

Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)

Kursprogramm 2025



**Veranstaltungen in Bremervörde
und der Samtgemeinde Börde Lamstedt**

Inkl. der Kurse des Kneipp-Vereins Bremervörde

Moin, liebe Leserinnen und Leser,

es ist uns eine große Freude, Ihnen unseren Jahreskatalog 2025 vorstellen zu können und wir hoffen, Sie werden etwas Passendes für sich darin finden. WIR, das sind die Mitarbeiter:innen in Ihrem ortsnahen Bildungszentrum, Am Hafen 5 in Bremervörde.

Unser Bildungsangebot ist so bunt und so vielfältig wie das Leben und deckt u. a. folgende Bereiche ab:

Ausbildung und Fortbildung in der Seniorenbegleitung, Pädagogik, Sprachen, Kreativkurse, EDV, Kurse für Kinder, Kurse für Senioren:innen uvm.

Im Bildungszentrum Bremervörde sind alle Menschen willkommen, die etwas lernen möchten, unabhängig von ihrer ethnischen oder sozialen Herkunft, von ihrem kulturellen Hintergrund, von ihrer Religion, ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung, ihrem Alter oder einer Beeinträchtigung.

Auch im Jahr 2025 bieten wir wieder Veranstaltungen an verschiedenen Orten der Samtgemeinde Börde Lamstedt an, da die LEB in Niedersachsen e.V. und die Elbe-Weser-Akademie e.V./VHS einen Vertrag mit der Samtgemeinde über die Wahrnehmung der Erwachsenenbildung dort geschlossen haben.

Besonders der Stadt Bremervörde und der Samtgemeinde Börde Lamstedt danken wir für die Unterstützung der Erwachsenenbildung hier vor Ort.

Übrigens: Inhaber:innen der Ehrenamtskarte erhalten 50% Ermäßigung auf unsere Kursgebühren (mit Ausnahme von berufsqualifizierenden Kursen).

Haben Sie Rückfragen oder Anmerkungen zu unseren Kursen, dann melden Sie sich gerne bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Jörg Biehl
Regionalleiter Elbe-Weser
LEB Regionalbüro

Ede (Edmund) Schneider
Vorsitzender der
Elbe-Weser-Akademie/VHS

im Bildungszentrum (LEB/VHS)
Am Hafen 5, 27432 Bremervörde

Zum vorliegenden Programmheft

Unser Bildungsanspruch ist hoch. Wir streben Nachhaltigkeit und Innovation in unserer Arbeit an und setzen auf Langfristigkeit, Flexibilität sowie Verantwortung unseren Kunden gegenüber.

Bitte melden Sie sich für die Kurse des Bildungszentrums Bremervörde online auf unserer Website www.briv-bildungszentrum.de an. Alternativ können Sie sich auch per E-Mail oder telefonisch anmelden.

Über das Angebot in unserem Katalog hinaus bieten wir Ihnen auch „Bildung auf Bestellung“, etwa für Firmenschulungen oder auch Inhouse-Seminare. Sprechen Sie uns mit Ihren Bildungswünschen an, ob es sich um EDV-Themen handelt, um Fortbildungen für Seniorenbetreuer:innen oder um Fortbildungen für Kita-Fachkräfte. Sie profitieren von unserer umfassenden Kompetenz, praktischen Beratung, unseren flexiblen Angeboten und individuellen Lösungen.

Bildungszentrum Bremervörde
(LEB/VHS, Elbe-Weser-Akademie)
Am Hafen 5, 27432 Bremervörde
Tel.: 04761 86 69 70
E-Mail: bildungszentrum-briv@leb.de
Internet: www.briv-bildungszentrum.de

Bürozeiten:

Montag - Donnerstag	08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Freitag	08:00 - 12:00 Uhr

Auch die Angebote des Kneipp-Vereins Bremervörde e.V. finden Sie in unserem Katalog. Eine **Anmeldung** für die Kurse des Kneipp-Vereins Bremervörde e.V. ist direkt an die dort angegebene **Kursleitung** zu richten oder beim Kneipp-Verein unter der Telefonnummer 04761 8088861 bzw. im Internet unter der Adresse www.kneippverein-bremervoerde.de möglich.

Inhalt

EDV	8
Sprachen	11
Pädagogik	12
Pflege + Betreuung	14
Kunst und Kreativ	15
Dies und Das	17
Kurse für Kinder und Jugendliche	22
Veranstaltungen in der Samtgemeinde Börde Lamstedt	23
Gesundheit und Ernährung	26
Kommunikation	31
Datenschutz	35
Kursprogramm Kneipp-Verein	37

Allgemeines:

Alle angebotenen Kurse werden grundsätzlich nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von sieben Personen durchgeführt. Die Kurse des Bildungszentrums stehen grundsätzlich allen Interessent:innen offen.

Teilnahmegebühren:

Die Kursgebühr wird bei Vertragsabschluss (Anmeldung) fällig. Sie ist nach Erhalt der Rechnung binnen 14 Tagen zu entrichten.

Zustandekommen des Vertrages:

Der Vertrag kommt mit der schriftlichen Anmeldung und mit der Zustimmung zu den Datenschutzrichtlinien zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen des Bildungszentrums verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr.

Rücktritt vom Vertrag:

Das Bildungszentrum Bremervörde (VHS/LEB) kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl (7) nicht erreicht wird oder aus anderen Gründen (z. B. Krankheit der Referentin/des Referenten) die Veranstaltung abgesagt werden muss. Die Kursteilnehmer:innen können bis zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten. Ohne fristgerechte Abmeldung wird eine Ausfallgebühr in Höhe des vollen Kostenbeitrages erhoben.

Haftung:

Das Bildungszentrum (LEB/VHS) übernimmt für Schäden jeglicher Art und bei Diebstählen, für verlorene Gegenstände sowie für Unfälle auf dem Hin- und Rückweg und während einer Veranstaltung keine Haftung.

Veranstaltungsort:

Wenn kein anderer Veranstaltungsