabisch 99
Dänisch..... 99
Englisch..... 100
Französisch 106
Griechisch 107
Italienisch 108
Japanisch 108
Niederländisch..... 108
Norwegisch 109
Plattdeutsch 109
Portugiesisch..... 110
Schwedisch 110
Spanisch..... 110
Deutsche Gebärdensprache 114

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
Aktuelles Kursangebot 116

Grundbildung
GruBiG – Grundbildung im Gastgewerbe 124
Zweiter Bildungsweg – Schulabschlüsse
Grundbildung für Menschen mit Behinderung 125

Allgemeine Geschäftsbedingungen 128

So finden Sie uns..... 129

Anmeldeformular..... 130

Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V.

Bad Bederkesa

Aqua-Fitness/Funktionsgymnastik im Wasser 46
Englisch Tea and Heritage Literature - EXKLUSIV - 103
English Breakfast and a Pinch of Black Britisch Humour - EXKLUSIV - 103
English Breakfast and a Touch Of Christmas - EXKLUSIV - 103
Goldschmieden 62
Nähen 64
Wirbelsäulengymnastik 44

Beverstedt

Bodyforming 44
Einfaches Nähen mit Walkstoffen 68
Homöopathie bei Erkältungskrankheiten 32
Homöopathie zum Kennenlernen 32
Schüssler-Salze 1-12 33

Bremerhaven

Aufbaukurs Lesen und Schreiben 127
Aufbaukurs Mathematik 127
Deutsch als Fremdsprache 127
Deutsch für Fortgeschrittene 127
Ein schönes Erlebnis, mit Ton zu arbeiten für Menschen mit Behinderung 62
Englisch für Anfänger/-innen 126
Englisch für Fortgeschrittene 126
Englisch Grundkurs 126
Figurentheater Herr Lilienstengel 19
Figurentheater Unter Wasser 19
Grundkurs Lesen und Schreiben 127
Grundkurs Mathematik 127
Klangmassage - für Menschen mit Behinderung 37
Mathematik für Fortgeschrittene 127
Sitzgymnastik - für Menschen mit Behinderung 45
Stadttheater Bremerhaven - Ballett Romeo und Julia 20
Stadttheater Bremerhaven - Rigoletto 20
Systemische/-r Berater/-in (VHS) 27
Weihnachtsbäckerei - für Senioren und Seniorinnen mit Behinderung 48

Cadenberge

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger A1 101
Englisch für Fortgeschrittene 50+ A2/B1 103
Fototeam Cadenberge 70
Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger A1 106
Lachyoga Lachen-Tönen-Sein 40
Realschulabschluss 125
Schreiben in Beruf und Alltag B1/B2 120
Sekundarbschluss I - Hauptschulabschluss 125
Spanisch Wochenende für Anfänger/-innen - Kompaktkurs für die Reise A1 110

Debstedt

Bodyforming 44
Mit Qigong Energie schöpfen 41
Qigong am Morgen 42
Wirbelsäulengymnastik 44

Dorum

Aus alt mach neu: Wir nähen aus alten Jeans! 68
Verlockende Vorspeisen 51
Yoga für alle 40

Hagen

Sütterlinschrift 61

Hemmoor

Android Smartphone & Tablet - Sicherheit 72
Android Smartphones 74
Aqua-Mix 46
Arbeiten mit der DSL-Kamera 70
Aus alt mach neu 73
Computer für Kids 7-9 Jahre 17
Dänisch 99
Das Akkordeon - ein Instrument erfindet sich neu - Vortrag 58
Den Herbst auf Papier bringen 59
Der Einstieg in die PC- und Laptopwelt 77
Deutsches Theater A2/B1 120
Du und Ich und Wir - Vortrag 27
Dynamische Zeichenübungen mit Bleistift 60
Einführung in die Archäologische Feldmethode 24
Englisch ..... 101 ff
Entspannt und gestärkt mit Yoga in den Tag 38
Excel - Ihr Einstieg in die Tabellenkalkulation 81
Faszientraining 43
Französisch 106
GIMP - Die kostenlose Bildbearbeitung 84
Grundlagen am PC - Der Computerkurs für Frauen 77
Handlettering 61
Hatha Yoga und Meditation 39
Hormon-Yoga 39
Kantaera „Basic“ 44
Krabbeldecke im Patchworkstil 65
Leben im Rhythmus 0
Lesen und Schreiben für Menschen mit Behinderung 126
Meditatives Wandern - Geh mit deinem Herzen 36
Modedesign - von der Skizze zur colorierten Modezeichnung 69
Mut tut gut - jeder Mensch ist wichtig - Vortrag 27
Nähen 64
Norwegisch 109
Pädagogentraining „Ihre Schüler werden Sie lieben!“ 26
Pilates 42
Pilates-Faszientraining 42
Portugiesisch 110
Progressive Muskelrelaxation 35
Rechnen für Menschen mit Behinderung 127
Rock - Grundschnitt entwerfen 69
Setze deine Fähigkeiten ein - damit du nichts verpasst! - Vortrag 27
Steigern von Vitalität und Mobilität! 43
Vermeiden übler Nachrede - Vortrag 28
Visualisierung von Wohnideen mit dem Moodboard 29
Wikipedia & Co. - Internet zum Mitmachen 84
Wissen für Ihr privates Netzwerk 73
Word am Vormittag - Der Einstieg in die Textverarbeitung 80
Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen 38

Ihlienworth

Französisch für Teilnehmer/-innen mit mittleren Vorkenntnissen B1/B2 107
Portugiesisch für die Reise für Anfänger-/innen A1 110

Köhlen

Homöopathie bei Erkältungskrankheiten 32
Homöopathie zum Kennenlernen 32
Schüssler-Salze 1-12 33

Lamstedt

Aqua-Jogging 45

Langen

10-Fingersystem in 8 Unterrichtseinheiten 77
All-in-one-Rezepte 53
Android Smartphone & Tablet 74
Android Smartphone & Tablet - Sicherheit 72
Apple - iPhone, iPad und Apple-PC 75
Arabisch 99
Arbeitsplatz in Gefahr - gekündigt was tun? - Vortrag 22
Augenakupunktur nach Prof. Dr. Boel 33
Aus dem Nest gefallen 26
Autobiographisches Schreiben 57
Autogenes Training 35
Bachblüten - zwischen Mythos und Wirklichkeit - Vortrag 32
Basisch Naschen macht Spass! 48
Basiskurs für Frauen mit Word, Excel und PowerPoint 77
Basiszeichnen bis zum Malen mit verschiedenen Techniken 60
Besser sehen mit Augentraining 34
Bewegungs- und Stimmtraining (Workshop) 92
Beziehungskompetenzen Bildungsurlaub 29
Bienen und Imkerei - mehr als ein Hobby 30
Biochemie nach Dr. Schüssler 33
Computer Grund- und Aufbaukurs mit Word, Excel und Internet 78
Dänisch 99
Datenschutz in sozialen Netzwerken 72
Dem Leben auf der Spur - kreative Biografiearbeit 57
Dem Unbewussten auf der Spur - Ihre finanzielle Landkarte 28
Depression im Alter 31
Deutsch für Beruf und Arbeitsalltag 120
Deutsche Gebärdensprache 114/115
Deutsche Grammatik - Mit Spiel & Spaß geht`s auch 121
Die Bridge in Photoshop - Bilder optimal verwalten 85
Die Knollen kehren in die Küche zurück 49
Die Kunst, allein zu sein 28
Digitale Bildbearbeitung - Adobe Photoshop 86
Digitales Fotografieren 70
Ehe gescheitert, was nun? - Vortrag 23
Einfach Singen! 58
Einführung in PowerPoint Bildungsurlaub 82
Einkommenssteuerrecht für

Arbeitnehmer/-innen ... 24
Elternunterhalt - Eltern im Heim - Vortrag ... 21
Energetische Körperarbeit ... 38
Englisch ... 101 ff
Erste Hilfe am Hund ... 30
Essen ist Lebensqualität - Ernährung im Alter ... 46
Excel ... 81
Feines für den Suppenkasper ... 50
Filmaufnahmen und Filmschnitt ... 71
Filzen (Nassfilzen) ... 64
Fit im Kopf - mit Spaß ... 93
Fotobuch gestalten 50+ ... 87
Fotografie für Kinder - „Sehen lernen“ - Ferienkurs ... 71
Fotogruppe Langen ... 70
Französisch ... 106/107
FriedWald ... 21
Fußreflexzonenmassage ... 36
Ganzheitliches Gedächtnistraining ... 93
Gedächtnistraining - für Kinder 8 - 12 Jahre ... 17
Geschenke aus der Küche ... 53
Gesundes Fasten - Obst & Gemüse ... 47
Gitarre ... 58
Griechisch ... 107
Grundlagen am PC - Der Computerkurs für Frauen ... 77
Grundlagen der Digitalfotografie und Bildbearbeitung ... 85
Handlettering ... 61
Heute Leckeres aus dem Meer ... 51
Heute mit Federvieh Leckeres kochen ... 50
Hochsensibel glücklich leben ... 29
Hygienebeauftragte in der Hauswirtschaft - Fortbildung ... 92
In Hülle und Fülle ... 49
iPhone - iPad - IOS 9/10/11 ... 75
Italienisch ... 108
Japanisch ... 108
Keine Angst vor Stürzen ... 31
Kindertagespflege ... 94
Kleidung nähen ... 68
Kostenlose Homepage erstellen mit Jimdo ... 83
Kuchenbacken - klassisch ... 48
Kürbiszeit ... 54
Lachen ist die beste Medizin! ... 28
Laufen für Anfänger ... 45
Lehren lernen - Modulsystem ... 88
Leichte Sprache ... 20
Mantrailing - Einsteigerkurs ... 30
Meditation - Grundkurs ... 37
Mit Yoga in den Arbeitsalltag - Bildungsurlaub ... 40
Modedesign - Wochenendkurs ... 69
Norwegisch kompakt für den Urlaub für Anfänger/-innen I A1 ... 109
Ofengerichte mit Wintergemüse ... 55
Öl- und Aquarellmalerei - für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene ... 60
Outlook 2010 ... 82
Päd. Mitarbeiter/-in (VHS) - Ergänzungsmodul Sek. I ... 26
Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (VHS) ... 25
Partysalate und selbstgebackene Brötchen ... 55
Pilates ... 42
Pilates - Schnupperkurs für Männer ... 43
Plattdeutsch für Fortgeschrittene ... 109
PowerPoint, Word und Excel - Bildungsurlaub ... 78
Progressive Muskelentspannung ... 35
Realschulabschluss ... 125
Rechtschreibtraining - für Klasse 3 - 5 ... 127
Rein in die Pilze, raus aus die Pilze ... 51
Rhetorik, Kommunikation und Auftritt 92
Rituale des Neubeginns ... 29
Röstis in vielen Variationen ... 54
Rückenschmerzen - woher sie kommen und was hilft - Vortrag ... 34
Ruhe und Kraft mit Herz-Qigong ... 42
Rund um den Kürbis ... 53
Saison-Menü im September: Spätsommer in ganzer Fülle ... 48
Saison-Menü im Oktober: Jetzt wird es Wild... ... 49
Saison-Menü im November: Thanksgiving ... 49
Saison-Menü im Dezember: Festliches Weihnachtsmenü ... 49
Sauer macht lustig ... 50
Schmuckherstellung - Einführung in die Goldschmiedetechnik ... 62
Schnelle und leckere Weihnachtsgerichte ... 52
Schreibworkshop - für Kinder 8 - 10 Jahre ... 57
Sekundarabschluss 1 - Hauptschulabschluss ... 125
Sicher unterwegs - Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke für Schüler ... 17
Spanisch ... 111 ff
Stressfrei sehen am Arbeitsplatz ... 34
Süßspeisen - nichts für Kalorienbewußte“ ... 50
Tastschreiben, Excel und Word - Bildungsurlaub ... 78
Traum oder Albtraum Eigenheim - unterschreiben heute - Vortrag ... 23
Umgang mit dem Smartboard - Fortbildung für Dozenten ... 89
Välkommen = Hej = Schwedisch II A1 ... 110
Vegetarische Schlemmerküche ... 54
Vermietungseinkünfte in der Steuererklärung ... 24
VHS trifft Babbel ... 100
Von der Idee zur einwandfreien Umsetzung - Unternehmensstart ... 91
Wenn der Arbeitgeber ... 23
Wikipedia & Co. - Internet zum Mitmachen ... 84
Wild zu Weihnachten ... 52
Windows 10 für Einsteiger ... 78
Wohnen im Alter - Vortrag ... 21
Yoga - für Jeden ... 40

Loxstedt

English Conversation A2/B1 ... 105
Französisch ... 106

Neuenkirchen

Tanzkurs für Anfänger - Gesellschaftstanz ... 58
Tanzkurs für Fortgeschrittene - Gesellschaftstanz ... 58

Nordholz

Englisch 50+ X II A2 ... 102
Englisch Refresher II B1 ... 104
Fitness für Ältere 60+ ... 45
Niederländisch für Anfänger/-innen ... 108

Oberndorf

Schnitzen im KunstWerkGrün! ... 61
Stein oder Holz im KunstWerkGrün! ... 60

Osten

Tai-Chi für Fortgeschrittene - Vertiefung der Pekingform ... 40
Tai-Chi Übungsgruppe ... 41

Otterndorf

Android Smartphone & Tablet - Sicherheit ... 72
Android Smartphones - Von Anfang an ... 74
Android Tablets - Von Anfang an ... 75
Apple - iPhone, iPad und Apple-PC ... 75
Aqua-Mix im Flachwasser ... 46
Arbeiten mit Ton ... 62
Autogenes Training - Ruhe und Ausgeglichenheit für den Tag ... 34
Bewegungs- und Stimmtraining (Workshop) ... 92
Bildbearbeitung und Design mit Photoshop für Fortgeschrittene ... 86
Computer für Kids 7-9 Jahre ... 17
Datenschutz in sozialen Netzwerken ... 73
Dem Leben auf der Spur - kreative Biografiearbeit ... 56
Depression im Alter ... 31
Der Rote Faden ... 64
Die Knollen kehren in die Küche zurück ... 49
Digitales Fotografieren ... 71
DUO Seniorenbegleiter/-in ... 26
Einfach stricken lernen ... 69
Einführung in Excel ... 81
Einstieg in die Software-Entwicklung ... 76
Erstellen von Druckprojekten ... 76
Essen ist Lebensqualität - Ernährung im Alter ... 46
Excel - Ihr Einstieg in die Tabellenkalkulation ... 81
Feines für den Suppenkasper ... 50
Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag ... 47
Flechtarbeiten aus Naturmaterialien und Korb aus Weiden ... 63
Fotobuch erstellen ... 87
Fotobuch gestalten 50+ ... 87
GIMP - Die kostenlose Bildbearbeitung für Fortgeschrittene ... 85
Grammatik Training A2/B1 ... 120
Grundlagen am PC - Der Computerkurs für Frauen ... 77
Heute Leckeres aus dem Meer ... 51
Heute mit Federvieh Leckeres kochen ... 50
Homöopathie bei Erkältungskrankheiten ... 32
Homöopathie zum Kennenlernen ... 32
In Hülle und Fülle ... 49
iPhone - iPad - IOS 9/10/11 ... 76
Keine Angst vor Stürzen ... 31
Kostenlose Homepage erstellen mit Jimdo ... 83
Kürbiszeit ... 54
Landschaften zeichnen mit Aquarellbuntstiften ... 59
Literarische Perspektiven bildender Kunst ... 56
Malen - Offenes Atelier ... 59
Mein Arbeitgeber hat mir gekündigt - und jetzt? - Vortrag ... 22
Modedesign - Wochenendkurs ... 69
Nähen ... 65
Nähen - für Kids und Teens ab 12 Jahren ... 65
Nice to see you (again) - Englisch für Fortgeschrittene A2 ... 102
Ofengerichte mit Wintergemüse ... 55
Partysalate und selbstgebackene Brötchen ... 55
PC oder Laptop einrichten ... 73
Rein in die Pilze, raus aus die Pilze ... 51
Röstis in vielen Variationen ... 54
Sauer macht lustig ... 50
Schnelle und leckere Weihnachtsgerichte ... 52
Schüssler-Salze 1-12 ... 33
Spanisch ... 111
Süßspeisen - nichts für Kalorienbewußte ... 50
Tai-Chi am Morgen ... 41
Tonbildhauerei Workshop - EXKLUSIV - ... 62
Vegetarische Schlemmerküche ... 54
Weihnachtliches Filzen ... 64
Wikipedia & Co. - Internet zum Mitmachen ... 84
Wild zu Weihnachten ... 52
Wirbelsäulengymnastik ... 43

Schiffdorf

American Christmas Cooking ... 52
Android Smartphone & Tablet - Sicherheit ... 72
Auffrischung Adobe Photoshop ... 86
Autogenes Training ... 35
Canadian Kitchen ... 51
CEWE-Fotobuch ... 87
Das letzte Kleinod - EXKLUSIV - ... 18
Digitale Bildbearbeitung - Adobe Photoshop Elements I ... 87
Ebenen und Masken in Adobe Photoshop ... 85
English Conversation ... 105
GIMP - Einstieg in die Bildbearbeitung ... 84
Kleidung nähen ... 68
Laubsägearbeiten zu Weihnachten - für Kinder 7 - 11 Jahre ... 63
Lightroom Perfekt im Griff - Grundlagen ... 86
Mediation bei Trennung und Scheidung - Vortrag ... 23
Meditation - Grundkurs ... 37
Microsoft Word für Einsteiger ... 79
Oktoberfest mit dem Thermomix ... 53
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung ... 21
Progressive Muskelentspannung ... 35
RAW-Format - Das digitale Negativ ... 85
Tai-Chi-Quan und Qigong ... 41
Theorie und Praxis - Buchführung ... 90
VHS Finanzbuchhalter ... 90
Wirbelsäulengymnastik ... 44
Wundertüte Word ... 80

Spaden

Bogenschießen für Einsteiger/-innen ab 17 Jahren ... 38
Grundkurs „Bogenschießen kennenlernen“ ab 17 Jahren ... 38
Kreativ und verführerisch … … mit dem Thermomix ... 53
Kreative Schmuckgestaltung aus Silberbesteck ... 63

Wingst

Kreatives Töpfern - für Kinder ... 61

VHS Exklusiv

Die Reihe "VHS exklusiv" starten wir mit dem Herbstprogramm 2017.

Spezielle Angebote an schönen Kursorten und/oder mit Extras, die die „normalen“ VHS-Angebote nicht enthalten. Das können z.B. im Kurspreis eingeschlossene Getränke und Mahlzeiten sein oder auch Angebote, für die wir Dozenten engagieren, die von weit her kommen etc.

Lassen Sie sich überraschen und geben Sie uns gerne Hinweise, welche Angebote Sie sich für "VHS exklusiv" wünschen.

Neu: Das letzte Kleinod „Sturmflut“ - *EXKLUSIV* -

mit Blick hinter die Kulissen, einem Vorstellungsbesuch und anschließender Diskussionsrunde mit den Machern und Akteuren

Das Theater „Das Letzte Kleinod“ greift in diesem Theaterprojekt "Sturmflut" das wohl wichtigste Thema der Nordseeküste auf. Geht es nach den Prognosen der Klimaforscher, werden wesentliche Teile dieser einzigartigen Landschaft durch den Anstieg des Meeresspiegels langfristig versinken. Das Theater fragt nach dem Verhältnis der Küstenbewohner zu den entfesselten Naturgewalten, recherchiert Katastrophenberichte, historische Anekdoten und neue Perspektiven. Aus den Recherchen entsteht das Stück "Sturmflut".

Seit 2003 ist das Dokumentartheater "Das letzte Kleinod" in unserer Region und darüber hinaus aktiv. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen bei einer Präsentation der Arbeit des Dokumentartheaters im Speisewagen des Ozeanblauen Zuges, genießen Sie einen kleinen Imbiss mit Schmalzstulle und Getränk, erleben Sie im Anschluss die letzte Vorstellung der Produktion "Sturmflut" und kommen Sie mit den Machern und Akteuren nach der Vorstellung ins Gespräch.

Schiffdorf

Geestenseth, Das letzte Kleinod, Schienenweg 2
Juliane Lenssen

Kurs-Nr.: 172-10352
39,00 € ab 7 TN
In der Kursgebühr ist ein Imbiss und der Eintrittspreis für die Vorstellung enthalten.

Montag,
11.12.2017
17:45 - 21:30 Uhr

Neu: Tonbildhauerei Workshop - *EXKLUSIV* -

Das Arbeiten mit Ton ist eines der ältesten und ursprünglichsten Kunsthandwerke. Wer sich gerne kreativ beschäftigen möchte, findet hier Gelegenheit seine schöpferischen Talente zu entdecken. In diesem Kurs werden verschiedene Aufbautechniken (ohne Drehscheibe) und Fachwissen vermittelt. Motive werden gemeinsam gefunden und erarbeitet. Durch diese Technik können die Teilnehmerinnen auch in Zukunft ihre eigenen Ideen selbstständig verwirklichen.
Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen und werden von mir individuell und fachkundig angeleitet. Material (ca.10kg/pro Person) ist im Kursbeitrag enthalten. Brenngelegenheit kann nach Absprache vermittelt werden. Fragen gerne auch vorher unter office@palassart.com oder 0043 650 9936110 www.palassart.com

Otterndorf

Grundschule, Cuxhavener Str. 16
Helga Palasser, Bildhauerin

Kurs-Nr.: 172-21103
109,00 € ab 7 TN
176,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 03.11.2017
15 - 20 Uhr
Samstag, 04.11.2017
9:30 - 16:30 Uhr
Sonntag, 05.11.2017
9:30 - 16:30 Uhr

Neu! English Tea and Heritage Literature - Englische Landhausliteratur A2 - *EXKLUSIV* -

Everybody knows Rosamunde Pilcher's famous books. We are going to read one in English/German and talk about it, in the splendid surroundings of the Romantikhotel Bösehof in Bad Bederkesa. And there is more: Jane Austen's "Pride and Prejudice" and/or "Mansfield Park". Come along for a cup of tea and some cookies, enjoy the place and fine English lifestile. You need an intermediate level of English. We are going to practise talking and reading.
The price for the course includes typical english tea time at Romantikhotel Bösehof.

Bad Bederkesa

Romantik Hotel Bösehof,
Hauptmann-Böse Str. 19
Regina Egert

Dieser exklusive VHS Kurs findet in dem wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus englischer Teezeit und Literatur.

Kurs-Nr.: 172-40681
81,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive english tea time im Hotel Bösehof.

5 Termine:
Freitag, 20.10.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 03.11.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 17.11.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 01.12.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 15.12.2017
16:30 - 18 Uhr

Die Tea Time beinhaltet diverse Teesorten, verschiedene Sandwiches mit z. B. Lachs und Meerrettich, Schinken und Käse oder Thunfischcreme, Scones mit Clotted Cream und einer Auswahl von Marmeladen sowie kleinen Obsttörtchen.

Neu: English Breakfast and a Pinch of Black British Humour A2 - *EXKLUSIV* -

Enjoy a delicious English Breakfast and enter the world of Roald Dahl`s fantastic stories.
The price for the course includes breakfast at the Romantikhotel Bösehof in Bad Bederkesa.

Bad Bederkesa

Romantik Hotel Bösehof,
Hauptmann-Böse Str. 19
Heidrun Henscheid, Lehrerin

Dieser exklusive VHS Kurs findet in dem wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 172-40677
26,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück im Hotel Bösehof.

Sonntag,
22.10.2017
9 - 12 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40678
26,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück im Hotel Bösehof.

Sonntag,
29.10.2017
9 - 12 Uhr

Neu: English Breakfast and a Touch Of Christmas A2 - *EXKLUSIV* -

Enjoy a tasty English Breakfast and let yourself be caught by English and Irish Christmas traditions, stories and songs.
The price for the course includes breakfast at the Romantikhotel Bösehof in Bad Bederkeda.

Bad Bederkesa

Romantik Hotel Bösehof,
Hauptmann-Böse Str. 19
Heidrun Henscheid, Lehrerin

Dieser exklusive VHS Kurs findet in dem wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 172-40679
26,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück im Hotel Bösehof.

Sonntag,
10.12.2017
9 - 12 Uhr

ROMANTIKHOTEL
18 26
BÖSEHOF
»DER BESTEN EINER«

Junge VHS

Ihre Ansprechpartnerin
Inga Herrmann
T. 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Kreatives

Laubsägearbeiten zu Weihnachten - für Kinder 7 - 11 Jahre

Mit Hilfe von kleinen Tricks und Tipps im Umgang mit der Laubsäge werden in diesem Kurs kleine Kunstobjekte gebaut. Eine vielseitige Auswahl an Motiven lädt Kinder ein, nach Herzenslust zu sägen, zu raspeln und zu schleifen. Laubsägen sind vorhanden.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Günter Burghard

Kurs-Nr.: 172-21458
17,00 € ab 8 TN

mittwochs, 4 x
15.11.2017
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Altes Hemd zum Schutz der Kleidung, ca. 2 € für Birkensperrholz und Laubsägeblätter.

Nähen - für Kids und Teens ab 12 Jahren

Hast du Lust dir an der Nähmaschine eine eigene Kreation zu fertigen? Einen Rucksackbeutel, ein Schlampermäppchen für die Schule, eine coole Tasche für Sport und Freizeit, ein Schminktäschchen, ein lustiges Kuschelkissen oder hast du vielleicht eine eigene Idee, die wir gemeinsam verwirklichen können? Bringe 2-3 schöne Stoffe mit oder auch eine alte Jeans oder Bluse etc., aus denen man tolle Dinge zaubern kann. Nun brauchst du eine Nähmaschine und ein paar folgende Utensilien, und dann kann es losgehen...

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 172-21923
24,50 € ab 8 TN

Termine:
Freitag, 22.09.2017
17:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 23.09.2017
11 - 16 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21924
24,50 € ab 8 TN

Termine:
Freitag, 01.12.2017
17:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 02.12.2017
11 - 16 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoff (Meterware oder alte Jeans, Oberhemd o.ä.), evtl. passenden Reißverschluss mind. 35 cm, passendes Nähgarn, Vlieseline G405 oder H200, Watteline H630 (jeweils 1m), Stoffschere, Bastelschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln, Schneiderkreide oder Anzeichen Stift, Maßband, Geodreieck, Kleingeld für Nähzubehör oder Schnittbenutzung der Dozentin.

Neu: Fotografie für Kinder - „Sehen lernen“ - Ferienkurs

Ein Angebot für Kinder, die mit geöffneten Augen durchs Leben gehen möchten.
Wir erarbeiten an den jeweiligen Terminen verschiedene Themenbereiche: das Fotografieren in der Stadt, in der Natur, von Menschen und Tieren. Dabei lernt ihr, den Ausschnitt auszusuchen und entsprechend zu belichten, sodass die Bilder auch das wiedergeben, was ihr zeigen wollt.
Beim gemeinsamen Anschauen kann gefragt, gelacht und über die entstandenen Bilder diskutiert werden.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Claudia Richter

Kurs-Nr.: 172-22555
30,00 € ab 8 TN

Termine:
Montag, 09.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Dienstag, 10.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 11.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Donnerstag, 12.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Freitag, 13.10.2017
14 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Wenn vorhanden Kamera oder auch Smartphone.

Neu: Schreibworkshop für Kinder 8 - 10 Jahre

Schreibworkshop für Kinder, die bereits gern schreiben, erzählen und dichten, und für alle Kinder, die das noch besser lernen möchten. Im Kurs entstehen unter Anleitung kürzeste, kurze oder auch längere Geschichten und Gedichte. Im Austausch mit den „Schreib - Kollegen“ gibt es immer noch neue Ideen und Anregungen.
Zum Schluss stellen wir ein Büchlein mit den „Gesammelten Werken“ zusammen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Claudia Richter

Kurs-Nr.: 172-20057
16,00 € ab 8 TN

Termine:
Mittwoch, 08.11.2017
15 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 22.11.2017
15 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 06.12.2017
15 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 20.12.2017
15 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug

Foto: © Syda Productions - Fotolia.de

Englisch

English-Playgroup 4 - 6 Jahre

Spielerisch die englische Sprache erleben - das heißt: mit Liedern, Reimen, Spielen, durch Basteln und Musik. Mühelos werden so die richtige Aussprache und die ersten Wörter und Sätze gelernt.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dorianne Janssen

Kurs-Nr.: 172-40690
20,00 € ab 7 TN

dienstags, 5 x
15.08.2017
14:15 - 15:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40692
24,00 € ab 7 TN

dienstags, 6 x
17.10.2017
14:15 - 15:45 Uhr

Mitzubringen: Farbstifte, Materialgeld 2 €.

English-Playgroup and more 7 - 10 Jahre

Mit viel Spaß die englische Sprache erleben mit Lese-, Schreib-, Grammatik- und Vokabelübungen. Dazu werden einfache Konversation geführt und Kurzgeschichten gehört und verstanden. Tolle Spiele und Lieder sind auch dabei.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dorianne Janssen

Kurs-Nr.: 172-40691
20,00 € ab 7 TN

dienstags, 5 x
15.08.2017
16 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40693
24,00 € ab 7 TN

dienstags, 6 x
17.10.2017
16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Farbstifte, Materialgeld 2 €.

Neu: Englisch-Training für die 5. Klasse

An diesem Tag wiederholen wir Schritt für Schritt alles bereits in der Grundschule Gelehrte. Wir beziehen auch neue Themen ein, um mögliche Lücken zu schließen. Zu jedem Thema gibt es eine Vielzahl von Übungsaufgaben, die wir gemeinsam erarbeiten. Wir üben außerdem das Lesen und Übersetzen von englischen Texten. Dies alles findet in lockerer und entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck statt.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Jung

Kurs-Nr.: 172-40694
12,00 € ab 8 TN

Samstag,
28.10.2017
9:30 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibblock, Buntstifte und Federtasche, Imbiss und Getränk.

EDV

Neu: Computer für Kids

7-9 Jahre

In diesem Kurs wird den Kindern gezeigt, wie man mir einem Computer umgeht.
Themen: Malen, schreiben, Bilder kopieren, Suchmaschinen für Kinder im Internet, was ist ein sicheres Passwort, Gefahren bei Umsonst-Spielen, chatten und surfen - aber sicher!

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50307
42,00 € ab 7 TN

montags, 4 x
04.09.2017
15:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 172-50308
42,00 € ab 7 TN

mittwochs, 4 x
01.11.2017
15:30 - 17 Uhr

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstr. 36
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50311
42,00 € ab 7 TN

mittwochs, 4 x
20.09.2017
15:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick.

Neu: Sicher unterwegs - Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke

Für Schüler Klasse 5 - 10

Euren Schutz im Internet erhöhen, damit ihr die nächsten Jahre sicher im Internet unterwegs sein könnt.
Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke gehören zu eurem Alltag. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr euch auch direkt mit dem Thema „Sicherheit“ beschäftigt und Verantwortung übernehmt!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 172-50499
35,50 € ab 7 TN

ab Dienstag, 3 x
10.10.2017
9:30 - 12:45 Uhr

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

Für die Schule

Neu: Gedächtnistraining für Kinder 8 - 12 Jahre

In der Grundschule wird von den Kindern sehr viel erwartet. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, brauchen Kinder effektive Lernmethoden und ein gutes Gedächtnis.
Dieser Tag richtet sich an Kinder im Grundschulalter.
Inhalte sind:

- die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- die Entwicklung von Merkstrategien (z.B. Vokabeln, das 1x1 ...)
- die Steigerung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Jung

Kurs-Nr.: 172-56360
14,50 € ab 7 TN

Samstag,
04.11.2017
9:30 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibblock, Buntstifte und Federtasche, Imbiss und Getränk.

Neu: Rechtschreibtraining für Klasse 3 - 5

Weißt du, wie man „ck“ trennt? Oder wann man „ss“ schreibt und wann „ß“? Verwechselst du manchmal „chs“ und „x“ und „ks“ in Worten? Viele Übungen zu den verzwicktesten und schwierigen Fragen der Rechtschreibung wollen wie am diesem Tag üben.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Jung

Kurs-Nr.: 172-67860
14,50 € ab 7 TN

Samstag,
02.09.2017
9:30 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreigzeug. Imbisss und Getränk.

Gesellschaft & Leben

Ihre Ansprechpartnerin
Inga Herrmann
T. 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft und Leben“ 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.

Foto: © Melastmohican - Fotolia.de

vhs unterwegs

Neu: Das letzte Kleinod „Sturmflut“ - *EXKLUSIV* -

mit Blick hinter die Kulissen, einem Vorstellungsbesuch und anschließender Diskussionsrunde mit den Machern und Akteuren

Das Theater „Das Letzte Kleinod“ greift in diesem Theaterprojekt „Sturmflut“ das wohl wichtigste Thema der Nordseeküste auf. Geht es nach den Prognosen der Klimaforscher, werden wesentliche Teile dieser einzigartigen Landschaft durch den Anstieg des Meeresspiegels langfristig versinken. Das Theater fragt nach dem Verhältnis der Küstenbewohner zu den entfesselten Naturgewalten, recherchiert Katastrophenberichte, historische Anekdoten und neue Perspektiven. Aus den Recherchen entsteht das Stück „Sturmflut“.

Seit 2003 ist das Dokumentartheater „Das letzte Kleinod“ in unserer Region und darüber hinaus aktiv. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen bei einer Präsentation der Arbeit des Dokumentartheaters im Speisewagen des Ozeanblauen Zuges, genießen Sie einen kleinen Imbiss mit Schmalzstulle und Getränk, erleben Sie im Anschluss die letzte Vorstellung der Produktion „Sturmflut“ und kommen Sie mit den Machern und Akteuren nach der Vorstellung ins Gespräch.

Schiffdorf

Geestenseth, Das letzte Kleinod, Schienenweg 2
Juliane Lenssen

Kurs-Nr.: 172-10352
39,00 € ab 7 TN
In der Kursgebühr ist ein Imbiss und der Eintrittspreis für die Vorstellung enthalten.

Montag,
11.12.2017
17:45 - 21:30 Uhr

Neu: Figurentheater Bremerhaven für Erwachsene - in Kooperation mit dem Figurentheater Tübingen

„Unter Wasser - eine Reise an die Ränder der Realität“
Ein Probenbesuch mit anschließender Diskussionsrunde und der Besuch einer Vorstellung.

Man kennt sie, die Tage unter Wasser, die Minuten und Sekunden ohne Sauerstoff und Gleichgewicht, plötzliche Momente einer anderen Wirklichkeit. Die Inszenierung taucht zu Vergessenem und Versunkenem und schafft Begegnungen unter der Oberfläche der Realität. Da sitzt sie uns am Tisch gegenüber: die Zeit, das alte Luder, und trinkt Schnaps. Sie lädt zum Erinnern und Vergessen in einem fantastischen Tauchgang - Abschied vom einen und Ankunft in einem anderen Leben. Zwei Darsteller, ein altes Radio und erstaunliche Erscheinungen bitten zu einem Tauchgang für 30 Zuschauer.
Nach dem Probenbesuch am 02.10.17 soll an Hand der Inszenierung Fragen nachgegangen werden, die mit dem

Regisseur Frank Soehnle und den beiden Schauspielern Ulrike Andersen und Christian Glötzner erörtert werden:

- Was ist bzw. kann Figurentheater für Erwachsene?
- Welche Mittel kommen zum Einsatz und wie entsteht eine Inszenierung?

Bremerhaven

Figurentheater; An der Packhalle V, Abt. 10
Ulrike Andersen, Diplomfigurenspielerin

Kurs-Nr.: 172-10351
32,50 € ab 10 TN
In der Kursgebühr ist der Besuch der Probe und der Eintrittspreis für die Vorstellung enthalten.

Besuch der Probe am Montag, 02.10.17, 20 - 21:30 Uhr,
Besuch der Vorstellung am Freitag, 06.10.17, 20 - 22 Uhr.

Neu: Figurentheater Bremerhaven „Guten Abend, Herr Lilienstengel“

Nach einer Geschichte von Astrid Lindgren. Ein Probenbesuch für die Eltern mit anschließender Diskussionsrunde und Besuch einer Vorstellung für Eltern mit Kind(ern) ab 4 Jahre.

Guten Abend, Herr Lilienstengel!
Eines abends, es dämmert gerade, klopft es an Görans Fenster. Wie kann denn das sein? Er wohnt doch im 4. Stock? Ein kleiner Herr mit Zylinder spaziert geradewegs durchs Fenster! Göran, der mit einem kranken Bein im Bett liegt ist verblüfft. Aber der kleine Herr Lilienstengel verbeugt sich höflich und fragt, ob er mitkommen will ins Land der Dämmerung. Da kann er fliegen, Fußball spielen, Bagger fahren und eine U-Bahn lenken! Und ein krankes Bein spielt überhaupt keine Rolle. Göran ist begeistert.
Ein Probenbesuch für die Eltern und Besuch der Vorstellung für Eltern mit Kinder(n).
Nach dem Probenbesuch am 13.09.17 soll an Hand der Inszenierung den Fragen nachgegangen werden:

- Brauchen Kinder Theater/Figurentheater?
- Welche Themen sind für sie wichtig und ab welchem Alter?
- Wie werden sie ungesetzt?
- Welche Nachwirkungen hat Theater für Kinder und Eltern?

Bremerhaven

Figurentheater; An der Packhalle V, Abt. 10
Ulrike Andersen, Diplomfigurenspielerin

Kurs-Nr.: 172-10350
25,00 € ab 10 TN
In der Kursgebühr ist der Besuch der Probe eines Erwachsenen, mit Eintrittspreis für die Vorstellung, und der Eintrittspreis für die Vorstellung für ein Kind enthalten. Weitere Kinder können mit angemeldet werden, sie zahlen dann nur den Eintrittspreis für Kinder in Höhe von 7 €.

Probenbesuch am Mittwoch, 13.09.17, 15:15 - 16:45 Uhr,
Besuch der Vorstellung am Samstag, 16.09.17, 16 - 16:45 Uhr.

Neu: Ballett „Romeo und Julia“ Shakespeares unsterbliche Liebesgeschichte

Die Vielfalt des Stadttheaters erleben

STADTTHEATER BREMERHAVEN

Romeo und Julia - die Geschichte einer Liebe auf immer und ewig, einer Liebe, die nicht sein darf und deshalb tragisch endet. Durch Shakespeare wurden die Liebenden von Verona unsterblich, auch wenn ihr Kampf gegen den alten Hass der verfeindeten Familien Montague und Capulet vergeblich war. Das wohl berühmteste Liebespaar der Theaterwelt inspirierte Künstler aller Couleur. Sergej Prokofjew erschloss Shakespeares Drama endlich auch dem Tanz und schuf ein mitreißendes Ballett mit großen Emotionen und dramatischer Wucht.
Aus brillanten Solonummern und pulsierenden Ensembleszenen entwickelt er ein Kaleidoskop von heiteren und tragischen Bildern, die das Wesen der Shakespearschen Tragödie eindrucksvoll wiedergeben.

Bremerhaven

Stadttheater, Theodor-Heuss-Platz
Juliane Piontek, Leitende Dramaturgin Musiktheater & Ballett

Kurs-Nr.: 172-10353
43,30 € ab 7 TN
inklusive 25,30 € Eintritt Vorstellung, PK II

Einführungsvortrag in der VHS Langen: 10. 10. 2017, 19.30 Uhr , Probenbesuch im Stadttheater Bremerhaven: 17. 10. 2017, 19.00 Uhr, Vorstellungsbesuch: 28. 10. 2017, 19.30 Uhr

Neu: Oper „Rigoletto“ über eine fatale Rache von Giuseppe Verdi

Die Vielfalt des Stadttheaters erleben

STADTTHEATER BREMERHAVEN

Als Narr im Dienste des Herzogs von Mantua ist der verwachsene Rigoletto zum Hassobjekt aller Höflinge geworden. Rücksichtslos verspottet er jeden, den sein Herr - ein berüchtigter Schürzenjäger - ins Elend gerissen hat. Seine Niedertracht versucht Rigoletto durch ein makelloses Privatleben zu rechtfertigen: Sorgfältig verschließt er seine Tochter Gilda vor der Welt. Doch was er bedenkenlos anderen antut, wird schließlich auch ihm angetan. Gilda wird vom Herzog entführt und Rigoletto läuft Amok, rächt sich für alle ihm angetanen Demütigungen. Dass die Tochter diese Rache gar nicht will, den Herzog trotz alledem liebt und für ihn sogar in den Tod geht, spielt für den Vater keine Rolle mehr. Mit Entsetzen muss er am Ende feststellen, dass die Leiche, die ihm übergeben wird, nicht die des Herzogs ist...
Aufführung in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln.

Bremerhaven

Stadttheater, Theodor-Heuss-Platz
Juliane Piontek, Leitende Dramaturgin Musiktheater & Ballett

Foto: Christine Kuchem - Fotolia

Kurs-Nr.: 172-10354
43,30 € ab 7 TN
inklusive 25,30 € Eintritt Vorstellung, PK II

Einführungsvortrag in der VHS Langen: 24. 10. 2017, 19.30 Uhr, Probenbesuch im Stadttheater Bremerhaven: 30. 10. 2017, 19.00 Uhr, Vorstellungsbesuch: 16.11. 2017, 19.30 Uhr

Gesellschaft

Neu: Leichte Sprache - Einführung

Eine Fortbildung in Kooperation mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover

Der Behördenbrief, der Vertrag, die Information beim Arzt, der Text am Automaten der Straßenbahn: Viele verstehen diese Texte gar nicht. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass mehr als 25 % der deutschen Bevölkerung zwar die Landessprache sprechen, aber fehlerhaft schreiben und lesen. Offizielle Schriftstücke sind oft unverständlich für sie. An der Erwachsenenbildung können diese Menschen gar nicht teilhaben: Der Ankündigungstext ist schon unverständlich, die Unterrichtsmaterialien sind unübersichtlich.
Mit „Leichter Sprache“ soll vieles einfacher werden: Aus dem Text wird der Kern erarbeitet und dieser wird in Leichter Sprache neu geschrieben. Kurze Sätze und keine Fremdworte sind die wichtigsten Regeln, große klare Schrift und ein luftiges Layout mit Bildern erleichtern das Lesen.
Thorsten Lotze leistet diese Übertragung hauptamtlich in Osnabrück im Büro für Leichte Sprache. In der Gruppe arbeiten Kollegen mit, die die neuen Texte anschauen. Sie beurteilen, ob sie verständlich für diejenigen sind, für die sie geschrieben werden. Diese Testleser/-innen gehören selber zu denen, für die Leichte Sprache entwickelt worden ist. Ein gemischtes Team wird auch die Leitung der Fortbildung gestalten. Es führt in die Grundsätze ein und übt an Beispielen, wie das Schreiben geht. Es stellt auch den Hintergrund für Leichte Sprache vor: wie sie entstanden ist und für wen sie gilt.
Interessierte können mit der Anmeldung Texte einreichen, z. B.: Faltblätter, Briefe, Kursausschreibungen.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum, Debstedter Straße 5
Thorsten Lotze, Dipl. Sozialpädagoge/-arbeiter
Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite des Dozenten: www.lotze-sprache.de

Kurs-Nr.: 181-10750
109,00 € ab 10 TN

Dienstag,
06.03.2018
10 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, ggf. eigene Texte, die in Leichte Sprache übertragen werden sollen.

Neu: Leichte Sprache - Vertiefung

Eine Fortbildung in Kooperation mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover

Sprache ist häufig eine Barriere: Wenn das Schriftstück nicht verständlich ist, kann gemeinsames Lernen nicht stattfinden. Positiv formuliert: Bedingungen müssen so geschaffen werden, dass Menschen mit geringer Lesefähigkeit beim Lernen einbezogen sind.
Neben Unterrichtsmaterialien und Programmformulierungen gibt es zahlreiche Druckerzeugnisse, die in Leichte Sprache übersetzt werden sollten.
Wir stellen die Regeln Leichter Sprache auf dem Niveau von A1 und A2 ausführlich vor. An Beispielen üben wir den Kern des Textes heraus zu arbeiten und diesen in Leichte Sprache zu schreiben.
Interessierte können mit der Anmeldung Texte einreichen, z.B.: Falt-Blätter, Briefe, Seminar-Ausschreibungen. Zusammen mit den Teilnehmenden werden Herr Thorsten Lotze und 2 Prüferinnen die Texte in „Leichte Sprache“ übertragen und besprechen.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum, Debstedter Straße 5
Thorsten Lotze, Dipl. Sozialpädagoge/-arbeiter
Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite des Dozenten: www.lotze-sprache.de

Kurs-Nr.: 182-10750
109,00 € ab 10 TN

Dienstag,
18.09.2018
10 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, ggf. eigene Texte, die in Leichte Sprache übertragen werden sollen.

Vorsorge/Geld/Recht

Elternunterhalt - Eltern im Heim - Vortrag

Wenn Ihr Vater oder Ihre Mutter zum Pflegefall wird, stellen sich auch finanzielle Fragen.

AXHAUSEN MÜLLER ZIMMERMANN
– RECHTSANWÄLTE · NOTARE · FACHANWÄLTE –
Ulrich Axhausen — auch Fachanwalt für Familienrecht
Ralph Zimmermann — auch Fachanwalt für Arbeitsrecht
Frank Müller — Rechtsanwalt
Tim Ole Sachs — Rechtsanwalt
Hinschweg 3 · 27607 Geestland/Langen · Tel. 0 47 43/93 31-0
www.axhausen-pp.de · E-Mail: kanzlei@axhausen-pp.de

Natürlich wollen Sie, dass die Eltern bestmöglich untergebracht werden. Nur, wovon soll dies bezahlt werden? Wer muss für Kosten des Pflegeheims aufkommen? Habe ich als Erwachsener überhaupt eine Unterhaltsverpflichtung? Unter welchen Voraussetzungen zahlt das Sozialamt? Wie hoch sind Freibeträge? Haftet mein Ehepartner? Wird das Haus der Eltern verwertet? Muss ich mein eigenes Haus verkaufen? Was wird aus meinem Sparguthaben? Diese und andere Fragen werden im Vortrag beantwortet und Strategien besprochen, wie der Forderung der Behörden begegnet werden soll.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Brigitte Gebhardt, Fachanwältin für Familien- und Verkehrsrecht

Kurs-Nr.: 172-10552
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
18.10.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Wohnen im Alter - Vortrag

Der Anteil der älteren Menschen wird immer größer. Schon etwa 30 Prozent der Einwohner in unserem Landkreis sind über 60 Jahre alt. Immer wieder höre ich bei den Wohnberatungen vor Ort, dass den älteren Bürgern das Wohnen in der gewohnten Umgebung wichtig ist und sie so lange wie möglich selbständig leben wollen. Wie dieses möglich sein kann, erkläre ich den Bürgern während meiner Wohnberatung. Auch kleine Hilfsmittel für wenig Geld, können hier schon vieles bewirken. Es gibt auch Finanzierungsmöglichkeiten die ich erklären werde.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Erika Diehl

Kurs-Nr.: 172-10554
9,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
13.09.2017
15 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

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.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - Vortrag

Das Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Sie in die Lage zu versetzen eine Entscheidung darüber zu treffen, ob für Sie eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung oder auch eine Betreuungsverfügung sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist.
Sie werden darüber informiert, was diese Vollmachten und Verfügungen tatsächlich sind. Anhand anschaulicher Beispiele wird Ihnen aufgezeigt, welchen Nutzen sie haben und was passieren kann, wenn keine Vorsorge getroffen wird.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Evelyn Lenz-Jakubczyk, Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht, Notarin

Kurs-Nr.: 172-10553
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,
26.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Eingang über Straße am Feldkamp, Parkplatz.

Neu: FriedWald

Informatives zur Naturbestattung

FriedWälder sind naturbelassene Waldareale, deren Fortbestand durch ein auf 99 Jahre angelegtes, waldschonendes Baumbestattungskonzept gesichert ist. Seit dem Jahr 2000 ist in Deutschland die Naturbestattung in einem FriedWald möglich. Bei dieser alternativen Bestattungsform wird die Asche Verstorbener in einer biologisch abbaubaren Urne an den Wurzeln eines ausgewählten Baumes beigesetzt, ein Namensschild macht auf die Grabstätte aufmerksam. Die Grabpflege übernimmt die Natur. Viele Menschen suchen sich bereits zu Lebzeiten ihre letzte Ruhestätte im Schatten eines Baumes aus. Dieser

Kohrs Lappenbusch Seefeldt
RECHTSANWALTS- UND NOTARKANZLEI

§

DIETRICH KOHRS
Rechtsanwalt und Notar a.D.

MARCO SEEFELDT
Rechtsanwalt und Notar

ROLF LAPPENBUSCH
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt
für Verwaltungsrecht
(als Rechtsanwalt auch weiterhin in Bad Bederkesa)

Langen · Ohldorpsweg 18, (Am Amtsgericht) · 27607 Geestland
Telefon (0 47 43) 70 71 · Telefax (0 47 43) 82 97
E-mail: KoLaSe@t-online.de

Vortrag informiert über das FriedWald Konzept.
Zudem besteht im Anschluss an die Veranstaltung die Möglichkeit, an einer Waldführung mit der FriedWald-Försterin Sabine Stoewenau im nahe gelegenen FriedWald Cuxland oder/und FriedWald Bremer Schweiz teilzunehmen (eigene Anfahrt).

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1a
Sabine Stoewenau

Kurs-Nr.: 172-10550
2,50 € ab 7 TN
4,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch, 01.11.2017, 19 - 20:30 Uhr, und Termin im FriedWald, Mittwoch, 08.11.2017, 14 - 15:30 Uhr, 2 x

Neu: Mein Arbeitgeber hat mir gekündigt - und jetzt? - Vortrag

Darf mein Arbeitgeber mir einfach kündigen? Wie kann ich mich gegen eine Kündigung meines Arbeitgebers wehren? Habe ich Anspruch auf eine Abfindung? Wie verhalte ich mich gegenüber der Agentur für Arbeit? Welche Ansprüche stehen mir nach einer Kündigung zu? - Fragen über Fragen. Diese Veranstaltung wird Antworten auf die vorgenannten Fragen und weitere Fragen im Zusammenhang mit der Kündigung des Arbeitsverhältnisses geben, damit die Teilnehmer für den Fall der Fälle wissen, was nach dem Erhalt einer Kündigung zu beachten und zu tun ist.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Nils Robert Marten, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Arbeitsrecht

Kurs-Nr.: 172-10539
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
28.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Arbeitsplatz in Gefahr - gekündigt was tun? - Vortrag

Der Arbeitsplatz ist in der Regel die Existenzgrundlage und daher von ganz besonderer Bedeutung. Ist der Arbeitsplatz gefährdet, weil der Arbeitgeber den Mitarbeiter abgemahnt oder ihm gekündigt hat, besteht oftmals große Unsicherheit was nun zu tun ist. Der Vortrag ist nicht nur geeignet für Mitarbeiter, die gekündigt wurden, es ist oftmals besser gut vorbereitet zu sein, wenn der Arbeitsplatz plötzlich und unerwartet ins Wanken gerät. Die Rechtsanwältin wird darüber berichten, was als erstes zu tun ist, um weiteren Schaden zu vermeiden und Tipps geben, wie der Arbeitsplatz vielleicht doch erhalten werden kann.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1a
Evelyn Lenz-Jakubczyk, Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht, Notarin

Kurs-Nr.: 172-10559
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,
07.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Wenn der Arbeitgeber mir kündigt, steht mir doch eine Abfindung zu, oder? Vortrag

Die Veranstaltung will mit dem weit verbreiteten Vorurteil aufräumen, dass grundsätzlich eine Abfindung im Falle der Beendigung eines Arbeitsverhältnisses vom Arbeitgeber an den Arbeitnehmer gezahlt werden muss. Abfindungen sind von dem Gesetzgeber nur im Ausnahmefall vorgesehen. Dennoch werden oft Abfindungen ausgezahlt. Behandelt werden: Kündigungsgründe, Kündigungsschreiben ohne Abfindungsangebot, Kündigungsschreiben mit Abfindungsangebot, Abfindungen bei Auflösungsverträgen, Auflösung eines Arbeitsverhältnisses durch das Arbeitsgericht gegen Abfindung.
Von der Referentin wird eine interaktive Veranstaltung angeboten, bei der

Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür sind wir als Ihre Allianz Fachleute die richtigen Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.

Allianz Agenturen Darnedde & Hosinner

Vertretungen der Allianz

OT Langen
Leher Landstraße 50
27607 Geestland

Tel. 0 47 43.60 06 und 0 47 43.60 07
Fax 0 47 43.41 97

Allianz

im Rahmen der von ihr vorgegebenen Struktur Fragen beantwortet, Meinungsaustausch betrieben und anhand kleiner Beispiele ein Arbeitsgerichtsprozess nachgespielt werden soll. Es wird darauf hingewiesen, dass eine Einzelberatung nicht erfolgen kann.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Sven-Oliver Goes, Rechtsanwalt

Kurs-Nr.: 172-10562
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
15.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Mediation bei Trennung und Scheidung - Vortrag

Mediation ist die konstruktive Beilegung eines Konfliktes.
Gerade in Familiensachen ist eine Mediation oft die bessere Alternative zu Prozessen. So können sich die Eheleute oft nicht „auf Nimmerwiedersehen" trennen, sondern sie sind über gemeinsame Kinder ihr Leben lang miteinander verbunden. Wenn sie nicht „im Streit „auseinander gehen, sondern „in Frieden", hinterlassen sie keine verbrannte Erde. Eine gute Basis für das weitere Miteinander. Gerade in einer Trennungs- und Scheidungssituation können Sie sich auch für ein Mediationsverfahren entscheiden und so auf ein eventuell langwieriges, kostenträchtiges und streitintensives Gerichtsverfahren verzichten. In diesem Vortrag werden Sie erfahren, wie eine Mediation abläuft, welche Voraussetzungen Sie mitbringen sollten und was geklärt werden kann. Sie erhalten eine Orientierung, mit welchen Kosten Sie rechnen müssen.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Brigitte Gebhardt, Fachanwältin für Familien- und Verkehrsrecht

Kurs-Nr.: 172-10563
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Montag,
06.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Ehe gescheitert, was nun? - Vortrag

Wenn ein Trennungsentschluss reift, stellen sich vielerlei Fragen, für deren Lösung Vorkehrungen getroffen werden müssen:
Wer erhält Unterhalt nach welcher Berechnung? Wer erhält die elterliche Sorge für die Kinder? Wie wird das Besuchsrecht geregelt? Wie wird der Hausrat aufgeteilt? Wer erhält von wem Anteile aus der Rentenversicherung? Wie wird das Vermögen aufgeteilt? Wie wird ein gemeinsames Haus auseinandergesetzt?
Im Arbeitsgespräch mit den Teilnehmer/-innen soll ein Überblick vermittelt werden, was im Falle einer Trennung veranlasst werden muss. Die Veranstaltung kann nur Fragen von allgemeinem Interesse aufwerfen und eine rechtliche Beratung im Einzelfall nicht ersetzen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Sven-Oliver Goes, Rechtsanwalt

Kurs-Nr.: 172-10564
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
08.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Traum oder Albtraum Eigenheim - unterschreiben heute - Vortrag

Ein Haus zu kaufen oder zu bauen basiert auf einer Entscheidung, die einen über lange Jahre bindet. Verträge von besonders finanzieller Tragweite sind zu unterzeichnen. Viele unterzeichnen Verträge, obwohl sie nicht vollständig verstanden werden oder ihnen die Tragweite nicht richtig bewusst ist. Was ist „drin" im „Festpreis" oder „schlüsselfertig". Das Seminar richtet sich an diejenigen, die vor der Entscheidung stehen, Bauverträge oder Kaufverträge zu unterzeichnen und jetzt noch Fragen dazu haben.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Liane Kuhn, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Bau- und Architektenrecht

Kurs-Nr.: 172-10555
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Montag,
28.08.2017
19 - 21:15 Uhr

Einkommenssteuerrecht für Arbeitnehmer/-innen

Sie interessieren sich für das Steuerrecht und wollen Ihre Einkommenssteuererklärung ohne fremde Hilfe erstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen und genau richtig. Ihnen wird ein umfassender Überblick über den für die Arbeitnehmer/-innen wichtigen Teil des Einkommenssteuerrechts verschafft. Schrecken Sie nicht mehr vor dem Chaos des Einkommenssteuergesetzes zurück! Wir werden gemeinsam mit dem Gesetzestext arbeiten, so dass Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen und andere Steuerfremdwörter keine böhmischen Dörfer mehr sein werden. Alle Programmpunkte werden mit individuellen Kurzaufgaben gefestigt und anhand der amtlichen Vordrucke besprochen. In drei kurzen Unterrichtsstunden wird außerdem erläutert, mit welchen steuerlichen Mitteln der Staat die Leistungen von Eltern anerkennt, die Kinder erziehen. Nach einem kurzen Einblick in die Methodik werden die verschiedenen Möglichkeiten, die Zahlungen von Unterhalt an Kindern steuerlich in Abzug zu bringen, Thema des Abends sein. Die Geltendmachung der Freibeträge wie

der Kinderfreibetrag, Ausbildungsfreibetrag oder Haushaltsfreibetrag sowie der Abzug von Kinderbetreuungskosten wird bei der Erstellung der Einkommensteuererklärung keine Probleme mehr bereiten.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dieter Bücking, Steuerberater

Kurs-Nr.: 181-10450
27,00 € ab 7 TN
40,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
07.02.2018
19 - 21:30 Uhr

Vermietungseinkünfte in der Steuererklärung

In dieser Veranstaltung werden die typischen Probleme bei der Ermittlung der Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung beleuchtet. Fragen über das korrekte Ausfüllen der Anlage V bis hin zur steuerlichen Anerkennung der Vermietung von Wohnraum an nahe Angehörige sollen hier beantwortet werden.

Foto: © Microgen - Fotolia.de

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dieter Bücking, Steuerberater

Kurs-Nr.: 181-10451
9,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Dienstag,
27.02.2018
19 - 21:30 Uhr

Geschichte

Neu: Einführung in die archäologische Feldmethode

Trotz der Anwendung modernster Techniken auch in der archäologischen Forschung, bleibt die Kenntnis der herkömmlichen Arbeitstechniken eine unbedingt notwendige Grundlage. Der Kurs vermittelt für Heimatforscher, Hobbyarchäologen oder einfach an Grabungstechniken Interessierte, wesentliche Grundlagen für Tätigkeiten in der Archäologie in Theorie und Praxis.

Hemmoor

Altes Postamt,Bahnhofstraße 36
Wolfgang Scherf

Kurs-Nr.: 181-10300
14,50 € ab 7 TN
22,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
27.01.2018
14:30 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Witterungsgerechte Kleidung.

Pädagogik

Aus dem Nest gefallen - Grundkurs

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

In Kooperation mit dem Landkreis Cuxhaven, Jugendamt, Pflegekinderdienst.

Pflegeeltern brauchen heute eine spezielle Vorbereitung und Fortbildung, um den Anforderungen einer Erziehung von gefährdeten Kindern entsprechen zu können. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) sieht im Vorfeld einer Fremdunterbringung von Kindern eine Fülle von familienunterstützenden Maßnahmen vor. Wenn die Herausnahme eines Kindes aus der Familie unabdingbar wird, muss von massiven Störungen ausgegangen werden. Die Betreuung dieser Kinder im familiären Kontext kann nur von Personen geleistet werden, die auf diese Aufgabe vorbereitet und während der Inpflegegabe begleitet werden. Der Landesverband der Pflege- und Adoptivfamilien in Niedersachsen e. V. und der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. haben diesen Lehrgang mit dem Ziel entwickelt, ein qualifiziertes und quantitativ bedarfsgerechtes Vorbereitungsangebot (Grundkurs) sowie die Entwicklung von weiteren Aufbaukursen sicherzustellen. Im Grundkurs stehen Informationen und Wissensvermittlung im Vordergrund (Pflegefamilie zwischen Privatheit und Öffentlichkeit; Bindung und Trennung: Phasen der Eingewöhnung; Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten).
Die Teilnehmer/-innen erhalten nach Abschluss des Lehrgangs eine Teilnahmebescheinigung.
Erkundigen Sie sich über Teilnahme- und Erstattungsmöglichkeiten direkt beim Landkreis Cuxhaven, Jugendamt, Frau Frauenpreiß, Tel. 04721 66-2812, Email s.frauenpreiss@landkreis-cuxhaven.de

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Jennifer Bargfeldt, Dipl. Pädagogin

Kurs-Nr.: 172-10652
145,00 € ab 7 TN

2 Wochenenden voraussichtlich im Novemer/Dezember 2017, samstags, 9:30 - 17 Uhr, sonntags, 9:30 - 15:30 Uhr

Aus dem Nest gefallen! Aufbaukurs A

Modul I: Vom Erstkontakt zur Beziehung
Gesucht: Eltern für Pflegekinder

In Kooperation mit dem Landkreis Cuxhaven, Jugendamt, Pflegekinderdienst.

Das Aufbauseminar A „Leben mit Pflegekindern“ ist ausschließlich für Pflegepersonen gedacht, die ein Kind in Pflege haben. Der gesamte Kurs ist in vier Module gegliedert, deren Themen sich um die folgenden Schwerpunkte gruppieren:
1. Modul: Vom Erstkontakt zur Beziehung
2. Modul: Familienbeziehungen im Pflegekinderbereich
3. Modul:Erziehung in der Pflegefamilie
4. Modul: Das gesellschaftliche Beziehungsgeflecht der Pflegefamilie

Jedes Modul besteht aus 21 Unterrichtseinheiten. Jede Einheit behandelt ein in sich geschlossenes Thema.

Inhalte Modul 1:
Von der Familie zur Pflegefamilie; Lebensreisen; Belastungen und Ressourcen von Pflegepersonen; Anpassungsleistungen des Pflegekindes; Wahrnehmen, Interpretieren, Handeln; Das emotionale und soziale Beziehungsdreieck.

Erkundigen Sie sich über Teilnahme- und Erstattungsmöglichkeiten direkt beim Landkreis Cuxhaven, Jugendamt, Frau Frauenpreiß, Tel. 04721 66-2812, Email s.frauenpreiss@landkreis-cuxhaven.de

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Jennifer Bargfeldt, Dipl. Pädagogin

Kurs-Nr.: 172-10653
129,00 € ab 8 TN

voraussichtlich September 2017, 1 x Samstag, 11 - 17 Uhr, 2 x Sonntag, 9:30 - 15:30 Uhr

Infoabend:

Neu: **Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (VHS) Infoabend**

Dienstag, 08.08.17, 19 - 20:30 Uhr

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dozententeam
Kurs-Nr.: 171-10650I

Einfach anmelden:
04743 9221-0 oder
04751 97834-0

kostenlos!

Neu: Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (VHS)

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

- Durchführung unterrichtsergänzender 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
- Unterrichtsergänzende 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/-r Mitarbeiter/-in aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagsschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.
Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen bescheinigt.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-10650
570,00 € ab 10 TN
als Vorauszahlung zu Lehrgangsbeginn; Ratenzahlung möglich (6 Raten à 105 €)

Beginn vorauss. Oktober 2017, Kursdauer 8 Monate, dienstags, 18 - 21:15 Uhr,
alle 2 Monate ein Samstag, 9 - 16 Uhr, 27 x

Infoabend:

Päd. Mitarbeiter/-in (VHS) - Ergänzungsmodul Sek. I

Dienstag, 12.06.18, 19 - 20:30 Uhr

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Golinski-Uhlemann
Kurs-Nr.: 181-10651I

Einfach anmelden:
04743 9221-0 oder
04751 97834-0

kostenlos!

Päd. Mitarbeiter/-in (VHS) - Ergänzungsmodul Sekundarstufe I

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

Das Lehrgangskonzept „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen“ wird seit vielen Jahren erfolgreich an niedersächsischen Volkshochschulen durchgeführt und bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Sekundarstufen I „.
Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden sollen.
In diesem Ergänzungsmodul wird - aufbauend auf die Kenntnisse aus dem Lehrgang
„Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld vorbereitet.
Auszug aus den Themen des Lehrgangs:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden
- Umgang mit Aggressivität
- Entwicklung einer konstruktiven Streitkultur
- Theorie und Praxis von projektorientiertem Handeln (Projektmanagement)
- Demokratie-Lernen an vielfältigen Projekten
- Zusammenarbeit mit Schul-Sozialpädagogen/-innen, Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Golinski-Uhlemann

Kurs-Nr.: 182-10651
190,00 € ab 10 TN
inklusive 30 € Prüfungsgebühr vhs-Concept

dienstags, 10 x
21.08.2018
18:30 - 21:45 Uhr

Neu: Pädagogentraining „Ihre Schüler werden Sie lieben!“

Ziel des Kurses ist es, den Blick für Stärken und vorhandenes Potential zu schärfen. Dieses Training ist konzipiert für alle Menschen, die in pädagogischen Berufen arbeiten und dem Burn-out-Effekt, sowie der Resignation vorbeugen wollen. Sie üben, über eine gezielte Beziehungsarbeit das Gruppenklima nachhaltig zu verbessern und jedem einzelnen Kind das oft fehlende Zugehörigkeitsgefühl zu vermitteln.

Hemmoor

Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Sylvia Stark, Encouragingtrainerin, Kreativitätstherapeutin

Kurs-Nr.: 172-10606
63,00 € ab 7 TN
103,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 3 x
14.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Soziale Kompetenzen

DUO - Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreises Cuxhaven

DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Zeiten veränderter Familienstrukturen leben viele ältere Menschen allein: Die Kinder wohnen häufig weit entfernt, häufig können Pflegedienste nur unter Zeitdruck tätig sein, Freunde sind bereits verstorben oder selber hilfebedürftig. Gelegenheit für ein nettes Gespräch oder einen Spaziergang bieten sich kaum. Ein Seniorenbegleiter/ -in kann helfen, Einsamkeit vorzubeugen und ältere Menschen unterstützen, ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu führen. Er/sie nimmt sich Zeit zum Reden, Zuhören, Karten spielen oder für eine gemeinsame Unternehmung.
Der Qualifizierungskurs zur ehrenamtlichen Seniorenbegleitung richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Freude am Umgang mit älteren Menschen haben und sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten.
Kursinhalte:

- Gesprächsführung und Kommunikation
- Alt werden - alt sein
- Psychische Veränderungen im Alter
- Sozialrecht
- Altersmedizin
- steuer- und versicherungsrechtliche Konsequenzen ihres ehrenamtlichen Engagements

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Dozententeam

Anmeldung nach Beratung durch den Senioren- und Pflegestützpunkt:
Beate Vetter 04721 662259
spn@landkreis-cuxhaven.de

Kurs-Nr.: 172-10602
kostenlos

Kursbeginn nach Absprache, wenn Mindestteilnehmerzahl von 7 erreicht ist.
8 x mittwochs, 17:15 - 20:30 Uhr,
3 x samstags, 9:30 - 15 Uhr

Infoabend:

Systemische/-r Berater/-in (VHS) Infoabend

Dienstag, 24.10.17, 19 - 20:30 Uhr

ZENFORM Schillert
Bederkesaer Weg 14
Hilde Alegria Schillert, Supervisorin, Coach
Kurs-Nr.: 172-10660I

Einfach anmelden:
04743 9221-0 oder
04751 97834-0

kostenlos!

Systemische/-r Berater/-in (VHS)

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

Dieser Lehrgang wendet sich an Menschen aus psychosozialen und anderen Berufen, die mit Einzelnen, Paaren und/oder (Teil-) Familien und ähnlichen Systemen arbeiten. Sie werden in diesem berufsbegleitenden Lehrgang die systemische Sichtweise und Methodik kennenlernen und erproben. Ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.
Diese Weiterbildung kann

- die Qualität der bisherigen Arbeit erhöhen, indem systemische Konzepte in die Tätigkeit integriert werden
- die persönlichen Handlungskompetenzen in der Arbeit mit Systemen erweitern
- auf einen neuen Arbeitsplatz vorbereiten

Kursinhalte:

- Einführung in das Systemische Denken und Handeln
- Kontextanalyse und Kontrakte
- Entwicklung der professionellen Persönlichkeit mit Elementen der Familienrekonstruktion
- Systemische Kommunikations- und Interventionsformen
- Der Beratungsprozess - Veränderungsprozesse von Personen und Systemen
- Krisen und spezielle Themenbereiche in der Beratungspraxis
- Abschluss, Abschied und Ausblick

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V.

Bremerhaven

ZENFORM Schillert
Bederkesaer Weg 14
Dozententeam

Voraussetzung für die Anmeldung ist ein Vorgespräch mit der Hauptdozentin.

Kurs-Nr.: 181-10660
1.720,00 € ab 10 TN
inklusive 120 € Prüfungsgebühr und zzgl. Übernachtung und Verpflegung im BU (Ort und Preis steht noch nicht fest)
Ratenzahlung möglich: 2 Raten à 210 €, 8 Raten à 160 € zzgl. Prüfungsgebühr 120 € und Übernachtung und Verpflegung im BU (Ort und Preis steht noch nicht fest)

Beginn: vorauss. im Frühjahr 2018, freitags, 16 - 20 Uhr, und samstags, 9 - 16 Uhr, 1 x pro Monat, zzgl. 3 Supervisionsnachmittage und 5 Tage Bildungsurlaub in einem auswärtigem Tagungshaus.

Neu: Setze deine Fähigkeiten ein - damit du nichts verpasst! - Vortrag

Erfahren Sie mehr darüber, wie wertvoll Ermutigung ist. Die Bedeutung des Zugehörigkeitsgefühls für jeden einzelnen Menschen.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Sylvia Stark, Encouragingtrainerin, Kreativitätstherapeutin

Kurs-Nr.: 172-10608
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
13.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Mut tut gut - jeder Mensch ist wichtig - Vortrag

Die ermutigende Qualitäten für ein bereicherndes Miteinander. Mut tut gut - jeder Mensch ist wichtig, wertvoll und liebenswert - dein Beitrag für einen guten gleichwertigen Umgang mit den Menschen in deinem Umfeld.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Sylvia Stark, Encouragingtrainerin, Kreativitätstherapeutin

Kurs-Nr.: 172-10609
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Montag,
25.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Du und Ich und Wir - Vortrag

Du und Ich und Wir - Dich kenne ich nicht oder?
Im Fokus der Aufmerksamkeit: mein Denken oder wie es gelingt, das Fremde Freunde sind, die ich nur noch nicht kenne. Inklusion kreativ gestalten.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Sylvia Stark, Encouragingtrainerin, Kreativitätstherapeutin

Kurs-Nr.: 172-10610
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
20.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Vermeiden übler Nachrede - Vortrag

Das sprechen über andere in deren Abwesenheit ist ein zerstörerisches Instrument im Miteinander. Sei mutig: Sprechen wir über die Auswirkungen übler Nachrede und tun wir etwas dagegen. Inklusion statt Exklusion.

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Sylvia Stark, Encouragingtrainerin,
Kreativitätstherapeutin

Kurs-Nr.: 172-10611
13,00 € ab 7 TN
20,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
31.08.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Dem Unbewussten auf der Spur - Ihre finanzielle Landkarte

„Ihr Kontostand und Ihr Unterbewusstsein sind eng miteinander verbunden!“ Bei der Erstellung Ihrer finanziellen Landkarte werden Sie erkennen, was unbewusst abläuft und erhalten eine völlig neue Sichtweise zum Thema Geld. Lassen Sie sich mit faszinierenden Erkenntnissen überraschen und erfahren Sie mehr:

- Über die fünf Kategorien des Geldes und Ihr Zusammenhang mit Ihrem Unterbewusstsein
- Die Identifikation Ihrer unbewussten Programme
- Einweisung in die Klopftechnik

Langen, HDB
Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Susanne Ehmann, Coach, NLP Practitioner, Encouraging Trainerin

Kurs-Nr.: 172-11153
19,00 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
22.11.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

© Sunny studio - Fotolia.de

Die Kunst, allein zu sein

Du selbst bist garantiert der EINZIGE Mensch, mit dem Du Dein GANZES Leben zusammen sein wirst! - Dieses Seminar widmet sich der Beziehung, die wir mit uns selbst haben und leben. Alleine mit sich sein, kann solch ein Genuss sein, etwas völlig anderes als Einsamkeit, die ja das „Vermissen des anderen“ ist. - In der Kunst, allein zu sein, zelebrieren und genießen und ausgestalten wir uns, unser Sosein, unsere Lebendigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Kreativität und unsere Zeit. - Wer so und liebevoll mit sich selbst sein kann, ist nicht mehr so bedürftig und abhängig von der Zuwendung durch andere, den Partner usw. - In diesem Seminar werden wir uns mit dieser Kunst über Gespräche, Kontemplation, Übungen zur Zentrierung, Wahrnehmung und zum kreativen Ausgestalten und zum Genießen des Alleinseins befassen.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

Kurs-Nr.: 172-11150
39,00 € ab 7 TN
60,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
09.12.2017
9 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Lachen ist die beste Medizin!

Lachen entspannt, befreit und heilt! Humor als ein begleitendes Lebenselixier bringt Lockerheit und Freude! In diesem Seminar werden wir das Lachen auf verschiedene Art in uns wecken und befreien und es in seinen Effekten für die eigene Lebenssituation erforschen. Auflockernde Körperarbeit, Lachübungen, amüsante Vorträge, Witze und ergänzende Elemente einer lachenden, freudigen und bewussten Lebenskunst werden Sie fürs weitere Leben bereichern!

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

Kurs-Nr.: 172-11151
39,00 € ab 7 TN
60,00 € bei 4 - 6 TN

Sonntag,
10.12.2017
9 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränk, lockere Kleidung, Schreibzeug.

Neu: Rituale des Neubeginns

„In der Mitte der Nacht, wenn sie am dunkelsten ist, beginnt der neue Tag.“ sagt ein Sprichwort. - Immer wieder im Leben geht etwas zuende, z.B. eine Beziehung, ein Arbeitsplatz, eine Lebensphase... - In diesem Seminar setzen wir uns auf vielfältige Art mit dem Thema LebensUmbruch auseinander. Etwas geht zuende - was mit Schmerz, Trauer, Desorientierung u.a. verbunden ist - oft begleitet von dem vergeblichen Versuch, es „festhalten“ zu wollen. - Immer

wieder muss etwas sterben, um Platz zu machen für das Neue! - „Das einzig Beständige ist die Wandlung.“ - Rituale und rituelle Schritte, bewusste Trauerarbeit, das Annehmen des Schmerzes und des Loslassen(müssens) können hier helfen, den Lauf der Veränderung und ErNEUerung des Lebens annehmen und ihn positiv für sich erleben und aktiv ausgestalten zu können, den Verlust, das Ende von etwas als Chance für Neues, Besseres begreifen und nutzen zu können.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

Kurs-Nr.: 181-11152
39,00 € ab 7 TN
60,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
13.01.2018
9 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Neu: Hochsensibel glücklich leben

Die Schnelllebigkeit und Bewältigung des Wandels wird besonders für Hochsensible tagtäglich zur Herausforderung. Egal ob im Privaten oder im Berufsleben, kann die permanente Reizüberflutung sehr schnell zur Erschöpfung bis hin zum Burnout führen. Jedoch gibt es Tools und spezielle Techniken, die erlernt werden können, um das Alltagsleben zu erleichtern.
In den vier Workshop-Einheiten werde ich sehr intensiv auf die Belange der Teilnehmer eingehen. Es ist mein Ziel, den Blickwinkel intensiv auf das Positive zu richten. Sie werden Techniken der Achtsamkeit erlernen, die sich durch Übung im Laufe der Zeit zur Gewohnheit etablieren und automatisch abrufbar sind. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam die positiven Besonderheiten dieses Persönlichkeitsmerkmals zu entdecken und wertschätzend anzunehmen.

Langen

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

Kurs-Nr.: 172-11154
81,00 € ab 7 TN
129,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 07.10.2017
10 - 13:15 Uhr
Samstag, 28.10.2017
10 - 13:15 Uhr
Samstag, 25.11.2017
10 - 13:15 Uhr
Samstag, 09.12.2017
10 - 13:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Beziehungskompetenzen Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.
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.
Anmeldung bis 29.01.2018

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

Kurs-Nr.: 181-11150
168,00 € ab 7 TN

Montag, 12.03.18 bis Freitag, 16.03.18, jeweils 9 - 16 Uhr, 5 x

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Wolldecke, Turnschuhe, Imbiss und Getränk, Schreibzeug.

Rund um Haus und Garten

Neu: Analyse des eigenen Wohnstils und Visualisierung von Wohnideen mit dem Moodboard

Welcher persönliche Wohnstil ist passend für meine eigenen Ansprüche? Sie lernen aktuelle Wohntrends und verschiedene Wohnstile kennen und erkennen, welcher Stil am besten zu Ihnen passt.
Sie erstellen aus Mustern, Katalogen, Wohnzeitschriften und Anregungen aus dem Internet eine Ideencollage (Moodboard) für Ihre persönliche Wohnsituation. Das Moodboard kann mittels Computer/Power Point erstellt oder von Hand geklebt werden. Durch diese Zusammenstellung erkennen Sie das harmonische Zusammenspiel!
Wenn Sie Veränderungen planen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Giovanna Di Mai, Designerin

Kurs-Nr.: 172-11401
24,00 € ab 7 TN
35,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
30.09.2017
9:30 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Pappe, Papier versch. farbig, Buntstifte, Bleistift, Kleber, Wohnzeitschriften.
Bitte bringen Sie Maße und Fotos der zu umgestaltenden Räume mit.
Imbiss und Getränk.

Mensch und Tier

Infoabend:

Neu: Bienen und Imkerei - mehr als ein Hobby Infoabend

Freitag, 01.09.17, 19 - 20:30 Uhr

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Detlev Biel, Berufsimker
Kurs-Nr.: 172-11450I

Einfach anmelden:
04743 9221-0 oder
04751 97834-0

kostenlos!

Neu: Bienen und Imkerei - mehr als ein Hobby

Werden Sie Imker und Naturschützer und sichern Sie über die Arterhaltung, die Bestäubung in der Natur. In diesem Kurs möchten wir Ihnen das Wissen theoretisch und praktisch vermitteln, was sie als Imker benötigen. Bei der Biene angefangen, ihrem Wesen und Bedürfnissen, über die Wahl der Beute, den Standorten, den Arbeiten im Jahresverlauf werden alle Themen angesprochen. Den Kurs leitet die Bioland Berufsimkerei Bio-Biene.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Detlev Biel, Berufsimker

Kurs-Nr.: 172-11450
186,50 € ab 7 TN
292,50 € bei 4 - 6 TN

15 x freitags, 19 - 21:15 Uhr, Beginn 20.10.2017, 2. Termin 03.11.2017, danach alle 3 Wochen freitags; der Kurs findet auch in den niedersächsischen Schulferien statt!

Mitzubringen: Schutzkleidung sollte im Verlauf des Kurses beschafft werden (Kosten ca. 40 €). Ein Lehr-Begleitbuch (Grundwissen für Imker, Deutscher Bauernverlag, Kosten 25€) wird im Kurs angeboten. Eine Allergie gegen Bienengift sollte möglichst nicht bekannt sein.

Neu: Erste Hilfe am Hund

Was tun wenn...

Keiner möchte in die Situation kommen Erste Hilfe leisten zu müssen. Aber wenn, dann sollte man wissen was zu tun und wie es zu tun ist! Mit diesem Thema werden wir uns auseinandersetzen. Vom richtigen Zecke entfernen, über Vitalfunktionen prüfen bis hin zu Pfoten- und Kopfverband. Wir werden in die Materie eintauchen und Ihnen zeigen, wie man Ersthelfer am Hund ist. Wir werden besprechen was in welcher Situation sinnvoll zu tun ist und wann man besser den Tierarzt hinzuzieht. Eigene Hunde können nicht mitgebracht werden. Die Dozentin bringt einen Hund zur Demonstration mit.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Ines Schneider,
Zertifizierte Hundetrainerin

Kurs-Nr.: 172-11452
12,00 € ab 7 TN
19,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag,
20.10.2017
18 - 20:15 Uhr

Neu: Mantrailing - Einsteigerkurs

Du riechst aber gut...

Beim Mantrailing folgt der Hund der Geruchsspur einer Person. Die Nase zu benutzen ist eine der natürlichsten Möglichkeiten seinen Hund auszulasten. Der Hund darf beim Mantrailing selbständig arbeiten, der Mensch lernt seinen Hund zu lesen. Diese Beschäftigungsform ist für Hunde jeden Alters und jeder Rasse geeignet, gerade auch für Hunde, die wenig Freude am üblichen Gehorsam haben. Da jeder Trail für jeden Hund individuell gelegt wird, ist es kein Problem auf spezielle Probleme gezielt einzugehen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ines Schneider,
Zertifizierte Hundetrainerin

Bei dem ersten Termin, handelt es sich um eine theoretische Einführungsstunde, die ohne Hund stattfindet. An den darauffolgenden Wochenenden, sind die Termine für Teilnehmer mit Hund vorgesehen. Hierbei jeweils 1 Hund pro Teilnehmer. Für die Praxisstunden wird mit den Teilnehmern der jeweilige Treffpunkt vorher abgesprochen.

Kurs-Nr.: 172-11453
162,00 € ab 7 TN

Termine:
Mittwoch, 13.09.2017
18:30 - 19:30 Uhr
Samstag, 16.09.2017
10 - 11 Uhr
Sonntag, 17.09.2017
15 - 16 Uhr
Samstag, 23.09.2017
10 - 11 Uhr
Sonntag, 24.09.2017
15 - 16 Uhr
Samstag, 30.09.2017
10 - 11 Uhr
Sonntag, 01.10.2017
15 - 16 Uhr
Samstag, 07.10.2017
10 - 11 Uhr
Sonntag, 08.10.2017
15 - 16 Uhr
Samstag, 14.10.2017
10 - 11 Uhr
Sonntag, 15.10.2017
15 - 16 Uhr

Es wird in Gruppen von höchstens 5 Teilnehmenden mit ihrem Hund gearbeitet. Für weitere Gruppen steht ein zusätzlicher Hundetrainer zur Verfügung.

Gesundheit & Fitness

Ihre Ansprechpartnerin
Inga Herrmann
T. 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

VHS macht gesünder …

… belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

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.

Gesundheit und Fitness

Wissen rund um Gesundheit

Neu: Keine Angst vor Stürzen

Das Risiko zu stürzen nimmt im Alter zu und schränkt die Lebensqualität der Betroffenen ein. Denn Stürze haben meist körperliche und oft auch psychische Folgen. Allerdings gibt es viele Möglichkeiten äußere Sturzrisiken zu vermeiden und Sturzprophylaxen durchzuführen. Was darunter zu verstehen ist, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Beatrice Schefe

Kurs-Nr.: 172-30006
10,50 € ab 7 TN
17,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
26.10.2017
19 - 21:15 Uhr

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Beatrice Schefe

Kurs-Nr.: 172-30060
10,50 € ab 7 TN
17,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
19.10.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: „Leben ist das, was passiert, während du darüber nachdenkst.“ Depression im Alter

Depressionen können im Alter meist deutlicher spürbar werden. Oft führen Risikofaktoren wie der Verlust des Partners, der Eintritt ins Rentenalter, nicht behandelte frühere Depressionen oder aber auch andere schwere Erkrankungen dazu. Was in einer Depression passiert und wie Angehörige und Freunde sensibel für Betroffene werden können, zeigt diese Veranstaltung.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Beatrice Schefe

Kurs-Nr.: 172-30007
10,50 € ab 7 TN
17,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
23.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Beatrice Schefe

Kurs-Nr.: 172-30061
10,50 € ab 7 TN
17,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
16.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Homöopathie zum Kennenlernen

In diesem Kurs möchten ich Ihnen die Homöopathie näher bringen.

- Welche Globuli-Sorten gibt es?
- Wofür nehme ich was?
- Was sind Potenzen
- Welche Potenzen nehme ich?
- Was kann ich verkehrt machen?
- Was muss ich beachten?

An vielen Beispielen werden für kleine Verletzungen/Krankheiten entsprechende Globulies genannt und erklärt.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30001
27,50 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
22.11.2017
19 - 21 Uhr

Köhlen

Praxis Gloy,
Köhlener Birkenweg 15
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30062
27,50 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
21.11.2017
9:30 - 11:30 Uhr

Beverstedt

Praxis Gloy, Logestr. 41 c
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30063
27,50 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
21.11.2017
19 - 21 Uhr

Neu: Homöopathie bei Erkältungskrankheiten

In der Homöopathie haben wir viele Möglichkeiten, uns selbst oder unseren Angehörigen schnell und einfach zu helfen. In diesem Kurs lernen wir die Mittel kennen, die häufig bei Erkältungskrankheiten schnelle Linderung verschaffen.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marie-Luise Gloy, selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30002
18,50 € ab 7 TN
28,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
08.11.2017
19 - 21 Uhr

Köhlen

Praxis Gloy,
Köhlener Birkenweg 15
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30065
18,50 € ab 7 TN
28,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
07.11.2017
9:30 - 11:30 Uhr

Beverstedt

Praxis Gloy, Logestr. 41 c
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30064
18,50 € ab 7 TN
28,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
07.11.2017
19 - 21 Uhr

Neu: Bachblüten - zwischen Mythos und Wirklichkeit - Vortrag

Der englische Arzt Edward Bach, ist der Begründer der Bachblütentherapie. Ihn interessierte besonders die seelische Situation des kranken Menschen und er vermutete schon früh einen Zusammenhang mit den körperlichen Beschwerden.
Insgesamt 39 Bachblütenkonzentrate werden bei den unterschiedlichsten seelischen Ursachen eingesetzt, aber es kommt auf die richtige Auswahl und die perfekte Mischung an.
Wir besprechen neben der Geschichte der Bachblütentherapie auch den Einsatz der einzelnen Mittel und ihre Möglichkeiten als auch Grenzen. Dazu gibt es Beispiele aus der Praxis.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Michael Trojan, Heilpraktiker

Kurs-Nr.: 172-30058
9,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
22.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:

Staffelpreis I:
bei 4 – 6 Teilnehmenden

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.

Neu: Schüssler-Salze 1-12

Die Schüßler-Salze können umfassende Möglichkeiten bei der Behandlung akuter und chronischer Krankheiten bieten. Viele Beschwerdebilder und Erkrankungen können damit behandelt werden. Sie werden auch zur Ausleitung und Entsäuerung eingesetzt.
Zunächst wird die Anwendung der ersten 12 Schüßler-Salze anhand der Antlitzdiagnostik vorgestellt.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30004
27,50 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
18.10.2017
19 - 21 Uhr

Köhlen

Praxis Gloy,
Köhlener Birkenweg 15
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30066
27,50 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
17.10.2017
9:30 - 12:30 Uhr

Beverstedt

Praxis Gloy, Logestr. 41 c
Marie-Luise Gloy,
selbstständige Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30067
27,50 € ab 7 TN
42,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
17.10.2017
18:30 - 21:30 Uhr

Biochemie nach Dr. Schüssler I

Viele körperliche und seelische Leiden sind auf einen Mangel an anorganischen Stoffen im Körper zurückzuführen. Die Mineralstofftherapie ist eine einfache risikolos anwendbare Heilmethode, in deren Zentrum 12 körpereigene Mineralsalze stehen. In diesem Kurs wird die Anwendung dieser 12 verschiedenen Mineralstoffe vorgestellt.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Gabriele Cordelair, Heilpraktikerin,
examinierte Krankenschwester

Kurs-Nr.: 172-30055
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
24.10.2017
19:30 - 21 Uhr

Biochemie nach Dr. Schüssler II

Dr. Schüssler konnte noch nicht alle Mineralstoffe feststellen, die im Körper permanent eine wichtige Rolle spielen. So wurden im Laufe der Zeit noch weitere ergänzt, so dass heute insgesamt 27 Mineralstoffverbindungen zur Verfügung stehen. Neben der Vorstellung dieser lernen Sie die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler in ihrer Verwendung als Salben, Gelee, Bäder und Wickel kennen. Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme an einem Dr. Schüssler-I-Kurs.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Gabriele Cordelair, Heilpraktikerin,
examinierte Krankenschwester

Kurs-Nr.: 172-30056
12,00 € ab 7 TN
18,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
21.11.2017
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Augenakupunktur nach Prof. Dr. Boel

bei AMD, Glaukom u. a.

Mit diesem Seminar möchte ich sowohl über Möglichkeiten und Grenzen dieser speziellen Augenakupunktur informieren als auch über die Entstehung von Augenkrankheiten und die damit zusammenhängende Vorsorge und Behandlung aus naturheilkundlicher Sicht berichten. Zum Abschluss werde ich „Augengymnastik“ für zu Hause zeigen, Tipps für die tägliche Augenpflege vermitteln und, wenn erwünscht, eine Behandlung demonstrieren.
Prof. Dr. J. Boel aus Dänemark hat den Begriff „Augenakupunktur“ (das Auge wird dabei nicht genadelt) geprägt. In langjähriger Praxis hat er eine Kombination der effektivsten Punkte für die Augenbehandlung aus unterschiedlichen Akupunktursystemen entwickelt und erprobt. Damit kann auf fast alle Augenerkrankungen Einfluss genommen werden. Am häufigsten können mit Akupunktur behandelt werden: z. B. Makuladegeneration, Retinitis pigmentosa, Glaukom (Grüner Star), diabetische Augenveränderungen.
Die Augenakupunktur entbindet nicht von einer fachärztlichen Behandlung, bietet aber die Möglichkeit, das Fortschreiten der Erkrankungen zu verlangsamen oder sogar zum Stillstand zu bringen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin (GSD).

Kurs-Nr.: 172-30050
21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

Sonntag,
05.11.2017
10 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss, Getränk.

Besser sehen mit Augentraining

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, können Sehkraftschwächen und auch chronische, degenerative Augenkrankheiten positiv beeinflussen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin (GSD).

Kurs-Nr.: 172-30052
21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

Sonntag,
08.10.2017
10 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, dicke Socken, Imbiss, Getränk.

Neu: Stressfrei sehen am Arbeitsplatz

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Durch die tägliche Nutzung der modernen Medien nimmt die einseitige Belastung der Augen zu. Immer mehr Menschen leiden unter Sehproblemen. Dazu zählen trockene, rote und brennende Augen, allgemeine Sehstörungen, Verspannungen und Kopfschmerzen und oft daraus resultierende Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit. Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings zielt sowohl auf die Vorbeugung als auch auf die Behandlung von Fehlsichtigkeit ab, es aktiviert die Selbstheilungskräfte der Augen und kräftigt die vorhandene Sehfähigkeit.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1 a
Anna Marton-Sachs, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin (GSD).

Kurs-Nr.: 181-30051
21,00 € ab 7 TN
31,50 € bei 4 - 6 TN

Sonntag,
14.01.2018
10 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, dicke Socken, Imbiss, Getränk.

Neu: Rückenschmerzen - woher sie kommen und was hilft - Vortrag

Berufliche als auch privat haben wir heute viele Hilfsmittel, die uns das Leben leichter machen (sollen). Wir lernen richtiges Heben und Tragen, den Umgang mit Maschinen, die uns Belastungen abnehmen. Wir wissen, wie man sitzen soll und trotzdem - die Beschwerden und Probleme mit dem Rücken werden mehr statt weniger. Wo die vielfältigen Ursachen dafür liegen und wie man ihnen begegnen kann, werde ich an diesem Abend ausführlich darstellen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1 a
Michael Trojan, Heilpraktiker

Kurs-Nr.: 172-30059
9,00 € ab 7 TN
13,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
23.08.2017
19 - 21:15 Uhr

Entspannung und Körpererfahrung

Autogenes Training - Ruhe und Ausgeglichenheit für den Tag

Das Autogene Training gehört zu den anerkannten Entspannungsmethoden. Sie erlernen durch Anleitung nach bestimmten Formeln sich selbst zu entspannen. So bringen Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht und können neue Kraft schöpfen. Der Kurs wird durch leichte Übungen aus dem Qi Gong und dem gelegentlich einfließenden naturheilkundlichen Themen abgerundet. Sie sind gern eingeladen in meinem laufenden Kurs hinein zu schnuppern.

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Andrea Finck, Heilpraktikerin und examinierte Krankenschwester

Kurs-Nr.: 172-30104
48,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 7 x
15.08.2017
19 - 20:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30105
55,00 € ab 7 TN
84,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
17.10.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Decke, Isomatte, 2 kleine Kissen, dicke Socken.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine anerkannte und erfolgreiche Tiefenentspannungsmethode, die von Dr. J.H. Schultz in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt wurde. Das Verfahren dient dem Stressabbau und der Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der seelischen und körperlichen Ruhe und Ausgeglichenheit. Diese Methode kann im Liegen oder Sitzen erfolgen und lässt sich leicht erlernen und anwenden. Das regelmäßige Einüben „formelhafter Sätze“ ist hierbei unausweichlich, um den erwünschten Erfolg zu erzielen.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Sonja Struppe

Kurs-Nr.: 172-30161
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
05.09.2017
17:45 - 18:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30162
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
07.11.2017
17:45 - 18:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Sonja Struppe

Kurs-Nr.: 172-30163
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
06.09.2017
17:45 - 18:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30164
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
08.11.2017
17:45 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Isomatte.

Neu: Progressive Muskelrelaxation

nach E. Jacobsen

Bei dieser Methode verringern und lösen sich Muskelverspannungen durch ein sanftes, völlig unangestrengtes Training. Diese Form der Entspannung wird durch vorrausgehende Anspannung verschiedener Muskelgruppen erreicht. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, durch ein angenehmes Körpergefühl, mehr Ruhe und Gelassenheit.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Mercedes Rubel

Kurs-Nr.: 172-30141
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
16.08.2017
18 - 19 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte, Getränk.

Progressive Muskelentspannung - bewusste Entspannung und Anspannung wahrnehmen lernen

Diese Methode nach „Jacobsen“ bietet durch leicht zu erlernende Übungen sowohl körperliche als auch innere Entspannung. Die Übungen werden im Liegen oder im Sitzen durchgeführt und beruhen auf wechselweiser Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Es ist eine eher aktive Methode im Gegensatz zum Autogenen Training und gut für Menschen, die ein ängstliches Verhalten angelegt haben, weil sie oftmals zu Schwierigkeiten beim gedanklichen Abschalten neigen. Hierbei werden bewusst Entspannung und Anspannung wahrgenommen und können somit besonders gut gespürt und behoben werden.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Sonja Struppe

Kurs-Nr.: 172-30156
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
05.09.2017
19 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30157
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
07.11.2017
19 - 20 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Sonja Struppe

Häusliche Krankenpflege
Rita Milter,
staatl. exam. Krankenschwester

Wir sind im Wurster Land und umzu immer für Sie da.
Gerne verabreden wir einen Termin mit Ihnen.
Zulassung aller Kassen
Krummhörn 9 · 27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0 47 42 / 15 05 · info@pflegedienst-milter.de
www.pflegedienst-milter.de

Kurs-Nr.: 172-30158
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
06.09.2017
19 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30159
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
08.11.2017
19 - 20 Uhr

Mitzubringen: Dicke Socken, Gymnastikmatte oder Wolldecke.

Meditatives Wandern - Geh mit deinem Herzen

Mir offenen Augen wollen wir das Gehen genießen, uns auf die Natur einlassen, uns mit ihr verbinden und ihre Schönheit wahrnehmen. Größtmögliche Gelassenheit und Wachheit lassen nur den Augenblick wieder bewusst werden und das Denken in den Hintergrund treten. Durch meditative Texte, Lieder und Atemübungen können wir uns berühren lassen und uns selbst nahekommen. So werden wir gehen, sitzen, spüren, schweigen und in uns hineinfühlen. Treffpunkt: Vor der Gaststätte „Güterschuppen“ am Bahnhof Hemmoor, von dort wird zum Wanderausgangspunkt gefahren (5 Minuten).

Wandergebiet: Westerberg
Auskünfte bei der Kursleiterin Tel: 04771 4944

Hemmoor

Hemmoor; Bahnhof
Am Güterschuppen
Christa Ziegenbein, Lehrerin, zertifizierte Wanderleiterin

Kurs-Nr.: 172-30113
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
09.09.2017
11 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Isolierende Sitzunterlage, Getränk und evtl. kleiner Imbiss.

Neu: Leben im Rhythmus

Den „ureigenen“ Rhythmus (Wieder) Entdecken und sich entspannter, authentischer und sicherer durch den Alltag bewegen.
Ist der „Rhythmus, bei dem man mit muss“ der eigene? Bin ich in mir „Zuhause“ - oder bewege ich mich einfach mit und habe mich, in körperlicher und seelischer Hinsicht, dem Strom angepasst? Im Fluss des Lebens, des Alltags, der großen und kleinen Sorgen, bei all den Anforderungen, Aufgaben und Anstrengungen gibt es hier die Möglichkeit, sich wieder zurück zu besinnen auf die vorrangig eigenen Bedürfnisse, sich eventuell neu zu „Takten“ oder sich einfach bewusster selbst wahrzunehmen. Automatisierte Bewegungsmuster vor allem in Streßsituationen zu erkennen/ wahrzunehmen und gegebenenfalls abzuändern, um Verspannungen und allgemeines Unwohlsein zu vermeiden.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Mercedes Rubel

Kurs-Nr.: 181-30901
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 20.01.2018
9 - 16:30 Uhr
Sonntag, 21.01.2018
9 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte, Imbiss und Getränk.

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage geht von der Vorstellung aus, dass der Fuß ein verkleinertes Abbild des gesamten Körpers ist und die einzelnen Zonen der Fußsohle inneren Organen zugeordnet

werden können. Durch die Massage dieser Zonen können die entsprechenden Organe und Körperteile reflektorisch beeinflusst werden. Außerdem ist diese Massage zur Entspannung oder Anregung - kurz gesagt - zum Wohlfühlen geeignet. In diesem Kurs erlernen Sie in Partnerarbeit die Massage der Reflexzonen und werden die wohltuende und belebende Wirkung selbst erfahren.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Gabriele Cordelair, Heilpraktikerin, examinierte Krankenschwester

Kurs-Nr.: 172-30152
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
08.11.2017
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke, Fußgel, Handtuch.

Neu: Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

nach Hanne Marquardt

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 Unausgeglichenheiten 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.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-30154
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 20.10.2017
18:15 - 20:30 Uhr
Samstag, 21.10.2017
10 - 14 Uhr

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

Klangmassage

für Menschen mit Behinderung

Die Klangmassage wurde von Peter Hess entwickelt, der die Klangschalen bei einer Reise in Tibet kennengelernt hat. Die Klangschalen werden auf dem bekleideten Körper verteilt und angeschlagen. Durch die erzeugten Töne kann der gesamte Körper sich entspannen. Durch die entstehenden Schwingungen entwickelt sich die Massage. Klangschalen werden zur Verfügung gestellt.
Die Dozentin ist ausgebildet in der Klangmassage nach Peter Hess.
Kleingruppenangebot

Bremerhaven

ASW,
Schiffdorfer Chaussee 238 - 240,
Katja Ellerbrake

Kurs-Nr.: 172-30166
36,00 € ab 7 TN

dienstags, 17. und 24.10., 07., 14., 21. und 28.11.17, 17 - 18 Uhr, 6 x

Bremerhaven

ASW, Neue Landstraße 53
Katja Ellerbrake

Kurs-Nr.: 172-30167
36,00 € ab 7 TN

mittwochs, 18. und 25.10., 01., 08., 15. und 22.11.17, 17 - 18 Uhr, 6 x

Meditation - Grundkurs

Meditation ist eine Technik der Entspannung und des inneren Wachseins. Sie hilft, Stress zu bewältigen und Abstand vom Alltag zu bekommen. Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, kann das Herz sprechen. Sich selbst wieder wichtig zu nehmen und den eigenen Weg zu erkennen, führt zu einem erfüllteren Dasein und zu mehr Lebensfreude. Im Grundkurs wird die Technik der Meditation vermittelt und es werden Themen aufgegriffen, die das eigene Selbstbewusstsein stärken. Die Teilnehmer sitzen während des Kurses auf Bodenstühlen (Sitz mit Lehne).

Langen

Grundschule am Hinschweg
Elke Szabo

Kurs-Nr.: 172-30170
20,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Donnerstag, 17.08.2017
17:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 07.09.2017
17:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 14.09.2017
17:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 21.09.2017
17:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag, 28.09.2017
17:30 - 18:30 Uhr

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Elke Szabo

Kurs-Nr.: 172-30171
20,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 5 x
06.11.2017
17:30 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

Energetische Körperarbeit

Die energetische Körperarbeit beinhaltet die Wahrnehmung der sieben Hauptzentren des Körpers, den Chakren.
Über die Chakren nehmen wir Lebensenergie für den stofflichen Körper und der sogenannten Aura auf.
Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“. Die sieben Hauptchakren verlaufen entlang der Wirbelsäule und sind als spiralförmig drehende Energiewirbel, mit einiger Übung wahrnehmbar. Durch unsere Aufmerksamkeit können wir die Chakren harmonisieren und ausgleichen. Wir können sie mit unserer Wahrnehmung beleben, reinigen und mit frischer Energie auffüllen. Durch bewusstes Lenken der Energien, kann jeder Mensch selbstregulierende Kräfte entwickeln, die Körper und Seele stärken und uns ein Gefühl für mehr Lebendigkeit schenken.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Anja Göllner

Kurs-Nr.: 172-30153
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 21.10.2017
15 - 18 Uhr
Samstag, 18.11.2017
15 - 18 Uhr
Samstag, 16.12.2017
15 - 18 Uhr

Mitzubringen: Wolldecke oder Matte.

Bogenschießen

für Einsteiger/-innen ab 17 Jahren

Ob Freizeitsport oder Olympiadisziplin - Bogenschießen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Das richtige Verhältnis von Spannung und Entspannung, Konzentration und Loslassen macht den meditativen Effekt aus und führt zum Erfolg. Es werden Grundkenntnisse in Theorie und Praxis vermittelt. Der Dozent ist seit über 13 Jahren VHS-Dozent für Bogenschießen und Trainer A des deutschen Olympischen Sport Bund (DOSB).

Spaden

Grundschule,
An der Arend 7
Rainer Schemeit, Trainer A des DOBS f. Bogenschießen

Kurs-Nr.: 172-30150
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
24.10.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Neu: Grundkurs „Bogenschießen kennenlernen“ ab 17 Jahren

Wochenendseminar

Ob Freizeitsport oder Olympiadisziplin - Bogenschießen trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Das richtige Verhältnis von Spannung und Entspannung, Konzentration und Loslassen macht den meditativen Effekt aus und führt zum Erfolg. Es werden Grundkenntnisse in Theorie und Praxis vermittelt. Der Dozent ist seit über 13 Jahren VHS-Dozent für Bogenschießen und Trainer A des deutschen Olympischen Sport Bund (DOSB).

Spaden

Grundschule,
An der Arend 7
Rainer Schemeit, Trainer A des DOBS f. Bogenschießen

Kurs-Nr.: 172-30151
27,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 16.09.2017
10 - 17 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Yoga

Neu: Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Yoga für Anfängerinnen und Wiedereinsteiger, die den Weg des Yoga schon kennengelernt haben und Ihre bisher gewonnenen Yogakenntnisse und auch die Yogapraxis mit den Wirkungen auf Körper, Geist und Seele vertiefen möchten. Neben der Tiefenentspannung führen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen unter anderem zu mehr Körpergefühl, Kraft und Konzentration. Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mir Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Heidi Sonja Stamm, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 172-30506
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 14 x
21.08.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Decke, Yogamatte und Yogakissen.

Neu: Entspannt und gestärkt mit Yoga in den Tag

Die Yoga Asanas werden mit Klangschalen und/oder Mantras begleitet. Dadurch kann es leichter gelingen die Übungen länger zu halten. Somit können die Tiefe der Yogastellungen auf Körper, Geist und Seele noch feiner wahrgenommen werden. Ein Wohlfühlkurs der helfen kann sich Selbst durch die Asanas, schwingende Klänge, Tiefenentspannung und Meditation mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen, Spannungen und Blockaden zu lösen.

Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu

halten, ob Yoga aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Hemmoor

Alte Post, Saal Musikschule EG,
Bahnhofstraße 36
Heidi Sonja Stamm, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 172-30507
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 4 x
22.08.2017
9:30 - 11 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30508
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 4 x
07.11.2017
9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte und Yogakissen.

Neu: Hormon-Yoga für die Frau

nach Dinah Rodrigues

Dinah Rodrigues hat aus Hatha Yoga, Energetischem Yoga, Kundalini Yoga (von Swami Sivananda) und Tibetische Energetisierungstechniken das Hormon-Yoga entwickelt.
Diese Form des Yoga, mit gleichbleibendem Übungsablauf, kann positiv auf den Hormonhaushalt bzw. Hormonproduktion und Hormonharmonisierung einwirken.
Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die präventiv und aktiv etwas für ihr eigenes Wohlbefinden und somit etwas für ihre eigene harmonische Hormonbalance tun wollen, kennen lernen und ausprobieren wollen.

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

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Heidi Sonja Stamm, Yoga-Lehrerin

Kurs-Nr.: 172-30509
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 2 x
16.09.2017
9:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Yogamatte, Yogakissen, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibutensilien und Getränk.

Neu: Hatha Yoga und Meditation

In diesem Kurs lernst Du grundlegende Yogahaltungen und den Sonnengruß kennen sowie verschiedene Atemübungen und Techniken zur Meditation. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet und für alle, die gerne etwas sanfter üben oder ihre Grundlagen vertiefen möchten.

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

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Slavica Möller, Yogalehrerin BDY

Kurs-Nr.: 172-30503
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
17.10.2017
19 - 20:30 Uhr

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

Neu: Hormon-Yoga

Horman-Yoga nach Dinah Rodrigues ist eine spezielle Yogaform zur positiven Beeinflussung des Hormonhaushalts, während, sowie vor und nach den Wechseljahren. Die Asanas (Körperübungen) werden dynamisch ausgeführt, begleitend von besonderen Pranayamas (Atemübungen), die positiv auf Körper-Geist-und Seele wirken und somit für Wohlbefinden, Lebensfreude und Ausgeglichenheit sorgen.

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

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Slavica Möller, Yogalehrerin BDY

Kurs-Nr.: 172-30501
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN
ab 7 TN; 72,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
21.10.2017
10 - 15:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30502
18,00 € ab 7 TN
27,00 € bei 4 - 6 TN
ab 7 TN; 72,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
04.11.2017
10 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Yogamatte, Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, Imbiss und Getränk.

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:

Staffelpreis I:
bei 4 – 6 Teilnehmenden

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.

Neu: Lachyoga Lachen-Tönen-Sein

Wann haben Die das letzte Mal von Herzen gelacht? Lust Drauf? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit Hilfe von Lachyogaübungen nach Dr. Madan Kataria, Tiefenatmung aus dem Hatha Yoga, Tönen von Mantren, Bewegungselementen und Stille gelangen wir in einen Zustand wohliger Ruhe und Entspannung, die uns in den Alltag begleiten. Wir erleben uns gelassener, freudiger und gesünder.

Cadenberge

Rathaus, Am Markt 1
Natina Poppe, Yogalehrerin BDY/EYU und Lachtrainerin

Kurs-Nr.: 181-30511
22,00 € ab 7 TN
33,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
16.01.2018
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kissen, Getränk.

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 einer inneren Ruhe. Einfache Yogaübungen können helfen, leichte gesundheitliche Probleme z.B. am Rücken oder Nacken zu beheben.

Foto: © Monika Wisniewska - Fotolia.de

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

Langen

Grundschule am Hinschweg
Waltraude Grießhammer, Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 172-30551
71,00 € ab 7 TN

mittwochs, 10 x
20.09.2017
19 - 20:30 Uhr

Kein Kurstag am 04.10.,11.10., 08.11. und 13.12.2017.
Mitzubringen: Bequeme, lockere Kleidung, rutschfeste Unterlage, ggf. Socken und leichte Decke/Saunatuch, Yogakissen falls vorhanden.

Yoga für alle

Yoga ist ein praktischer Weg, Gesundheit, Lebensfreude und Bewusstsein in Einklang zu bringen und Körper, Geist und Seele ganzheitlich wahrzunehmen. In diesem Kurs können alle, junge und alte Menschen, Menschen mit und ohne Vorerfahrung im Yoga teilnehmen. Yoga stärkt Ihre Fähigkeiten sich selbst zu spüren, fördert Ihre Beweglichkeit und bringt Sie zur inneren Ruhe. Welchen Schwerpunkt wir in diesem Kurs setzen, wird in der Gruppe am ersten Kurstag besprochen.
Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Yoga aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.

Dorum

Oberschule, Alsumer Str. 15
Julia Speckmann

Kurs-Nr.: 172-30556
42,00 € ab 7 TN
63,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 7 x
16.08.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bitte unbedingt eine rutschfeste Unterlage, am besten eine Yogamatte, mitbringen! Zudem bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und falls vorhanden ein Yogakissen.

Mit Yoga in den Arbeitsalltag Bildungsurlaub

für Teilzeitbeschäftigte

Den Folgen von ständig wachsendem Stress können wir mit Yoga wirksam begegnen. Das ganzheitliche Konzept von leichten Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen befähigt uns, loszulassen sowie Körper und Geist zu entspannen. Gleichzeitig werden die Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Beweglichkeit verbessert. Wir erlernen kleine effektive Übungssequenzen, die problemlos in den Arbeitsalltag integriert werden können.
Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Yoga aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann.
Anmeldung bis 04.09.2017

Langen

Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1
Waltraude Grießhammer, Yogalehrerin

Kurs-Nr.: 172-30560
169,00 € ab 7 TN

ab Montag, 5 x
16.10.2017
8:30 - 13:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss, bequeme Kleidung, Isomatte, Wolldecke, Wollsocken.

Tai-Chi Quan

Tai-Chi für Fortgeschrittene - Vertiefung der Pekingform

Unterrichtet und vertieft wird die Peking-Form 24.

Osten

Grundschule, Jahnstr. 14
Ingrid Flessau

Ein Einstieg mit Vorkenntnissen ist nach telefonischer Absprache mit der Dozentin (Tel.: 04771 3216) möglich.

Kurs-Nr.: 172-30601
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 10 x
19.09.2017
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit dünnen Sohlen.

Tai-Chi Übungsgruppe

Wir treffen uns, um die 24er Pekingform, 32er Schwertform und die Fächerform zu vertiefen. Die Übungsgruppe ist für die Teilnehmer kostenlos.

Osten
Grundschule, Jahnstr. 14
Flessau & Team

Ein Einstieg mit Vorkenntnissen ist nach telefonischer Absprache mit der Dozentin (Tel.: 04771 3216) möglich.

Kurs-Nr.: 172-30602
kostenlos

montags, 10 x
18.09.2017
19:45 - 21:15 Uhr

Tai-Chi am Morgen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des vorangegangenen Semesters, freie Plätze auf Anfrage.

Otterndorf
Stadtscheune, Sackstr. 4
Ute Schaumann-Niekrens

Kurs-Nr.: 172-30605
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
06.11.2017
9:30 - 11 Uhr

Tai-Chi-Quan für Anfänger mit Vorkenntnissen

Immer mehr Menschen suchen ihre spirituelle Verwirklichung im Tai-Chi. Tai-Chi ist eine formschöne Bewegungskunst, die die Gesundheit fördert, als Meditation praktiziert und auch zur Selbstverteidigung eingesetzt werden kann.

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-30653
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
13.09.2017
19 - 20:30 Uhr

Am 18.10.17 kein Kurstag.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und warme Socken oder leichte Turnschuhe.

Tai-Chi-Quan und Qigong für Fortgeschrittene

Tai-Chi - eine Bewegungskunst aus China - ist gekennzeichnet durch langsame, fließende Bewegungen, die das Chi (Lebensenergie) auf den Energieleitbahnen des Körpers anregen. Dies fördert in hohem Maße die Gesundheit. Tai-Chi kann auch als Meditation praktiziert und zur Selbstverteidigung eingesetzt werden. Unterrichtet wird der Original Yang-Stil (die Langform).

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-30654
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
13.09.2017
19 - 20:30 Uhr

Am 18.10.17 kein Kurstag.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und warme Socken oder leichte Turnschuhe.

Qigong

Mit Qigong Energie schöpfen

Qigong dient seit Jahrtausenden der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. In diesem Kurs werden Bewegungsfolgen im Stehen erlernt, die es ermöglichen, selbstverantwortlich und selbstregulierend für die eigene Gesundheit tätig zu sein. Ziel ist, mit Lebensfreude die Organfunktion zu stärken, das Gleichgewicht zu stabilisieren, die Konzentration und Merkfähigkeit zu schulen sowie die Körperwahrnehmung zu verbessern.

Debstedt
Ev. Gemeindehaus, Am Pfarrhaus 1
Claudia Zetzmann

Kurs-Nr.: 172-30750
38,00 € ab 7 TN
59,50 € bei 4 - 6 TN

freitags, 7 x
01.09.2017
9:30 - 10:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Qigong am Morgen

Mit Qigong den Tag beginnen, den Fluss der Lebensenergie stärken und neue Kraft schöpfen! Dieser Kurs richtet sich speziell an die Bedürfnisse von Menschen in den besten Jahren, die im Kreis Gleichgesinnter aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Mit leichten Übungen im Stehen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und die Lebensenergie gestärkt. Ein positiver Einstieg für den Tag.

Debstedt

Ev. Gemeindehaus, Am Pfarrhaus 1
Claudia Zetzmann

Kurs-Nr.: 172-30751
38,00 € ab 7 TN
59,50 € bei 4 - 6 TN

freitags, 7 x
01.09.2017
10:45 - 11:45 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Neu: Ruhe und Kraft mit Herz-Qigong

Bessere Nerven und seelisches Gleichgewicht kann man heutzutage mehr denn je gebrauchen. Mit Herz-Qigong lässt sich dieses Ziel erreichen. Herz-Qigong ist nur wenig bekannt und kaum in Büchern zu finden. Insgesamt 8 Übungen, die nur etwa 15 Minuten in Anspruch nehmen, bringen innere Ruhe und Stabilität. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind auch für Menschen mit körperlichen Bewegungseinschränkungen möglich. Es wird stehend geübt. Der Kurs ist so angelegt, dass jeder nach den 10 Abenden alle Übungen beherrschen kann.

Langen

Grundschule am Hinschweg, Musikraum
Michael Trojan, Heilpraktiker

Kurs-Nr.: 172-30752
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
30.08.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Schuhe mit flacher Sohle.

Pilates

Pilates

Pilates 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.

Hemmoor

Aktiv Sport- und Freizeitstudio, Oestinger Weg 25
Marion Thorhorst-Dahmke

Kurs-Nr.: 172-30803
36,50 € ab 7 TN
56,50 € bei 4 - 6 TN

freitags, 4 x
18.08.2017
18:15 - 19:15 Uhr

Kein Kurstag am 08.09.2017.
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch.

Neu: Pilates-Faszientraining

Im Pilatesunterricht wird nach den klassischen Pilates-Prinzipien gearbeitet, dabei kräftigen, dehnen und koordinieren wir unseren Körper. Faszien umhüllen unseren Körper wie ein Netz und sorgen für elastische Muskeln, also für mehr Beweglichkeit. Im Pilatestraining stehen die Pilates-Prinzipien sowie die korrekte Ausführung der Pilatesübungen im Vordergrund. In diesem Kurs wird das Faszientraining als oberstes Ziel bzw. als neues Prinzip betrachtet und die praktischen Einheiten danach ausgerichtet. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Pilateskenntnisse.

Hemmoor

Aktiv Sport- und Freizeitstudio, Oestinger Weg 25
Marion Thorhorst-Dahmke

Kurs-Nr.: 172-30804
24,50 € ab 7 TN
38,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 4 x
20.10.2017
18:15 - 19:15 Uhr

Kein Kurstag am 27.10.17.
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung. Wer eine Faszienrolle besitzt, bringt diese bitte mit und gibt das bei der Anmeldung mit an.

Pilates

Pilates 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.
Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Pilates aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann. Es reicht in den meisten Fällen auch, die Kursleiterin zu fragen.

Langen

Grundschule am Hinschweg
Kathleen Barberio, Tanz- und Gymnastikpädagogin, zertifizierte Polestar- Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 172-30851
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 15 x
21.08.2017
18 - 19 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30852
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 15 x
21.08.2017
19:10 - 20:10 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30853
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 15 x
21.08.2017
20:15 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Neu: Pilates - Schnupperkurs für Männer

Pilates für Männer? Ist das nicht eher ein Frauensport? Nein, weit gefehlt!
Pilates schult beispielhaft Kraft, Ausdauer, Koordination und das Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Gelenken im ganzen Körper.
Bei herkömmlichem Krafttraining werden oft einseitig bestimmte Muskeln trainiert, statt ganze Ketten. Auch fehlt dem Training oftmals die besonders wichtige Stretching-Komponente. Pilates bietet Männern beides und schafft so einen echten Trainingsvorteil. Ideales Ergänzungstraining für Fußball, Basketball, Volleyball, Schwimmen, Golfen etc..
Wir weisen vorsorglich darauf hin, bei gesundheitlichen Beschwerden vorher mit Ihrem Hausarzt Rücksprache zu halten, ob Pilates aus medizinischer Sicht befürwortet werden kann. Es reicht in den meisten Fällen auch, die Kursleiterin zu fragen.

Langen
Grundschule am Hinschweg
Kathleen Barberio, Tanz- und Gymnastikpädagogin, zertifizierte Polestar- Pilates-Trainerin

Kurs-Nr.: 172-30858
20,50 € ab 7 TN
31,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x
31.08.2017
19:10 - 20:10 Uhr

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Handtuch.

Fitness, Kraft und Ausdauer

Wirbelsäulengymnastik

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen, die durch einfache, aber wirkungsvolle Übungen recht schnell abgebaut werden können. Ziel des Kurses ist das Erlernen eines täglichen Bewegungsprogramms mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, welches Rückenproblemen vorbeugt und bereits bestehende Beschwerden lindern kann. In Zweifelsfällen ist vorab ärztliche Rücksprache zu halten.

Otterndorf
Schulzentrum, Schulstr. 2
Juliane Schattauer

Kurs-Nr.: 172-30901
41,00 € ab 7 TN

dienstags, 8 x
19.09.2017
19 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30902
41,00 € ab 7 TN

dienstags, 8 x
19.09.2017
20 - 21 Uhr

Neu: Steigern von Vitalität und Mobilität!

Entspannung und Körpererfahrung - auch gut für die Wirbelsäule

Durch Bewegungseinheiten die individuell nach eigenem Rhythmus durchgeführt werden gezielt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule aufbauen, die eigene Wahrnehmung fördern, körpereigene Ressourcen entdecken und stärken. Diese Form der Bewegung, die zum Teil mit Musik begleitet wird, steigert die Vitalität und Mobilität.

Hemmoor
Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Mercedes Rubel

Kurs-Nr.: 172-30905
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 15 x
16.08.2017
19 - 20 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte, Getränk.

Neu: Faszientraining

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper wie ein Netz. Sie umhüllen Muskeln, Muskelfasern, unsere Organe und die Knochen. Sie beeinflussen unsere Körperwahrnehmung und unsere Haltung. Rücken oder Beinschmerzen zum Beispiel können Folge von unterfordertes, oder überlastetes und auch durch Stress ausgelöstes, verklebtes Bindegewebe sein. Hier setzt das Faszientraining vorbeugend an um die Durchblutung zu fördern, kleinste Ödeme zu lösen und Verletzungen entgegenzuwirken.
Als Hilfsmittel benutzen wir Kleingeräte, auch die „Blackroll“.

Hemmoor
Aktiv Sport- und Freizeitstudio,
Oestinger Weg 25
Marion Thorhorst-Dahmke

Kurs-Nr.: 172-30906
18,50 € ab 7 TN
28,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
09.08.2017
10:15 - 11 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30907
18,50 € ab 7 TN
28,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 4 x
04.09.2017
18 - 18:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30908
18,50 € ab 7 TN
28,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 4 x
06.11.2017
9:30 - 10:15 Uhr

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung. Wer eine Faszienrolle besitzt, bringt diese bitte mit und gibt das bei der Anmeldung mit an.

Kantaera „Basic“

Kantaera ist ein Herz-Kreislauf-Training, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Dieses Wohlfühl-Training fördert schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Durch fließende Übergänge und geringe Belastung der Gelenke ist Kantaera für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet. Lassen Sie sich bei lebendiger Tanzmusik zu einem neuen Lebensgefühl verleiten!

Hemmoor

Aktiv Sport- und Freizeitstudio,
Oestinger Weg 25
Marion Thorhorst-Dahmke

Kurs-Nr.: 172-30911
31,50 € ab 7 TN
48,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 8 x
04.09.2017
19 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30912
31,50 € ab 7 TN
48,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
06.09.2017
10:15 - 11 Uhr

Mitzubringen: Handtuch, Turnschuhe, Sportbekleidung.

Bodyforming

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, wobei die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Dieser Kurs verhilft uns 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, meist in Form einer kleinen Aerobicverbindung. Es folgt die Kräftigungsphase mit oder ohne Kleingeräten. Mit fetziger Musik und viel Spaß an der Bewegung rücken wir den Problemzonen auf die Pelle.

Beverstedt

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

Kurs-Nr.: 172-30951
57,00 € ab 10 TN

mittwochs, 13 x
09.08.2017
9 - 10 Uhr

Debstedt

Ev. Gemeindehaus, Am Pfarrhaus 1
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-30953
78,00 € ab 7 TN

donnerstags, 13 x
10.08.2017
11 - 12 Uhr

Mitzubringen: Matte oder Decke, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen.
Diese drei Trainingsmethoden sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern. Gezieltes Rückentraining kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Durch intensive Kräftigungsübungen wird auch die Kraftausdauer trainiert.

Schiffdorf

Vereinsheim TSV,
Zum Krummvordel 7
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-30955
60,00 € ab 10 TN

montags, 12 x
07.08.2017
9 - 10 Uhr

Schiffdorf

Wehdel, Gemeindehaus,
An der Schule
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-30957
60,00 € ab 10 TN

montags, 12 x
07.08.2017
10:15 - 11:15 Uhr

Schiffdorf

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

Foto: © sabine hürdler - Fotolia.de

Kurs-Nr.: 172-30959
60,00 € ab 10 TN

dienstags, 12 x
08.08.2017
17:40 - 18:40 Uhr

Schiffdorf

Wehdel, Gemeindehaus,
An der Schule
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-30961
60,00 € ab 10 TN

dienstags, 12 x
08.08.2017
19 - 20 Uhr

Bad Bederkesa

Moor-Therme „Aqua Vitales“, Gymnastikraum, Berghorn 13
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-30963
79,00 € ab 10 TN

mittwochs, 13 x
09.08.2017
16:45 - 17:45 Uhr

Debstedt

Ev. Gemeindehaus, Am Pfarrhaus 1
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-30965
78,00 € ab 7 TN

donnerstags, 13 x
10.08.2017
8:50 - 9:50 Uhr

Kurs-Nr.: 172-30967
78,00 € ab 7 TN

donnerstags, 13 x
10.08.2017
9:55 - 10:55 Uhr

Mitzubringen: Matte oder Decke, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

Sitzgymnastik

für Menschen mit Behinderung

Sitzgymnastik sind Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Elastizität des Bewegungsapparates trainieren. Sitzgymnastik verbessert die Grobmotorik, die Körperkoordination, die Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung sowie die Kondition. Kleingruppenangebot

Bremerhaven

ASW, Mecklenburger Weg 175
Lars Sottorff

Kurs-Nr.: 172-309686
60,00 € ab 7 TN

Termine:
Donnerstag, 17.08.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 24.08.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 31.08.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 07.09.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 14.09.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 21.09.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 28.09.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 05.10.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 12.10.2017
18 - 19 Uhr
Donnerstag, 19.10.2017
18 - 19 Uhr

Neu: Fitness für Ältere 60+

Fitness und Spaß für Teilnehmer/-innen jenseits der 60, die etwas für sich tun wollen, ohne sich zu überlasten. Ziel des Kurses ist der Erhalt bzw. Aufbau der Beweglichkeit, die Kräftigung der Muskulatur und die Steigerung der Ausdauer. Mobilität und Stabilisation werden gefördert. Aber auch Entspannung und Spiele kommen nicht zu kurz.
Die Dozentin ist ausgebildete Fitness- und Wellness-Trainerin. Außerdem besitzt sie Lizenzen im Rehabilitationssport Innere Medizin und Orthopädie.

Nordholz

TSG, Mühlenstraße 48
Bettina Brüning

Kurs-Nr.: 172-30970
67,50 € ab 10 TN

dienstags, 12 x
08.08.2017
9 - 10 Uhr

Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Laufen für Anfänger

Laufen für Anfänger ist der perfekte Start um die Ausdauer zu steigern sowie die Fettverbrennung zu aktivieren...
... Und das garantiert ohne Überforderung, dafür mit viel Spaß und Erfolgserlebnissen.

Langen

Park Friedrichsruh,
Eingang Debstedter Straße
Lars Sottorff

Kurs-Nr.: 172-30980
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 10 x
26.08.2017
8:45 - 9:30 Uhr

Mitzubringen: Wetterfeste Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.

Aqua-Fitness

Aqua-Jogging

Mit Hilfe des Aqua-Jogging-Gürtels ist man in der Lage, alle Aktivitäten, die traditionell an Land stattfinden, im Wasser durchzuführen, ohne die Gelenke zu belasten. Für alle Altersgruppen geeignet. Nur für Schwimmer/-innen!

Lamstedt

Familien- und Erlebnisbad Lambada, Schützenstr., Yvonne Schwarz

Kurs-Nr.: 172-31010
39,00 € ab 7 TN

mittwochs, 10 x
13.09.2017
20:30 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Eintritt Schwimmbad.

Aqua-Mix

Aqua-Mix ist ein besonders abwechslungsreicher Trainingsmix verschiedener Bewegungsformen.

- Aqua-Running als Ausdauertraining
- Aqua-Gymnastik für Beweglichkeit und Muskelaufbau
- Aqua-Fitness für Kraftausdauer durch dynamische Bewegungsformen
- Aqua-Power als ideales Muskeltraining

Hemmoor

Hallenbad Ostewelle,
Lamstedter Str. 1
Yvonne Schwarz

Kurs-Nr.: 172-31011
47,00 € ab 10 TN

donnerstags, 13 x
14.09.2017
17:15 - 18 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31012
47,00 € ab 10 TN

donnerstags, 13 x
14.09.2017
18 - 18:45 Uhr

Kein Kurs von 04.03. - 16.03.17.
Mitzubringen: Eintritt Schwimmbad.

Aqua-Mix im Flachwasser

Aqua-Mix ist ein besonders abwechslungsreicher Trainingsmix verschiedener Bewegungsformen.

- Aqua-Running als Ausdauertraining
- Aqua-Gymnastik für Beweglichkeit und Muskelaufbau
- Aqua-Fitness für Kraftausdauer durch dynamische Bewegungsformen
- Aqua-Power als ideales Muskeltraining

Gebühr inkl. Eintritt

Otterndorf

Sole-Therme, Goethestr. 12
Yvonne Schwarz

Kurs-Nr.: 172-31013
63,00 € ab 11 TN

donnerstags, 10 x
14.09.2017
12:15 - 13 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31014
63,00 € ab 11 TN

donnerstags, 10 x
14.09.2017
13 - 13:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31015
63,00 € ab 11 TN

freitags, 10 x
15.09.2017
8 - 8:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31016
63,00 € ab 11 TN

freitags, 10 x
15.09.2017
8:45 - 9:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31017
63,00 € ab 11 TN

freitags, 10 x
15.09.2017
9:30 - 10:15 Uhr

Aqua-Fitness/Funktionsgymnastik im Wasser

Aqua-Fitness ist immer mehr zur Trendsportart geworden. Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem und stärken ganzheitlich den Bewegungsapparat. Die Beweglichkeit und die Koordination werden außerdem geschult. Der Auftrieb des Wassers ermöglicht gelenkschonendes Arbeiten. Dies ist nicht nur für Rückenpatienten, Übergewichtige und Schwangere von Vorteil, sondern kommt allen Alters- und Leistungsgruppen zu Gute.
Der Eintritt (3,50 €/120 Minuten) wird vom Bad erhoben.

Bad Bederkesa

Moor-Therme „Aqua Vitales“,
Berghorn 13
Eva-Maria Steffens, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, DTB Kursleiterin Pilates

Kurs-Nr.: 172-31052
67,00 € ab 13 TN

dienstags, 12 x
08.08.2017
9 - 10 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31054
67,00 € ab 13 TN

dienstags, 12 x
08.08.2017
10 - 11 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31056
67,00 € ab 13 TN

dienstags, 12 x
08.08.2017
11 - 12 Uhr

Kurs-Nr.: 172-31058
74,00 € ab 13 TN

mittwochs, 13 x
09.08.2017
18 - 19 Uhr

Gesunde Ernährung

„Essen ist Lebensqualität“ - Ernährung im Alter

Typische Veränderungen im Alter oder einige Erkrankungen haben Auswirkungen auf das Essverhalten und das Geschmackserlebnis. Diese werden besprochen und Sie erfahren, wie eine angepasste und ausgewogene Ernährung zur Lust am Essen anregt und zur Lebensqualität beitragen kann.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Beatrice Schefe

Kurs-Nr.: 172-32001
10,50 € ab 7 TN
17,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Donnerstag, 21.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Beatrice Schefe

Kurs-Nr.: 172-32065
10,50 € ab 7 TN
17,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
14.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Bei dem Wort „Fasten“ denken viele an das (leidige) Thema Abnehmen, Diät, 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 herzhaft gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun.
Bei der Vorbesprechung wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Karola Neiden, Heilpraktikerin

Kurs-Nr.: 172-32043
39,00 € ab 7 TN
58,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 11.11.2017
10 - 12:15 Uhr
Montag, 13.11.2017
18 - 19:30 Uhr
Dienstag, 14.11.2017
18 - 19:30 Uhr
Mittwoch, 15.11.2017
18 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 16.11.2017
18 - 19:30 Uhr
Freitag, 17.11.2017
18 - 19:30 Uhr

Einführung am Samstag.

Infoabend:
Gesundes Fasten - Obst & Gemüse Infoabend

Montag, 20.11.17, 19 - 20:30 Uhr
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Lia Viola Scheermann, Ernährungsberaterin, Basenfastencoach nach der Wacker-Methode
Kurs-Nr.: 172-32061I

Einfach anmelden:
04743 9221-0 oder
04751 97834-0

kostenlos!

Neu: Gesundes Fasten - Obst & Gemüse

1 Woche mit Obst und Gemüse Fasten, unterstützt Ihren Weg zur Wunschfigur - ohne zu hungern. Sie entschlackt, entsäuert und entgiftet den Organismus, besonders das Bindegewebe und den Darm.
Ziel der Basenfastenkur: Bei einer Ernährung mit basischen Lebensmitteln wird der Körper entsäuert. Dadurch lösen sich Abnehm-Blockaden, und Sie fühlen sich allgemein vitaler und energiegeladener.
Die Kur bietet Gelegenheit, unter fachgerechter Anleitung mit Fastenmappe, Feedback, Rezepten, Meditationen, gemeinsam eine Basenfastenwoche zu erleben.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Lia Viola Scheermann, Ernährungsberaterin, Basenfastencoach nach der Wacker-Methode

Kurs-Nr.: 172-32061
32,50 € ab 7 TN
49,00 € bei 4 - 6 TN

ab Freitag, 4 x
24.11.2017
19 - 21 Uhr

Mitzubringen: Für Material und Basenfastenbroschüre 58,00 €.

„Pflege unter einem guten Zeichen“

Kurzzeit-, Dauer- und Tagespflege

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Wesermünde e.V.

Seniorenwohnstätte Bederkesa
Heuss-Straße 19
27624 Geestland /
Bad Bederkesa
Telefon 0 47 45 / 94 75 - 0
pflegeheim.bederkesa@drk-wem.de

Pflegeheim Dorum
Käthe-Ringe-Straße 1
27639 Wurster Nordseeküste /
Dorum
Telefon 047 42 / 92 20 53
pflegeheim.dorum@drk-wem.de

Tagespflege Dorum
Ochsenhammsweg 1
27639 Wurster Nordseeküste /
Dorum
Telefon 047 42 / 34 41 0 - 31
tagespflege@drk-wem.de

Mehr Informationen finden Sie unter: www.drk-wem.de

Aus Liebe zum Menschen.

Neu: Basisch Naschen macht Spaß!

Vitaltrüffel selber machen

Wie schön wäre es, wenn man auch gesund naschen könnte? Probieren Sie es aus! Naschen Sie basisch. Wir stellen gemeinsam leckere Vitaltrüffel her. Vitaltrüffel sind reich an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen u.v.m.. Sie liefern uns viele Mineralstoffe und sind ein wunderbarer „Kick am Tag“ ohne Reue. Ein Pausensnack für Jung und Alt oder ein schönes Geschenk zu Weihnachten.

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche, Nordeschweg 52
Lia Viola Scheermann, Ernährungsberaterin, Basenfastencoach nach der Wacker-Methode

Kurs-Nr.: 172-32063
28,00 € ab 7 TN
37,00 € bei 4 - 6 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Termine:
Montag, 28.08.2017
15 - 16:30 Uhr
Montag, 04.12.2017
15 - 16:30 Uhr
Montag, 11.12.2017
15 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Gefäße.

Foto: © A_Lein - Fotolia.de

Essen und Genießen

Backen

Weihnachtsbäckerei

für Senioren und Seniorinnen mit Behinderung am Vormittag

Es riecht nicht, es duftet - nach Weihnachtsplätzchen, die wir liebevoll dekorieren und verschenken oder auf den eigenen Tisch stellen. Auf Grund der räumlichen Gegebenheiten können nur 2 Personen mit Rollstühlen teilnehmen. In der Kursgebühr ist ein Lebensmittelbeitrag von 12,00 € enthalten.
Kleingruppenangebot

Bremerhaven

ASW, Bismarckstr. 58
Jessica Tolle

Kurs-Nr.: 172-32251
70,50 € ab 7 TN
bei 4 - 8 TN

Termine:
Montag, 27.11.2017
9:45 - 13 Uhr
Montag, 04.12.2017
9:45 - 13 Uhr
Montag, 11.12.2017
9:45 - 13 Uhr

Neu: Kuchenbacken - klassisch

Traditionelle Kuchenrezepte neu entdecken: Jeder kennt ihn, jeder hat eine Geschichte zum „Kalten Hund“, dem klassischen „Kindergeburtstagskuchen“. Wir backen klassische Kuchen, z.B. Zitronenkuchen, Rotweinkuchen , Mädelsschnitten oder Marmorkuchen. Dazu eine Menge Tipps und Tricks, wie Sie beim Backen gut voran kommen.

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche, Nordeschweg 52
Anke Ablaß

Kurs-Nr.: 172-32253
17,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
28.11.2017
18 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Kuchen bzw. Alufolie, Getränk.

Küche vom Feinsten

Für das aktuelle Semester hat unser Küchenchef Thomas Hildebrandt aus dem Restaurant Schaarhörn im Badhotel Sternhagen in Cuxhaven jahreszeitlich passende Menüs ausgewählt. Einmal im Monat können Sie in netter Kursrunde neue Zubereitungsarten, Tricks und Kniffe des Profis kennenlernen.

Neu: Saison-Menü im September: Spätsommer in ganzer Fülle

Als Gruß aus der Küche gibt es Gazpacho mit Garnele und knusprige Papadam mit sommerlichen Dips.
Die Vorspeisen bestehen aus Tomaten-Brot-Salat mit Thunfisch und einer Tomatenessenz mit Ziegenkäseravioli.
Als Hauptgang Schweinefilet sous-vide gegart mit Kräuter-Senf-Kruste sowie als vegetarische Alternative eine Gemüsetortilla mit Schafskäsehaube, dazu Gemüse der Saison in verschiedenen Zubereitungsarten. Den Abschluss bildet ein frisches Vanilleparfait mit Obst.

Langen

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

Kurs-Nr.: 172-32754
36,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
13.09.2017
18 - 21:45 Uhr

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

Neu: Saison-Menü im Oktober: Jetzt wird es Wild...

Ein Rote-Beete-Matjes-Türmchen und Bohnencreme mit Knuspertopping bereiten Sie als Amuse Gueule zu. Vorweg gibt es ein Pot-au-feu vom herbstlichen Gemüse und Rehschnitzel in Nusspanade. Als Hauptgericht eine geschmorte Rehkeule mit Kürbis-Spitzkohlgemüse und Kabeljau mit Birnen, Bohnen und Speck, dazu hausgemache Spätzlevariationen. Zum Dessert schließlich eine Quitten-Panacotta mit Nusscrumble und ein Brombeermousse.

Langen

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

Kurs-Nr.: 172-32755
41,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
25.10.2017
18 - 21:45 Uhr

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

Neu: Saison-Menü im November: Thanksgiving

Die amerikanische Tradition grüßt mit einer Geflügelroulade mit Kürbiskernpesto auf Maisplätzchen als Appetithappen. Es folgt eine Kürbis-Apfel-Suppe und ein Waldorf-Salat als Vorspeise. Zum Hauptgang bereiten wir eine Poulardenbrust mit Aprikosenfüllung zu, die von typischen Thanksgiving-Beilagen begleitet wird: Kürbisnocken, Bohnenallerlei, Cranberry-Sauce, glasierte Möhren, gerösteten Süßkartoffeln. Den Abschluss des Menüs bilden ein Cheesecake im Glas und eine Kürbis-Crème-Brûlée.

Langen

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

Kurs-Nr.: 172-32756
36,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
22.11.2017
18 - 21:45 Uhr

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

Neu: Saison-Menü im Dezember: Festliches Weihnachtsmenü

Wir starten mit Graved Lachs auf Pastinaken-Kartoffel-Rösti mit einer Meerrettich-Creme. Eine Steinpilzessenz mit Gemüsejulienne und Nocken sowie ein Hasenfilet auf Feldsalat mit Apfelvinaigrette bilden die Vorspeisen, ehe als eine gefüllte Ente auf die Festtafel kommt. Vegetarier in der Runde erfreuen sich an grünen Ravioli mit Petersilienwurzelcreme. Die Hauptdarsteller des Menüs werden von Semmelknödeln mit Backpflaumen, Polentasternen, Rosenkohlvariationen und Mandelbroccoli begleitet. Den süßen Schlusspunkt setzen Bratäpfel mit Vanillesauce und ein Weihnachtsparfait.

Langen

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

Kurs-Nr.: 172-32757
41,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
13.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, ggf. Lieblingsmesser, Tiefgefrierbehälter mit Deckel für das Parfait, Gefäße für Übriggebliebenes und ein Getränk.

Regionale Küche

Neu: „Die Knollen kehren in die Küche zurück“

Wir wollen heute die guten alten Knollen wieder in unsere Küche holen. Wir Verarbeitung die Steckrübe, die Möhre in allen Farben, weiße und rote Rübchen, Kartoffeln und noch anderes.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32340
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
23.08.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52; Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32355
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
22.08.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „In Hülle und Fülle“

Heute wird unser Essen fein und lecker eingepackt - in Gemüseblätter, in Blätterteig, in feine Eihülle oder in dünne Pfannkuchen. Einpacken oder einrollen kann man fast alles, ob Fleisch oder Fisch. Einfach mal überraschen lassen.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32342
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
30.08.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32352
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
29.08.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Heute mit Federvieh Leckeres kochen“

Ob Hähnchen oder Hühnchen, ob Ente oder Perlhuhn - wir werden heute alles in leckere Gerichte verwandeln!

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32444
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
06.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Foto: © Silvia Jansen - Fotolia.de

Kurs-Nr.: 172-32451
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
05.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Feines für den Suppenkasper“

Wir werden uns heute einmal den Suppen und Saucen widmen. Es werden zahlreiche Suppen und Saucen gekocht, die wir auch der Saison anpassen können, natürlich wird es auch das passende Fleisch oder Fisch zu den Saucen geben.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32341
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag,
28.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52; Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32354
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
26.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Süßspeisen - nichts für Kalorienbewußte“

„Süßspeise heißt Süßspeise, weil sie süß ist“. Das soll heute unser Motto sein. Wir fertigen Süßspeisen kalt und warm, Cremes aus Pudding oder Quark aber auch aus frischen verschiedenen Früchten.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32438
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
08.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32452
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
07.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Sauer macht lustig“

Heute wird es Sauer! Wir kochen viele leckere Gerichte, die aus sauren Zutaten bestehen. Dabei darf natürlich unser beliebtes Sauerkraut nicht fehlen, alles was man aus diesem Kraut machen kann, werden wir heute auf den Teller bringen. Eine Suppe wird es auch geben und ein saures Dessert gibt es ebenfalls.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32339
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
15.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32356
27,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
14.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Heute Leckeres aus dem Meer“

Fisch kann ja sooo lecker sein und ist sooo vielseitig zu verarbeiten. Wir werden heute verschiedene Fischarten in viele leckere Gerichte verwandeln, z.B. gekochter Fisch, Fischragouts, Fisch-Curry u.v.m.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-33045
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
13.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-33051
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
12.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Internationale Küche

Neu: Verlockende Vorspeisen

Mittelmeerkost ist gesund und lässt sich einfach mir regionalen Produkten zubereiten. Frisch und lecker sind die Salate, Suppen und Snacks, die wir an diesem Abend zaubern. Gemeinsam probieren wir uns dann durch ein tolles Vorspeisenbuffet.

Dorum

Oberschule, Alsumer Str. 15
Elvira Böhmer

Kurs-Nr.: 172-32453
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Montag,
06.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes.

Neu: Canadian Kitchen

An diesem Abend werden wir die bunte und vielfältige Welt der französisch und amerikanisch inspirierten Küche Kanadas betreten. Auf dem Programm steht ein ungewöhnliches Menü mit Fisch, Fleisch, Gemüse und natürlich darf der süße Abschluss nicht fehlen.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Heidrun Henscheid

Kurs-Nr.: 172-32459
26,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

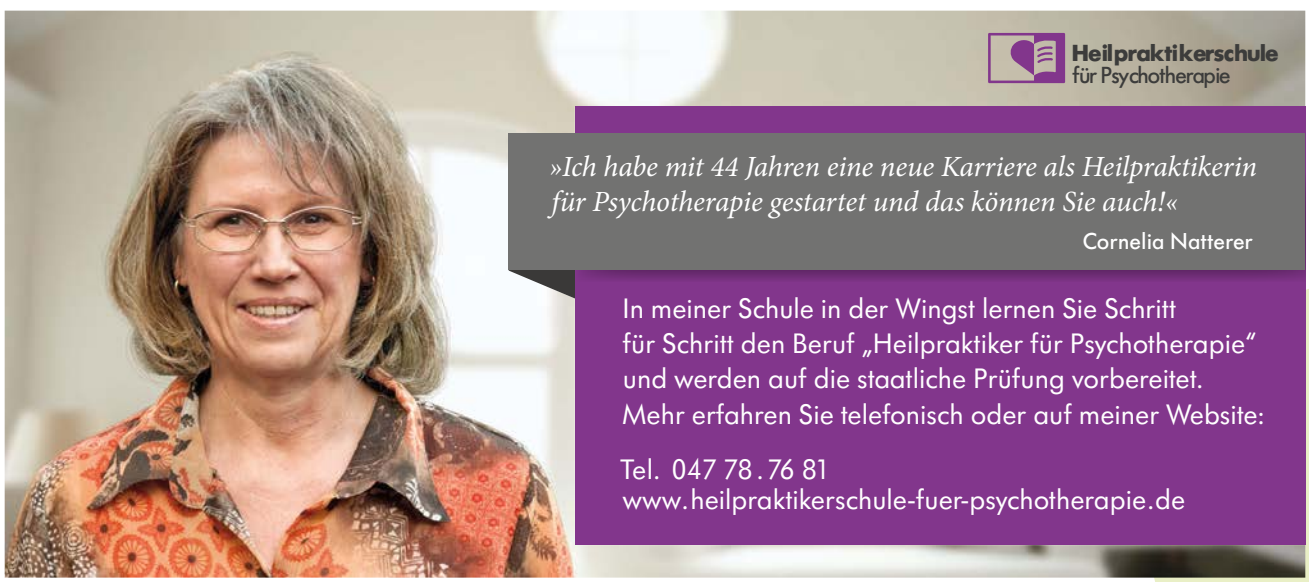
Donnerstag,
16.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Jahreszeitenküche

Neu: „Rein in die Pilze, raus aus die Pilze“

Pilze gibt es in rauen Mengen und Arten. Wir werden heute zahlreiche Gerichte aus und mit Pilzen machen. Es geht von Pilzsuppe über Pilzragout zu Pilzdips und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen.



Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32747
28,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
25.10.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32751
28,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
24.10.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Wild zu Weihnachten“

Weihnachten steht vor der Tür und wie immer die Frage: Was kochen wir? Wie wäre es in diesem Jahr einmal mit festlichen Wildgerichten aus Hase, Reh, Hirsch oder Rentier. Wir werden heute schnelle, kurzgebratene Wildgerichte kreieren, damit Sie nicht über Weihnachten stundenlang in der Küche stehen müssen.

Foto: © pronina, marina - Fotolia.de

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32743
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag,
23.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32753
29,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
21.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: „Schnelle und leckere Weihnachtsgerichte“

Wer hat schon groß Lust stundenlang an Weihnachten in der Küche zu stehen. Wir werden heute leckere weihnachtliche Gerichte kochen, die schnell zuzubereiten sind. Es wird von der obligatorischen Weihnachtsgans über Hasenragout hin zu leckerem Kaninchen-Curry alles in kurzer Zeit gekocht.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32746
31,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
06.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Detlef Zuraw

Kurs-Nr.: 172-32752
31,50 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
05.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirr- und Schwammtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Neu: American Christmas Cooking

An diesem Abend stehen festliche amerikanische und irische Gerichte auf dem Plan. Herzhafte und süße, schnell gemachte und abwechslungsreiche Leckereien erwarten Sie, um ein wenig Vorfreude auf Weihnachten zu zaubern.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Heidrun Henscheid

Kurs-Nr.: 172-32460
26,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Montag,
11.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes, Getränk.

Kochen mit modernen Küchenhelfern

Thermomix® ist eine geschützte Marke. Der Name wird hier nur genannt, da die Geräte bei der Zubereitung in den Kochkursen verwendet werden. Gerne können auch Multifunktionsküchenmaschinen mit Kochfunktion anderer Hersteller mitgebracht und im Kurs verwendet werden.

Neu: Oktoberfest mit dem Thermomix®

Laugenbrezel, süßer Senf, Leberkäs, Obatzer und Radi - da geht noch mehr. Ozapft iss! Bayrische Spezialitäten im Handumdrehen mit einer Multifunktionsküchenmaschine herstellen.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Bärbel Müller

Kurs-Nr.: 172-32551
25,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag,
14.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, wenn vorhanden Thermomix® oder ähnliches Gerät, Getränk.

Neu: Kreativ und verführerisch ...von deftig bis süß...

mit dem Thermomix®

Alles was man so in den Wintermonaten an leckeren Gerichten vermisst - wir kochen es! Kreative Hauptgerichte und süße, ausgefallene Nachspeisen.

Spaden

Grundschule,
An der Arend 7
Bärbel Müller

Kurs-Nr.: 172-32552
25,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag,
23.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, wenn vorhanden Thermomix® oder ähnliches Gerät, Getränk.

Neu: Rund um den Kürbis

Kürbis....Kürbissuppe? Klar, das ist ein Klassiker...was können wir noch alles mit dem tollen Herbstgemüse machen? In diesem Kurs bekommen Sie viele Anregungen, wie Sie die saisonale Zutat mit der Multifunktionsküchenmaschine verarbeiten.

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Bärbel Müller

Kurs-Nr.: 172-32554
25,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Dienstag,
17.10.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, wenn vorhanden Thermomix® oder ähnliches Gerät, Getränk.

Neu: All-in-one-Rezepte

All-in-one....alles zusammen, ein komplettes Gericht, zeit- und energiesparend mit der Multifunktionsküchenmaschine gekocht. Wir bereiten Eintopf, Gulasch, Fischsuppe, Frikassee und mehr zu.

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Bärbel Müller

Kurs-Nr.: 172-32555
27,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag,
02.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Übriggebliebenes, wenn vorhanden Thermomix® oder ähnliches Gerät, Getränk.

Neu: Geschenke aus der Küche

Ob Dressing, Likör, Bonbons, Mandeln, Trüffel oder Badeperlen - essbare Geschenke und selbstgemachte Kosmetik aus der eigenen Küche liegen voll im Trend. Liebevoll verpackt machen sie einen tollen Eindruck.

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Bärbel Müller

Kurs-Nr.: 172-32556
25,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Donnerstag,
07.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Mitzunehmendes, wenn vorhanden Thermomix® oder ähnliches Gerät, Getränk.

Mit ohne: vegan, vegetarisch, ayurvedisch, Vollwertkost...

Neu: Röstis in vielen Variationen

Der Rösti ist eine Spezialität der Deutschschweizer Küche. Es ist ein flacher, in heißem Fett, in der Pfanne ausgebackener Fladen aus geriebenen, gekochten oder rohen Kartoffeln, die nur durch die in den Kartoffeln enthaltene Stärke gebunden werden. Ein Rösti kann zudem mit diversen Zutaten angereichert oder mit Schmand überbacken werden. Haben Sie Lust auf Gemüse-Rösti mit Kräutercreme oder Süßkartoffel-Rösti mit Haselnüssen? Ich wünsche guten Appetit!
Der Kurs ist vegetarisch und tiereiweißfrei.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32801
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
27.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Foto: © dasuwan - Fotolia.de

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32855
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
06.09.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes.

Neu: Vegetarische Schlemmerküche

Die vegetarische Küche besticht durch ihre Vielfalt. In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie lecker die vegetarische Küche ist. Wir wollen einen Linsen-Granatapfelsalat, eine Austern-Pilzcremesuppe mit Sesam, gebackene Süßkartoffeln mit Avocado-Paprikacreme und einem Mohnparfait zubereiten. Das soll aber noch nicht alles sein. Gemeinsam werden wir die Gerichte verspeisen und dabei richtig schlemmen!
Dieser Kurs ist vegetarisch und tiereiweißfrei.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32802
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
01.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32851
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
18.10.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes.

Neu: Kürbiszeit

Der Sommer ist zu Ende, es beginnt die Kürbiszeit. Columbus brachte einst die Kürbissamen von Amerika nach Europa. Heute ist er aus unserer Küche gar nicht mehr weg zu denken. Es gibt sehr viele verschiedene Kürbisarten. Einige davon möchte ich Ihnen näher bringen.
Haben Sie Lust auf einen Feldsalat mit Kürbis-Krokant, eine Kürbissuppe mit karamellisierten Zwiebeln oder Kürbisscheiben mit Kruste? Lassen Sie sich von der Vielfalt der Kürbisse überraschen.
Die Rezepte sind vegetarisch und tiereiweißfrei.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32803
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
22.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32852
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
15.11.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes.

Neu: Ofengerichte mit Wintergemüse

Aufläufe können wunderbar aus Wintergemüse hergestellt werden. Hier gibt es viele Variationsmöglichkeiten, wie z. B. einen Rotkohlauflauf, einen ungarischen Rahmkraut-Auflauf oder Gemüseauflauf mit Zitronenbechamelsauce und noch vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen. Die Rezepte sind vegetarisch und tiereiweißfrei.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 181-32804
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
10.01.2018
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 172-32853
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
06.12.2017
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes.

Staffelpreise

Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl:

Staffelpreis I:
bei 4 – 6 Teilnehmenden

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.

Neu: Partysalate und selbstgebackene Brötchen

Sie geben eine Party oder sind zu einer Party eingeladen? Was biete ich an oder was nehme ich mit? In diesem Kurs möchte ich Ihnen verschiedene Salatvarianten vorstellen, die sich gut vorbereiten lassen. Wie wäre es mit einem Antipasti-Nudelsalat, einem Weißkohlsalat oder einem Blattsalat mit Mango und Mohncroutons und vieles mehr? Dazu wollen wir Brötchen oder Baguette aus Vollkornmehl backen. Wir werden Roggenbaguette, Pilz-Sauerkrautbrötchen und ein gefülltes Fladenbrot backen. Mehr verrate ich noch nicht!
Dieser Kurs ist vegetarisch und tiereiweißfrei.
.

Otterndorf

Schulzentrum, Schulstr. 2,
Eingang Hauptschule
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 181-32805
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
24.01.2018
18 - 21:45 Uhr

Langen

Oberschule Nordeschweg, Küche,
Nordeschweg 52
Susanne Peters, Gesundheitsberaterin GGB

Kurs-Nr.: 181-32854
24,00 € ab 7 TN
inklusive Lebensmittelbeitrag

Mittwoch,
17.01.2018
18 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Gefäße für Übriggebliebenes.

Kultur

Ihre Ansprechpartnerin
Inga Herrmann
T. 04743 9221-77
i.herrmann@vhs-lk-cux.de

Kultur macht stark

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

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

Rund um Bücher und Literatur

Literarische Perspektiven bildender Kunst - „...als ob Einem die Augenlieder weggeschnitten wären“

In ihren literarischen Arbeiten haben Autorinnen und Autoren sich immer wieder mit Werken der bildenden Kunst produktiv auseinandergesetzt, indem sie diese als Stoff oder Motiv den eigenen Texten anverwandelten oder sich ihnen in Form von betrachtenden Essays annäherten. Welcher Bedeutung dieser medialen Interaktion im Hinblick auf Poetik, Form und Stil schriftstellerischer Tätigkeit zukommt, soll anhand von exemplarischen Texten seit der Epoche der Aufklärung in gemeinsamer Lektüre erschlossen werden.

Otterndorf

Altstadt-Buchhandlung,
Johann-Heinrich-Voß-Str. 8
Dirk Hartwich

Kurs-Nr.: 172-20001
53,00 € ab 7 TN

mittwochs, 10 x
18.10.2017
19:30 - 21 Uhr

Zur Einführung empfohlene Lektüre:
John Berger: „Das Leben der Bilder oder die Kunst des Sehens“, Berlin: Wagenbach 12. Aufl. 2015, und „Das Kunstwerk. Über das Lesen von Bildern“. Berlin: Wagenbach 6. Aufl. 2009

Neu: Dem Leben auf der Spur - kreative Biografiearbeit

Entdecken Sie, wie spannend Biografiearbeit sein kann. Wir gehen gemeinsam auf kreative Spurensuche. Lassen Sie sich von Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten überraschen und inspirieren. Kreatives Erleben öffnet die Tür zu Ihrer Biografie. Sammeln Sie Erlebtes. Puzzleteile bilden erste Erzählstränge. Ich helfe Ihnen, gesammelte Erinnerungen in eine Erzählstruktur zu bringen. Das Seminar ist offen für alle, die sich mit Kreativität und Spaß auf Spurensuche begeben wollen.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Renate Venske, Journalistin, Filmemacherin

Kurs-Nr.: 172-20040
27,00 € ab 7 TN
40,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
13.09.2017
18 - 20:15 Uhr

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Renate Venske, Journalistin, Filmemacherin

Kurs-Nr.: 172-20050
27,00 € ab 7 TN
40,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 03.11.2017
16:30 - 18:45 Uhr
Samstag, 04.11.2017
10 - 12:15 Uhr
Samstag, 25.11.2017
10 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Papier und Schreibzeug.

Neu: Autobiographisches Schreiben

Dieses Seminar soll anregen, ihre Lebenserinnerungen für sich oder für Angehörige zu Papier zu bringen. Mit Methoden des Kreativen Schreibens üben wir, Schlüsselsituationen unseres Lebens anschaulich und spannend zu schildern. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie wir die Fülle der einzelnen Lebenserinnerungen in eine Struktur bringen können, so dass irgendwann ein einziger Text entsteht. Wir begeben uns aber auch auf die Suche nach den roten Fäden in unserem Leben, versuchen, dem Zusammenwirken persönlicher Lebensentscheidungen mit den historischen Rahmenbedingungen auf die Spur zu kommen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Renate Borghs,
Studienrätin i.R., Dipl.-Psych.

Kurs-Nr.: 172-20055
44,00 € ab 7 TN
68,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag, 04.02.17 und Sonntag, 05.02.17, 11 - 17 Uhr, 2 x

Mitzubringen: Papier, Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Neu: Schreibworkshop für Kinder 8 - 10 Jahre

Schreibworkshop für Kinder, die bereits gern schreiben, erzählen und dichten, und für alle Kinder, die das noch besser lernen möchten. Im Kurs entstehen unter Anleitung kürzeste, kurze oder auch längere Geschichten und Gedichte. Im Austausch mit den „Schreib - Kollegen“ gibt es immer noch neue Ideen und Anregungen.
Zum Schluss stellen wir ein Büchlein mit den „Gesammelten Werken“ zusammen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1 a
Claudia Richter

Kurs-Nr.: 172-20057
16,00 € ab 8 TN

Termine:
Mittwoch, 08.11.2017
15 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 22.11.2017
15 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 06.12.2017
15 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 20.12.2017
15 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber, Ahnenforschung-Betreiber, Hobby-Archivaren (z. B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer/-innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!
Entgelt inkl. 5 € für Material.

Hagen

Hermann-Allmers-Schule,
Burgallee 4
Andrea Mohrhusen, Übersetzerin für altdeutsche Schriften

Kurs-Nr.: 172-20951
39,00 € ab 7 TN
58,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
14.11.2017
18 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bleistift.

Musik

Neu: Das Akkordeon - ein Instrument erfindet sich neu - Vortrag

Anhand von vielen Bildern und Videos wird das Akkordeon als neuzeitliches Solisten- und Orchesterinstrument vorgestellt.
Ausgehend von der Erfindung des Akkordeons vor fast 190 Jahren, werden die technische und künstlerische Entwicklung des Instruments bis zum heutigen Tage, berühmte Künstler, Interpreten und junge Talente vorgestellt und erklärt, wie die unterschiedlichen Bau- und Spielweisen, das Akkordeon zu einem der weltweit meistgespielten Instrumente gemacht haben.
Neben dem instrumententechnischen Thema wird auch der Frage nachgegangen, was die neuesten Ergebnisse der

AB
ALTSTADT-BUCHHANDLUNG
Dirk Hartwich
Johann-Heinrich-Voß-Straße 8 • 21762 Otterndorf
Telefon (04751) 21 01 • Fax (04751) 44 41
info@altstadt-buchhandlung.de
www.altstadt-buchhandlung.de

Hirnforschung in Bezug auf die Erlernbarkeit eines Musikinstruments ans Licht gebracht haben.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Norbert Balzer

Kurs-Nr.: 172-20301
2,00 € ab 7 TN
3,00 € bei 4 - 6 TN

Freitag,
22.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Neu: Gitarrenkurs für Anfänger

Dieser Kurs lehrt, wie man auf einfachste Weise Lieder auf der Gitarre begleitet. Vermittelt werden Grundakkorde, verschiedene Anschlagtechniken sowie grundlegende Theoriekenntnisse. Notenkenntnis ist nicht erforderlich!

Langen

Grundschule am Hinschweg, Musikraum; Jürgen Rademacher

Kurs-Nr.: 172-20351
60,50 € ab 7 TN
92,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 10 x
04.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Gitarre.

Gitarrenkurs V

Zusammenlegung der Fortsetzungskurse aus dem letzten Semester.
Quereinsteiger/-innen mit ein paar Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Langen

Grundschule am Hinschweg, Musikraum; Jürgen Rademacher

Kurs-Nr.: 172-20352
60,50 € ab 7 TN
92,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 10 x
05.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Gitarre.

Neu: Einfach Singen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne singen - ob unter der Dusche oder im Auto, ob alleine oder zum Radio. Völlig ohne Leistungsanspruch wollen wir einfach nur erleben, wie gut Singen tut und wieviel Spaß es in der Gruppe macht. Liedvorschläge dürfen gerne mitgebracht werden.
Die Dozentin ist in der „Complete Vocal Technique“ ausgebildet - in dieser Technik gibt es kein „richtiges“ oder „falsches“ Singen.

Langen

Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Andrea Türk

Kurs-Nr.: 172-20360
21,50 € ab 7 TN
32,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
06.09.2017
19 - 20:30 Uhr

Tanzen

Tanzkurs für Anfänger - Gesellschaftstanz

Disco Fox, Standard und Lateinamerikanische Tänze. Damit Sie für die nächste Feier gewappnet sind. Bitte paarweise erscheinen.

Neuenkirchen

Dorfgemeinschaftshaus, Dorfstr. 57
Detlef Siemering,
lizensierter Tanzsporttrainer

Kurs-Nr.: 172-20403
89,00 € ab 10 TN

donnerstags, 15 x
10.08.2017
19 - 20 Uhr

Tanzkurs für Fortgeschrittene - Gesellschaftstanz

Wir erlernen weitere Tanzfiguren in den Tänzen: Disco Fox, Standard und Lateinamerikanische Tänze. Voraussetzung der Kursteilnahme: Kenntnisse der Grundschritte. Bitte paarweise erscheinen.

Neuenkirchen

Dorfgemeinschaftshaus, Dorfstr. 57
Detlef Siemering,
lizensierter Tanzsporttrainer

Kurs-Nr.: 172-20404
133,50 € ab 10 TN

donnerstags, 15 x
10.08.2017
20 - 21:30 Uhr

Kein Kurstag am 05. und 12.10.2017.

Malen/Zeichnen

Neu: Den Herbst auf Papier bringen

Wir gestalten mit Hilfe von Blättern herbstliche Impressionen, die als Bild an die Wand kommen oder für Tischsets, Bucheinbände, Lesezeichen und andere Dekorationen weiterverarbeitet werden können. Informationen direkt bei Toni Hinck unter: 0151 70 00 93 63

Hemmoor

Hemmoor, Atelier Toni Hinck,
Bahnhofstraße 4
Toni Hinck

Kurs-Nr.: 172-20501
13,00 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
11.10.2017
19 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 172-20502
13,00 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag,
13.10.2017
10 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Verschiedene frische oder gepresste Blätter. Materialkosten nach Verbrauch.

Neu: Malen - Offenes Atelier

Dies ist ein Workshop, um verschiedene Maltechniken zu erproben oder kennen zu lernen - wie z.B. eines der ältesten Malmittel Europas, die Eitempera. Auch Arbeiten mit kleinen Skulpturen aus Wachs, Papier oder Ton werden entstehen. Dieses Offene Atelier bietet Raum, um seine Vorlieben und die eigene Kreativität zu entdecken oder intensiver zu verfolgen. Die Dozentin wird individuell beraten und sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen richten.
Materialbesprechung telefonisch, Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Gabriele R. Luetgebrune, Künstlerin

Kurs-Nr.: 172-20902
21,50 € ab 7 TN
32,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
16.09.2017
10 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss und Getränke.

Neu: Landschaften zeichnen mit Aquarellbuntstiften

Wolken ziehen übers Land, Bäume krümmen sich im Wind. Der Blick verliert sich am unendlich weiten Horizont. Wir wollen in diesem Seminar die Dramatik und Melancholie einer Landschaft mit einer besonderen Technik aufs Papier bringen. Aquarellbuntstifte geben uns hier die Möglichkeit, die Grenze zwischen Zeichnung und Malerei buchstäblich verschwimmen zu lassen.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marco Altenhoff, Freier Illustrator und Zeichenlehrer

Kurs-Nr.: 172-20503
32,00 € ab 7 TN
48,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 16.09.2017
10 - 16 Uhr
Sonntag, 17.09.2017
10 - 14 Uhr

Mitzubringen: Ca. 10 farbige Aquarellbuntstifte, Anspitzer, Radierer, 2 Pinsel groß und klein, Bleistift HB, Block Aquarellpapier, Becher, Getränk.

Neu: Dynamische Zeichenübungen mit Bleistift

Dieser Zeichenkurs ist etwas ganz besonderes! Sozusagen „die Mutter“ aller Zeichenseminare. Hier werden wichtige Grundlagen und Voraussetzungen geschaffen. Der Dozent vermittelt in diesem Seminar den ultimativen Umgang mit Bleistift und Papier von Grund auf. Wo sind die Grenzen des Materials? Wie stelle ich Dinge räumlich dar?

Wie gehe ich richtig um mit Licht und Schatten?
Welche Bedeutung hat z. B. die Geschwindigkeit beim Zeichnen?
Was passiert eigentlich in unserem Gehirn beim Zeichen?
Wie können wir Zeichenblockaden effektiv lösen?
Diese und andere Themen werden in diesem spannenden und außergewöhnlichen Kurs behandelt. Spaß beim Zeichnen und eine Menge „Aha-Erlebnisse“ werden garantiert. Einfach mitmachen und überraschen lassen!

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Marco Altenhoff, Freier Illustrator und Zeichenlehrer

Kurs-Nr.: 172-20504
37,00 € ab 7 TN
56,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 02.12.2017
10 - 16 Uhr
Sonntag, 03.12.2017
10 - 14 Uhr

Mitzubringen: Bleistifte HB und 2B, Anspitzer, Radierer und reichlich Papier DIN A4, Getränk.

Öl- und Aquarellmalerei - für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Jede/-r 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.
Materialbesprechung am 1. Abend.

Foto: © marrieschca - Fotolia.de

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ingeborg Burghard

Kurs-Nr.: 172-20557
51,00 € ab 7 TN
76,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
17.08.2017
18:30 - 21 Uhr

Kurs-Nr.: 172-20558
76,00 € ab 7 TN
121,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 9 x
19.10.2017
18:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Unterlage, Papierrolle, 2 Gläser, weicher Bleistift, Radiergummi.

Basiszeichnen bis zum Malen mit verschiedenen Techniken

Für alle Anfänger/-innen und Hobbykünstler/-innen, die sich im naturalistischen Zeichnen und Malen weiter entwickeln möchten.
Auf individuellen Wunsch der Teilnehmer/-innen eingehend, kann das gesamte Spektrum des Basiszeichnens in Bleistift oder das farbenfrohe Gestalten mittels Pastellkreiden, Aquarell- oder Acrylfarben ausgewählt werden. Themenbereiche sind Stillleben, Interieurs, Landschaften, Tiere, Porträts und vieles mehr. Als besondere Herausforderung wird Experimentieren mit Acryl-Spachtelmasse (freies Gestalten) angeboten. Neu ist die Einführung in die Kunst der Federzeichnung mittels Fine Liner oder einer Scriptol-Feder.
Auskunft über Materialien gibt der Dozent unter Tel. 04721 26973

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ulrich Urban

Kurs-Nr.: 172-20562
42,50 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
05.09.2017
18 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 172-20563
35,50 € ab 7 TN
53,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 5 x
07.11.2017
18 - 20 Uhr

Kreatives Gestalten

Stein oder Holz im KunstWerkGrün!

Entdecken Sie 2 Materialien der Bildhauerei im KunstWerkGrün!
Grundlegende Techniken sind dabei auszuprobieren. Eine fertige Idee verwirklichen oder die Form entwickeln lassen - alles ist möglich. Der Dipl.-Kunsttherapeut/-pädagoge Michael Bungard begleitet Sie individuell. In besonderer Atmosphäre des naturnahen Gartens Entspannung genießen und neue Grünkraft für die weitere Arbeit saugen.
Mit vielfältigem Werkzeug! Die Steinarbeit findet unter einem großen, hellen Sonnensegel statt, das Schnitzen in der Bildhauerwerkstatt. Kaffee/Tee und 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.: 172-20821
52,50 € ab 7 TN
74,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 26.08.2017
9:30 - 17 Uhr
Sonntag, 27.08.2017
9:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Für Material fallen je nach Verbrauch zusätzliche Kosten an. Imbiss und Getränk.

Schnitzen im KunstWerkGrün!

für Kinder und Erwachsene

Schnitzen macht Spaß. Aber nur, wenn das Messer auch wirklich scharf ist. Wie das ohne Verletzung gehen kann, zeige ich über eine sichere Technik mit dem Handschnitzmesser. Ich lege großen Wert darauf, den sicheren Umgang mit dem scharfen Werkzeug in einer kleinen Gruppe zu vermitteln. Dieser Kurs ist auch für interessierte Eltern offen. Bei diesem Kennlernkurs wird im Atelier von KunstWerkGrün gearbeitet - mit Kachelofen, Lehmwandheizung und vielen Anregungen.
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.: 172-20811
23,50 € ab 7 TN
30,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
23.09.2017
10 - 14:15 Uhr

Mitzubringen: Keine zusätzlichen Materialkosten. Imbiss und Getränk.

Neu: Handlettering

In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Tricks für modernes Handlettering. An Beispielen und in diversen Übungen lernen Sie verschiedene Schriftstile und Layout-Variationen kennen und erproben wie man sie geschickt einsetzt um tolle Glückwunschkarten, Etiketten und Ähnliches zu gestalten.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Tobias Linne, Grafikdesigner

Kurs-Nr.: 172-20942
25,00 € ab 7 TN
37,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 17.11.2017
18 - 20:30 Uhr
Samstag, 18.11.2017
10 - 15 Uhr

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Tobias Linne, Grafikdesigner

Kurs-Nr.: 172-20950
25,00 € ab 7 TN
37,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 27.10.2017
18 - 20:30 Uhr
Samstag, 28.10.2017
10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Zeichenpapier, Fineliner, Bleistifte.

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber, Ahnenforschung-Betreiber, Hobby-Archivaren (z. B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer/-innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!
Entgelt inkl. 5 € für Material.

Hagen

Hermann-Allmers-Schule,
Burgallee 4
Andrea Mohrhusen, Übersetzerin für altdeutsche Schriften

Kurs-Nr.: 172-20951
39,00 € ab 7 TN
58,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
14.11.2017
18 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Bleistift.

Kreatives Töpfern für Kinder

Aus Ton entstehen kreative und schöne Weihnachtsgeschenke und alles was Spaß macht.
Materialgeld nach Verbrauch, Anfragen bei der Dozentin unter : 04778 313.

Wingst

Grundschule, Hasenbeckallee 11
Ute Kühne

Kurs-Nr.: 172-21101
34,50 € ab 7 TN

montags, 5 x
06.11.2017
15:30 - 17:45 Uhr

PAPE MALEREI GLASEREI
Maler- und Tapezierarbeiten
Fußbodenverlegung
Reparatur- und Umverglasung
Wärmedämmung
WWW.PAPE-MALEREI.DE
Malerei Pape GmbH
Langen, Im Steinviertel 22-24 · 27607 Geestland
Telefon (04743) 52 59 · info@pape-malerei.de

Arbeiten mit Ton

In diesem Kurs können die Teilnehmer/-innen verschiedene Grundtechniken im Gestalten mit Ton kennen lernen und vertiefen. Im Vordergrund steht die Umsetzung eigener Ideen bei individueller Beratung für das Aufbauen in der Wulsttechnik, Montieren mit Platten, Modellieren und Formen in der Hand und/oder mit einfachen Werkzeugen. Die gebauten oder modellierten Werkstücke können nach einer kurzen Trocknungsphase verschieden bearbeitet werden. Wir können den Ton glätten oder aufrauen, ritzen oder stempeln, mit farbigem Tonschlicker verzieren oder schlicht „natürlich“ belassen. Gelungene Ergebnisse werden ggf. glasiert und gebrannt. Der Dozent betreibt seit vielen Jahren eine Töpferwerkstatt in Otterndorf. Materialgeld nach Verbrauch 5 - 10 €.

Otterndorf

Grundschule, Cuxhavener Str. 16
Hermann Kleist

Kurs-Nr.: 172-21102
71,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
27.09.2017
19:15 - 21:30 Uhr

Neu: Tonbildhauerei Workshop - *EXKLUSIV* -

Das Arbeiten mit Ton ist eines der ältesten und ursprünglichsten Kunsthandwerke. Wer sich gerne kreativ beschäftigen möchte, findet hier Gelegenheit seine schöpferischen Talente zu entdecken. In diesem Kurs werden verschiedene Aufbautechniken (ohne Drehscheibe) und Fachwissen vermittelt. Motive werden gemeinsam gefunden und erarbeitet. Durch diese Technik können die Teilnehmerinnen auch in Zukunft ihre eigenen Ideen selbstständig verwirklichen.
Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen und werden von mir individuell und fachkundig angeleitet. Material (ca.10kg/pro Person) ist im Kursbeitrag enthalten. Brenngelegenheit kann nach Absprache vermittelt werden. Fragen gerne auch vorher unter office@palassart.com oder 0043 650 9936110 www.palassart.com

Otterndorf

Grundschule, Cuxhavener Str. 16
Helga Palasser, Bildhauerin

Kurs-Nr.: 172-21103
109,00 € ab 7 TN
176,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 03.11.2017
15 - 20 Uhr
Samstag, 04.11.2017
9:30 - 16:30 Uhr
Sonntag, 05.11.2017
9:30 - 16:30 Uhr

Ein schönes Erlebnis, mit Ton zu arbeiten -

für Menschen mit Behinderung

Das Arbeiten mit Ton ist eine der ältesten Beschäftigungen der Menschheit. Das Töpfern selbst ist immer attraktiv geblieben, trotz seiner Mechanisierung, denn Ton reizt zum Anfassen. Besonders Menschen mit Einschränkungen bietet Ton eine unkomplizierte und weit reichende Form des Ausdrucks von Gefühlen und Erlebnissen. Wir lernen das Material kennen und versuchen Formen und Gegenstände zu bilden.
Kleingruppenangebot

Bremerhaven

ASW, Neue Landstraße 53
Birgitt Poppe

Kurs-Nr.: 172-21151
43,00 € ab 7 TN
43,00 € bei 4 - 8 TN

montags, 3 x
06.11.2017
19 - 20:30 Uhr

Schmuckherstellung - Einführung in die Goldschmiedetechnik

Verwirklichen Sie Ihre eigenen Vorstellungen von einem Anhänger, einem Reifen, einem Ring oder etwas Ähnlichem und fertigen Sie ein Unikat an. Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken in 925/000 Sterlingsilber. Gold kann mitgebracht oder vorab bei dem Dozenten bestellt werden. Darüber hinaus gibt es viel zu erfahren über Kunst und Handwerk der Schmuckherstellung.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-21252
157,00 € ab 7 TN
261,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 20.10.2017
18 - 22 Uhr
Samstag, 21.10.2017
10 - 18 Uhr
Sonntag, 22.10.2017
10 - 14 Uhr

Mitzubringen: Für allgemeine Verbrauchsmaterialien 15 €,
Materialgeld nach Verbrauch, für z. B. einen Silberring ca. 16 €.
Arbeitskleidung und ein Handtuch, Getränk.

Neu: Goldschmieden

Sägen, Feilen, Hartlöten und vieles andere können Sie erproben, um sich ein eigenes Schmuckstück herzustellen. Es können auch Perlen, Steine, Holz und Federn in das Schmuckstück eingearbeitet werden.
Für die Materialbestellung ist es wichtig, die Dozentin Frau Angela Haastert, bis 2 Wochen vor Kursbeginn anzurufen 04745 6039.

Bad Bederkesa

Frau Haastert, Am Wald 11
Angela Haastert

Kurs-Nr.: 172-21254
42,50 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 23.09.2017
10 - 17:30 Uhr
Sonntag, 24.09.2017
10 - 17:30 Uhr

Pro Tag 90 Minuten Pause eingeplant.
Mitzubringen: Materialkosten sind nach Verbrauch mit der Dozentin abzurechnen.
Schürze, Imbiss und Getränk.

Neu: Kreative Schmuckgestaltung aus Silberbesteck

Während die meisten Menschen ihr Tafelsilber - so sie denn welches besitzen - zum Tafeln nutzen, machen wir Schmuck daraus. In diesem Kurs werden unter Anleitung mit handwerklichem Geschick individuelle Einzelstücke gearbeitet. Sowohl Kettenanhänger als auch Anstecknadeln, Ringe oder Armbänder sollen an diesem Vormittag aus Löffeln, Zuckerzangen usw. entstehen. Wer sein eigenes Tafelsilber auch künftig lieber dem eigentlichen Zweck entsprechend benutzen will oder keines zur Verfügung hat, kann auch welches bei der Dozentin erwerben.

Spaden

Grundschule,
An der Arend 7
Marlies Brandt

Kurs-Nr.: 172-21256
30,50 € ab 7 TN
50,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
09.09.2017
9:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Silberputztuch, Hammer, Schonhammer (Kunststoff - rückschlagfrei), 2 kleine Zangen (eine Rundzange u. eine Kombizange), div. Feilen (u.A. auch eine Rundfeile), altes Tuch als Unterlage, Besteckteile nach Wunsch - bitte keine Messer - (je niedriger der Silberanteil - desto höher der Kraftaufwand), verarbeitet werden können alle Besteckteile, angefangen von 90er bis 925er Silber, Einmalhandschuhe, Schmirgelpapier 320er Körnung, etw. Stahlwolle, Föhn, Materialgeld nach Verbrauch.

Laubsägearbeiten zu Weihnachten für Kinder 7 - 11 Jahre

Mit Hilfe von kleinen Tricks und Tipps im Umgang mit der Laubsäge werden in diesem Kurs kleine Kunstobjekte gebaut. Eine vielseitige Auswahl an Motiven lädt Kinder ein, nach Herzenslust zu sägen, zu raspeln und zu schleifen. Laubsägen sind vorhanden.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Günter Burghard

Kurs-Nr.: 172-21458
17,00 € ab 8 TN

mittwochs, 4 x
15.11.2017
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Altes Hemd zum Schutz der Kleidung, ca. 2 € für Birkensperrholz und Laubsägeblätter.

Neu: Flechtarbeiten aus Naturmaterialien und Korb aus Weiden

Das Flechten eines einfachen Korbes (Rahmenkorb, Schwinge) bildet die handwerkliche Grundlage des Kurses. Nach diesem Modell können auch Wandkörbe oder Schalen hergestellt werden. Ein eher spielerischer Umgang mit Naturmaterialien ist beim Flechten von kleineren, auch dekorativen, Gegenständen möglich: Spiralen als Mobiles oder Rankhilfen, Rasseln, „Wildes Flechten“, Kugeln, Kordeln aus Weiden und kleine Behältnisse aus Binsen oder Weidenrinde.
Verbindliche Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Hans-Werner Kirschmann

Kurs-Nr.: 172-21702
76,00 € ab 7 TN
110,50 € bei 4 - 6 TN
In der Kursgebühr ist Materialgeld in Höhe von 12,00 € enthalten.

Termine:
Samstag, 21.10.2017
10 - 18 Uhr
Sonntag, 22.10.2017
10 - 18 Uhr

Mitzubringen: Wenn vorhanden: Garten- oder Korbmacherschere, Messer, Kneifzange, Haushaltsschere, kleine Klemmwerkzeuge (z.B. Wäscheklammern, kleine Schraubzwingen o.ä.).

01.10.-08.10.2017

45. Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung DIE ARCHE e.V.

Oberschule Beverstedt, Schulstraße 6, 27616 Beverstedt

50 KünstlerInnen mit 500 aktuellen Werken

kuenstlerarche.de

Öffnungszeiten:

So	01.10.:	11-18 Uhr	Mi - Fr		14-18 Uhr
Mo	02.10.:	14-18 Uhr	Sa	07.10.:	12-18 Uhr
Di	03.10.:	11-18 Uhr	So	08.10.:	10-17 Uhr

Textiles Gestalten

Weihnachtliches Filzen

Nach einer kleinen Einführung in die Technik des Nassfilzens, können kleine Geschenke zu Weihnachten, Dekoartikel oder Schmuckstücke, gefertigt werden. Ob Handytasche, Ring, Filz-Windlicht oder Baumbehang, lassen sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Vorhandene Materialien wie Perlen zum Dekorieren oder Filzwolle können gerne mitgebracht werden.

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Wiebke Stürmer, Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 172-21801
8,00 € ab 7 TN
12,00 € bei 4 - 6 TN

Mittwoch,
22.11.2017
19 - 21:30 Uhr

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

Neu: Filzen (Nassfilzen)

Wolle, Wasser und Seife - mehr brauchen wir nicht - außer Freude am Experiment und Geduld! Kleine, feine und dekorative Filzobjekte werden wir herstellen, Taschen oder Stulpen.
Für die Fortgeschrittenen geht es weiter mit der Nuno-Technik: hierbei dient ein dünner, nicht filzender Stoff wie z.B. Viskose oder Seide als Grundgerüst, auf das die Wolle aufgefilzt wird, so dass die recht dünnen Werkstücke weich und schön fallen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Gabriele R. Luetgebrune, Künstlerin

Kurs-Nr.: 172-21850
21,50 € ab 7 TN
32,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
28.10.2017
10 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Zentimetermaß, Nähutensilien, Bänder, Perlen, Handcreme, 3 -- 5 Handtücher, 1- 2 Plastikschüsseln (3 und 5 Liter Inhalt), Wäschesprenger (wie zum Bügeln), Imbiss und Getränk, und für die Fortgeschrittenen auch die beschriebenen Stoffe.

Nähen

Die Teilnehmer/-innen können unter fachlicher Anleitung eigene Ideen verwirklichen und sich an Projekte wagen, an die sie sich bisher nicht getraut haben, wie z. B. Taschen, Dekorationsartikel für die Wohnung oder Kleidungsstücke. Auch Reparaturen an Textildeko oder Bekleidung können gerne durchgeführt werden.
Dieser Kurs ist auch für Nähanfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Für die Projektauswahl dann ggf. Rücksprache mit der Dozentin halten. Die Telefonnummer erhalten sie bei der Anmeldung.

Hemmoor

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

Kurs-Nr.: 172-21912
48,00 € ab 7 TN
73,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x
31.08.2017
19 - 21:30 Uhr

Bad Bederkesa

kath. Gemeindehaus, Berghorn 5
Wiebke Stürmer,
Dipl. Ing. für Bekleidungstechnik

Kurs-Nr.: 172-21951
51,00 € ab 7 TN
79,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 5 x
18.10.2017
19 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide oder Markierstifte, Stecknadeln, Nähnadeln, Maßband, den geplanten Projekten entsprechend Stoff, passendes Nähgarn, ggf. Schnitte, Kopierfolien und Folienstift oder Seidenpapier zum Kopieren, falls nötig. Baumwollstoffe bitte vorwaschen.

„Der Rote Faden“

Das „GEWUSST WIE“ zieht sich wie ein roter Faden durch sämtliche Fertigungen an der Nähmaschine. In diesem Workshop erlernen Sie Grundtechniken mit der Nähmaschine, sodass Tischdecken oder Sets mit Briefecken, Kissenbezüge mit Hotel- oder Reißverschluss, Rundes oder Ovales mit Schrägband eingefasst, Brot- oder Krimskrams Körbe, Geldbörsen, Taschen, Hängeaufbewahrungen für Kleinkram u.v.m. selbst hergestellt werden können.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 172-21915
29,50 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 20.10.2017
17:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 21.10.2017
11 - 16 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21916
29,50 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 17.11.2017
17:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 18.11.2017
11 - 16 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoff (Meterware oder alte Jeans, Oberhemd o.ä.), evtl. passenden Reißverschluss mind. 35 cm, passendes Nähgarn, Vlieseline G405 oder H200, Watteline H630 (jeweils 1m), Stoffschere, Bastelschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln, Schneiderkreide oder Anzeichen Stift, Maßband, Geodreieck, Kleingeld für Nähzubehör oder Schnittbenutzung der Dozentin.

Nähen

Ob Rock, Hemd, Bluse, Hose oder Kleid - in diesem Kurs wird erlernt, wie durch außergewöhnliche Farb- und Stoffkombinationen ein individuelles Kleidungsstück geschneidert werden kann. Die Wahl des geeigneten Stoffes kann am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprochen werden. Auch bereits vorhandener Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) kann mitgebracht werden, ansonsten sollte man sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Der gewählte Schnitt ist mitzubringen - der Schwierigkeitsgrad orientiert sich am eigenen Können.
Für Schnitt- und Stoffbesprechung bitte Dozentin anrufen, Tel. 04777 800545.

Otterndorf
STOFFArt; Reichenstraße 15
Christiane Pape

Kurs-Nr.: 172-21917
51,00 € ab 7 TN
76,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Mittwoch, 20.09.2017
19 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 27.09.2017
19 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 18.10.2017
19 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 25.10.2017
19 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 01.11.2017
19 - 21:15 Uhr
Mittwoch, 08.11.2017
19 - 21:15 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21918
51,00 € ab 7 TN
76,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
21.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Seidenpapier zum Kopieren der Schnitte, Maßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Nähmaschine, Scheren, Stoff und passendes Nähgarn.

Neu: Krabbeldecke im Patchworkstil

Für alle (werdenden) Mütter, Omas und Tanten. Wir nähen für den neuen Erdenbürger oder Erdenbürgerin eine kuschelige Krabbeldecke im Patchwork-Stil. Jede gefertigte Decke ist ein Unikat. Natürlich kann es je nach Stoffauswahl auch eine Kniedecke fürs Wohnzimmer o. ä. werden.

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Maja Rath

Kurs-Nr.: 172-21919
32,00 € ab 7 TN
48,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 10.11.2017
18 - 21 Uhr
Samstag, 11.11.2017
9 - 16 Uhr

Für die Materialauswahl sprechen Sie bitte im Vorfeld mit der Dozentin, deren Telefonnummer Sie bei der Anmeldung erhalten.
Mitzubringen: Nähmaschine, Baumwollstoffe nach eigener Wahl, Schneidematte, Schneidelineal und Rollschneider, Schere, Garn etc..

Nähen - für Kids und Teens ab 12 Jahren

Hast du Lust dir an der Nähmaschine eine eigene Kreation zu fertigen? Einen Rucksackbeutel, ein Schlampermäppchen für die Schule, eine coole Tasche für Sport und Freizeit, ein Schminktäschchen, ein lustiges Kuschelkissen oder hast du vielleicht eine eigene Idee, die wir gemeinsam verwirklichen können? Bringe 2-3 schöne Stoffe mit oder auch eine alte Jeans oder Bluse etc., aus denen man tolle Dinge zaubern kann. Nun brauchst du eine Nähmaschine und ein paar folgende Utensilien, und dann kann es losgehen...

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Susanne Kamps, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin

Kurs-Nr.: 172-21923
24,50 € ab 8 TN

Termine:
Freitag, 22.09.2017
17:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 23.09.2017
11 - 16 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21924
24,50 € ab 8 TN

Termine:
Freitag, 01.12.2017
17:30 - 20:45 Uhr
Samstag, 02.12.2017
11 - 16 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoff (Meterware oder alte Jeans, Oberhemd o.ä.), evtl. passenden Reißverschluss mind. 35 cm, passendes Nähgarn, Vlieseline G405 oder H200, Watteline H630 (jeweils 1m), Stoffschere, Bastelschere, kleine Fadenschere, Stecknadeln, Schneiderkreide oder Anzeichen Stift, Maßband, Geodreieck, Kleingeld für Nähzubehör oder Schnittbenutzung der Dozentin.

Wir suchen Sie ...

als Dozent bei Ihrer VHS!

Ihre Ansprechpartnerin
Dr. Karen Strehlow
T. 04743 9221-11
k.strehlow@vhs-lk-cux.de

Die Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V.

sucht neue Dozentinnen und Dozenten auf Honorarbasis!

- Sie lassen Menschen gern an Ihrem Know-how teilhaben! Sie schätzen den Bildungsauftrag von Volkshochschulen, insbesondere im ländlichen Raum! – **Super!** Dann warten wir auf Sie!
- Sie bringen berufliches Fachwissen oder fachliche Kompetenzen aus Ihrem Interessensgebiet mit und haben - gegebenenfalls - pädagogische und didaktische Kenntnisse und Erfahrungen.
- Sie trauen sich nicht? – Keine Sorge, wir helfen Ihnen! Bei Bedarf bilden wir künftige Dozenten aus, u.a. in Kooperation mit der Agentur für Erwachsenenbildung des Landes Niedersachsen und dem Landesverband niedersächsischer Volkshochschulen.
- Melden Sie sich bei uns! Unsere Fachbereichsleitungen erläutern in einem persönlichen Gespräch die Rahmenbedingungen und klären Voraussetzungen ab. Es ist einfacher als Sie denken!

Ich freue mich schon darauf, Sie als neue VHS-Dozentin/Dozent begrüßen zu dürfen!
Dr. Karen Strehlow
Vorständin

Dozentinnen/Dozenten suchen wir in folgenden Fachbereichen:

1. Fachbereich Gesellschaft

- Politik
- Geschichte, Zeitgeschehen
- Philosophie
- Naturwissenschaften
- Religion
- Geographie
- Heimatkunde
- Mensch und Umwelt: Gartenthemen, Umweltschutz, Nachhaltigkeit etc.
- Mensch und Tier: alte Haustierrassen, Umgang mit eigenen (Haus-)Tieren, Information über bedrohte Tiere…

2. Fachbereich Kultur

- Theater, darstellendes Spiel
- Musizieren, Singen
- Kunst- und Kulturgeschichte
- Malen und Zeichnen
- Künstlerisches Gestalten
- Floristik/Gestalten mit Naturmaterial
- Handwerkstechniken: Holzbearbeitung/Tischlern

3. Fachbereich Gesundheit

- Wissen rund um Gesundheit
- Kochen/Ernährung
- Gesundheitspflege/Erste Hilfe/Krankenpflege
- Aquagymnastik für Altenwalde

4. Fachbereich EDV/Digitales

- Entwicklung und Programmierung (Smartphone Apps, Computerspiele etc.)
- Digitale Lernmethoden

5. Fachbereich Beruf und Karriere

- Hauswirtschaft
- Methoden- und Sozialkompetenz
- Kommunikation
- Stressbewältigung

6. Fachbereich Fremdsprachen

- Englisch, Französisch, Spanisch und weitere Fremdsprachen

7. Deutsch als Fremdsprache (DaF) – hier ist unabdingbar:

- einschlägige pädagogische Erfahrung
- Kenntnisse in Fremdsprachen- oder DaF-Didaktik und der Alphabetisierung
- Deutsch auf dem Niveau C1 (GER)
- Zeitliche Verfügbarkeit: mindestens 2 Vormittage, Nachmittage oder Abende pro Woche
- Falls nicht vorhanden, sind wir bei der Lehrkräfte-Zulassung vom BAMF behilflich.

Quereinsteiger aus verschiedenen Berufszweigen sind für Berufssprachkurse interessant.

Darüber hinaus suchen wir Dozenten

- für den zweiten Bildungsweg in Mathe, Chemie, Biologie, Physik (Haupt- und Realschulabschluss)
- für Kurse mit Menschen mit Behinderungen (z.B. in Koop. mit Elbe-Weser-Werkstätten, Lebenshilfe)
- für Lese- und Schreibförderung /Grundbildung (Alphabetisierung)
- mit sozialpädagogischem Abschluss für arbeitsmarktorientierte Projekte

Auch Volkshochschulen digitalisieren sich. Daher freuen wir uns über Bewerber/innen, die digitales Know-how mitbringen oder digitales Know-how erwerben wollen.

Foto: © Gina Sanders - Fotolia.de

Neu: Aus alt mach neu: Wir nähen aus alten Jeans!

Unter fachlicher Anleitung nähen Sie aus alten Jeans eine neue Tasche. Upcycling der besonderen Art. Auch für Nähanfänger/-innen geeignet.

Dorum

Oberschule, Alsumer Str. 15
Karin Puckhaber

Kurs-Nr.: 172-21953
16,00 € ab 7 TN
24,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
06.09.2017
18:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, evtl. zusätzliche Beleuchtung, Schere, Schneiderkreide oder Markierstifte, Stecknadeln, Nähnadeln, Maßband, alte Jeans, Baumwollstoffe, passendes Nähgarn, 4 € Materialgeld.

Kleidung nähen

Der Lieblingsrock zu eng, die Hose zu kurz oder die Jacke an der Ärmeln verschlissen. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln, daraus wieder ein tolles und passendes Kleidungsstück nähen.
Für die Projektauswahl dann ggf. Rücksprache mit der Dozentin halten. Die Telefonnummer erhalten Sie auf Wunsch bei der Anmeldung.

Foto: © shishkin137, Fotolia.de

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dagmar Kalverkamp, Schneiderin

Kurs-Nr.: 172-21962
45,00 € ab 7 TN
68,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 16.09.2017
10 - 16:30 Uhr
Sonntag, 17.09.2017
10 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21963
45,00 € ab 7 TN
68,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 21.10.2017
10 - 16:30 Uhr
Sonntag, 22.10.2017
10 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21966
45,00 € ab 7 TN
68,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 11.11.2017
10 - 16:30 Uhr
Sonntag, 12.11.2017
10 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21972
56,00 € ab 7 TN
84,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
23.08.2017
15:45 - 18:15 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21973
56,00 € ab 7 TN
84,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
18.10.2017
15:45 - 18:15 Uhr

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Dagmar Kalverkamp, Schneiderin

Kurs-Nr.: 172-21974
56,00 € ab 7 TN
84,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
22.08.2017
17:45 - 20:15 Uhr

Kurs-Nr.: 172-21975
56,00 € ab 7 TN
84,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
17.10.2017
17:45 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Stabile Folie (Abdeckfolie in etwas festerer Qualität), wasserfeste Stifte in verschiedenen Farben, Maßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Nähmaschine, Scheren, Stoff und passendes Nähgarn.

Neu: Einfaches Nähen mit Walkstoffen

Aus Walkstoff lässt sich eine breite Palette von Textilien herstellen - vom einfachen Accessoire bis zum aufwändigen Kleidungsstück, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Walk ist ein sehr dankbarer Stoff, der mit wenig Aufwand leicht zu verarbeiten ist. Daher richtet sich der Kurs gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene. Von Mütze und Armstulpen bis Jacke oder Kleid - je nach Erfahrung und Können, kann jeder sein ganz persönliches Lieblingsstück herstellen.
Für die Projektauswahl Rücksprache mit der Dozentin halten. Die Telefonnummer erhalten Sie auf Wunsch bei der Anmeldung.

Beverstedt

Oberschule, Schulstr. 6
Andrea Türk, Damenschneiderin

Kurs-Nr.: 172-21976
35,50 € ab 7 TN
53,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
18.10.2017
17:45 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Maßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Nähmaschine, Scheren, Stoff und passendes Nähgarn.

Neu: Einfach stricken lernen

Stricken ist wieder aktuell. Wenn Sie noch nie gestrickt haben, sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben. Maschen aufnehmen, rechte und linke Maschen stricken und ganz einfach entstehen erste Accessoires: Schals, Loops, Handstulpen oder Mützen.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Thyra Frisch

Kurs-Nr.: 172-22001
21,50 € ab 7 TN
32,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 4 x
07.09.2017
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Stricknadeln und Wolle zueinander passend, lassen Sie sich ggf. im Fachgeschäft beraten.

Modedesign

Modedesign - von der Skizze zur colorierten Modezeichnung

Sie erlernen in diesem Crashkurs Grundtechniken, wie die Erstellung von Figurinen, die plastische Darstellung von Kleidungsstücken, die grafische Ausführung von Oberflächen, die Farbgebung und die Präsentation in Form einer Inspirations- oder Trendcollage.

Hemmoor

Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Giovanna Di Mai, Designerin

Kurs-Nr.: 172-22101
23,00 € ab 7 TN
34,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
16.08.2017
18:15 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-22102
23,00 € ab 7 TN
34,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
08.11.2017
18:15 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Zeichenblock, Bleistifte (HB - 8B),weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Modedesign - Wochenendkurs

Kleingruppenangebot

Sie erlernen in diesem Crashkurs Grundtechniken, wie die Erstellung von Figurinen, die plastische Darstellung von Kleidungsstücken, die grafische Ausführung von Oberflächen, die Farbgebung und die Präsentation in Form einer Inspirations- oder Trendcollage.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Giovanna Di Mai, Designerin

Kurs-Nr.: 172-22103
34,50 € bei 4 -7 TN

Samstag,
16.09.2017
9:30 - 16:30 Uhr

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Giovanna Di Mai, Designerin

Kurs-Nr.: 172-22150
34,50 € bei 4 -7 TN

Samstag,
23.09.2017
9:30 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Zeichenblock, Bleistifte (HB - 8B), Imbiss und Getränk.

Neu: Rock - Grundschnitt entwerfen

Kleingruppenangebot

Sie lernen das Maßnehmen, das Erstellen der Grundkonstruktion. Die Schnittbeschreibung wird gestellt und auf die persönlichen Vorstellungen hin geändert (Silhouette, Nahtführung, Volumen).
Mit dieser Grundlage können Sie nach Ihren eigenen Vorstellungen einen Rock schneidern. Schnittpapier ist im Kurs erhältlich.
Nähkenntnisse sind von Vorteil bei der Schnitterstellung! Mit dieser Grundlage können Sie zu Hause den Rock fertigen.
Kleingruppenangebot

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Giovanna Di Mai, Designerin

Kurs-Nr.: 172-22104
34,50 € bei 4 -7 TN

Samstag,
18.11.2017
9:30 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Bleistift, Farbstift, großes Geodreieck, Lineal (Größe: 40 cm) oder Schneiderdreieck (Größe: 60 cm), Taschenrechner, Maßband und Papierschere, Schnittpapier (auch im Kurs gegen Entgelt bei der Dozentin erhältlich), Imbiss und Getränk.

Fotografie und Film

Weitere Kurse zum Thema Digitalfotografie und Bildbearbeitung finden Sie im Fachbereich Beruf und Karriere/EDV
ab Seite 84.

Fototeam Cadenberge

Viele Menschen haben ihre fotografischen „Lieblingsthemen“, doch es kann durchaus reizvoll sein, sich auch mit anderen fotografischen Aufgaben auseinanderzusetzen. Diese Gruppe bietet ein Forum für alle, die Freude an der Fotografie haben und gemeinsam eigene

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.

Bilder ansehen, besprechen und Erfahrungen austauschen wollen. Es werden gemeinsam Themen gestellt und von den einzelnen Mitgliedern entsprechend erarbeitet. Die Ergebnisse werden besprochen und können in einer Ausstellung gezeigt werden. Fotoausflüge in die nähere Umgebung werden angeboten. Auf Wunsch werden auch Grundbegriffe aus der Fotografie erklärt und behandelt. Analog oder digital - beide Arten von Kameras sind herzlich willkommen.
Die Treffen finden jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr in den Räumen der VHS im Rathaus in Cadenberge statt.

Cadenberge

Rathaus, Am Markt 1
Peter Lakner

Kurs-Nr.: 172-22200
7,50 € ab 7 TN

Termine:
Donnerstag, 10.08.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 24.08.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 14.09.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 28.09.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 26.10.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 09.11.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 23.11.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 07.12.2017
19:30 - 21 Uhr
Donnerstag, 21.12.2017
19:30 - 21 Uhr

Foto: © Sergey Nivens - Fotolia.de

Fotogruppe Langen

Die Teilnehmer/-innen dieser Arbeitsgemeinschaft erschließen sich in der Fotografie immer wieder neue Bereiche, finden dazu interessierende Themen und spannende Projekte. Diese werden dann fotografisch umgesetzt. Dabei wird digital und auch analog fotografiert. In diese Aktivitäten werden sämtliche Gestaltungsaspekte der Fotografie einbezogen wie z.B. Bildaufteilung, Vorder- und Hintergrund, Lichtgestaltung, Farbe, Perspektive. Workshops und Fotoexkursionen ergänzen diese Arbeit. Als Ergebnis werden ausgewählte Arbeiten jeweils in einer Jahresausstellung in den Geschäftsräumen der VHS und bei anderen Gelegenheiten gezeigt.
Die Gruppe trifft sich immer am 2. Mittwoch im Monat.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Adelheid Lotz

Kurs-Nr.: 172-22252
7,50 € ab 8 TN

Termine:
Mittwoch, 13.09.2017
19 - 21 Uhr
Mittwoch, 11.10.2017
19 - 21 Uhr
Mittwoch, 08.11.2017
19 - 21 Uhr
Mittwoch, 13.12.2017
19 - 21 Uhr

Neu: Arbeiten mit der DSL-Kamera

Arbeiten mit der DSL-Kamera und Photoshop. Wir loten die Möglichkeiten der Kamera aus, entwickeln Bildideen und realisieren diese. Dabei steht das ungewöhnliche Bild im Fokus dieses Wochenendes. Benutzen wir mal Kameraeinstellungen die nicht alltäglich sind und lassen uns vom schönen Ergebnis überraschen.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Mike Behrens

Kurs-Nr.: 172-22201
37,50 € ab 7 TN
56,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 10.11.2017
19:30 - 21 Uhr
Samstag, 11.11.2017
10 - 16:45 Uhr
Sonntag, 12.11.2017
10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: DSL-Kamera, wenn vorhanden Blitz.

Digitales Fotografieren

Von der intelligenten Automatik der Kamera zum gezielten Fotografieren. Zusammenspiel von Zeit und Blende verstehen, gezielt Tiefenschärfen und Bewegungen steuern und perfekte Belichtungen erzielen. Der Einsatz von speziellen Objektiven bei Spiegelreflexkameras und von Filtern wird vermittelt. Relevante Bildtypen wie JPG und RAW werden besprochen genauso wie die Bildgrößen in ihren MEGA-Pixel-Angaben. In der Fotoverwaltung, Fotobearbeitung und Fotoverwendung werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt. Motivwahl, Perspektive, Bildausschnitt, Nah- und Makrofotografie, Langzeitbelichtung (Nachtaufnahmen), Sportfotografie, Panoramaaufnahmen sowie HDR-Fotos.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Manfred Gembalies

Kurs-Nr.: 172-22251
51,00 € ab 7 TN
76,50 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
18.10.2017
18 - 20:15 Uhr

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Manfred Gembalies

Kurs-Nr.: 172-22202
56,00 € ab 7 TN
84,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 18.11.2017
9 - 17:30 Uhr
Samstag, 25.11.2017
9 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Kamera, Imbiss und Getränk.

Filmaufnahmen und Filmschnitt für Einsteiger

Videofilmer erhalten Informationen zu den Themen Ausrüstung, Aufnahmetechniken, Filmschnitttechnik mit Casablanca, Tipps für die Bereiche Urlaub, Familie und Feiern. Es besteht die Möglichkeit im Seminar einen kurzen Film selber aufzunehmen und zu schneiden.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Folkert Tienken

Kurs-Nr.: 172-22260
51,00 € ab 7 TN
76,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Dienstag, 07.11.2017
18 - 20:15 Uhr
Donnerstag, 09.11.2017
18 - 20:15 Uhr
Samstag, 11.11.2017
9 - 14 Uhr
Dienstag, 14.11.2017
18 - 20:15 Uhr
Donnerstag, 16.11.2017
18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Videokamera falls vorhanden.

Neu: Filmaufnahmen und Filmschnitt - Fortsetzung

Videofilmer erhalten Informationen zu den Themen Ausrüstung, Aufnahmetechniken, Filmschnitttechnik mit Casablanca, Tipps für die Bereiche Urlaub, Familie und Feiern. Es besteht die Möglichkeit im Seminar einen kurzen Film selber aufzunehmen und zu schneiden.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Folkert Tienken

Kurs-Nr.: 181-22260
51,00 € ab 7 TN
76,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Dienstag, 06.02.2018
18 - 20:15 Uhr
Donnerstag, 08.02.2018
18 - 20:15 Uhr
Samstag, 10.02.2018
9 - 14 Uhr
Dienstag, 13.02.2018
18 - 20:15 Uhr
Donnerstag, 15.02.2018
18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Videokamera falls vorhanden.

Neu: Fotografie für Kinder - „Sehen lernen“ - Ferienkurs

Ein Angebot für Kinder, die mit geöffneten Augen durchs Leben gehen möchten.
Wir erarbeiten an den jeweiligen Terminen verschiedene Themenbereiche: das Fotografieren in der Stadt, in der Natur, von Menschen und Tieren. Dabei lernt ihr, den Ausschnitt auszusuchen und entsprechend zu belichten, sodass die Bilder auch das wiedergeben, was ihr zeigen wollt.
Beim gemeinsamen Anschauen kann gefragt, gelacht und über die entstandenen Bilder diskutiert werden.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Claudia Richter

Kurs-Nr.: 172-22555
30,00 € ab 8 TN

Termine:
Montag, 09.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Dienstag, 10.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 11.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Donnerstag, 12.10.2017
14 - 16:15 Uhr
Freitag, 13.10.2017
14 - 16:15 Uhr

Mitzubringen: Wenn vorhanden Kamera oder auch Smartphone.

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.

Beruf und Karriere/EDV

Ihr Ansprechpartner
Thomas Gantzberg
T. 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 „Beruf und Karriere“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und sozialen Bereichen sowie zur Optimierung von persönlichen Kompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, 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.

Foto: © Tyler Olson - Fotolia.de

Sicherheit für Computer & Co.

Neu: Android Smartphone & Tablet - Sicherheit

SPAM, Viren, Trojaner, Ausspionieren und Verfolgen der Smartphone Nutzer mittels vorinstallierter und selbst installierter Apps, Cookies und Co. ist das Thema dieses Workshops.
Der Referent stellt eine Reihe Angriffs-, Schnüffel- und Verfolgungstechniken vor und bespricht die entsprechenden Gegenmaßnahmen.
Anschließend realisiert jeder Teilnehmer mit Unterstützung des Referenten die Gegenmaßnahmen seiner Wahl über Installation und Konfiguration der entsprechenden Hilfsmittel. Auch einige bekannte Sicherheitslücken werden geschlossen.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50243
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
04.09.2017
17 - 19:15 Uhr

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50244
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
21.08.2017
17 - 19:15 Uhr

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50255
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
16.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50256
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
02.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Tablet und/oder Smartphone, Schreibzeug.

Neu: Datenschutz in sozialen Netzwerken

Facebook, Twitter und andere soziale Netzwerke bieten dem Anwender zahlreiche Möglichkeiten, sich zu präsentieren, auszudrücken und zu kommunizieren. Dabei sind die teilweise obskuren Einstellungen teils schwer zu überblicken und es wird schnell mal ein Haken vergessen. WhatsApp und andere Messenger sind im Hinblick auf Datenschutz und Sicherheit ebenso umstritten.
Der Dozent erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmern die optimalen Sicherheitseinstellungen, bespricht dabei

auch Schutzmaßnahmen und mögliche Alternativen mit erhöhtem Augenmerk auf Datenschutz und Sicherheit.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-51440
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 4 x
06.11.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet bei Bedarf.

Neu: Sicher unterwegs - Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke

Für Schüler Klasse 5 - 10

Euren Schutz im Internet erhöhen, damit ihr die nächsten Jahre sicher im Internet unterwegs sein könnt.
Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke gehören zu eurem Alltag. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr euch auch direkt mit dem Thema „Sicherheit“ beschäftigt und Verantwortung übernehmt!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 172-50499
35,50 € ab 7 TN

ab Dienstag, 3 x
10.10.2017
9:30 - 12:45 Uhr

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

EDV-Technik

Neu: Wissen für Ihr privates Netzwerk

Nach diesem Kurs kennen Sie so viel von der Netzwerktechnik, wie Sie für Entscheidungen zu Ihrem privaten Netzwerk benötigen. Sie kennen das Funktionsprinzip und die Geräte, die in Netzwerken eingesetzt werden und können entscheiden, was für Ihr Netzwerk sinnvoll ist. Sie kennen den Unterschied von IPv4 und IPv6 und wissen mit der IP-Adresse und der Subnetmask umzugehen. Sie wissen, wie Sie Ihr Netzwerk absichern können (LAN, WLAN). Sie wissen, was ein NAS (Network Attached Storage) ist, wie Sie es einsetzen und wie Sie es bereitstellen können.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Peter Borchert

Kurs-Nr.: 172-50014
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 3 x
12.09.2017
16 - 18:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: PC oder Laptop einrichten

Eigenen PC oder Laptop einrichten: Wenn Sie einen neuen Computer kaufen, müssen viele Einstellungen gemacht werden, damit Sie mit Ihrem neuen PC zufrieden sind. Ich zeige Ihnen wie Sie Ihren PC einrichten und welche Programme, die vorinstalliert sind, Sie wirklich brauchen. Datenschutzbestimmungen werde ich erläutern sowie Systemeinstellungen optimieren. Den Virenschutz einrichten gehört natürlich auch in dieses Seminar.
Computerkenntnisse sind erforderlich.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-51105
30,00 € ab 7 TN
45,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
17.10.2017
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Laptop (falls vorhanden), Schreibzeug.

Neu: „Aus alt mach neu“

Aus alt mach neu: Alte Windows PC‘s mit gratis Betriebssystem Linux versehen.
Sie haben noch einen alten PC oder Laptop im Schrank mit Windows XP oder Windows Vista? Die Herstellerindustrie möchte natürlich immer neuer Computer verkaufen und Ihnen einreden, dass Sie den alten PC wegwerfen können, da er zu langsam ist. Ich zeige Ihnen, wie Sie auf Ihren alten PC das gratis Betriebssystem Linux installieren und Sie werden merken, wie schnell die alte Kiste ist. Ihre alten Daten können mit dem Betriebssystem Linux weiter genutzt werden. Min. 1 GB Arbeitsspeicher werden benötigt.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50309
34,00 € ab 7 TN
55,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 2 x
19.10.2017
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Windows PC oder Laptop, der umgestellt werden soll.

Smartphones und Tablet-PCs

Neu: Android Smartphone & Tablet - Sicherheit

SPAM, Viren, Trojaner, Ausspionieren und Verfolgen der Smartphone Nutzer mittels vorinstallierter und selbst installierter Apps, Cookies und Co. ist das Thema dieses Workshops.
Der Referent stellt eine Reihe Angriffs-, Schnüffel- und Verfolgungstechniken vor und bespricht die entsprechenden Gegenmaßnahmen. Anschließend realisiert jeder Teilnehmer mit Unterstützung des Referenten die Gegenmaßnahmen seiner Wahl über Installation und Konfiguration der entsprechenden Hilfsmittel. Auch einige bekannte Sicherheitslücken werden geschlossen.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50244
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
21.08.2017
17 - 19:15 Uhr

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50243
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
04.09.2017
17 - 19:15 Uhr

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50256
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
02.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50255
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
16.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Smartphone oder Tablet, Schreibzeug

Android Smartphones

Sie sind ein stolzer Besitzer eines Android Smartphone und sind sich nicht sicher, wie man das Gerät bedient oder wie man es sicher konfiguriert? Hier kann Ihnen der Grundlagen-Kurs weiterhelfen. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie unkompliziert mit Ihrem Gerät umgehen. Sie werden mit den Grundfunktionen des Gerätes und mit einigen sinnvollen Apps vertraut gemacht. Themen sind unter anderem:

- Anpassung der Oberfläche
- Apps: Installieren, verwalten und deinstallieren
- sinnvolle Einstellungen
- Das Google-Konto: Einrichten, Mails, Einkaufen
- WhatsApp und Co.
- Sicherheit

Hemmoor

Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-50204
60,00 € ab 7 TN
93,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 4 x
08.09.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Zu diesem Kurs müssen Sie Ihr eigenes Smartphone mitbringen!

Android Smartphone & Tablet

Viele Smartphones auf dem Markt sind Android-Geräte, die nicht nur Telefone, sondern kleine Computer sind, die von der Digitalkamera bis zum Abspielgerät für Musik unzählige Aufgaben übernehmen, für die man zuvor viele eigenständige Geräte benötigt hätte. Nicht nur bei den Mobiltelefonen, auch bei zahlreichen Tablet-PC's ist das Betriebssystem 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. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50250
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
27.09.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Android Smartphone oder Tablet, Schreibzeug.

Android Smartphones - Von Anfang an

Sie sind ein stolzer Besitzer eines Android Smartphone und sind sich nicht sicher, wie man das Gerät bedient oder wie man es sicher konfiguriert? Hier kann Ihnen der Grundlagen-Kurs weiterhelfen. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie unkompliziert mit Ihrem Gerät umgehen. Sie werden mit den Grundfunktionen des Gerätes und mit einigen sinnvollen Apps vertraut gemacht. Themen sind unter anderem:

- Anpassung der Oberfläche
- Apps: Installieren, verwalten und deinstallieren
- sinnvolle Einstellungen
- das Google-Konto: Einrichten, Mails, Einkaufen
- WhatsApp und Co.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Manuela Koop

BAU- UND MÖBELTISCHLEREI
WITTSCHIEBEN
Debstedt
An der Alten Mühle 12A
27607 Geestland
Tel. 04743-5263 · info@tischlerei-wittschieben.de

Planungs- u. Ingenieurbüro
Dipl.-Ing.
Wittschieben
Debstedt
An der Alten Mühle 12A
27607 Geestland
Tel. 04743-4949
Fax 04743-2357
info@wittschieben.de

Kurs-Nr.: 172-50213
60,00 € ab 7 TN
93,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 4 x
19.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Smartphone.

Android Tablets - Von Anfang an

Sie besitzen ein Android Tablet und möchten über den Umgang und die Möglichkeiten erfahren? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Hintergrundwissen und Sicherheit erlangen und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen möchten. Themen sind unter anderem: Anpassen der Einstellungen, Installation und Benutzung von Apps und Widgets, E-Mail, Umgang mit Fotos, Datenspeicherung, Sicherheit und vieles mehr.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-50214
60,00 € ab 7 TN
93,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 4 x
28.11.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Zu diesem Kurs müssen Sie Ihr eigenes Tablet mitbringen.

Apple

Apple - iPhone, iPad und Apple-PC

Sie haben Apple-Geräte, eins, zwei oder mehrere? Sie sind Anfänger oder haben bereits Kenntnisse, sind neugierig, wollen mehr über die Funktionen und Programme (Apps) wissen? Dann ist dieses der richtige Kurs für Sie. Als Schwerpunktthema soll das kostenlose Office-Paket von Apple erarbeitet werden!
Dazu gehört:

- Textverarbeitung - Pages (vergleichbar mit Word)
- Tabellenkalkulation - Numbers (vergleichbar mit Excel)
- Präsentationsprogramm - Keynote (vergleichbar mit PowerPoint)

Weiter soll das Arbeiten des Programmpaketes über die iCloud behandelt werden.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Rolf Behrends

Kurs-Nr.: 172-50349
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 27.10.2017
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 03.11.2017
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 07.11.2017
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 10.11.2017
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 14.11.2017
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 17.11.2017
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 21.11.2017
17 - 19:30 Uhr

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Rolf Behrends

Kurs-Nr.: 181-50351
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Dienstag, 06.02.2018
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 09.02.2018
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 13.02.2018
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 16.02.2018
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 20.02.2018
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 23.02.2018
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 27.02.2018
17 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Apple Geräte, Netzadapter, Anschlusskabel.
Weitere Nachfragen bei dem Dozenten R. Behrends: r.behrends@icloud.com.

iPhone - iPad - IOS 9/10/11

Das iPhone und das iPad von Apple sind sehr beliebte mobile Kommunikationsgeräte. Sie lernen grundlegende Funktionen des iOS kennen: Sperrbildschirm, Homebildschirm, Systemeinstellungen, Kontakte, Kalender, E-Mail, Telefonfunktionen, Mitteilungsdienste, Surfen im Internet, Fotos, Kamera, App-Store, iTunes, iBook-Store, Musik. Alle Übungen können Sie praktisch selber an den Geräten ausführen.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Rolf Behrends

Kurs-Nr.: 172-50251
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Dienstag, 28.11.2017
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 01.12.2017
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 05.12.2017
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 08.12.2017
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 12.12.2017
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 15.12.2017
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 19.12.2017
17 - 19:30 Uhr

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Rolf Behrends

Kurs-Nr.: 181-50201
84,00 € ab 7 TN
126,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Dienstag, 09.01.2018
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 12.01.2018
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 16.01.2018
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 19.01.2018
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 23.01.2018
17 - 19:30 Uhr
Freitag, 26.01.2018
17 - 19:30 Uhr
Dienstag, 30.01.2018
17 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: iPhone, iPad, Netzgerät mit Kabel
Weitere Nachfragen bei dem Dozenten: R. Behrends - E-Mail: r.behrends@icloud.com

Einsteigerkurse

Neu: Computer für Kids

7-9 Jahre

In diesem Kurs wird den Kindern gezeigt, wie man mir einem Computer umgeht.
Themen: Malen, schreiben, Bilder kopieren, Suchmaschinen für Kinder im Internet, was ist ein sicheres Passwort, Gefahren bei Umsonst-Spielen, chatten und surfen - aber sicher!

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50307
42,00 € ab 7 TN

montags, 4 x
04.09.2017
15:30 - 17 Uhr

Kurs-Nr.: 172-50308
42,00 € ab 7 TN

mittwochs, 4 x
01.11.2017
15:30 - 17 Uhr

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50311
42,00 € ab 7 TN

mittwochs, 4 x
20.09.2017
15:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick.

Neu: „Aus alt mach neu“

Aus alt mach neu: Alte Windows PC‘s mit gratis Betriebssystem Linux versehen. Sie haben noch einen alten PC oder Laptop im Schrank mit Windows XP oder Windows Vista? Die Herstellerindustrie möchte natürlich immer neuer Computer verkaufen und Ihnen einreden, dass Sie den alten PC wegwerfen können, da er zu langsam ist. Ich zeige Ihnen, wie Sie auf Ihren alten PC das gratis Betriebssystem Linux installieren und Sie werden merken, wie schnell die alte Kiste ist. Ihre alten Daten können mit dem Betriebssystem Linux weiter genutzt werden. Min. 1 GB Arbeitsspeicher werden benötigt.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50309
34,00 € ab 7 TN
55,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 2 x
19.10.2017
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Windows PC oder Laptop, der umgestellt werden soll.

Neu: Erstellen von Druckprojekten

Erstellen von Grußkarten, Visitenkarten, Urkunden, Briefpapier etc. mit Print Artist. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie man mit dem Programm Print Artist 22, ganz einfach individuelle Druckprojekte erstellt. Dieses Programm ist für unter 15,00 € überall zu bekommen und für Anfänger geeignet.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-50310
59,00 € ab 7 TN
91,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 4 x
28.11.2017
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Ggf. Laptop und Print Artist.

Neu: Einstieg in die Software-Entwicklung

Bei größeren Projekten ist der Anfang oft schwer. Hier lernen Sie Strategien zur Entwicklung von Software, auch für umfangreiche Projekte, (Top down, Bottom up) kennen. Eine Übersicht über verschiedene Programmiersprachen gibt Ihnen die Möglichkeit, sich später für eine Sprache zu entscheiden, mit der Sie sich intensiv auseinandersetzen wol-

Bürostühle von Haider-Bioswing
Gut für Rücken und Gehirn

GESUNDE WOHNKULTUR

KROOSS

Ihr Spezialist für gesundes Sitzen und Liegen

Himmelreich 25-31
21762 Otterndorf
Telefon 04751.22.09
info@gesundewohnkultur.de
www.gesundewohnkultur.de

len. Sprachelemente und Objekte lernen Sie am Beispiel VBA kennen. Sie erfahren, was Eigenschaften, Methoden und Ereignisse mit Objekten zu tun haben.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Peter Borchert

Kurs-Nr.: 172-50403
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
06.11.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Grundlagen am PC - Computerkurs für Frauen

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, die bisher noch nicht oder wenig am PC gearbeitet haben. Der sichere Umgang mit Windows 10 und die Informationssuche und Kommunikation im Internet stehen im Vordergrund. Außerdem ist der grundlegende Umgang mit Word Bestandteil dieses Kurses.
Inhalte:

- Wie benutze ich den PC?
- Wie gehe ich mit Maus und Tastatur um?
- Wie speichere ich korrekt meine Daten?
- Kennenlernen von Microsoft Word!
- Welche Möglichkeiten zur Informationssuche und zur Kommunikation gibt es im Internet?

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-50902
122,00 € ab 7 TN
187,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
28.08.2017
18 - 21:15 Uhr

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-50903
122,00 € ab 7 TN
187,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
18.10.2017
18 - 21:15 Uhr

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-51953
122,00 € ab 7 TN
187,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
24.08.2017
18 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick.

Neu: Der Einstieg in die PC- und Laptopwelt

Sie besitzen seit kurzer Zeit Ihren ersten PC oder Laptop und haben bislang mehr Fragen als Antworten gefunden? Für Einsteiger birgt die Benutzeroberfläche von Windows 10 noch einige Tücken. Dieser Kurs richtet sich somit vor allen an Anfänger, die sich zuvor nicht intensiv mit einem Computer auseinandergesetzt haben und solche, die trotz zahlreicher Anläufe nicht so recht wissen, wie sie die vielfältigen Funktionen richtig nutzen können.
Inhalte:

- Die Benutzeroberfläche von Windows 10
- Arbeiten mit Dateien und Ordnern
- Einstellungen und Personalisierung
- Programme und Apps im Lieferumfang
- Nutzung des Internets
- Tipps und Tricks

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-53634
108,00 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
09.08.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Falls vorhanden USB-Stick oder SD-Karte, ggf. mit eigenen Fotos, Schreibzeug.

10-Fingersystem in 8 Unterrichtseinheiten

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Gedächtnis- und Lernforschung wurde ein Konzept speziell für das Tastschreiben entwickelt. Bisher gestaltete sich Maschinenschreibunterricht als langwierig und dauerte oftmals bis zu 40 Stunden. Das 10 Fingersystem in 8 Unterrichtseinheiten ermöglicht es Ihnen, innerhalb dieser Zeit die Tastatur blind zu beherrschen. Und Spaß macht‘s außerdem noch.

Langen, HDB

Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Norbert Rossmann-Fischer

Kurs-Nr.: 172-50163
48,00 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN
Entgelt inklusive 16,00 € für die Arbeitshefte.

samstags, 2 x
28.10.2017
10 - 13:15 Uhr

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Norbert Rossmann-Fischer

Kurs-Nr.: 181-50263
48,00 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN
Entgelt inklusive16,00 € für die Arbeitshefte.

samstags, 2 x
13.01.2018
10 - 13:15 Uhr

Mitzubringen: Bringen Sie gerne Ihre eigene USB-Tastatur mit.

Neu: Basiskurs für Frauen mit Word, Excel und PowerPoint

Den Computer kennenlernen und die wichtigsten Anwendungen beherrschen, dass ist das Ziel dieses Basiskurses. Der Computer war bisher nicht ihr Ding - ändern Sie das mit diesem Kurs! Bei uns lernen Sie die Grundfunktionen und die

Grundeinstellungen kennen sowie das Schreibprogramm Word, das Rechenprogramm Excel und das Präsentationsprogramm Power Point. Danach sind Sie fit für die Arbeit im Büro, an Ihrem neuen Computerarbeitsplatz.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-50360
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 6 x
26.08.2017
10:30 - 12:45 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug.

Windows 10 für Einsteiger

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit Windows 10 erklärt, vorgeführt und beigebracht. Sie lernen den Umgang mit den Menüs, Fenstern, Apps, Einstellungen sowie das Ordnen von Dateien. Sie benötigen keinerlei Grundkenntnisse.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 172-50356
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 3 x
05.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Computer Grund- und Aufbaukurs mit Word, Excel und Internet

Für alle, die wissen, wie die Maus zu führen ist und die nun mehr wissen möchten als nur, wo die Großschreibtaste ist. Hier lernen Sie mit vielen praxisnahen Übungen die Grundfunktionen und darauf aufbauend die weiterführenden Funktionen des Schreibprogramms Word und des Rechenprogramms Excel kennen sowie die Bedienung des Internets: Endlich im Internet das finden was Sie wirklich suchen, in überschaubarer Zeit. Nach diesem Kurs arbeiten Sie sicher am Computer, für den Job und das private Vergnügen. Computern Sie mit und überraschen Sie alle mit ihren neuen Kenntnissen!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-50359
96,00 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 8 x
21.10.2017
10:30 - 12:45 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug.

Fit in Standardanwendungen im Büro: Tastschreiben, Excel und Word

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.
Für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die Ihre Anwenderkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Tastschreiben: Grundreihe und Oberreihe der linken und rechen 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

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 181-50955
126,00 € ab 7 TN
189,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 19.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Dienstag, 20.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Mittwoch, 21.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Donnerstag, 22.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Freitag, 23.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr

Anmeldung bis 05.02.2018
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug,Geld für Lehrbuch.

Fit in Standardanwendungen im Büro: PowerPoint, Word und Excel

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.
Für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die ihre Anwenderkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Einführung in die Anwendung „PowerPoint“, erste Schritte: Präsentation selbst gebaut. Wordanwendungen im Büro: Texte speichern, korrigieren, ergänzen, Textgestaltung mit Tabstopps, Aufzählung, Nummerierung.
2. Tag: Tabellen in Word, Formatvorlagen, Seitenlayout, Serienbriefe mit Übungen. Erste Schritte mit dem Rechenprogramm Excel: Zellbezüge, Formeleingaben, Tabellen.
3. Tag: PowerPoint optimieren, Vorlagen benutzen, Datenquellen einfügen, Ablauf automatisieren.
Excel: Vertiefung der Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Formeln und Diagramme erstellen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 181-50956
76,00 € ab 7 TN
114,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 26.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr
Dienstag, 27.03.2018
8:15 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 28.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis 12.02.2018
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug, Geld für Lehrbuch.

Word

Neu: Grundlagen am PC - Computerkurs für Frauen

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, die bisher noch nicht oder wenig am PC gearbeitet haben. Der sichere Umgang mit Windows 10 und die Informationssuche und Kommunikation im Internet stehen im Vordergrund. Außerdem ist der grundlegende Umgang mit Word Bestandteil dieses Kurses.
Inhalte:

- Wie benutze ich den PC?
- Wie gehe ich mit Maus und Tastatur um?
- Wie speichere ich korrekt meine Daten?
- Kennenlernen von Microsoft Word!
- Welche Möglichkeiten zur Informationssuche und zur Kommunikation gibt es im Internet?

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-50902
122,00 € ab 7 TN
187,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
28.08.2017
18 - 21:15 Uhr

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-50903
122,00 € ab 7 TN
187,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
18.10.2017
18 - 21:15 Uhr

Langen, HDB
Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-51953
122,00 € ab 7 TN
187,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
24.08.2017
18 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick.

Microsoft Word für Einsteiger

Microsoft Word ist ein modernes Textverarbeitungsprogramm, das aus der heutigen Computerlandschaft nicht mehr wegzudenken ist. Von der einfachen Texterstellung über eine ansprechende Seitengestaltung mit Bildern, Tabellen und Inhaltsverzeichnissen bis zur Einrichtung von Serienbriefen umfasst das im Programm enthaltene Paket eine Fülle von Möglichkeiten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine bis wenige Kenntnisse im Umgang mit der Textverarbeitung an sich haben, aber auch an Umsteiger aus älteren Versionen, die schon länger mit keiner aktuellen Version von Microsoft Word gearbeitet haben. Aufgrund der seit Office 2007 vorgenommenen Änderungen lohnt sich auch hier eine Teilnahme. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse.

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-50561
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
07.08.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Wundertüte Word

Hier lernen Sie Word noch intensiver kennen und erhalten außerdem Tipps und Tricks, die Ihnen den alltäglichen Umgang mit diesem Programm erleichtern und interessanter machen. Inhalt:

- Formatvorlagen nutzen
- Geschäftsbriefe
- Serienbriefe erstellen
- Serien- und Etikettendruck
- Spezielle Kopf- und Fußzeilen, z. B. Kapitelüberschriften
- Querverweise, Fußnoten, Hyperlinks
- Inhalts-, Stichwort-, Tabellen- und Grafikverzeichnis
- Grafiken integrieren: Zeichnungen, Schrifteffekte, Clip Arts
- Tipps & Tricks für Maus-Liebhaber und Tastatur-Virtuosen
- Tabellen

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-50550
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
25.10.2017
16:30 - 18:45 Uhr

Computer Grund- und Aufbaukurs mit Word, Excel und Internet

Für alle, die wissen, wie die Maus zu führen ist und die nun mehr wissen möchten als nur, wo die Großschreibtaste ist. Hier lernen Sie mit vielen praxisnahen Übungen die Grundfunktionen und darauf aufbauend die weiterführenden Funktionen des Schreibprogramms Word und des Rechenprogramms Excel kennen sowie die Bedienung des Internets: Endlich im Internet das finden was Sie wirklich suchen, in überschaubarer Zeit. Nach diesem Kurs arbeiten Sie sicher am Computer, für den Job und das private Vergnügen. Computern Sie mit und überraschen Sie alle mit ihren neuen Kenntnissen!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-50359
96,00 € ab 7 TN
144,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 8 x
21.10.2017
10:30 - 12:45 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug.

Neu: Basiskurs für Frauen mit Word, Excel und PowerPoint

Den Computer kennenlernen und die wichtigsten Anwendungen beherrschen, dass ist das Ziel dieses Basiskurses. Der Computer war bisher nicht ihr Ding - ändern Sie das mit diesem Kurs! Bei uns lernen Sie die Grundfunktionen und die Grundeinstellungen kennen sowie das Schreibprogramm Word, das Rechenprogramm Excel und das Präsentationsprogramm Power Point. Danach sind Sie fit für die Arbeit im Büro, an Ihrem neuen Computerarbeitsplatz.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-50360
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

samstags, 6 x
26.08.2017
10:30 - 12:45 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug.

Neu: Word am Vormittag - Der Einstieg in die Textverarbeitung

MS Word ist ein ausgezeichnetes Werkzeug, um Texte schnell, professionell und wirkungsvoll zu erstellen. Das Programm zeichnet sich vor allem durch seine leicht bedienbare Oberfläche aus. In diesem Grundlagen-Kurs erlernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word.

Wir werden Dokumente ansprechend gestalten, Grafiken und Bilder einfügen und anpassen, eigene Vorlagen erstellen, Listen und Tabellen einfügen und bearbeiten und vieles mehr.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-51904
106,00 € ab 7 TN
163,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 6 x
25.08.2017
9:30 - 12:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick.

Fit in Standardanwendungen im Büro: PowerPoint, Word und Excel

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.
Für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die ihre Anwenderkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Einführung in die Anwendung „PowerPoint“, erste Schritte: Präsentation selbst gebaut. Wordanwendungen im Büro: Texte speichern, korrigieren, ergänzen, Textgestaltung mit Tabstopps, Aufzählung, Nummerierung.
2. Tag: Tabellen in Word, Formatvorlagen, Seitenlayout, Serienbriefe mit Übungen. Erste Schritte mit dem Rechenprogramm Excel: Zellbezüge, Formeleingaben, Tabellen.
3. Tag: PowerPoint optimieren, Vorlagen benutzen, Datenquellen einfügen, Ablauf automatisieren.
Excel: Vertiefung der Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Formeln und Diagramme erstellen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 181-50956
76,00 € ab 7 TN
114,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 26.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr
Dienstag, 27.03.2018
8:15 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 28.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis 12.02.2018
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug, Geld für Lehrbuch.

Excel

Neu: Einführung in Excel - Kalkulation am Beispiel eines einfachen Haushaltsbuches

Am Beispiel eines Haushaltsbuches lernen Sie die Möglichkeiten einer Tabellenkalkulation kennen. Nach diesem Kurs können Sie einfache rechnende Tabellen erstellen, mit verschiedenen Tabellenblättern umgehen und Werte von anderen Tabellenblättern übertragen. Sie kennen Möglichkeiten der Gestaltung (Formatierung) und können Funktionen verwenden.
Wer kein Excel hat, kann das gleiche auch mit dem kostenlosen Open Office nachvollziehen.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Peter Borchert

Kurs-Nr.: 172-51003
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 21.10.2017
10 - 12:15 Uhr
Sonntag, 22.10.2017
10 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug.

Excel - Ihr Einstieg in die Tabellenkalkulation

MS Excel ist ein ausgezeichnetes Werkzeug mit dem sich verschiedenste Daten in Form von Tabellen darstellen lassen bis hin zur Erstellung professioneller Geschäftsgrafiken. Im Grundkurs erlernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele das Anlegen, Formatieren und Drucken von Tabellen sowie das Erstellen und Gestalten von Diagrammen.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-51011
114,00 € ab 7 TN
175,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 6 x
27.10.2017
17 - 20:15 Uhr

Hemmoor
Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-51001
114,00 € ab 7 TN
175,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
16.11.2017
17 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und USB-Stick.

Excel I

Excel ist der Einstieg in die Tabellenkalkulation. Mit diesem Programm können Sie sich im privaten wie geschäftlichen Bereich vieles erleichtern. Excel bietet Ihnen eine effiziente, übersichtliche und vor allen Dingen einfach zu korrigierende Möglichkeit, Berechnungen durchzuführen. Daneben erfahren Sie auch, wie Sie z. B. Tabellen sortieren oder Diagramme erstellen können. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall. (Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-51053
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
16.10.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Excel II

Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse in Excel verfügen, dann ist dieser Kurs richtig. Diese werden vertieft und erweitert u. a. in dem Bereich Arbeiten mit Formeln. Nähere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage.
(Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 181-51052
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
08.01.2018
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Fit in Standardanwendungen im Büro: Tastschreiben, Excel und Word

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.
Für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die Ihre Anwenderkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Tastschreiben: Grundreihe und Oberreihe der linken und rechen 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

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 181-50955
126,00 € ab 7 TN
189,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 19.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Dienstag, 20.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Mittwoch, 21.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Donnerstag, 22.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr
Freitag, 23.03.2018
8:15 - 13:15 Uhr

Anmeldung bis 05.02.2018
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug, Geld für Lehrbuch.

Fit in Standardanwendungen im Büro: PowerPoint, Word und Excel

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.

Für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die ihre Anwenderkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Einführung in die Anwendung „PowerPoint“, erste Schritte: Präsentation selbst gebaut. Wordanwendungen im Büro: Texte speichern, korrigieren, ergänzen, Textgestaltung mit Tabstopps, Aufzählung, Nummerierung.
2. Tag: Tabellen in Word, Formatvorlagen, Seitenlayout, Serienbriefe mit Übungen. Erste Schritte mit dem Rechenprogramm Excel: Zellbezüge, Formeleingaben, Tabellen.
3. Tag: PowerPoint optimieren, Vorlagen benutzen, Datenquellen einfügen, Ablauf automatisieren.
Excel: Vertiefung der Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Formeln und Diagramme erstellen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 181-50956
76,00 € ab 7 TN
114,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 26.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr
Dienstag, 27.03.2018
8:15 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 28.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis 12.02.2018
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug, Geld für Lehrbuch.

Outlook

Outlook 2010

Wollen Sie Ihre Termine und Aufgaben in den Griff bekommen? Mit E-Mails zeitsparend arbeiten? Oder Ihr Adressen-Chaos ordnen? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Lernen sie den effektiven Umgang mit dem Outlook-Kalender und vieles mehr.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 172-51551
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
21.11.2017
18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Powerpoint

Ein weiteres interessantes Kursangebot „Analyse des eigenen Wohnstils und Visualisierung von Wohnideen mit dem Moodboard“ mit Anwendung von Powerpoint finden Sie auf Seite 29.

Einführung in PowerPoint

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.

Kursinhalt:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Folien einfügen und 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 vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks zu PowerPoint.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 181-51499
88,00 € ab 7 TN
123,50 € bei 4 - 6 TN
Entgelt inklusive 12,00 € für EDV-Buch

Termine:
Mittwoch, 17.01.2018
8:15 - 11:45 Uhr
Donnerstag, 18.01.2018
8:15 - 16:15 Uhr
Freitag, 19.01.2018
8:15 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis 06.12.2017
Mitzubringen: Schreibzeug.

Fit in Standardanwendungen im Büro: PowerPoint, Word und Excel

Bildungsurlaub auch für Teilzeitbeschäftigte. Als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt.

Für Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen in der Windows-Bedienung, die ihre Anwenderkenntnisse im Büro professionalisieren möchten.

1. Tag: Einführung in die Anwendung „PowerPoint“, erste Schritte: Präsentation selbst gebaut. Wordanwendungen im Büro: Texte speichern, korrigieren, ergänzen, Textgestaltung mit Tabstopps, Aufzählung, Nummerierung.
2. Tag: Tabellen in Word, Formatvorlagen, Seitenlayout, Serienbriefe mit Übungen. Erste Schritte mit dem Rechenprogramm Excel: Zellbezüge, Formeleingaben, Tabellen.
3. Tag: PowerPoint optimieren, Vorlagen benutzen, Datenquellen einfügen, Ablauf automatisieren.
Excel: Vertiefung der Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Formeln und Diagramme erstellen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 181-50956
76,00 € ab 7 TN
114,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 26.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr
Dienstag, 27.03.2018
8:15 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 28.03.2018
8:15 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis 12.02.2018
Mitzubringen: USB-Stick, Schreibzeug , Geld für Lehrbuch.

Internet

Neu: Sicher unterwegs - Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke

Für Schüler Klasse 5 - 10

Euren Schutz im Internet erhöhen, damit ihr die nächsten Jahre sicher im Internet unterwegs sein könnt.
Internet, Smartphone, Soziale Netzwerke gehören zu eurem Alltag. Deshalb ist es wichtig, dass Ihr euch auch direkt mit dem Thema „Sicherheit“ beschäftigt und Verantwortung übernehmt!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 172-50499
35,50 € ab 7 TN

ab Dienstag, 3 x
10.10.2017
9:30 - 12:45 Uhr

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

Neu: Datenschutz in sozialen Netzwerken

Facebook, Twitter und andere soziale Netzwerke bieten dem Anwender zahlreiche Möglichkeiten, sich zu präsentieren, auszudrücken und zu kommunizieren. Dabei sind die teilweise obskuren Einstellungen teils schwer zu überblicken und es wird schnell mal ein Haken vergessen.
WhatsApp und andere Messenger sind im Hinblick auf Datenschutz und Sicherheit ebenso umstritten.
Der Dozent erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmern die optimalen Sicherheitseinstellungen, bespricht dabei auch Schutzmaßnahmen und mögliche Alternativen mit erhöhtem Augenmerk auf Datenschutz und Sicherheit.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-51440
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 4 x
06.11.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet bei Bedarf.

Neu: Kostenlose Homepage erstellen mit Jimdo

Sie möchten gerne einen eigenen Internetauftritt und/oder Blog gestalten und suchen nach einer kostenlosen und einfachen Möglichkeit? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Jimdo-Baukastensystem in kürzester Zeit eine eigene Website gestalten und mit Bildern, Texten und Videos füllen.
Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich bei Jimdo anmelden, Inhalte hochladen und bearbeiten und unter einer Internetadresse veröffentlichen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC und in der Textverarbeitung. Eine online abrufbare E-Mail-Adresse zur Anmeldung.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-53653
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 4 x
27.11.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Notebook nach Wunsch.

Neu: Wikipedia & Co. - Internet zum Mitmachen

Internet-Lexika und Glossare wie Wikipedia, Fandom powered by Wikia und Wikivoyage bieten Interessengemeinschaften die Möglichkeit, ausführliche Informationsquellen selbst zu erstellen, zu pflegen und im Zweifelsfalle zu korrigieren. Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie einen Fehler in einem Wikipedia-Eintrag selbst richtigstellen können? So bieten sich für Verein, Fanclub, Ortsheimatspfleger, Kultur- und Geschichtsinteressierte und viele andere vielfältige Möglichkeiten, Fakten und Wissenswertes online zu archivieren und zu dokumentieren.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 181-53644
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
08.01.2018
17 - 19:15 Uhr

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 181-53645
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
04.04.2018
17 - 19:15 Uhr

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 181-53654
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
19.02.2018
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Eigenes Notebook nach Wunsch.

Bildbearbeitung und Fotografie

Weitere Kurse im Bereich der Fotografie finden Sie im Fachbereich Kultur ab Seite 69.

Neu: GIMP - Einstieg in die Bildbearbeitung

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist eine gerne genommene Alternative zu den kostenpflichtigen Programmen wie z. B. Photoshop. Seine Beliebtheit ist unter anderem auf die große Bandbreite an Funktionen und Werkzeugen zurückzuführen.
In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Befehle kennen, die für die Bildbearbeitung notwendig sind. Neben dem Anpassen und Korrigieren von Bildern, werden auch Retuschierungstechniken und Bildeffekte verständlich erklärt.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-53051
134,00 € ab 7 TN
202,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
22.08.2017
18 - 22:15 Uhr

Mitzubringen: USB-Stick.

GIMP - Die kostenlose Bildbearbeitung

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist ein mächtiges Werkzeug zur Korrektur 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 meh-

reren Ebenen aufbauende Struktur der Freeware.
In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-53633
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
08.11.2017
19:45 - 22 Uhr

Mitzubringen: Falls vorhanden USB - Stick oder SD - Karte, ggf. mit eigenen Fotos, Schreibzeug.

Neu: GIMP - Die kostenlose Bildbearbeitung für Fortgeschrittene

Falls Sie bereits grundlegende Erfahrungen mit Gimp haben oder sich ebenfalls für „Gimp“, die kostenlose Bildbearbeitung angemeldet haben, so finden Sie in diesem Kurs Gelegenheit, auf Ihre Kenntnisse aufzubauen und neue Kniffe im Umgang mit der Freeware zu erlernen.
In diesem Kurs erwerben Sie weiterführende Kenntnisse.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper
Dieser Kurs findet 14-täglich statt.

Kurs-Nr.: 172-53649
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 6 x
11.08.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Falls vorhanden USB-Stick oder SD-Karte, ggf. mit eigenen Fotos, Schreibzeug.

Grundlagen der Digitalfotografie und Bildbearbeitung

Der erste Umgang mit Digitalbildern: Wie kommen die Bilder von der Kamera auf den PC? Wie werden die Bilder archiviert? Wie werden rote Augen entfernt? Wie werden alle Bilder in einem Arbeitsgang umbenannt (Stapelverarbeitung)? Ausdrucken ganz einfach. Dies alles mit kostenlosen Programmen (Freeware). Dieser Kurs eignet sich auch hervorragend zum Einstieg in digitale Bildbearbeitung - Adobe Photoshop. (Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-53651
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 3 x
04.09.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Die Bridge in Photoshop - Bilder optimal verwalten

Photoshop-Benutzer lernen an diesem Abend, wie man mit der programminternen Bridge eine effiziente Ablage, Verwaltung und ein schnelles Wiederfinden ihrer Bilder schafft.
Adobe Bridge dient als zentrales Programm für ihre Bilder. Dabei werden eine zoom- und blätterbare Dateivorschau, sowie umfangreiche Verwaltungsfunktionen für Metaangaben, Verschlagwortung ihrer Fotos und vieles mehr zur Verfügung gestellt.
(Eine genauere Beschreibung finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-53656
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 2 x
04.09.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

RAW-Format - Das digitale Negativ

Fotografieren Sie bereits im RAW-Format? Lernen Sie, wie Sie die digitale Masterdatei im RAW-Format konvertieren, bearbeiten und optimale Ergebnisse erzielen. Wer seine Digitalkamera von JPG- auf RAW-Aufnahme umstellt, kann detailreichere und farbsichere Fotos machen. Allerdings müssen die Aufnahmen am PC noch fertig entwickelt werden. Im Kurs werden kameraneutral die Arbeitsschritte zu Entwicklung und Optimierung von RAW-Aufnahmen gezeigt. Sie erhalten zugleich einen Überblick, wie man auch als Hobby-Fotograf bessere Fotos durch motivorientierte Feinregulierung der ‚rohen‘ Aufnahmedaten realisieren kann. (Eine genauere Beschreibung finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-53658
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
13.09.2017
16:30 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Ebenen und Masken in Adobe Photoshop

Ebenen bieten umfangreichen Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Mit Ebenen lassen sich Bilder schichtweise aufbauen, Ebenen lassen sich mischen und mit verschiedenen Füllmethoden lassen sich tolle Effekte erzielen. Mit Ebenenmasken lassen sich genau definierte Teile eines Bildes verändern, ausschneiden, etc. Es lässt sich z. B. eine tolle Collage aus mehreren Bildern mit verlaufenden Übergängen erzielen. (Eine genauere Beschreibung finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-53660
24,00 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 2 x
13.09.2017
19 - 21:15 Uhr

Digitale Bildbearbeitung - Adobe Photoshop Teil I

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung. Das beginnt beim Bild welches sich noch in der Kamera befindet und endet beim nachbearbeiteten Bild. Mit dem Programm Photoshop erfahren Sie schnelle Rezepte für die Bildkorrektur, indem sie die häufigsten Probleme Ihrer Fotos in wenigen Schritten lösen. Weiterhin lernen Sie Schärfe, Belichtung und Farbe zu korrigieren. Störende Bildteile werden entfernt aber auch Elemente einzelner Bilder zu einem neuen Bild zusammengefasst.
(Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-53654
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
16.10.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Digitale Bildbearbeitung - Adobe Photoshop Teil II

Vertiefung der erlernten Grundlagen, z. B. Texte einbauen, aber auch Texte mit Bildelementen füllen.
Fotomontage, z. B. durchscheinendes Objekt (Weinflasche), aus Neu wird ALT, Bilder kombinieren, Farbtupfer im Schwarzbild, mehrere Portraits zu einem Bild zusammenfügen.
(Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 181-53655
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
08.01.2018
19:30 - 21:45 Uhr

Bildbearbeitung und Design mit Photoshop für Fortgeschrittene

Die Bildbearbeitungs-Software Adobe Photoshop ist seit Jahren im professionellen Bereich eine feste Größe. Aber auch immer mehr Privatanwender bearbeiten ihre Fotos mittlerweile mit Photoshop, da die Benutzeroberfläche klar strukturiert und der Funktionsumfang riesig ist.
So groß die Fülle an Optionen, so hoch ist auch oftmals die Einstiegshürde in die auf mehreren Ebenen aufbauende Struktur des Marktführers. Grundlage des Kurses ist Adobe Photoshop CS4. Alle Versionen von Photoshop Elements haben eine sehr stark abweichende Benutzeroberfläche, somit kann ich die Teilnahme Besitzern einer dieser Versionen nicht uneingeschränkt empfehlen. Photoshop ist ein Programm aus dem Profibereich! Bitte beachten Sie, dass die Software Photoshop nicht kostenlos verfügbar und die Anschaffung sehr teuer ist!
In diesem Kurs erwerben Sie weiterführende Kenntnisse.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper
Dieser Kurs findet 14-täglich statt.

Kurs-Nr.: 172-53602
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 4 x
03.11.2017
17 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Falls vorhanden USB - Stick oder SD - Karte, ggf. mit eigenen Fotos, Schreibzeug.

Auffrischung Adobe Photoshop

Sie haben Grundkenntnisse in Adobe Photoshop und wollen diese auffrischen? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. Hier werden Techniken, wie das haarscharfe Freistellen, Arbeiten mit Ebenen und Masken, aber auch die Tonwertkorrektur aus den Grundlagenkursen aufgefrischt und vertieft.
(Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 181-53651
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
17.01.2018
19 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Lightroom Perfekt im Griff - Grundlagen

Was Lightroom ist und kann, lässt sich zunächst einmal durch eine hervorragende Verwaltungs- und Bearbeitungsmöglichkeit aller Ihrer Bilder erklären. Vom Fotoimport und Verschlagwortung, komplexen, aber einfach zu bewerkstelligende Bildkorrekturen bis hin zum Export der Bilder für das Web, den heimischen Bilderrahmen oder das druckfertige Fotobuch vom letzten Urlaub liefert Lightroom einen beispiellosen Workflow für Fotografen und alle, die den direkten Einstieg in das äußerst mächtige Adobe Photoshop scheuen.
(Eine genauere Beschreibung finden Sie unter www.meyer-petereit.de)

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 172-53670
36,00 € ab 7 TN
54,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 3 x
25.10.2017
16:30 - 18:45 Uhr

Digitale Bildbearbeitung - Adobe Photoshop Elements I

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit den Photoshop Elements. Das beginnt beim Bild, welches sich noch in der Kamera befindet und endet beim nachbearbeiteten Bild. Mit dem Programm Photoshop Elements sollen die grundlegenden Techniken erlernt werden, um die häufigsten Probleme ihrer Fotos in wenigen Schritten zu lösen.
(Eine Beschreibung und Beispiele finden Sie unter www.meyer-petereit.de).

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Jens Meyer-Petereit

Kurs-Nr.: 181-53656
72,00 € ab 7 TN
108,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
10.01.2018
16:30 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Fotobuch

Neu: Fotobuch erstellen

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie man mit einfachen Mitteln und ohne große Mühe, ein schönes Fotobuch vom letzten Urlaub oder einer Familienfeier erstellt. Was ist wichtig beim Auswählen der Software.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Peter Martin

Kurs-Nr.: 172-53311
44,50 € ab 7 TN
68,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 3 x
02.11.2017
9 - 11:15 Uhr

Mitzubringen: Laptop wenn vorhanden, Digitalfotos auf einem USB-Stick.

Fotobuch gestalten 50+

Durch die Digitalfotografie geht vieles schneller und einfacher als früher - aber wünschen Sie sich nicht manchmal das gute, alte Fotoalbum zurück? Zum Glück bieten Ihnen zahlreiche Anbieter die Möglichkeit, aus ihren digitalen Fotos schnell und unkompliziert ein attraktives Fotobuch zu gestalten und drucken zu lassen. Mit dem kostenlosen Programm „CEWE Fotobuch Pro“ zeigt Ihnen der Dozent, wie vielfältig Sie Ihr eigenes Fotobuch gestalten können. Vom edlen und ansprechenden Einband über auflockernde Hintergrundbilder bis zum originellen Fotorahmen - Ihrer Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt.
In der Kursgebühr ist ein online-Gutschein für ein Fotobuch der Fa. CEWE eingeschlossen.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Marco Scheiper
Dieser Kurs findet 14-täglich statt.

Kurs-Nr.: 172-53604
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 4 x
22.09.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Marco Scheiper

Kurs-Nr.: 172-53664
48,00 € ab 7 TN
72,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 4 x
27.09.2017
19:30 - 21:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Datenträger mit eigenen Fotos oder eigene Kamera mit Anschlusskabel.

Neu: CEWE-Fotobuch

Um Erinnerungen an eine schöne Reise, eine Hochzeit, einen runden Geburtstag oder ein anderes besonderes Ereignis festzuhalten, können Sie mit Ihrem Fotobuch erstellen. Es gibt Fotobücher in allen möglichen Ausführungen. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit einfachen Tricks ein optimales Ergebnis erzielen können und Ihr Fotobuch zu etwas Besonderem macht.

Schiffdorf
Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Manuela Koop

Kurs-Nr.: 172-53552
23,50 € ab 7 TN
36,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 2 x
17.10.2017
18 - 20:15 Uhr

Mitzubringen: Digitalfotos (ca. 30 Stück) auf Kamera, USB-Stick, CD oder auf Android-Smartphone mit Übertragungskabel.

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.

Beruf und Karriere

Ihre Ansprechpartnerin
Dr. Karen Strehlow
T. 04743 9221-11
k.strehlow@vhs-lk-cux.de

VHS-Dozentenakademie

Fortbildung für Dozenten in der Erwachsenenbildung

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

In Kooperation mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) bietet die Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V. die Fortbildungsreihe „Lehren lernen“ zum ersten Mal vor Ort an.
Im Modulsystem „Lehren lernen - Grundqualifikation für Lehrende in der Erwachsenenbildung“ erwerben Dozenten der Erwachsenenbildung Kompetenzen in den vier Kompetenzfeldern, die sie für die Tätigkeit als Lehrende/-r optimal qualifiziert. Auch „alte Hasen“ können ihr Wissen auffrischen. Die vier Module können unabhängig voneinander besucht werden. Es ist empfehlenswert mit Modul 1 zu beginnen.

Interessierte melden sich bitte unter 04743 9221-0.

Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.de

Lehren lernen - Modul 1: Lernen und die Lernenden

Die Teilnehmenden können nach Abschluss des Modul 1 unter Berücksichtigung des Wissens über Lernprozesse im Erwachsenenalter und der spezifischen Rahmenbedingungen des Lernens und Lehrens sowie der Voraussetzungen und Ziele der Teilnehmer/innen in der Erwachsenenbildung Lernprozesse einschätzen und bedarfsgerechte Lernarrangements gestalten.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Silvia Baake

Kurs-Nr.: 181-55661
29,00 € ab 10 TN

Samstag,
17.02.2018
10:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Lehren lernen - Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden

Die Teilnehmenden können nach Abschluss des Modul 2 ihr eigenes Selbstverständnis als Lehrende reflektiert beschreiben und eigene Entwicklungsbedarfe benennen sowie die eigene Lehrtätigkeit innerhalb der Struktur, Aufgaben und der Niedersächsischen Erwachsenenbildung und dem Leitbild des eigenen Bildungsträgers verorten.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Ulrike Roth

Kurs-Nr.: 181-55662
29,00 € ab 10 TN

Samstag,
14.04.2018
10:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Lehren lernen - Modul 3: Soziale Interaktion im Kurs

Die Teilnehmenden können nach Abschluss des Modul 3 Gruppenprozesse erkennen, moderieren und begleiten und ihr Wissen über die Grundlagen der Kommunikation in der Gesprächsführung der Gruppe insbesondere in herausfordernden Gruppensituationen konstruktiv einsetzen.

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Michael Walz

Kurs-Nr.: 181-55663
29,00 € ab 10 TN

Samstag,
09.06.2018
10:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Lehren lernen - Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit

Die Teilnehmenden können nach Abschluss des Modul 4 auf der Grundlage durchgeführter Bedarfsermittlung ein lernergebnisorientiertes Kurskonzept für die Bildungsarbeit mit Erwachsenen

nach didaktischen Kriterien methodisch situationsgerecht planen sowie Methoden der Selbst- und Fremdevaluation einsetzen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Kersten Prasuhn

Kurs-Nr.: 182-55664
58,00 € ab 10 TN

Termine:
Freitag, 24.08.2018
10:30 - 17 Uhr
Samstag, 25.08.2018
10:30 - 17 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Umgang mit dem Smartboard - Fortbildung für Dozenten

Smartboards, auch „Interactive Whiteboard“ genannt, sind heute bereits in vielen Schulungsräumen installiert. Sie sehen zwar aus wie „normale“ Whiteboards, haben aber viele verschiedene Funktionen, die Sie in Ihrem Unterricht in vielfältiger Weise einsetzen können.
Im Rahmen dieser Fortbildung für Dozenten zeigt Ihnen ein erfahrener Kollege, welche Möglichkeiten Ihnen Smartboards bieten und wie Sie damit umgehen. Sie erhalten selbstverständlich die Gelegenheit, das Smartboard selbst auszuprobieren.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sebastian Pawletty

Kurs-Nr.: 172-55661
9,00 € ab 7 TN
15,00 € bei 4 - 6 TN
ab 7 TN; 13,50 € bei 4 - 6 TN

Freitag,
15.09.2017
14:30 - 16:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Lehrgang dient der beruflichen Weiterbildung im betrieblichen Rechnungswesen. Er richtet sich an kaufmännisch und nicht-kaufmännisch Beschäftigte sowie an Auszubildende. Sie erlangen die Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu bearbeiten.

Der Lehrgang besteht aus sechs Bausteinen:
* Buchführung
* EDV-Buchführung
* Kosten- und Leistungsrechnung
* Betriebliches Steuerrecht
* Grundwissen Recht und Finanzen
* Bilanzierung

Diese Bausteine sind jedes Semester fortlaufend im Programm der Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e. V. ausgeschrieben.

Prüfungsmodalitäten: Die Prüfungen finden im Hause der Volkshochschule statt. Die Prüfungsgebühr beträgt 38 € und ist im Entgelt enthalten.

Informationen: Es interessiert Sie nur ein Baustein? Sie möchten nicht an der Prüfung teilnehmen? Auch dieses ist selbstverständlich möglich. Sie erhalten als Abschluss eine Teilnahme- bzw. Prüfungsbescheinigung.

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.

Voraussetzungen: keine

Abschluss: Die Teilnehmer/-innen erhalten von der Prüfungsstelle Hannover das Gesamtzeugnis „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ ausgestellt, nach erfolgreichem Abschluss aller Bausteine. Alle Einzelfächer müssen mit mindestens ausreichend bestanden sein.

Bücher: Die für den Lehrgang erforderlichen Bücher werden am 1. Kursabend besprochen und gemeinsam bestellt.

Beratung: Der Besuch der Bausteine in der obigen Reihenfolge ist nicht erforderlich. Für einige Module ist es jedoch empfehlenswert, über Buchführungskenntnisse zu verfügen.

Baustein: Betriebliches Steuerrecht

Inhalt: Steuergesetze und deren Bedeutung für das betriebliche Rechnungswesen; die Abgabenordnung, das Einkommens-, Umsatz- und Gewerbesteuergesetz. Termine und Fristen für die Abgabe von Steueranmeldungen / -erklärungen sowie die entsprechenden Formulare.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Detlef Schütte

Kurs-Nr.: 172-55756
299,00 € ab 7 TN
419,00 € bei 4 - 6 TN
Entgelt inkl. 38 € Prüfungsgebühr und 21 € Lehrmittel.

mittwochs, 15 x
18.10.2017
18 - 21 Uhr

Baustein: Buchführung

Die Teilnehmer/-innen lernen alle Arbeiten eines Geschäftsjahres vom Beginn bis zum Ende kennen, wie Eröffnungs- bis Schlussbilanz, Wareneingangs-/ Verkaufskonto, Umsatz-/Vorsteuer, Abschreibungen und Jahresabschlussbuchungen. Ebenfalls werden die

rechtlichen Grundlagen der Buchführung wie die Buchführungspflicht und die Buchführung als notwendige Grundlage für unternehmerische Entscheidungen dargestellt.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Hans Joachim Wohlfart

Kurs-Nr.: 181-55756
299,00 € ab 7 TN
419,00 € bei 4 - 6 TN
Entgelt inkl. 38 € Prüfungsgebühr und 21 € Lehrmittel.

mittwochs, 15 x
21.02.2018
18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Baustein: Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Informations-, Entscheidungs- und Kontrollinstrument im Unternehmen. Inhalt: Kostenarten-, -stellen- und -trägerrechnung, sowie die Formen der Deckungsbeitragsrechnung werden behandelt. Die Grundzüge der Plankostenrechnung können angesprochen werden.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Hans Joachim Wohlfart

Kurs-Nr.: 182-55756
299,00 € ab 7 TN
419,00 € bei 4 - 6 TN
Entgelt inkl. 38 € Prüfungsgebühr und 21 € Lehrmittel.

mittwochs, 15 x
15.08.2018
18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Theorie und Praxis - Buchführung

In diesem Kurs werden Sie die theoretischen Grundlagen der Buchführung kennenlernen. Danach werden Sie diese mit Hilfe des Programms „Lexware“ per Beleggeschäftsgang in die Praxis umsetzten.

Schiffdorf

Schule am Feldkamp,
Zum Feldkamp 7
Hans Joachim Wohlfart

Kurs-Nr.: 172-55761
171,50 € ab 7 TN
267,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
05.09.2017
18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Kooperation mit Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Landkreis Cuxhaven

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN
Europäische Förderung für die niedersächsischen Regionen

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

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

Wie mache ich mich erfolgreich selbständig?

Kann meine Geschäftsidee umgesetzt werden? Welche Voraussetzungen sind erforderlich? Erarbeitung eines Businessplans mit Prüfung, ob die Existenzgründung den Lebensunterhalt sichern kann.
Themen:

- Rahmenbedingung der Existenzgründung
- Voraussetzungen der Selbstständigkeit
- Finanzierung der Existenzgründung
- Gesellschaftsform (Haftung)
- Das Geschäftskonzept
- Businessplan (Inhalt, Umfang)
- Welche Qualifikation muss vorhanden sein?
- Wer sind die Kunden/innen?
- Wie hoch muss der Umsatz sein und welche Kosten fallen an?
- Wie werden die Preise kalkuliert u.v.m.?
- Präsentation der Geschäftsidee
- Anforderung der Banken und der Kundschaft

Ziel:

- Feststellung, ob die Idee zukunftsfähig ist und erfolgreich umgesetzt werden kann

Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an:
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Gabriele Wüsten
Agentur für Wirtschaftsförderung
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven
04721 599 619 oder per E-Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Sibylle Denzinger

Kurs-Nr.: 171-55352
kostenlos

Termine:
Dienstag, 08.08.2017
9 - 16 Uhr
Mittwoch, 09.08.2017
9 - 16 Uhr
Dienstag, 22.08.2017
9 - 16 Uhr

Weiterbildungscheck

Wir fördern berufliche Weiterbildung mit einem **Zuschuss von bis zu 50%** für:

- Berufsrückkehrerinnen, die nicht erwerbstätig sind
- Elternzeitnehmende
- nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigte Frauen (< 800 Euro mtl. Bruttolohn)
- Mitarbeiter-/innen aus Betrieben, die dem Unternehmensverbund 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:

Wo:
Koordinierungsstelle
Frau und Wirtschaft
Agentur für Wirtschaftsförderung
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven
Telefon: 04721 599-619
E-Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de.

Firmenseminare mit VHS Business

Sie planen Seminare für Ihre Mitarbeiter/-innen? Mit unseren Dozent/-innen entwickeln wir maßgeschneiderte Angebote. Im Gespräch mit Ihnen erarbeiten wir Lösungen, die speziell auf Ihre Anforderungen abgestimmt sind.

Ansprechpartnerin:
Dr. Karen Strehlow
k.strehlow@vhs-lk-cux.de

Von der Idee zur einwandfreien Umsetzung - juristisches und praktisches Rüstzeug für einen erfolgreichen Unternehmensstart

Eine Idee ist geboren, die ersten Grundsteine sind gelegt. In diesem Kurs werden die auf Sie zukommenden Aufgaben und Verpflichtungen rechtlich durchleuchtet. Das bietet Ihnen das wesentliche juristische Rüstzeug für eine erfolgreiche Existenzgründung und beugt Problemen bei der Gestaltung der Existenz vor.
Themen:

- Betrachtung der Gründungsformen
- Rechtliche Regelungen der Namensgebung
- Inanspruchnahme von Förderungen
- Rechtliche Pflichten gegenüber Kundschaft, Ämtern und Behörden
- Rechtliche Tipps bei der Gestaltung von Onlineauftritten (Datenschutz, Urheber- und Wettbewerbsrecht)
- Werbung
- (Stellen-)Anzeigen
- Rechnungsstellung
- Verträge/AGB-Basics
- Einstellung von Mitarbeitern/innen, Arbeitgeber/innen-Pflichten

Ziele:

- Überblick über betriebliche Vorgänge, Sicherung der Finanzen
- Einhaltung von Fristen
- Vermeidung von Haftungsfragen

Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an:
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, Gabriele Wüsten
Agentur für Wirtschaftsförderung
Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven
04721 599 619 oder per E-Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Charleen Schirmer, Rechtsanwältin

Kurs-Nr.: 172-55351
kostenlos

Termine:
Dienstag, 19.09.2017
9 - 16 Uhr
Donnerstag, 21.09.2017
9 - 16 Uhr

Hauswirtschaft

Hygienebeauftragte in der Hauswirtschaft - Fortbildung

Themen:

- Mitarbeiterschulung abwechslungsreich und nachhaltig durchführen
- Pflichtbelehrung für Mitarbeiter im Lebensmittelbereich
- Erkrankung durch C. difficile

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Petra Becker-Tiedemann, Hygienefachkraft

Kurs-Nr.: 172-57055
21,00 € ab 7 TN
32,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
23.09.2017
9 - 12:30 Uhr

Kommunikation/Rhetorik

Rhetorik, Kommunikation und Auftritt

Die Begriffe „Rhetorik“ und“ Kommunikation“ sind vielfältig. Dabei wird mit Wortbedeutungen wie Sprache, Beziehung, Austausch, Information, Menschen, Sender / Empfänger hantiert. Der Soziologe Luhmann unterscheidet: Wahrnehmen - Mitteilen - Verstehen . Dies ist von Bedeutung, wenn wir eine Rede bzw. einen Vortrag halten. Wichtig ist, sich vor Augen zu führen, mit welchen Personen ich es bei meinem Auftritt zu tun habe, mich so ausdrücke und darstelle, dass mich alle verstehen und akzeptieren.
Stellen Sie sich vor, Sie sollen einen Vortrag zum Thema „Lila Kuh-Schokolade macht den Deich wasserundurchlässig“ halten. Geht nicht, gibt‘s nicht!. Das packen wir an und das Auge der Kamera schaut zu und zeichnet auf.
Lassen Sie sich Ihre theoretischen aber auch praktischen Kenntnisse entlocken und erweitern.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Kirsten Dagmar Fischer, Consultant

Kurs-Nr.: 172-55656
64,00 € ab 7 TN

samstags, 2 x
04.11.2017
9 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss.

Bewegungs- und Stimmtraining (Workshop)

Es ist von entscheidender Bedeutung, wie man sich zeigt, gibt und letztlich mit allen Sinnen und jeder Körperzelle in Bewegung bringt. Unser Körper spricht und eine innere Haltung wird erkennbar, noch bevor der Kopf sich einschaltet. Erst danach kommt das gesprochene Wort. In diesem Seminar werden wir erforschen, entdecken und sichtbar werden lassen, wo Ihr persönlicher Schlüssel liegt, um mit Gestik, Stimme und Mimik zu einer authentischen inneren und äußeren Haltung zu gelangen. Übungen aus dem Schauspiel eröffnen Ihnen gepaart mit viel Spaß neue Wege!
Inhalte/Methodik:

- Kennenlernen, lockern, beleben
- Schauspielübungen für Bewegung, Atem und Stimme
- Arbeit an persönlicher Haltung, Authentizität und Erscheinung

Otterndorf

Stadtscheune, Sackstr. 4
Inken Böhack, Gedächtnistrainerin, Regisseurin

Kurs-Nr.: 181-55601
35,50 € ab 7 TN
57,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
20.01.2018
10 - 16 Uhr

Langen

Lindenhofsaal, Ohldorpsweg 1
Inken Böhack, Gedächtnistrainerin, Regisseurin

Kurs-Nr.: 181-55650
35,50 € ab 7 TN
57,00 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
27.01.2018
10 - 16 Uhr

Neu: Kreativitätsmethoden in Gruppen anwenden - Querdenken trainieren

In zahlreichen Situationen suchen Sie nach neuen oder außergewöhnlichen Ideen: Gestaltung eines Produktes, einer Leistung, einer Veranstaltung, einer Maßnahme zur Kundenansprache oder einfach Lösung eines Problems in Ihrer Organisation.
Eine entsprechende Frage in der Gruppe stellen und Stichworte in der Runde abfragen klingt einfach, doch kommt wirklich dabei das heraus, was Sie sich erhofft hatten? Erreichen Sie dadurch den kreativen Durchbruch?
Mit welchen Methoden kann ein Kreativitätsprozess in Gang gebracht und begleitet werden? Wie kann die kreative Haltung in einem Team-Workshop oder in einer Sitzung gefördert werden? Kann man Querdenken trainieren und so die Kreativität steigern?
Zwischen den praxisorientierten Vortragsequenzen erhalten die Teilnehmer konkrete Aufgaben, bei denen sie sowohl einzeln als auch in der Gruppe die Gelegenheit haben, gewohnte Denkmuster zu verlassen und die gelernten Methoden anzuwenden.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Sophie Schad, Dipl.-Betriebswirtin, Organisationsentwicklung

Kurs-Nr.: 172-55649
70,00 € ab 7 TN

Samstag,
19.08.2017
9::0 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Imbiss, Getränke.

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Nicht nur Muskeln, auch das Gehirn will trainiert sein. Sich sportlich zu betätigen ist „in“. Leider vergessen wir irgend-

Foto: © Christian Schwier - Fotolia.de

wann, auch unser Gehirn weiter zu trainieren. Wissenschaftler sagen heute, die geistige Leistungsfähigkeit hängt im Wesentlichen vom Training der Fähigkeiten ab. 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 wollen. Auch Pflegekräften, die mit älteren Menschen arbeiten, gibt dieser Kurs das Rüstzeug, die Patienten unterhaltend zu fördern.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Renate Klingenberg,
Gedächtnistrainerin

Kurs-Nr.: 172-56351
24,50 € ab 7 TN
38,00 € bei 4 - 6 TN

Donnerstag,
24.08.2017
9 - 12:15 Uhr

Neu: Fit im Kopf - mit Spaß

Vielseitige, interessante und abwechslungsreich gestaltete Stunden sollen Ihnen Spaß am Gedächtnistraining vermitteln. Ohne Stress, in gelöster, fröhlicher Atmosphäre können Sie entdecken, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist. Sie werden Merktechniken kennenlernen und zur Anwendung im Alltag und Beruf erproben.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Jung

Kurs-Nr.: 172-56352
29,50 € ab 7 TN
40,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
14.10.2017
9:30 - 16 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Neu: Gedächtnistraining - für Kinder 8 - 12 Jahre

In der Grundschule wird von den Kindern sehr viel erwartet. Um diesen Erwartungen gerecht zu werden, brauchen Kinder effektive Lernmethoden und ein gutes Gedächtnis. Dieser Tag richtet sich an Kinder im Grundschulalter.
Inhalte sind:

- die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- die Entwicklung von Merkstrategien (z.B. Vokabeln, das 1x1 ...)
- die Steigerung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Jung

Kurs-Nr.: 172-56360
14,50 € ab 7 TN

Samstag,
04.11.2017
9:30 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibblock, Buntstifte und Federtasche, Imbiss und Getränk.

Soziale Kompetenzen

Kindertagespflege

BUNDESVERBAND FÜR KINDERTAGESPFLEGE
Bildung. Erziehung. Betreuung.

Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson erfolgt seitens des Landkreises Cuxhaven in Kooperation mit den Bildungsträgern Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V. und LEB in Niedersachsen e.V. (LEB Beratungsbüro Cuxhaven/Stade in Bederkesa und LEB Bildungszentrum Beverstedt). Die Lehrgänge werden abwechselnd von den beiden Bildungsträgern durchgeführt. Wo und wann der nächste Kurs zur Kindertagespflege stattfinden wird, erfahren Sie beim Landkreis Cuxhaven, Jugendamt. Das Jugendamt übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die Kursgebühren. Erkundigen Sie sich über Teilnahme- und Erstattungsmöglichkeiten direkt beim Landkreis Cuxhaven, Fachberatung für Kindertagespflege, Telefon 04721 66-2869, E-Mail: fksb@landkreis-cuxhaven.de oder e.koehler@landkreis-cuxhaven.de.

Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen

Die Tätigkeit als Tagespflegeperson wird in Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen, weil sie wesentlich zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf beiträgt. Tagespflegepersonen sollen über vertiefte Kenntnisse hinsichtlich der Anforderungen der Kindertagespflege verfügen, die sie in qualifizierten Lehrgängen erworben oder in andere Weise nachgewiesen haben. Die Ausbildung zur Tagespflegeperson erfolgt nach dem Curriculum des Deutschen Jugendinstituts und der Prüfungsordnung des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.. Die Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e. V. ist anerkannter Maßnahmeträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege und somit berechtigt, Prüfungen nach deren Prüfungsordnung abzunehmen. Die Prüfung besteht aus: Leistungsnachweis („Konzeptmappe“/ Präsentation) und Kolloquiumsgespräch vor der Prüfungskommission. Die Qualifikation schließt mit einem bundesweit anerkannten Zertifikat des Bundesverbandes ab.
Der Lehrgang umfasst 160 Unterrichtsstunden; zusätzlich sind ein 80-stündiges Praktikum sowie ein Kurs „Erste Hilfe am Kind“ zu absolvieren.
Inhalt:

- Arbeit und Stellung einer Tagesmutter
- Rechtlicher Rahmen der Tätigkeit
- Grundlagen der kindlichen Entwicklung
- Aspekte der Pädagogik
- Zusammenarbeit zwischen Eltern und Tagespflegeperson
- Bildung und Förderung von Kindern

Voraussetzungen:

- Mindestalter: 18 Jahre
- Hauptschulabschluss oder eine gleichwertige abgeschlossene Berufsausbildung

- Es liegen keine Hinderungsgründe vor, im gesundheitlichen oder pädagogischen Bereich zu arbeiten
- Gute Deutschkenntnisse

Zertifikat:
Nach erfolgreicher Prüfung erhalten die Teilnehmer/-innen ein Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V. mit bundesweiter Gültigkeit. Dieses Zertifikat ist Voraussetzung zur Erlangung der Pflegeerlaubnis, mit der die Betreuung von Tagespflegekindern genehmigt wird.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-55954
685,00 € ab 10 TN
+ 25 € Erste-Hilfe-Lehrgang, incl. 25 € Prüfungsgebühr

Beginn: auf Anfrage, Dauer ca. 6 Monate, Ratenzahlung möglich.

Angebote benachbarter Volkshochschulen

Weitere Angebote der beruflichen Bildung im sozialen Bereich finden Sie bei unseren benachbarten Volkshochschulen Osterholz-Scharmbeck und Lilienthal. Besonderes empfehlen wir Ihnen diese Angebote:

VHS Osterholz-Scharmbeck

2144

Fachkraft/Fachberater_in Inklusion

Berufsbegleitende Fortbildung für Mitarbeiter_innen in (sozial-)pädagogischen Einrichtungen und Schulen

Inklusion ist kein fertiges Rezept, sondern ist ein Prozess, der alle Menschen an Bildung teilhaben lässt. Inklusionspädagogik geht von einer Welt der Vielfalt aus: Alle Menschen sind unterschiedlich und besitzen demnach ganz unterschiedliche Kompetenzen und Stärken. Ziel ist es, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshintergrund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen, um damit die soziale und kulturelle Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Eltern zu fördern. Um dieses zu ermöglichen, sollte das pädagogische Fachpersonal über ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für ‚Barrieren' und Grundzüge des kommunikativ-kooperativen Lernens verfügen. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt. Für pädagogische Fachkräfte, die zum Thema Inklusion beratend tätig sein möchten, besteht die Möglichkeit, sich zur ‚Fachberaterin für Inklusion' ausbilden zu lassen. Hierfür bieten wir zusätzlich drei weitere Module mit insgesamt 54 Unterrichtsstunden an. Voraussetzung ist die Teilnahme an dem Lehrgang Fachkraft Inklusion.

Beginn: Fr 08.09.2017
Ende: Sa 09.06.2018
Gebühr: 1.350,00 € (zahlbar in 9 mtl. Raten à 150,00 €) zzgl. 150,00 € Prüfungsgebühr
Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Seminarraum 3, OG, R 112
Auskunft:
Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26, uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de
Annette Otto, Tel. 0 47 91/96 23-25, ao@vhs-osterholz-scharmbeck.de

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter_in (VHS)

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler_innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für den/die Schüler_in sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird.

Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist individuell verschieden, deshalb ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Schulbegleitung erforderlich. Ziel ist dabei immer die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Schulbegleitungen sollten mit einer Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu

bieten. Die Arbeit der Schulbegleitung ist mit vielen Bereichen verknüpft. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung, wie eine gute Kooperation aller Beteiligten.

Mit dieser Qualifizierung, die 133 Stunden umfasst, werden Sie auf diese Tätigkeit vorbereitet.

Diese endet mit der Erstellung einer Facharbeit zu einem Themenschwerpunkt sowie einem Abschlusskolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Der Start ist für Herbst 2017 geplant. Lassen Sie sich bei Interesse vormerken!
Auskunft:
Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26, uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

2106
Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Für Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und heilpädagogischen Einrichtungen
Uta Lürßen, Gisela Röhling und Team

In der inklusiven pädagogischen Arbeit mit Kindern ist der ganzheitliche ressourcenorientierte Blick auf Sprachentwicklung, alltagsintegrierte Sprachentwicklungsförderung und Sprachliche Bildung als Querschnittsaufgabe über alle Bildungsbereiche ein zentrales Ziel. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflexion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind dabei wichtige Ausgangspunkte.

Inhalte: - Das Konzept der Sprachlichen Bildung in der Kita - Ressourcen- und Kompetenzorientierung - Reflexion der eigenen Rolle in der pädagogischen Arbeit - Beobachtung, Dokumentation und Reflexion kindlicher Sprachentwicklungsprozesse - Interkulturelle Erziehung und Bildung - Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegung und Sprache, Stimme, Musik, Gesang, Rhythmus - Literacy - Kriterien geleitetes Dokumentieren pädagogischer Arbeit - Methoden zur Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern - Interdisziplinäres Arbeiten in der Kindertageseinrichtung.

Der Lehrgang umfasst ca. 180 Unterrichtsstunden und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Gebühr: ca. 1.300,00 €
zzgl. 150,00 € Prüfungsgebühr

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Osterholz-Scharmbeck

Ein neuer Lehrgang startet im Herbst 2017. Lassen Sie sich als Interessent_in vormerken!
Auskunft:
Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26
uj@vhs-osterholz-scharmbeck.de

VHS Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede

Sozialwirt/Sozialwirtin - Führungskräfte in sozialen Einrichtungen

Zielgruppe: Führungskräfte in sozialen Einrichtungen
Leitung: Stephan Chrobok und Team

Arbeitsfelder in sozialen Berufen stehen aufgrund steigender Qualitätsanforderungen und zunehmender Sparzwänge vor enormen Anforderungen, insbesondere für Leiter/innen oder diejenigen, die eine Leitungsposition anstreben. Vor diesem Hintergrund erhalten Sie eine integrative Ausbildung, die betriebswirtschaftliche, führungs- und organisationspsychologische sowie arbeits- und sozialrechtliche Kenntnisse und Fähigkeiten zur Bewältigung der steigenden Anforderungen vermittelt. Darüber hinaus eignen Sie sich praktische Kompetenzen in den Bereichen Selbstmanagement, Kommunikationstechniken, Konfliktmanagement mit dem Ziel einer effektiven Führung und Leitung von Mitarbeiter/innen und Teams an. Sie erwerben so zusätzliche Qualifikationen in den Bereichen Betriebswirtschaft, Organisation und Führung, Personalwesen, Verwaltung und Marketing.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine zweijährige berufliche Tätigkeit in den genannten Berufsgruppen, die am Ende der Ausbildung nachzuweisen ist.

Die Ausbildung zum Sozialwirt/zur Sozialwirtin richtet sich an Interessierte mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung als
- Altenpfleger/in
- Krankenschwester/Krankenpfleger
- Heilerziehungspfleger/in
- Ergotherapeut/in
- Erzieher/in
- Sozialpädagoge/Sozialpädagogin
- Sozialarbeiter/in

Angrenzende Berufsgruppen auf Anfrage!

Der Lehrgang endet mit einer staatlich anerkannten Prüfung. Abschluss: „Geprüfte Sozialwirtin/Geprüfter Sozialwirt“

Schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen mit einer Kurzbeschreibung Ihrer jetzigen beruflichen Tätigkeit und dem Nachweis Ihrer Berufsausbildung!

Beginn: 03. November 2017
Ende: Juli 2019
Umfang: 600 Unterrichtsstunden
Veranstaltungsort: Kulturzentrum Murkens Hof, Klosterstr. 25, 28865 Lilienthal

Gebühr: 2.950,00 Euro (zahlbar in 20 Monatsraten à 147,50 Euro), zzgl. 220,00 Euro Prüfungsgebühr

Informationsabend: Donnerstag, 28. September 2017, 19.00 Uhr im Kulturzentrum Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal

Auskunft: Ihno Schild, Tel.: 04298/929-237, E-Mail: ihno.schild@lilienthal.de

TOURiSMUS-AKADEMiE
Nordwest

Herzlich willkommen bei der Tourismus-Akademie Nordwest e.V.!

„Menschen bilden bedeutet nicht, ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entfachen."
Aristophanes (um 450 - 385 v.Chr.), griechischer Dichter

Im Sinne dieses Zitates führt die Tourismus-Akademie Nordwest e.V. derzeit zum zweiten Mal Weiterbildungen für Tourismus und Gastgewerbe im Winterhalbjahr durch, damit die Beschäftigten der Branche in der kommenden Saison frisch qualifiziert wieder auf die Gäste in unserer Region vorbereitet sind. Neben einigen, bereits in der vergangenen Saison gut angenommenen Seminaren, hat die Tourismus-Akademie ihr Angebot erweitert. Neu sind eigens für Vermieter von Ferienimmobilien gestaltete Seminare, die betriebswirtschaftliche und steuerliche Grundlagen für die Vermietung vermitteln oder Tipps geben, wie Vermieter durch die ansprechende Aufbereitung ihrer Ferienimmobilie die Belegungszahlen steigern können. Auch die Themen Veranstaltungsrecht oder Online-Redaktion sind für die touristischen Akteure neu hinzugekommen.

Unser Ziel ist es, sowohl die Servicequalität für die Gäste als auch den Erfolg der Betriebe unserer Region nachhaltig zu steigern. Die Beschäftigten aus Tourismus und Gastgewerbe erfahren eine attraktive berufliche Festigung oder können durch die Weiterbildung ein neues Handlungsfeld im beruflichen Alltag professionell übernehmen. Die hochwertigen und praxisnahen Seminare lassen sich direkt am Arbeitsplatz umsetzen.
Die Tourismus-Akademie Nordwest e.V. ist eine gemeinsame Initiative der Volkshochschulen in Papenburg und Wilhelmshaven sowie der Kreisvolkshochschulen Ammerland, Norden, Wesermarsch, Aurich und der VHS im Landkreis Cuxhaven. Unsere Seminare sind passgenau auf unsere Tourismusregion und den hiesigen Arbeitsmarkt abgestimmt und finden in angenehmer Atmosphäre an mehreren Standorten von der niederländischen Grenze über die ostfriesischen Inseln bis zur Elbemündung statt. Wir sind die zentrale, regionale Weiterbildungseinrichtung, die auf die Tourismus-Branche spezialisiert ist und den ländlichen Bereich, seine kleinen, oftmals familiären Betriebe und die im Tourismus berufstätigen Menschen direkt vor Ort erreicht.

Konkret realisieren wir effektive Seminare
- für Führungskräfte und Management
- für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Auszubildende
- für Vermieter von Ferienobjekten und touristische Kleinunternehmer

Unser breit aufgestelltes Netzwerk ist tief in dieser Region verwurzelt und bietet branchenspezifische Seminare in den Bereichen
- Management, Controlling, Personal und Teamarbeit
- Marketing, Social Media, Kundenbindung und Kommunikation
- Veranstaltungsrecht bei Festen, Feiern, Open-Airs
- Grundlagen aus Tourismus und Gastgewerbe für Seiteneinsteiger
- Fachkräfte-Training für Küche und Service sowie Verkauf
- Prüfungsvorbereitung für Auszubildende in der Gastronomie

Einzelheiten zu den konkreten Seminaren finden Sie auf unserer Homepage. Gerne gestalten wir auch eine Fortbildung, die speziell auf Sie zugeschnitten ist.

Das Programmheft der Tourismus-Akademie Nordwest e.V. finden Sie bei den Mitglieds-Volkshochschulen vor Ort oder auch immer ganz aktuell unter www.tourismus-akademie-nw.de
Gerne senden wir Ihnen das Programmheft auch per Post zu.
Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Seminaren begrüßen zu dürfen.
Ihr Team der Tourismusakademie
Tel. 04931-92 44 00
info@tourismus-akademie-nw.de

Häufig gestellte Fragen

Muss ich mich schriftlich anmelden?
Grundsätzliche Anmeldeverfahren sind Telefon, Email, Fax und über die Homepage. Persönliche Anmeldungen nehmen wir gerne in den Geschäftsstellen in Langen und Otterndorf entgegen.

Bekomme ich eine Anmeldebestätigung?
Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet Ihr Kurs wie geplant statt. Gehen Sie ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Bei der Beanspruchung von Bildungsurlaub erhalten Sie rechtzeitig eine Anmeldebestätigung.

Erhalte ich Nachricht, wenn der Kurs ausfällt?
Ja, Sie erhalten Nachricht, wenn ein Kurs ausfällt oder belegt ist.

Wie bezahle ich meine Kurse?
- Sie erlauben uns, das Entgelt von Ihrem Konto abzubuchen per SEPA-Lastschriftverfahren
- Sie bezahlen bar in unseren Geschäftsstellen in Langen oder Otterndorf, bitte nicht beim Dozenten

Kann ich in Raten zahlen?
Bei Lehrgängen wie z.B. vhs-Concept kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Vereinbarung ist lehrgangsabhängig und wird individuell festgelegt.

Erhalte ich mein Geld zurück, wenn der Kurs ausfällt?
Bei erteiltem Lastschrifteinzugsverfahren wird das Entgelt erst gar nicht von Ihrem Konto abgebucht. Bareinzahlungen werden umgehend zurück erstattet.

Kann ich mich kostenfrei abmelden?
Schriftliche Abmeldungen bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn sind kostenfrei. (Details und Fristen entnehmen Sie bitte unseren AGBs). Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

Kann die VHS einen Kurs absagen?
Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn der Dozent ausfällt, hat die VHS das Recht, den Kurs abzusagen. Die Kursgebühr erhalten Sie in voller Höhe zurück.

Findet der Unterricht auch in den Ferien statt?
Grundsätzlich finden Kurse in den Schulen nicht in den Ferien statt. Kurse in der Geschäftsstelle können davon ausgenommen sein.

Dürfen Bremerhavener und Cuxhavener Bürger/-innen an den Kursen teilnehmen?
Ja, sehr gerne.

Gibt es Geschenkgutscheine?
Ja, wir stellen Ihnen gerne in unserer Geschäftsstelle einen Gutschein aus.

Ich möchte Dozent werden, was muss ich tun?
Einfach anrufen, wir verbinden Sie mit dem zuständigen Fachbereichsleiter/der zuständigen Fachbereichsleiterin - siehe Seite 66!

Sie brauchen eine Fortbildung für Ihre Mitarbeiter/-innen?
Wir bieten Ihnen individuelle Lösungen für Mitarbeiterfortbildungen im Bereich beruflicher Bildung, EDV und Gesundheitsbildung an. Einfach anrufen.

Habe ich das Recht auf einen Bildungsurlaub?
Jede/r Arbeitnehmer/-in hat das Recht auf bezahlte Freistellung von der Arbeit für Weiterbildung. Innerhalb eines Jahres stehen Ihnen 5 Arbeitstage zu. Wenn Sie eine anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen wollen und dem Betrieb mindestens sechs Monate angehören. Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Beginn schriftlich die Bildungsurlaubsmeldung mit.

Was passiert mit meinen Daten?
Wir speichern die freiwilligen Angaben zu Ihrer Person nur zu verwaltungsinternen Zwecken. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Hat die VHS ein Qualitätsmanagement?
Die Qualität unserer Arbeit wird regelmäßig von einem unabhängigen Institut überprüft und ausgezeichnet. Diese Überprüfung bezieht sich auf unsere gesamte Arbeit. Die Zertifizierung erfolgt nach DIN ISO.

Haftet die VHS bei Unfällen?
Für Unfälle, Diebstähle und andere Schadensfälle übernimmt die Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e.V. keine Haftung für ihre Teilnehmer/-innen.

Gibt es Teilnahmebescheinigungen?
Für die Teilnahme an Kursen der Beruflichen Bildung und für Bildungsurlaube stellen wir Ihnen kostenlos eine Teilnahmebescheinigung aus. Für alle anderen Bescheinigungen erheben wir eine Gebühr von 2 €.

Sprachen und Verständigung

Ihre Ansprechpartnerin
Dr. Marie-Louise Rendant
T. 04743 9221-64
m.rendant@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 inter- kulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremd- sprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es 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. Siehe Darstellung Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen auf Seite 123.

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.

Foto: © Syda Productions - Fotolia.de

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 der Dozentin bzw. dem Dozenten.

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 haben.
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.

Arabisch

Arabisch für Anfänger/-innen I A1

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der arabischen Sprache in Wort und Schrift kennen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Azza Tanta (Younesse)

Kurs-Nr.: 172-40150
25,00 € ab 7 TN
37,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 5 x
31.08.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Arabisch für Anfänger/-innen II A1

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Azza Tanta (Younesse)

Kurs-Nr.: 172-40151
50,00 € ab 7 TN
75,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
19.10.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Arabisch VII A1

Fortsetzungskurs. Weitere Vertiefung der arabischen Sprache in Wort und Schrift. Neue Teilnehmer/-innen mit (geringen) Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Azza Tanta (Younesse)

Kurs-Nr.: 172-40152
50,00 € ab 7 TN
75,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 10 x
12.09.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Dänisch

Dänisch leicht und locker A1

Nicht nur rød grød med fløde!
Dieser Kurs 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. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landesprache ansprechen!
Kursbuch: Vi snakkes ved, Hueber

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 172-40301
69,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 12 x
08.09.2017
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Dänisch kompakt für den Urlaub A1

Ein Wochenendseminar für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, insbesondere für Leute, die gerne nach Dänemark fahren.

Mit Spaß, Humor und dänischer Mentalität wird der Dozent als Muttersprachler (Mutter Dänin, Vater Norweger) die dänische Sprache und die (liebenswerten) Eigenarten der Dänen vermitteln. Dabei wird viel miteinander kommuniziert und so die sprachliche Alltagssituation vermittelt.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 172-40352
95,00 € ab 7 TN
149,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 11.11.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 12.11.2017
10 - 15 Uhr
Samstag, 18.11.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 19.11.2017
10 - 15 Uhr

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Anders Aabye

Kurs-Nr.: 172-40302
69,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 25.11.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 26.11.2017
10 - 15 Uhr
Samstag, 02.12.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 03.12.2017
10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch

Englisch für Kinder

English-Playgroup 4 - 6 Jahre

Spielerisch die englische Sprache erleben - das heißt: mit Liedern, Reimen, Spielen, durch Basteln und Musik. Mühelos werden so die richtige Aussprache und die ersten Wörter und Sätze gelernt.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dorianne Janssen

Kurs-Nr.: 172-40690
20,00 € ab 7 TN

dienstags, 5 x
15.08.2017
14:15 - 15:45 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40692
24,00 € ab 7 TN

dienstags, 6 x
17.10.2017
14:15 - 15:45 Uhr

Mitzubringen: Farbstifte, Materialgeld 2 €.

English-Playgroup and more 7 - 10 Jahre

Mit viel Spaß die englische Sprache erleben mit Lese-, Schreib-, Grammatik- und Vokabelübungen. Dazu werden einfache Konversation geführt und Kurzgeschichten gehört und verstanden. Tolle Spiele und Lieder sind auch dabei.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dorianne Janssen

Kurs-Nr.: 172-40691
20,00 € ab 7 TN

dienstags, 5 x
15.08.2017
16 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40693
24,00 € ab 7 TN

dienstags, 6 x
17.10.2017
16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Farbstifte, Materialgeld 2 €.

Englisch-Training - für die 5. Klasse

An diesem Tag wiederholen wir Schritt für Schritt alles bereits in der Grundschule Gelehrte. Wir beziehen auch neue Themen ein, um mögliche Lücken zu schließen. Zu jedem Thema gibt es eine Vielzahl von Übungsaufgaben, die wir gemeinsam erarbeiten. Wir üben außerdem das Lesen und Übersetzen von englischen Texten. Dies alles findet in lockerer und entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck statt.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Martina Jung

Kurs-Nr.: 172-40694
12,00 € ab 8 TN

Samstag,
28.10.2017
9:30 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibblock, Buntstifte und Federtasche, Imbiss und Getränk.

Englisch für Aufänger

Neu: Englisch mit Babbel A0 bis A1

Wer kennt die Fernsehwerbung von Babbel nicht? Die VHS im Landkreis Cuxhaven e.V. bietet allen Neugierigen die Gelegenheit, unter fundierter Anleitung die neue Lernplattform auszuprobieren. Das neue Kursformat macht die Teilnehmer/innen schnell mit dem Online-Lernen und der modernen Technik vertraut. Keiner wird während des individuellen Lernprozesses alleine gelassen. Wir feilen an Ihrer Aussprache, üben mit Ihnen kurze Dialoge und vertiefen Grammatik und Satzbau. So können Sie gelerntes Wissen praktisch anwenden und festigen.
Die Teilnehmer/innen erhalten kostenlose Zugänge für einen Babbel-Sprachkurs. Der 14-tägige Präsenzunterricht bietet die Gelegenheit zum Austausch über Lernerfolge und -erfahrungen mit der Dozentin und anderen Lernenden.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-40651
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 6 x
20.10.2017
14 - 15:30 Uhr

BUCHHANDLUNG
BEEK
Leher Landstraße 22, 27607 Geestland
Tel. 04743/959977, E-Mail: buchbeek@nord-com.net
www.buchhandlungbeek.de

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse I A1

mit Onlineunterstützung

Vermittelt werden Ihnen nicht nur sprachliche, sondern auch kulturelle Eindrücke der englischsprachigen Welt. Die Grammatik wird angemessen in die sprachpraktischen Übungsteile eingebunden. Hörverstehen und Sprechen werden besonders geübt. Sie sprechen, hören und schreiben über den Alltag, die Familie, Urlaub und Freizeit, aber auch das moderne Arbeitsleben.
Welcome to our class!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-40653
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
30.08.2017
16:30 - 18 Uhr

Mitzubringen: Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben. USB-Stick.

Neu: Englisch für Anfänger/-innen I A1

(Endlich) Englisch lernen? Machen Sie einen Anfang! Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nie Englisch gelernt haben und an Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen.
Mit viel Spaß und Freude wollen wir gemeinsam das erste Basisvokabular erarbeiten. Sie werden sehen: Es ist gar nicht so schwer!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Simone Ampf-Schmidt

Kurs-Nr.: 172-40670
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
06.09.2017
9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Komplettkurs Englisch von Hueber, ISBN-13:9783191097301 ISBN-10:3191097309. Diese Bücher können Sie vorab kaufen oder in der ersten Unterrichtsstunde als Sammelbestellung bei der Dozentin aufgeben. Schreibzeug.

Englisch mit geringen Vorkenntnissen - Niveau A1

Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen A1 Intensivkurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Die englische Sprache wird mit Spaß und Leichtigkeit erlernt. Durch eine kleinschrittige Vorgehensweise werden Erfolge schnell sichtbar. In gemütlicher Atmosphäre wird auf die Bedürfnisse Einzelner eingegangen, so dass jeder nach seinem Tempo an die Sprache herangeführt wird.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Larissa Weinmann

Kurs-Nr.: 172-40644
134,00 € ab 7 TN
204,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
21.08.2017
17:30 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger A1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Englisch neu erlernen oder wieder reaktivieren und auffrischen. Well, let`s get started. Dieser Kurs passt perfekt zu Ihnen! Schritt für Schritt werden wir die Grundgrammatik lernen und gleich das Sprechen üben. Mit alltagsrelevanten Themen wie Einkaufen, Familie, Freunde, Hobbies oder Reisen werden wir in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen.

Cadenberge

Rathaus, Am Markt 1
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40643
84,00 € ab 7 TN
127,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
08.08.2017
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Englisch Wochenende für Anfänger und Wiedereinsteiger A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Englisch lernen oder wieder reaktivieren und auffrischen. Well, let`s get started. Schritt für Schritt werden wir die Grundgrammatik lernen und gleich das Sprechen üben. Mit alltagsrelevanten Themen wie Einkaufen, Familie, Freunde, Hobbies oder Reisen werden wir in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40845
45,00 € ab 7 TN
68,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 30.09.2017
10 - 16:30 Uhr
Sonntag, 01.10.2017
10 - 16:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Englisch für Wiedereinsteiger 50+ A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen, die effektiv aufgefrischt und erweitert werden. Wir arbeiten in lockerer Atmosphäre, ohne Leistungsdruck.
Lehrwerk wird beim ersten Termin besprochen.

Hemmoor

Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Cornelia Zerrahn

Kurs-Nr.: 172-40603
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
07.09.2017
16 - 17:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch für Wiedereinsteiger („falsche“ Anfänger) mit Grundkenntnissen aus der Schule A1

mit Onlineunterstützung

Sie haben länger pausiert und möchten nun bei englischen Vorstellungsrunden wieder mitreden können - Welcome to our class! Hörverstehen und Sprechen in verschiedensten Kommunikationssituationen stehen im Zentrum des Sprachunterrichts. Vermittelt werden Ihnen nicht nur sprachliche, sondern auch kulturelle Eindrücke der englischsprachigen Welt. Starten Sie jetzt Ihren neuen Kurs und erleben Sie kommunikativ die aktuelle Weltsprache.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-40655
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
30.08.2017
18:15 - 19:45 Uhr

Mitzubringen: Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben. USB-Stick.

Englisch für Anfänger/-innen V A1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer /-innen mit geringen Vorkenntnissen. Mit dem Lehrwerk Network Now A 1 frischen die Lernenden in lockerer Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auf.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 172-40657
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
06.09.2017
17:15 - 18:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch mit Vorkenntnissen – Niveau A1/A2

„Nice to see you (again)“ A2

Englisch für Fortgeschrittene,
ab ca. 3 Lernjahre

Wir sind eine nette, fröhliche Gruppe mit unterschiedlichem Kenntnisstand. Ohne Zwang zum Perfektionismus, aber mit viel Spaß und Toleranz wird in der englischen Sprache diskutiert, gelesen und die Grammatik aufgefrischt.
Wer Lust hat bei uns mitzumachen, ist herzlich willkommen.
Voraussetzung: ca. 3 Lernjahre
Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist zu jeder Zeit möglich.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Margit Karrenbauer

Kurs-Nr.: 172-40611
75,00 € ab 7 TN
187,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
15.08.2017
10:15 - 11:45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene mit gefestigten Vorkenntnissen I A2

mit Onlineunterstützung

Hörverstehen und Sprechen in verschiedensten Kommunikationssituationen stehen im Zentrum des Sprachunterrichts. Vermittelt werden Ihnen nicht nur sprachliche, sondern auch kulturelle Eindrücke der englischsprachigen Welt. Die Grammatik wird angemessen in die sprachpraktischen Übungsteile eingebunden. Gehen Sie mit uns auf eine sprachliche Entdeckungsreise und genießen Sie sprechend die Top-Weltsprache!

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-40654
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
30.08.2017
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Ein Begleitbuch zum Kurs wird benötigt. Der Buchtitel wird am 1. Abend bekannt gegeben. USB-Stick.

Englisch 50+ X II A2

Englisch für die ältere Generation, die sich auf Reisen auch auf Englisch durchkämpfen wollen. Buch: Hueber-Verlag English Next A1

Nordholz

Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 172-40659
63,50 € ab 7 TN
96,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
11.09.2017
19:45 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug und gute Laune.

Englisch mit erweiterten Vorkenntnissen - Niveau A2/B1

Neu: English Breakfast and a Pinch of Black Britisch Humour A2 - EXKLUSIV -

Enjoy a delicious English Breakfast and enter the world of Roald Dahl`s fantastic stories.
The price for the course includes breakfast at the Romantikhotel Bösehof in Bad Bederkesa.

Bad Bederkesa

Romantik Hotel Bösehof
Hauptmann-Böse Str. 19
Heidrun Henscheid, Lehrerin

Dieser exklusive VHS Kurs findet in dem wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 172-40678
26,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück im Hotel Bösehof.

Sonntag,
29.10.2017
9 - 12 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40677
26,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück im Hotel Bösehof.

Sonntag,
22.10.2017
9 - 12 Uhr

Neu: English Breakfast and a Touch Of Christmas A2 - EXKLUSIV -

Enjoy a tasty English Breakfast and let yourself be caught by English and Irish Christmas traditions, stories and songs.
The price for the course includes breakfast at the Romantikhotel Bösehof in Bad Bederkesa.

Bad Bederkesa

Romantik Hotel Bösehof
Hauptmann-Böse Str. 19
Heidrun Henscheid, Lehrerin

Dieser exklusive VHS Kurs findet in dem wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus English Breakfast und Literatur.

Kurs-Nr.: 172-40679
26,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Frühstück im Hotel Bösehof.

Sonntag,
10.12.2017
9 - 12 Uhr

Neu: English Tea and Heritage Literature - Englische Landhausliteratur A2 - EXKLUSIV -

Everybody knows Rosamunde Pilcher‘s famous books. We are going to read one in English/German and talk about it, in the splendid surroundings of the Romantikhotel Bösehof in Bad Bederkesa. And there is more: Jane Austen‘s „Pride and Prejudice“ and/or „Mansfield Park“. Come along for a cup of tea and some cookies, enjoy the place and fine English lifestile. You need an intermediate level of English. We are going to practise talking and reading.
The price for the course includes typical english tea time at Romantikhotel Bösehof.

Bad Bederkesa

Romantik Hotel Bösehof
Hauptmann-Böse Str. 19
Regina Egert

Dieser exklusive VHS Kurs findet in dem wunderschönen Romantik Hotel Bösehof statt und ist eine Kombination aus englischer Teezeit und Literatur.

Kurs-Nr.: 172-40681
97,00 € ab 7 TN
Die Kursgebühr ist inklusive Teatime im Hotel Bösehof.

Termine:
Freitag, 20.10.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 03.11.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 17.11.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 01.12.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 15.12.2017
16:30 - 18 Uhr
Freitag, 12.01.2018
16:30 - 18 Uhr

Die Teatime beinhaltet diverse Teesorten, verschiedene Sandwiches mit z. B. Lachs und Meerrettich, Schinken und Käse oder Thunfischcreme, Scones mit Clotted Cream und einer Auswahl von Marmeladen sowie kleinen Obsttörtchen.

Englisch für Fortgeschrittene 50+ A2/B1

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung der vorangegangenen Kurse und richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen. Wir arbeiten in lockerer Atmosphäre, ohne Leistungsdruck. Lehrwerk wird beim ersten Termin besprochen.

Cadenberge

Rathaus, Am Markt 1
Cornelia Zerrahn

Kurs-Nr.: 172-40602
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
07.09.2017
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch Refresher II B1

Sie wollen Ihr Englisch für den Beruf oder Reisen auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Wir holen das eingestaubte Sprachwissen wieder hervor. Buch: Hueber-Verlag Brush up B1

Nordholz

Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 172-40660
63,50 € ab 7 TN
96,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
11.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Foto: © kasto - Fotolia.de

English Conversation

English Conversation A2/B1

Can you speak English but never have a chance to do so? Are you forgetting the English you learned in school? English Conversation course, a chance to improve, practice and learn in a relaxed atmosphere.
Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache.
Ohne Bücher, ohne Stress...einfach nur in lockerer Atmosphäre Englisch sprechen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich.
Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

Kurs-Nr.: 172-40661
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
28.08.2017
10:45 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation for Ladies only A2/B1

Für Teilnehmerinnen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich.
Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

Kurs-Nr.: 172-40662
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
28.08.2017
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1a
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

Kurs-Nr.: 172-40663
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
28.08.2017
16 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40664
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 12 x
28.08.2017
18 - 19:30 Uhr

Loxstedt

Jugendzentrum,
Dünenfährstr. 4
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich.
Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

Kurs-Nr.: 172-40665
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 12 x
12.09.2017
18:30 - 20 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40666
84,00 € ab 7 TN
127,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 15 x
31.08.2017
18:30 - 20 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation 50+ A2/B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache. „Gehirnjogging", having fun, as well as learning and meeting people through English conversation without „Stress".

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

Kurs-Nr.: 172-40673
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
30.08.2017
10:30 - 12 Uhr

Kein Kurstag am 18.10.17.
Mitzubringen: Schreibzeug.

English Conversation A2/B1

This is a course for people with a good working knowledge of English. In a relaxed atmosphere we will be taking a look at the latest news and reading short stories. You will have plenty of opportunity to talk and meet others. At the same time you will improve your fluency, correctness of expression and active vocabulary. Daily routine and topics such as travel, vacation, at the restaurant, shopping or for the emergency will be practices by role playing. The teacher is a skilled language and cultural coach. Join us to see how much fun speaking English can be.

Schiffdorf
Vereinsheim TSV Schiffdorf,
Bohlenstr. 11
Judith Buchner

Kurs-Nr.: 172-40680
97,00 € ab 7 TN
154,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
07.09.2017
10:45 - 12:15 Uhr

English Conversation B2

This is a course for people with a good working knowledge of English. In a relaxed atmosphere we will be taking a look at the latest news and reading short stories. You will have plenty of opportunity to talk and meet others. At the same time you will improve your fluency, correctness of expression and active vocabulary. Daily routine and topics such as travel, vacation, at the restaurant, shopping or for the emergency will be practices by role playing. The teacher is a skilled language and cultural coach. Join us to see how much fun speaking English can be.

Schiffdorf
Vereinsheim TSV Schiffdorf,
Bohlenstr. 11
Judith Buchner

Kurs-Nr.: 172-40675
97,00 € ab 7 TN
154,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
07.09.2017
9 - 10:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu:
English Conversation C1

Can you speak English but never have a chance to do so? English Conversation course, a chance to improve, practice and learn in a relaxed atmosphere. Ohne Bücher, ohne Stress...einfach nur in lockerer Atmosphäre Englisch sprechen. Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Ann Walter

Eine Anmeldung neuer Teilnehmer/-innen ist nur nach Gespräch mit der Dozentin möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 04743 9221-0.

Kurs-Nr.: 172-40671
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
30.08.2017
13:30 - 15 Uhr

Kein Kurstag am 18.10.17.
Mitzubringen: Schreibzeug.

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.

Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger A1

Bonjour à tous!
Möchten Sie meine Muttersprache erlernen oder wieder reaktivieren und auffrischen?
Dann passt dieser Kurs perfekt zu Ihnen. Die Grundgrammatik werden wir Schritt für Schritt lernen und auch gleich das Sprechen üben. Unser Ziel erreichen wir in einer entspannten Atmosphäre und mit viel Spaß. Sie lernen dabei die grundlegenden Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen wie z. B. jemanden begrüßen und sich vorzustellen, etwas über sich zu erzählen, einkaufen oder im Restaurant bestellen u.v.m., zu meistern.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40832
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 12 x
15.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Cadenberge

Rathaus, Am Markt 1
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40842
84,00 € ab 7 TN
127,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
08.08.2017
18:30 - 20 Uhr

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40852
125,00 € ab 7 TN
199,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 15 x
07.08.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Französisch kompakt für den Urlaub A1

Wochenendkurs

Ab in den Urlaub! Les Portes du Soleil, Chamonix, St. Moritz...
Sie möchten Skiurlaub in Frankreich oder in der Schweiz (Suisse Romande) machen, aber Sie sprechen kein Wort Französisch? Kein Problem, dieser Kurs passt perfekt zu Ihnen! Ich biete Ihnen in diesem Kurs einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in meine Muttersprache. Auch für den Sommerurlaub geeignet! So werden Sie sich blad auf Französisch vorstellen können, jemanden begrüßen, etwas über sich selbst erzählen, oder im Restaurant bestellen können.

Hemmoor

Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40833
53,00 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 18.08.2017
10 - 16 Uhr
Samstag, 19.08.2017
10 - 16 Uhr
Sonntag, 20.08.2017
10 - 14:30 Uhr

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Caroline Hinsch, Fremdsprachenkorrespondentin

Kurs-Nr.: 172-40853
61,50 € ab 7 TN
95,50 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Freitag, 08.09.2017
10 - 16 Uhr
Samstag, 09.09.2017
10 - 16 Uhr
Sonntag, 10.09.2017
10 - 14:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Französisch A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mir Grundkenntnissen auf dem Niveau A1 gedacht. Zum Erwerb der französischen Sprache in kleinen Schritten, zur Bewältigung von Alltagssituationen.

Loxstedt

Grundschule,
Claus-Gieschen-Str. 3
Angelika Michael, Lehrerin

Kurs-Nr.: 172-40851
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 6 x
24.10.2017
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Französisch A2

Der Kurs bezieht sich inhaltlich auf die Fortsetzung der vorangegangenen Einheiten des Buches „On y va“ - Wiedereinstieg nach Wiederholung mit der Lektion 6.

Loxstedt

Grundschule,
Claus-Gieschen-Str. 3
Angelika Michael, Lehrerin

Kurs-Nr.: 172-40850
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 6 x
18.10.2017
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Buch „On y va“, Schreibzeug.

Französisch XIII A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Französischkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Voyages neu A2“.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 172-40855
69,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 12 x
06.09.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Französisch für Fortgeschrittene A2/B1

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz über Themen wie Gesundheit, Umwelt, Medien, Kultur und Ereignisse aus dem Alltag. Lesen von einfachen journalistischen Artikeln sowie Auszügen aus Sachbüchern. On parle beaucoup!

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Regina Egert

Kurs-Nr.: 172-40854
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 12 x
29.08.2017
9:30 - 11 Uhr

Mitzubringen: Begleitbuch zum Kurs werden am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben. Schreibzeug.

Französisch für Teilnehmer/-innen mit mittleren Kenntnissen B1/B2

Ihlienworth

Alte Hauptschule (Polizei),
Hauptstr. 15
Isabel Mertens

Kurs-Nr.: 172-40801
75,00 € ab 7 TN
121,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
18.10.2017
10:45 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Griechisch

Griechisch für Anfänger/-innen I A1

Mit Sprachkenntnissen ist der Urlaub gleich viel schöner! Lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen wie Einkauf, Wegbeschreibung, Bahnhof, Flughafen, Hotel, Restaurant, Café und mehr.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Nikolaos Tziopas

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.

Kurs-Nr.: 172-41250
42,50 € ab 7 TN
64,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 8 x
04.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Griechisch für Anfänger/-innen VII A1

Mit Sprachkenntnissen ist der Urlaub gleich viel schöner! Lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen wie Einkauf, Wegbeschreibung, Bahnhof, Flughafen, Hotel, Restaurant und Café und mehr.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Nikolaos Tziopas

Kurs-Nr.: 172-412526
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 10 x
07.08.2017
19:30 - 21 Uhr

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen I A1

Es werden Situationen geübt wie Telefonnummern erfragen, die Herkunft der Nationalität, Begrüßungen, sowie das Bestellen im Restaurant. Ganz wichtig sind die Erläuterungen der Grammatik und die Kommunikationsübungen, damit Sätze freier gebildet werden können. Mit welchen Sinnen lerne ich am effektivsten und verbessere das Hörverständnis?

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 172-40950
45,00 € ab 7 TN
68,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 8 x
18.10.2017
10 - 11:30 Uhr

Mitzubringen: Buch Chiaro 1, Hueber Verlag, Schreibzeug.

Italienisch für Anfänger/-innen III A1

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 172-40951
84,00 € ab 7 TN
127,50 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 15 x
21.09.2017
17 - 18:30 Uhr

Mitzubringen: Buch Chiaro Band 1, ab Lekt. 4, Hueber Verlag, Schreibzeug.

Italienisch für Anfänger/-innen V A1

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Foto: © luckybusiness - Fotolia.de

Langen
VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Matilde Vallone-Hackstein

Kurs-Nr.: 172-40952
84,00 € ab 7 TN
127,50 € bei 4 - 6 TN

montags, 15 x
18.09.2017
10 - 11:30 Uhr

Mitzubringen: Hueber, Chiaro A1, ab Lektion 8, Schreibzeug.

Japanisch

Japanisch für Anfänger/-innen A1

In diesem Kurs werden die Hiragana - und Katakana - Zeichen vermittelt. Dabei lernen die Teilnehmer/-innen sowohl die Zeichen zu schreiben als auch zu lesen. Am Ende des Kurses sollen z.B. die Farben, Uhrzeiten, Grußformeln und Zahlen des Japanischen gelesen und geschrieben werden. Kana-Trainingsbuch (ca. 20 €) wird von der Kursleiterin besorgt.

Langen
Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Akemi Friedl-Matsuzaki

Kurs-Nr.: 172-41050
49,50 € ab 7 TN
76,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
05.09.2017
19:20 - 20:50 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Materialgeld für Kursbuch in Höhe von ca. 20,00 €.

Japanisch für Fortgeschrittene A2/B1

Für die, die schon Hiragana- und Katakana-Kenntnisse erworben haben: Einführende Grammatik, mündliche und schriftliche Übungen, Hörverständnis-, Wortschatz- und Kommunikationsübungen, wie: Begrüßung, Telefonate, Einkauf, auf dem Bahnhof u.m.. Alle Hiragana und Katakana werden wiederholt und geübt.

Langen
Oberschule Nordeschweg,
Nordeschweg 52
Akemi Friedl-Matsuzaki

Kurs-Nr.: 172-41051
49,50 € ab 7 TN
76,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 8 x
05.09.2017
17:45 - 19:15 Uhr

Über das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses entschieden.
Mitzubringen: Schreibzeug.

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger/-innen IV A1

Anfängerkurs für Urlauber in den Niederlanden oder Geschäftsleute, die auch mal eine Antwort geben wollen.

Nordholz
Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 172-41451
63,50 € ab 7 TN
96,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 12 x
12.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Niederländisch für Anfänger/-innen VII A2

Anfängerkurs für Urlauber in den Niederlanden oder Geschäftsleute, die auch mal eine Antwort geben wollen.

Nordholz
Spieka, Alte Schule
Wurster Str.12
Manfred Frankenthal

Kurs-Nr.: 172-41452
63,50 € ab 7 TN
96,00 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 12 x
12.09.2017
19:45 - 21:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Norwegisch

Norwegisch für Anfänger/- innen I A1

Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und an Seiteneinsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z.B. im Urlaub, verständigen wollen.
Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen untereinander gelegt und dabei geübt, sprachliche Alltagssituationen zu beherrschen. In lockerer Atmosphäre werden Sie viel über das Reiseland Norwegen und den Alltag der Norweger erfahren.
Mit Norwegisch kann man sich auch in Dänemark und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landesprache ansprechen!

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 172-41501
69,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 12 x
08.09.2017
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Norwegisch kompakt für den Urlaub für Anfänger/-innen I A1

Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und an Seiteneinsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich in der Landessprache, z.B. im Urlaub, verständigen wollen.
Besonderes Gewicht wird auf das freie Sprechen untereinander gelegt und dabei geübt, sprachliche Alltagssituationen zu beherrschen. In lockerer Atmosphäre werden Sie viel über das Reiseland Norwegen und den Alltag der Norweger erfahren.
Mit Norwegisch kann man sich auch in Dänemark und Schweden verständigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Reaktionen, wenn Sie Skandinavier in ihrer Landesprache ansprechen!

Langen, HDB
Haus der Begegnung, Taubenweg 1a
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 172-41550
87,00 € ab 7 TN
136,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 11.11.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 12.11.2017
10 - 15 Uhr
Samstag, 18.11.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 19.11.2017
10 - 15 Uhr

Hemmoor
Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Anette Aabye

Kurs-Nr.: 172-41500
69,00 € ab 7 TN
105,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 25.11.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 26.11.2017
10 - 15 Uhr
Samstag, 02.12.2017
10 - 15 Uhr
Sonntag, 03.12.2017
10 - 15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Imbiss und Getränk.

Plattdeutsch

Plattdeutsch für Fortgeschrittene

Wenn Sie Plattdeutsch mögen, Ihre Vorkenntnisse vertiefen und Ihren Wortschatz erweitern möchten, dann sind Sie hier richtig.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Marianne Schlake

Kurs-Nr.: 172-40551
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
21.08.2017
18 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40553
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
21.08.2017
10 - 11:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40552
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
16.10.2017
18 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr.: 172-40554
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

montags, 6 x
16.10.2017
10 - 11:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Portugiesisch

Neu: Portugiesisch für Anfänger/-innen A1

Sie möchten gerne portugiesisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte sind u. a. persönliche Vorstellung, Einkäufe, Zimmerreservierungen, Restaurants und Bars, einfache Konversation und Alltagssituationen.
Lehrbuch: Vivam às férias, Verlag Hueber, ISBN: 978-3-19-507243-4

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Conceição Castro-Schulz

Kurs-Nr.: 172-41800
30,00 € ab 7 TN
45,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 6 x
07.09.2017
17:45 - 19:15 Uhr

Neu: Portugiesisch für die Reise für Anfänger/-innen A1

Minibasiskurs für Portugal- und Brasilienreisende, die sprachlich „überleben“ möchten. Im Kurs wird gemeinsam gegessen - und das auf portugiesisch!

Foto: © Brian Jackson - Fotolia.de

Ihlienworth
Alte Hauptschule (Polizei),
Hauptstr. 15
Isabel Mertens

Kurs-Nr.: 172-41801
52,50 € ab 7 TN
81,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 16.09.2017
11 - 17:45 Uhr
Sonntag, 17.09.2017
11 - 17:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränke und Lebensmittelumlage.

Schwedisch

Välkommen = Hej = Schwedisch II A1

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs und wird mit Avsnitt 4/5 im Buch Tala svenska beginnen. Neu-Einsteiger sind natürlich willkommen!

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Hella Schröder

Kurs-Nr.: 172-42052
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 10 x
14.09.2017
18:30 - 20 Uhr

Sie erweitern und vertiefen Ihre ersten Schwedisch Kenntnisse, um eine einfache Alltagssituationen meistern zu können.

Mitzubringen: „Tala Svenska“ Lärobok och Övningsbok A1 (2008) von Ebrou Olga Guttke,
Lycka till och har det bra sa längre!!! Vi ses snart.

Spanisch

Spanisch Wochenende für Anfänger/-innen - Kompaktkurs für die Reise A1

Urlaub in einem Land, in dem Spanisch gesprochen wird - mit Sprachkenntnissen ist dies gleich viel schöner! Wenn Sie bisher nur wenig oder gar kein Spanisch sprechen, lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Bahnhof, Flughafen, Hotel, Restaurant und im Café). Es wird an beiden Tagen einen gemeinsamen Mittagssnack geben.

Cadenberge
Rathaus, Am Markt 1
Isabel Mertens

Kurs-Nr.: 172-42301
57,00 € ab 7 TN
89,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Samstag, 21.10.2017
11 - 17:45 Uhr
Sonntag, 22.10.2017
11 - 17:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränke und Lebensmittelumlage.

Spanisch für Anfänger/-innen A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.
Quereinsteiger mit Grundkenntnissen bzw. geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Johanna Perez de Gross

Kurs-Nr.: 172-42303
45,00 € ab 7 TN
67,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 9 x
17.10.2017
19 - 20:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch für Anfänger/-innen II A1 - Fortsetzung

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.
Quereinsteiger mit Grundkenntnissen bzw. geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Otterndorf

VHS, Sophienweg 1
Johanna Perez de Gross

Kurs-Nr.: 172-42302
45,00 € ab 7 TN
67,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 9 x
17.10.2017
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch für Anfänger/-innen A1

Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Kleine Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 172-42355
50,00 € ab 7 TN
75,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
20.09.2017
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch für Anfänger/-innen III A1

Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Kleine Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.
Die Wahl des Kursbuches wird am ersten Kurstag besprochen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 172-42351
75,00 € ab 7 TN
112,50 € bei 4 - 6 TN

dienstags, 15 x
15.08.2017
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch für Anfänger/-innen IV A1

Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Kleine Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.0

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 172-42354
60,00 € ab 7 TN
90,00 € bei 4 - 6 TN

donnerstags, 12 x
24.08.2017
20 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch V A1

Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Kleine Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.Teilnehmer/- innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 172-42356
75,00 € ab 7 TN
112,50 € bei 4 - 6 TN

freitags, 15 x
18.08.2017
10:30 - 12 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch IX A1

Dieser Kurs ist ein Folgekurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Susana Rövensthal

Kurs-Nr.: 172-42360
50,00 € ab 7 TN
75,00 € bei 4 - 6 TN

ab Freitag, 10 x
01.09.2017
9 - 10:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch für den Urlaub IV A1

Jeder Urlaub ist gleich viel schöner, wenn man die Sprache beherrscht! In diesem Kurs lernen Anfänger/-innen mit wenig oder geringen Vorkenntnissen, sich in typischen Urlaubssituationen auf Spanisch zu verständigen: Einkauf, Wegbeschreibung, Bahnhof, Flughafen, Hotel, Restaurant und Café usw.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 172-42353
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 12 x
08.09.2017
19:15 - 20:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch A2

Lernen Sie Spanisch intensiv und effektiv. Kleine Hausaufgaben unterstützen Ihren Lernerfolg.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Oliver Kukla

Kurs-Nr.: 172-42357
67,00 € ab 7 TN
102,00 € bei 4 - 6 TN

freitags, 12 x
08.09.2017
17:30 - 19 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Spanisch Bildungsurlaube

Spanisch intensiv A2 - Teil 3 BU

auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt

Es erwartet Sie eine interessante Woche. Alle Themen werden kommunikativ und grammatikalisch behandelt.
Fortsetzung aus dem letzten Semester, Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind Willkommen!

- Spanisch weltweit: Verbreitung, Unterschiede und Ähnlichkeiten
- Reflexion über das Sprachlernen
- Verabredungen treffen
- Kommunikation am Telefon
- Ausgehgewohnheiten
- Jahreszeiten und Wetter
- Reisevorbereitungen
- Reisegewohnheiten
- Über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- Arbeit einer spanischen Nichtregierungsorganisation in Peru
- Über Ereignisse mit Hilfe spanischer und lateinamerikanischer Lieder und Kurzfilme sprechen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dr. phil. Juan José Vélez-Pena

„Sinn"-liche Erlebnisse im Natur- und Erlebnispark Bremervörde!

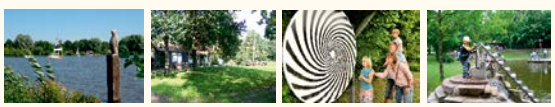
Welt der Sinne: Gruppenführungen ganzjährig - unser Tipp: das **„Haus der Sinne"**! Kostenlos geöffnet samstags, sonntags und feiertags von 14.00 bis 17.00 Uhr (April bis Oktober).
Für spontane Gäste: Entdecker-Touren für Jung und Alt, jeden Sonntag (Apr.-Okt.) von 14.00 bis 15.00 Uhr. Treffpunkt: „Haus der Sinne", Feldstr. 35, Bremervörde.

Haus des Waldes: Von April bis Oktober samstags, sonntags und feiertags von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet; **Eintritt frei**. Führungen wochentags nach Vereinbarung.

Café Dunkel: Gruppenführungen ganzjährig - **Sondertermine** für Familien, Paare und Einzelpersonen am 30.10. (18.00 Uhr) und am 16.12.2017 (16.00 Uhr). Kartenverkauf in der Tourist-Information Bremervörde.

Was gibt es noch?
NABU-Umweltpyramide, SkulpturenWiese, KneippMeile (Sebastian Kneipp), SeeLounge, Minigolf, Tretboot fahren auf dem Vörder See, Rosen- und Rhododendrongarten, Haus am See mit Apotheker- und Bauerngarten, Bewegungsparcours, prämierte Spiellandschaften...

Highlight 2017: 3. VörderSeefest am 26. und 27. August!



Lust auf andere Naturerlebnisse?
Traumhafte **Radwanderwege** wechseln sich ab mit den idyllischen **NORDPFADEN**. Es gibt viel zu entdecken - per Pedal und per Pedes!

Info-Tel. 04761-987150 (Geschäftsstelle)
nue@bremervoerde.de | www.parkdersinne-brv.de | /nundebrv

Kurs-Nr.: 172-423686
117,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 16.10.2017
9 - 16:30 Uhr
Dienstag, 17.10.2017
9 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 18.10.2017
9 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 19.10.2017
9 - 16:30 Uhr
Freitag, 20.10.2017
9 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis 11.09.2017
Mitzubringen: El curso en vivo A2 von Langscheidt Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 CD`s Klett-Verlag, Imbiss, Getränk.

Spanisch für Anfänger/-innen A1 Teil 1 BU

auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt

Der Kurs bietet einen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Er bereitet Sie auf die praktische Nutzung in Spanien und spanischsprachigen Ländern vor.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dr. phil. Juan José Vélez-Pena

Kurs-Nr.: 172-42366
117,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 13.11.2017
9 - 16:30 Uhr
Dienstag, 14.11.2017
9 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 15.11.2017
9 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 16.11.2017
9 - 16:30 Uhr
Freitag, 17.11.2017
9 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis 09.10.2017
Mitzubringen: Spanisch für den Urlaub A1 Einstieg in Sprache und Kultur, Lehrbuch mit Audio-CD Klett Verlag, Imbiss, Getränk.

Spanisch für die praktische Nutzung A1 BU

auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt

Der Kurs bietet einen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Er bereitet Sie auf die praktische Nutzung in Spanien und spanischsprachigen Ländern vor.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dr. phil. Juan José Vélez-Pena

Kurs-Nr.: 181-42366
117,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 14.05.2018
9 - 16:30 Uhr
Dienstag, 15.05.2018
9 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 16.05.2018
9 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 17.05.2018
9 - 16:30 Uhr
Freitag, 18.05.2018
9 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis 09.04.2018
Mitzubringen: Spanisch für den Urlaub A1 Einstieg in Sprache und Kultur, Lehrbuch mit Audio-CD KLett-Verlag, Imbiss, Getränk.

Spanisch intensiv A2 - Teil 1 BU

auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt

Es erwartet Sie eine interessante Woche. AlleThemen werden kommunikativ und grammatikalisch behandelt.

- Spanisch weltweit: Verbreitung, Unterschiede und Ähnlichkeiten
- Reflexion über das Sprachlernen
- Verabredungen treffen
- Kommunikation am Telefon
- Ausgehgewohnheiten
- Jahreszeiten und Wetter
- Reisevorbereitungen
- Reisegewohnheiten
- Über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- Arbeit einer spanischen Nichtregierungsorganisation in Peru
- Über Ereignisse mit Hilfe spanischer und lateinamerikanischer Lieder und Kurzfilme sprechen

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dr. phil. Juan José Vélez-Pena

Kurs-Nr.: 181-42367
117,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 25.06.2018
9 - 16:30 Uhr
Dienstag, 26.06.2018
9 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 27.06.2018
9 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 28.06.2018
9 - 16:30 Uhr
Freitag, 29.06.2018
9 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis 22.05.2018
Mitzubringen: El curso en vivo A2, Langenscheidt, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 CD□s, Klett-Verlag , Imbiss, Getränk.

Spanisch intensiv A2 - Teil 2 BU

auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt

Es erwartet Sie eine interessante Woche. AlleThemen werden kommunikativ und grammatikalisch behandelt.
Fortsetzung aus dem letzten Semester, Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind Willkommen!

- Spanisch weltweit: Verbreitung, Unterschiede und Ähnlichkeiten
- Reflexion über das Sprachlernen
- Verabredungen treffen
- Kommunikation am Telefon
- Ausgehgewohnheiten
- Jahreszeiten und Wetter
- Reisevorbereitungen
- Reisegewohnheiten
- Über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- Arbeit einer spanischen Nichtregierungsorganisation in Peru
- Über Ereignisse mit Hilfe spanischer und lateinamerikanischer Lieder und Kurzfilme sprechen.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Dr. phil. Juan José Vélez-Pena

Kurs-Nr.: 181-42368
117,50 € ab 7 TN
180,00 € bei 4 - 6 TN

Termine:
Montag, 12.03.2018
9 - 16:30 Uhr
Dienstag, 13.03.2018
9 - 16:30 Uhr
Mittwoch, 14.03.2018
9 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 15.03.2018
9 - 16:30 Uhr
Freitag, 16.03.2018
9 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis 05.02.2018
Mitzubringen: El curso en vivo A2, Langenscheidt, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 CDs, Klett-Verlag, Imbiss, Getränk.

Foto: Photographee.eu - Fotolia

Deutsche Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache I

In dem Anfängerkurs werden die Teilnehmer/-innen Motorik- und Visualisierungsübungen, die Theorie der Gehörlosenkultur, das Fingeralphabet, die Grammatik der Deutschen Gebärdensprache, Spiele und Lieder, sowie Vokabeln und Dialoge zu verschiedenen Themen in der Deutschen Gebärdensprache erlernen. Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter/-innen von pädagogischen und heilpädagogischen Einrichtungen, Mitarbeiter/-innen in Arztpraxen oder Krankenhäusern und an Eltern, Verwandte oder Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Silvia Rehberg-Möller

Kurs-Nr.: 172-43050
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
30.08.2017
17:45 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Deutsche Gebärdensprache II

In dem Anfängerkurs werden die Teilnehmer/-innen Motorik- und Visualisierungsübungen, die Theorie der Gehörlosenkultur, das Fingeralphabet, die Grammatik der Deutschen Gebärdensprache, Spiele und Lieder, sowie Vokabeln und Dialoge zu verschiedenen Themen in der Deutschen Gebärdensprache erlernen. Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter/-innen von pädagogischen und heilpädagogischen Einrichtungen, Mitarbeiter/-innen in Arztpraxen oder Krankenhäusern und an Eltern, Verwandte oder Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Nico Winkelmann

Kurs-Nr.: 172-43054
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
30.08.2017
17:45 - 19:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Deutsche Gebärdensprache III

In dem Anfängerkurs werden die Teilnehmer/-innen Motorik- und Visualisierungsübungen, die Theorie der Gehörlosenkultur, das Fingeralphabet, die Grammatik der Deutschen Gebärdensprache, Spiele und Lieder, sowie Vokabeln und Dialoge zu verschiedenen Themen in der Deutschen Gebärdensprache erlernen. Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter/-innen von pädagogischen und heilpädagogischen Einrichtungen, Mitarbeiter/-innen in Arztpraxen oder Krankenhäusern und an Eltern, Verwandte oder Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Silvia Rehberg-Möller

Kurs-Nr.: 172-43052
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
30.08.2017
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Deutsche Gebärdensprache IV

Fortsetzungskurs.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Nico Winkelmann

Kurs-Nr.: 172-43051
13,50 € ab 7 TN
20,50 € bei 4 - 6 TN

Samstag,
26.08.2017
14 - 18 Uhr

Deutsche Gebärdensprache V

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die den Kurs Deutsche Gebärdensprache I besucht haben oder über ähnliche Kenntnisse verfügen und das bisher Erlernte in der Deutschen Gebärdensprache erweitern und vertiefen wollen. In diesem Kurs werden die Theorie der Gehörlosenkultur, die Grammatik der Deutschen Gebärdensprache, Spiele und Lieder, sowie verschiedene Vokabeln, Dialoge und Themen mit verschiedenen Methoden weiter intensiviert.

Langen

VHS, Lindenhof-Zentrum,
Debstedter Straße 5
Nico Winkelmann

Kurs-Nr.: 172-43053
53,00 € ab 7 TN
80,00 € bei 4 - 6 TN

mittwochs, 10 x
30.08.2017
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Foto: © JackF - Fotolia.de

Sprache und Migration / Deutsch als Freud- und Zweitsprache

Ihre Ansprechpartnerin
Claudia Techel
T. 04743 9221-23
c.techel@vhs-lk-cux.de

Sie sind erst seit Kurzem in Deutschland oder leben schon einige Jahre hier und möchten jetzt in offener und freundlicher Atmosphäre Deutsch lernen? Oder können Sie bereits auf Deutsch kommunizieren und möchten Ihre Sprachkenntnisse spezialisieren? Vielleicht fällt Ihnen auch das Lesen und Schreiben des lateinischen Alphabets noch schwer und Sie möchten es nun von Grund auf lernen?

Bei uns sind Sie richtig! Lassen Sie sich zu unserem umfangreichen und differenzierten Kursangebot beraten. Vereinbaren Sie dazu bitte einfach einen Termin mit uns oder kommen Sie während unserer Sprechzeiten persönlich vorbei.

Sprechzeiten

Geestland (Langen)

Montag	14 – 16 Uhr
Dienstag	9 – 12 Uhr
Mittwoch	9 – 12 Uhr
Donnerstag	14 – 16 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr

… und nach Vereinbarung*

Kontakt

Claudia Techel
T. 04743 9221-23
c.techel@vhs-lk-cux.de

Tanja Metzler-Manuth
T. 04743 9221-24
t.metzler-manuth@vhs-lk-cux.de

Wiebke von Glahn-Knobloch
T. 04743 9221-27
w.vonglahn-knobloch@vhs-lk-cux.de

Otterndorf

Dienstag	10 – 12 Uhr
Donnerstag	10 – 12 Uhr

… und nach Vereinbarung*

Kontakt

Claudia Techel
T. 04743 9221-23
c.techel@vhs-lk-cux.de

Sonja Strähnz
T. 04751 97834-22
s.straehnz@vhs-lk-cux.de

Hemmoor

Montag	9 – 12 Uhr
Dienstag	9 – 12 Uhr
Mittwoch	9 – 12 Uhr

… und nach Vereinbarung*

Kontakt

Claudia Techel
T. 04743 9221-23
c.techel@vhs-lk-cux.de

Heike Kierstein
T. 04771 6898-18
h.kierstein@vhs-lk-cux.de

* In den Ferien sind wir vormittags für Sie da. Wir beraten auch standortübergreifend.

Aktuelles Kursangebot

Grund- und Fortgeschrittenenkurse für Asylbewerber

Unsere **Grundkurse** dienen der ersten sprachlichen Orientierung, die Fortgeschrittenenkurse vertiefen die Kenntnisse. Sie werden entweder von den Gemeinden im Landkreis Cuxhaven oder vom Land Niedersachsen (über die AEWB Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung) gefördert. Zielgruppe sind insbesondere Asylbewerber, die noch keine Berechtigung/Verpflichtung für einen Integrationskurs erhalten haben.

BAMF Integrationskurse (BAMF-gefördert) Seite 119

Integrationskurse bereiten auf ein Leben in Deutschland vor. Alltags- und Berufssituationen sind Bestandteil des Unterrichts. Vor dem Start eines Integrationskurses erfolgt ein Einstufungstest, der eine sprachlich sinnvolle Zuordnung in die Kurse gewährleistet. Der Zugang zum Kurs ist streng geregelt. Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.

Berufsbezogene Deutschförderung (gem. §45a AufenthG) Seite 120

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung wird vom BAMF umgesetzt und baut mit dem **Basismodul B2** unmittelbar auf den Integrationskursen auf. Arbeitssuchende Migranten werden hier kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. In Planung sind weitere Basis- sowie Fachsprachmodule.

Freie Selbstzahler-Kurse (B2, Fachsprache…) Seite 120/121

Sie suchen einen Sprachkurs für Mitarbeiter in Ihrer Firma? Sie sind Freunde oder Kollegen und möchten gezielte Sprach kenntnisse aufbauen? Gern organisieren wir einen eigenen **Kurs für Sie als Selbstzahler**. Sprechen Sie uns auf unsere Konditionen an!
Zudem bieten wir ab sofort auch Ferien- sowie weitere Vertiefungskurse für erwachsene Deutschlerner an.

Prüfungen (Sprachprüfungen / Einbürgerungstest) Seite 121/122

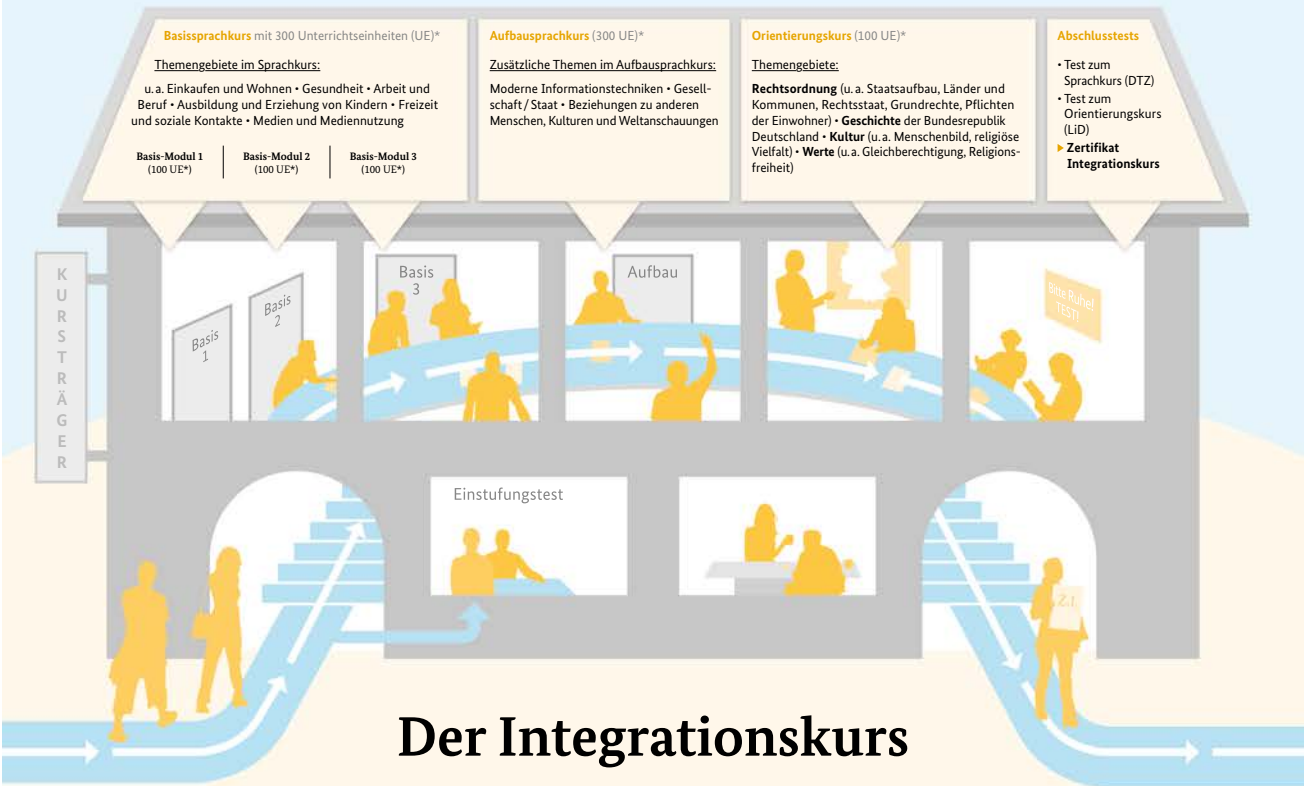
Ob als Nachweis für Behörden, für den Lebenslauf oder für die eigene Motivation: Wir bieten Sprachprüfungen auf allen Niveaustufen an. Zudem führen wir regelmäßig Einbürgerungstests durch – eine wichtige Voraussetzung für den deutschen Pass.

Lassen Sie sich von uns ausführlich beraten!

- Individuelle Beratung zum aktuellen Kursangebot
- Einstufungsberatung mit Sprachstandstest
- Unterstützung bei der Antragstellung für BAMF Integrationskurse
- Prüfungsberatung (z.B. Sprachprüfungen, Einbürgerungstest)

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns oder kommen Sie während unserer Sprechzeiten persönlich vorbei.

Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Der Integrationskurs

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 Schnelllerner 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

© Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Ein **Allgemeiner BAMF Integrationskurs** ist in sechs Module unterteilt. Es werden dabei die Niveaustufen A1, A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens abgedeckt (siehe Seite 123). 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.

BAMF Einstufungstest

Die Einstufungstests sind obligatorischer Bestandteil eines BAMF Integrationskurses. Wir führen Sie in Geestland (Langen), Otterndorf und Hemmoor durch. Bitte kontaktieren Sie uns zur Terminvereinbarung.

Bitte unbedingt mitbringen:

- Berechtigung / Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs im Original, ausgestellt z.B. vom Jobcenter, vom BAMF oder der Ausländerbehörde
- Aufenthaltstitel, Aufenthaltsgestattung oder Meldebescheinigung

Im 2. Semester 2017 laufen folgende Integrationskurse an der VHS im Landkreis Cuxhaven:

Hemmoor

NI 19
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 6. Modul.
Läuft bis voraussichtlich April 2018.

NI 20
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 4. Modul.
Läuft bis voraussichtlich Juli 2018.

NI 24
Allgemeiner Integrationskurs, aktuell im 2.Modul.
Läuft bis voraussichtlich April 2018.

Cadenberge

NI 21
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 3. Modul.
Läuft bis voraussichtlich November 2018.

NI 23
Allgemeiner Integrationskurs, aktuell im 3.Modul.
Läuft bis voraussichtlich Januar 2018.

Geestland (Langen)

NI 100
Wiederholer-Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 1. Modul.
Läuft bis voraussichtlich Mai 2018.

NI 105
Allgemeiner Integrationskurs, aktuell im Orientierungskurs.
Läuft bis voraussichtlich August 2017.

NI 106
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 5.Modul.
Läuft bis voraussichtlich Juni 2018.

NI 107
Allgemeiner Integrationskurs, aktuell im 3. Modul.
Läuft bis voraussichtlich Dezember 2017.

NI 108
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 2. Modul.
Läuft bis voraussichtlich November 2018.

NI 109
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 3. Modul.
Läuft bis voraussichtlich Oktober 2018.

Otterndorf

NI 18
Allgemeiner Integrationskurs, aktuell im Orientierungskurs.
Läuft bis voraussichtlich August 2017.

NI 22
Integrationskurs zur Alphabetisierung, aktuell im 3. Modul.
Läuft bis voraussichtlich Oktober 2018.

NI 25
Allgemeiner Integrationskurs, aktuell im 4. Modul.
Läuft bis voraussichtlich Januar 2018.

Weitere Kurse sind in Planung – je nach Bedarf an diesen und weiteren Standorten

Ein Einstieg in unsere Integrationskurse ist – vorbehaltlich freier Plätze – jeweils zum Kursbeginn und zum Modulwechsel möglich. Bitte sprechen Sie uns an oder informieren Sie sich auf unserer Homepage **www.vhs-lk-cux.de**.

Was kostet ein Integrationskurs?

Lassen Sie sich ausführlich beraten! Denn in vielen Fällen gibt es eine finanzielle Unterstützung bzw. eine komplette Übernahme der Kurs- und Fahrtkosten. Um die Möglichkeiten prüfen zu können, bringen Sie bitte Ihren Pass, Ihren Aufenthaltstitel bzw. einen Arbeitslosengeld- oder Wohngeldbescheid mit.
Unter www.bamf.de finden Sie weitere Informationen.

Berufsbezogene Deutschförderung (gem. §45a AufenthG)

Es wird in den nächsten Jahren vom BAMF ein umfassendes Konzept für eine bundesweite berufsbezogene Deutschsprachförderung mit drei Basis- und einer Reihe von Spezialmodulen entwickelt.

Derzeit bieten wir im Rahmen der berufsbezogenen Deutschförderung das **Basismodul B2** an. Innerhalb von 300 Unterrichtsstunden vertiefen und erweitern die Teilnehmer ihre Deutschkenntnisse insbesondere im Hinblick auf eine Vorbereitung auf das Berufsleben. Der Kurs schließt mit der Prüfung „telc Deutsch Beruf B1-B2“ ab.

Im 2. Semester 2017 laufen folgende B2-Kurse an der VHS im Landkreis Cuxhaven (Stand 08/17):

Otterndorf

Basismodul B2
Läuft vom 28.08.-21.11.2017

Geestland (Langen)

Basismodul B2
Läuft vom 21.08.-05.12.2017

Anmeldungen sind nur persönlich und gegen Vorlage einer entsprechenden Berchtigung möglich.
Wir beraten Sie gern!

Freie Selbstzahler-Kurse

Neu: Grammatik Training A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits über Deutschkenntnisse auf Niveau A2/B1 verfügen. In diesem Kurs wird die deutsche Grammatik durch Schreib- und Konversationstrainings intensiviert. Außerdem dient der Kurs als Vorbereitung bzw. Wiederholung für die B1 Prüfung.

Otterndorf
VHS, Sophienweg 1
Hale Meric

Kurs-Nr.: 172-65140
51,50 €

samstags, 10 x
30.09.2017
10 - 12:15 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Deutsches Theater A2/B1

Das freie Sprechen in einer fremden Sprache fällt vielen Lernern schwer. Das Theaterspielen kann dabei helfen. Denn das Spiel mit einem fiktiven Charakter fördert unsere Spontanität und Kreativität und löst so Blockaden beim freien Sprechen. Gemeinsam werden wir kleine Szenen entwickeln, improvisierte Dialoge führen und Charaktere entwickeln.

Hemmoor
Altes Postamt,
Bahnhofstraße 36
Nadije Memedi

Kurs-Nr.: 172-65148
41,50 €

dienstags, 12 x
05.09.2017
18 - 19:30 Uhr

Kein Kurstag am 03.10. und 31.10.2017.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung.

Neu: Schreiben in Beruf und Alltag B1/B2

Deutsch für Fortgeschrittene - Ferienkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon länger in Deutschland leben, arbeiten und ihr Deutsch hinsichtlich des Ausdrucks, der Grammatik und Rechtschreibung verbessern möchten. Wir werden gemeinsam Geschäftsbriefe, E-Mails, Einladungen und Berichte schreiben. So trainieren wir die Rechtschreibung und die Kommaregeln gleich mit.

Cadenberge
Rathaus, Am Markt 1
Nadije Memedi

Kurs-Nr.: 172-65149
21,00 €

Termine:
Mittwoch, 04.10.2017
18 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 05.10.2017
18 - 19:30 Uhr
Freitag, 06.10.2017
18 - 19:30 Uhr
Mittwoch, 11.10.2017
18 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 12.10.2017
18 - 19:30 Uhr
Freitag, 13.10.2017
18 - 19:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Neu: Deutsch für Beruf und Arbeitsalltag A2

Dieser Kurs richtet sich an Migranten/-innen ab dem sprachlichen Niveau A 2, die sich im beruflichen Umfeld orientieren und sprachlich weiterentwickeln wollen. Mit dem Kursbuch „Orientierung im Beruf“ behandeln wir den sprachlichen Alltag verschiedener Berufe, üben

den Umgang mit Kunden und Kollegen und erarbeiten dazu passende Schriftstücke und Dialoge.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Simone Ampf-Schmidt

Kurs-Nr.: 172-65151
31,00 €

ab Donnerstag, 9 x
07.09.2017
19:30 - 21 Uhr

Mitzubringen: Optional anzuschaffen: Orientierung im Beruf, ISBN 978-3-12-606-124-7 Klett-Verlag.

Neu: Deutsche Grammatik - Mit Spiel & Spaß geht`s auch

Ferienkurs für erwachsene Deutschlerner

Deutsche Grammatik ist schwer und langweilig? Das muss nicht sein! Mit Spielen, Spaß und modernen Computerprogrammen und Sprachlern-Apps, wollen wir schöne Vormittage in den Herbstferien zusammen verbringen und wie nebenbei die Grammatikkenntnisse verbessern.

Langen, HDB

Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Simone Ampf-Schmidt

Kurs-Nr.: 172-65152
10,50 €

Termine:
Montag, 09.10.2017
10 - 11:30 Uhr
Dienstag, 10.10.2017
10 - 11:30 Uhr
Mittwoch, 11.10.2017
10 - 11:30 Uhr

Prüfungen

Einbürgerung

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 im Landkreis Cuxhaven e.V. möglich. Bitte bringen Sie für diese Anmeldung einen gültigen Ausweis oder Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 € mit.

Die Anmeldung sollte 4 Wochen vor dem Test erfolgen. Es ist möglich, einen Vorbereitungskurs für den Einbürgerungstest in unserem Hause zu besuchen.

Hemmoor

Kurs-Nr.: 172-63120
Prüfung: 12.09.2017
Anmeldeschluss: 08.08.2017

Kurs-Nr.: 172-63121
Prüfung: 19.12.2017
Anmeldeschluss: 14.11.2017

Geestland (Langen)

Kurs-Nr.: 172-63150
Prüfung: 29.08.2017
Anmeldeschluss: 01.08.2017

Kurs-Nr.: 172-63151
Prüfung: 17.10.2017
Anmeldeschluss: 12.09.2017

Kurs-Nr.: 172-63152
Prüfung: 12.12.2017
Anmeldeschluss: 07.11.2017

Otterndorf

Kurs-Nr.: 172-63101
Prüfung: 14.11.2017
Anmeldeschluss: 10.10.2017

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns gerne an.

Sprachprüfungen

Alle Prüfungen finden statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss vor der Prüfung! Eine spätere Anmeldung ist leider nicht möglich.
Auf Anfrage führen wir weitere Prüfungen durch. Sprechen Sie uns gern auf einen entsprechenden Vorbereitungsunterricht an.

A1 Prüfung: telc Deutsch A1

Ort:	**Otterndorf**
Kurs-Nr.:	**172-62602**
Prüfung:	25.08.2017
Anmeldeschluss:	08.08.2017

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62050**
Prüfung:	03.11.2017
Anmeldeschluss:	16.10.2017

A2 Prüfung: telc Deutsch A2

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62051**
Prüfung:	08.09.2017
Anmeldeschluss:	08.08.2017

Ort:	**Otterndorf**
Kurs-Nr.:	**172-62603**
Prüfung:	10.11.2017
Anmeldeschluss:	06.10.2017

Foto: © vectorfusionart - Fotolia.de

DTZ: Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1

Der **„Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ**) ist die Abschlussprüfung für den Sprachkursteil der Integrationskurse. Gemessen wird die Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens". In jedem Prüfungsteil (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen) können Sie entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt.

Ort:	**Cadenberge**
Kurs-Nr.:	**172-62612**
Prüfung:	08.12.2017
Anmeldeschluss:	12.11.2017

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62655**
Prüfung:	15.12.2017
Anmeldeschluss:	19.11.2017

B1 Prüfung: Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62652**
Prüfung:	22.09.2017
Anmeldeschluss:	21.08.2017

Ort:	**Hemmoor**
Kurs-Nr.:	**172-62620**
Prüfung:	20.10.2017
Anmeldeschluss:	18.09.2017

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62654**
Prüfung:	17.11.2017
Anmeldeschluss:	16.10.2017

Ort:	**Otterndorf**
Kurs-Nr.:	**172-62604**
Prüfung:	01.12.2017
Anmeldeschluss:	30.10.2017

B2 Prüfung: telc Deutsch Beruf B1-B2

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62606**
Prüfung:	08.12.2017
Anmeldeschluss:	09.11.2017

Ort:	**Otterndorf**
Kurs-Nr.:	**172-62601**
Prüfung:	24.11.2017
Anmeldeschluss:	20.10.2017

B2 Prüfung: telc Deutsch B2

Ort:	**Otterndorf**
Kurs-Nr.:	**172-62605**
Prüfung:	15.09.2017
Anmeldeschluss:	14.08.2017

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62601**
Prüfung:	24.11.2017
Anmeldeschluss:	23.10.2017

C1 Prüfung: telc Deutsch C1

Ort:	**Langen**
Kurs-Nr.:	**172-62060**
Prüfung:	20.10.2017
Anmeldeschluss:	18.09.2017

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Common European Framework | Cadre européen commun de référence Marco de Referencia Común Europeo | Общеевропейские компетенции владения иностранным языком | Avrupa birliği standartlarında

© Volkshochschule Frankfurt am Main.

Grundbildung

Ihre Ansprechpartnerin
Dr. Marie-Louise Rendant
04743 9221-64
m.rendant@vhs-lk-cux.de

Grundbildung

GruBiG - Grundbildung im Gastgewerbe

Arbeitsplatzbezogene Förderung für Beschäftigte in Hotellerie und Gastronomie

Qualifizierung vom
01.09.2016 - 31.12.2017

Was bietet GruBiG?

GruBiG bietet für Hotel- und Gaststätten-Betrieben im Landkreis Cuxhaven kostenlose Grundbildungsmodule. Der jeweilige Inhalt und Zeitrahmen der Förderung wird nach Bedarfsanalyse in Absprache mit den Betrieben festgelegt. Der Unterricht findet berufsbegleitend in den Räumen des Betriebes oder bei Bedarf in einer Geschäftsstelle der Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e. V. statt. Die Freistellung der Mitarbeiter während des Unterrichts wird empfohlen.

Was fördert GruBiG?

Die spezifischen Themen richten sich immer an der jeweiligen Bedarfslage des Betriebes und der Beschäftigten aus:

- Deutsch: Lesefähigkeit (Lesen von Dosierhinweisen, Etiketten etc., Verstehen von Anweisungen, Anfragen etc.), berufsrelevantes Vokabular, Sprechen (Formulierung von Abläufen, Vorkommnissen, Beschwerden, Defekten etc.), Hemmnisseabbau, Kommunikationstraining
- Rechnen: Grundrechenarten, Rechnen am Arbeitsplatz (Überschlagen von Summen, z. B. für das Erstellen von Rechnungen, für das Kassieren)
- PC-Grundlagen: Textverarbeitung, Internet und E-Mailing, z. B. für die Korrespondenz und den Gästekontakt
- Englisch-Grundlagen: Vokabeln und Redewendungen, Wortschatz für den Beruf
- Lernen lernen: Lernstrategien und -methoden, Zeitmanagement
- Health Literacy: Prävention und Gesundheitsförderung
- Soziale und kommunikative Kompetenzen: Teamfähigkeit, Selbstorganisation, Anrede und Grußfloskeln, Umgang mit Gästen.

Was will GruBiG?

GruBiG zielt durch arbeitsplatzorientierte Grundbildung auf einen nachhaltigen Mehrwert für Beschäftigte und für Betriebe in Hotellerie und Gastgewerbe.

- Sicherung der beruflichen Teilhabe
- Reduzierung der Arbeitsbelastung
- Steigerung der Motivation
- Förderung der beruflichen Weiterbildung
- Mitarbeiterbindung
- Qualitätssteigerung
- Fehlerreduzierung, z. B. bei der Bedienung von Maschinen
- Verbesserung von Abläufen und der internen Zusammenarbeit
- Optimierung der Kommunikation, z. B. in der Küche.

Unterrichtsorte

nach Absprache in den Betrieben oder an einem Standort der Volkshochschule im Landkreis Cuxhaven e. V.
Dr. Marie-Louise Rendant

Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.de

Zweiter Bildungsweg - Schulabschlüsse

Ihre Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle Otterndorf:
Susanne Salomon
04751 97834-0
s.salomon@vhs-lk-cux.de

Sekundarbschluss I - Hauptschulabschluss am Vormittag

Holen Sie Ihren Schulabschluss nach! Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die staatliche Prüfung zur nachträglichen Erlangung des Hauptschulabschlusses vor. Die Prüfung wird in der Regel von den jeweiligen Fachlehrern/-innen und einem/einer Lehrer/-in aus der Hauptschule abgenommen.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Chemie/Physik, Biologie, Geschichte, Politik, Erdkunde

Teilnahmevoraussetzung:
Hauptschul- oder Förderschulabgangszeugnis

Cadenberge
Rathaus, Am Markt 1
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-60101
1.350,00 €, monatliche Ratenzahlung möglich (9 x 150 €)

Lassen Sie sich für die Schulabschlusskurse beraten.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Realschulabschluss und erweiterter Sekundarabschluss I - am Vormittag

Holen Sie Ihren Schulabschluss nach! Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die staatliche Prüfung zur nachträglichen Erlangung des Realschulabschlusses vor. Die Prüfung wird in der Regel von den jeweiligen Fachlehrern/-innen und einem/einer Lehrer/-in aus der Realschule abgenommen.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Physik/Chemie, Biologie, Geschichte, Politik, Erdkunde. Während der niedersächsischen Ferien findet weitestgehend kein Unterricht statt.

Teilnahmevoraussetzung:
Hauptschulabschlusszeugnis

Cadenberge
Rathaus, Am Markt 1
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-60111
2.160,00 €, monatliche Ratenzahlung möglich (9 x 240 €)

Lassen Sie sich für die Schulabschlusskurse beraten.

Ihre Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle Geestland:
Daniela Siebelts
04743 9221-66
d.siebelts@vhs-lk-cux.de

Sekundarabschluss 1 - Hauptschulabschluss am Nachmittag

Holen Sie Ihren Schulabschluss nach! Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die staatliche Prüfung zur nachträglichen Erlangung des Hauptschulabschlusses vor. Die Prüfung wird in der Regel von den jeweiligen Fachlehrern/-innen und einem/einer Lehrer/-in aus der Hauptschule abgenommen.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Chemie/Physik, Biologie, Geschichte, Politik, Erdkunde

Teilnahmevoraussetzung:
Hauptschul- oder Förderschulabgangszeugnis

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-60150
1.350,00 €, monatliche Ratenzahlung möglich (9 x 150 €)

Lassen Sie sich für die Schulabschlusskurse beraten.

Realschulabschluss und erweiterter Sekundarabschluss I - am Vormittag

Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die Prüfung zum Realschulabschluss vor. Die Prüfung wird in der Regel von den jeweiligen Fachlehrern/-innen und einem/einer Lehrer/-in aus der Realschule abgenommen.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Chemie/Physik, Biologie, Geschichte, Politik, Erdkunde. Während der niedersächsischen Ferien findet kein Unterricht statt. Für Unterrichtsmaterialien entstehen keine Kosten.

Teilnahmevoraussetzung:
Hauptschulabschlusszeugnis.

Langen, HDB
Haus der Begegnung,
Taubenweg 1 a
Dozententeam

Kurs-Nr.: 172-60151
2.160,00 €, monatliche Ratenzahlung möglich (9 x 240 €)

Lassen Sie sich für die Schulabschlusskurse beraten.

Elementarbildung für Menschen mit Behinderung

Geschäftsstelle Otterndorf

Lesen und Schreiben für Menschen mit Behinderung

Dieser Kursus ist für Teilnehmer, die wenig lesen und schreiben können. Wir erlernen das Lesen und Schreiben der einzelnen Buchstaben und versuchen durch Verbinden einfache Worte zu erarbeiten. Teilnehmer die schon einfache Begriffe beherrschen, dürfen sich auch an schwerere Worte wagen. Die Teilnehmer üben zusammen Lesen und Schreiben. Lesen und Schreiben ist schwer, aber beim gemeinsamen Üben macht es auch Spaß!

Hemmoor

Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe, Oestinger Weg 33
Marion Rathke

Kurs-Nr.: 172-67800

dienstags, 7 x
29.08.2017
14:15 - 15:45 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Foto: © karelnoppe - Fotolia.de

Rechnen für Menschen mit Behinderung

für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden einfache Grundrechenarten (addieren, subtrahieren, multiplizieren und dividieren) im Zahlenraum bis 20 vermittelt und gefestigt. Je nach Fortschritt der Teilnehmer kann der Zahlenraum bis 100 ausgeweitet werden.

Hemmoor

Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe, Oestinger Weg 33
Marion Rathke

Kurs-Nr.: 172-67900

dienstags, 7 x
29.08.2017
12:30 - 14 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Englisch für Menschen mit Behinderung

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir, wie einfache Worte in der englischen Sprache heißen und wie man englische Ausdrücke schreibt und ausspricht. Auch kleine Sätze werden gebildet. In einer kleinen Gruppe soll mit ganz viel Spaß miteinander Englisch gelernt und natürlich dann auch gesprochen werden.

Hemmoor

Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe, Oestinger Weg 33
Cornelia Zerrahn

Kurs-Nr.: 172-67700

mittwochs, 5 x
30.08.2017
14 - 15:30 Uhr

Mitzubringen: Schreibzeug.

Geschäftsstelle Geestland

Die Kurse finden ab 01.09.2017 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.

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Bremerhaven

EWW, Bredenmooor
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 172-67750

donnerstags 8:10 - 9:40 Uhr

Englisch Grundkurs mit einfachen Vorkenntnissen

Bremerhaven

EWW, Werk II
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 172-67751

donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Bremerhaven

EWW, Werk II
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 172-67752

donnerstags nach Absprache

Grundkurs Lesen und Schreiben

1. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk II
Brunhilde Eckel
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 172-67850

montags 10:00 - 11:30 Uhr und
mittwochs 8:10 - 9:40 Uhr

Grundkurs Lesen und Schreiben

2. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk II
Sylvia Schulz
Brunhilde Eckel

Kurs-Nr.: 172-67851

dienstags und donnerstags
8:10 - 9:40 Uhr

Grundkurs Lesen und Schreiben

3. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk II
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 172-67852

montags und donnerstags
14:30 - 16 Uhr

Aufbaukurs Lesen und Schreiben

1. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk II
Hendrik Grotheer
Sandra Hoffmann

Kurs-Nr.: 172-67853

dienstags und donnerstags
10 - 11:30 Uhr

Aufbaukurs Lesen und Schreiben

2. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk I
Brunhilde Eckel

Kurs-Nr.: 172-67854

montags und mittwochs,
8:10 - 9:40 Uhr

Deutsch für Fortgeschrittene

Bremerhaven

EWW, Werk II
Hendrik Grotheer
Brundhilfe Eckel

Kurs-Nr.: 172-67855

montags 8:10 - 9:40 Uhr und
mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr

Deutsch als Fremdsprache

Bremerhaven

EWW, Werk I
Hendrik Grotheer
Brundhilfe Eckel

Kurs-Nr.: 172-67856

mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr und
freitags 10:00 - 11:30 Uhr

Grundkurs Mathematik

Bremerhaven

EIWW, Werk I
Hendrik Grotheer

Kurs-Nr.: 172-67950

montags 10:00 - 11:30 Uhr und don-
nerstags 13:00 - 14:30 Uhr

Aufbaukurs Mathematik

1. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk I
Hendrik Grotheer
Sandra Hoffmann,

Kurs-Nr.: 172-67951

dienstags und donnerstags
8:10 - 9:40 Uhr

Aufbaukurs Mathematik

2. Kurs

Bremerhaven

EWW, Werk I
Hendrik Grotheer
Brunhilde Eckel

Kurs-Nr.: 172-67952

montags 13:00 - 14:30 und
donnerstags 10 - 11:30 Uhr

Mathematik für Fortgeschrittene

Bremerhaven

EIWW, Werk I
Sylvia Schulze
Brunhilde Eckel

Kurs-Nr.: 172-67953

dienstags 10 - 11:30 Uhr und
freitags 8:10 - 9:40 Uhr

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/-innen 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

Bei persönlicher Anmeldung in der VHS können Sie bar bezahlen (in der Hauptgeschäftsstelle Langen auch per EC-Cash) oder uns einen Lastschriftauftrag erteilen. Wenn Sie sich telefonisch, schriftlich oder online anmelden, erfolgt die Bezahlung ausschließlich per Lastschriftverfahren. Wir empfehlen Ihnen den Bankeinzug, da die Lastschrift erst nach Kursbeginn erfolgt. Eine Bezahlung der Kurse bei den Dozenten/Dozentinnen ist nicht möglich.

Haftung

Eine Haftung gegenüber Teilnehmende für Unfälle, Verluste und Beschädigungen übernimmt die VHS nicht.

Datenschutz

Sämtliche Daten werden für interne Zwecke elektronisch gespeichert und unterliegen den datenschutzrechtlichen Bestimmungen.

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 Bankkontennummer) 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 im Landkreis Cuxhaven e.V., Debstedter Str. 5a, 27607 Geestland, Telefax 04743 9221-55, Email info@vhs-lk-cux.de.
Sie können ein Widerrufformular 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 Widerrufrechts 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: Juni 2016

So finden Sie uns…

Geestland (Langen)

1. Volkshochschule
im Landkreis Cuxhaven e. V.
Debstedter Straße 5a
Lindenhof-Zentrum
27607 Geestland (Langen)

Wegbeschreibung

- Autobahn A 27 bis Abfahrt Nr. 5, Debstedt
- abbiegen Richtung Langen, nach Autobahnbrücke links Richtung Langen
- Ortsteil Debstedt durchfahren
- im Ortsteil Langen nach ca. 2 km vor der großen Kreuzung (rechts die Volksbank) liegt das VHS-Gebäude auf der linken Seite. Eingang über den 2. Turmeingang, 1. Stock

Parkplätze an der Straße oder im Parkhaus Lindenhofzentrum.

2. Haus der Begegnung
Taubenweg 1a
27607 Geestland (Langen)

Wegbeschreibung

- Autobahn A 27 bis Abfahrt Nr. 5, Debstedt
- abbiegen Richtung Langen, nach Autobahnbrücke links Richtung Langen
- Ortsteil Debstedt durchfahren
- im Ortsteil Langen nach ca. 2 km an der großen Kreuzung (rechts die Volksbank), links abbiegen Richtung Bremerhaven
- an der 3. Straße rechts in den Hinschweg abbiegen
- an Grundschule Hinschweg (rechter Hand) vorbei fahren und links in die Straße Auf der Ahrend einbiegen.
- 2. Straße rechts Taubenweg.

Parkplätze vor dem Haus.

Otterndorf

Volkshochschule
im Landkreis Cuxhaven e. V.
Sophienweg 1
21762 Otterndorf

Wegbeschreibung

Aus Richtung Cuxhaven

- B73 links verlassen auf Cuxhavener Landstraße (K70)
- kurz nach dem Bahnübergang links abbiegen in den Sophienweg
- am Sportplatz vorbeifahren

Parkplätze vor dem Haus.

Aus Richtung Cadenberge:

- B73 rechts verlassen auf Stader Landstraße
- 3. Straße rechts abbiegen in die Rosenstraße
- dem Straßenverlauf folgen (Schulstraße, Goethestraße, Alfred-Paulsen-Straße)
- ca. 150 m nach der Ampelkreuzung mit Große Ortstraße befindet sich die Auffahrt zum großen Parkplatz der vhs auf der linken Seite.

Parkplätze vor dem Haus.

Hemmoor

Volkshochschule
im Landkreis Cuxhaven e. V.
Altes Postamt
Bahnhofstraße 36
21745 Hemmoor

Wegbeschreibung

Aus Richtung Cuxhaven

- fahren Sie auf der B 73 bis Sie nach Hemmoor gelangen
- vom Ortsschild an gerechnet fahren Sie ca. 4,7 km weiter auf der Cuxhavener Str./ B 73
- an der Kreuzung (vor der Sparkasse) biegen Sie rechts in die Bahnhofstraße ab
- das Alte Postamt liegt auf der rechten Straßenseite kurz vor dem Kreisverkehr am Bahnhof.

Aus Richtung Hechthausen/Stade

- verlassen Sie die B73 ca. 1,3 km nach dem Ortsschild „Hemmoor“ nach links in die Bahnhofstraße
- dem Hinweisschild „Bahnhof“ folgen.
- das Alte Postamt liegt auf der rechten Straßenseite kurz vor dem Kreisverkehr am Bahnhof.

Aus Richtung Lamstedt

- der B495 folgen
- ca. 1 km nach dem Ortschild (direkt nach der Brücke über die Eisenbahn) rechts in den Bahnhofsweg einbiegen
- den Kreisverkehr an der 3. Möglichkeit auf die Bahnhofstraße verlassen.
- das Alte Postamt liegt auf der linken Straßenseite gleich hinter dem Kreisverkehr.

Bitte parken Sie am Straßenrand, auf dem Hof oder am Bahnhof.

© OpenStreetMap-Mitwirkende

© OpenStreetMap-Mitwirkende

© OpenStreetMap-Mitwirkende

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cuxhaven e. V.

Anmeldung

Anmeldeformular/Faxvorlage

Geschäftsstelle Langen
Debstedter Straße 5 a
27607 Geestland
Tel.: 04743 9221-0
Fax: 04743 9221-55

Geschäftsstelle Otterndorf
Sophienweg 1
21762 Otterndorf
Tel.: 04751 97834-0
Fax: 04751 6300

info@vhs-lk-cux.de
www.vhs-lk.cux.de

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 _____ Mobil _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____ ☐ weiblich ☐ männlich

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 im Landkreis Cuxhaven e.V. sowie die Widerrufsbelehrung (siehe S. 128) erkenne ich mit meiner Anmeldung an.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates:
VHS im Landkreis Cuxhaven e.V., 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 _____

Bezeichnung 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 _____

van HALL

Rechtsanwälte · Notar

Marita van Hall
Rechtsanwältin
Notarin a. D.

Dr. Wolfgang van Hall
Rechtsanwalt und Notar

Thorsten John
Rechtsanwalt

- ✓ *Arbeitsrecht*
- ✓ *Arztrecht*
- ✓ *Baurecht*
- ✓ *Betreuungsrecht*
- ✓ *Erbrecht*
- ✓ *Familienrecht*
- ✓ *Grundstücksrecht*
- ✓ *Handels- und Gesellschaftsrecht*
- ✓ *Internetrecht*
- ✓ *Landwirtschaftsrecht*
- ✓ *Mietrecht*
- ✓ *Patientenverügung*
- ✓ *Verkehrsrecht*
- ✓ *Versicherungsrecht*
- ✓ *Vertragsrecht*
- ✓ *Verwaltungsrecht*
- ✓ *Vorsorgevollmacht*
- ✓ *Wohnungseigentumsrecht*
- ✓ *Zwangsvollstreckung*

Logestraße 27 · 27616 Beverstedt · Telefon 04747 9446-0 · Telefax 04747 9446-26 · E-Mail: van-Hall@t-online.de
www.vanHall-rechtsanwaelte.de

RNB

Institut für Radiologie & Nuklearmedizin Bremerhaven

PD Dr. Timm Kirchhoff
Dr. Bernhard Wenz
Dr. Barbara Haubold-Reuter
Dr. Anja Hach
FA Paul Kobylinski
FA Ralf Henkens
FA Sebastian Volkmann
FÄ Anja Bonten
Dr. Eva-Maria Wöhrle-Mennle
Dr. Michael Chernobylsky
Dr. Michael Bartelheimer

Bürgermeister-Smidt-Str. 166 • 27568 Bremerhaven
Telefon 0471/9444-0 • Telefax 0471/9444-211

In Kooperation mit dem Ameos Klinikum Bremerhaven und dem Ameos Klinikum Geestland

Beratungstermin unter:
Telefon: (0471) 6 20 66

Fitness & Entspannung für alle Generationen!

» Sport im outfit bedeutet: sehr gute Trainingsmöglichkeiten für alle Generationen. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Figurtraining und jede Menge Kurse für jeden Geschmack. Dazu Ernährungsberatung und die große Saunalandschaft. 5.000 m² Freizeit- und Gesundheitsspaß.

- **Kraft- & Ausdauertraining**
- **milon-Zirkeltraining**
- **eigenes Damenstudio**
- **große Saunalandschaft**
- **Synrgy360XL PowerTower**
- **großes Kursangebot**
- **Figurtraining & Ernährung**
- **Wellness & Entspannung**
- **Kinderbetreuung**
- **Funktionelles Training**

jeschke -

www.dasoutfit.de

Heinrich-Brauns-Str. 3
27578 Bremerhaven
Telefon: (0471) 62066

Mo – Fr: 08.00 – 22.00 Uhr
Sa & So: 10.00 – 20.00 Uhr
Do: Damensauna

OUTFIT
Fitness- und Gesundheitszentrum

AOK Die Gesundheitskasse.

Gesundheitstraining im outfit zum Sondertarif
für Versicherte der AOK Bremen/Bremerhaven

www.aok.de/bremen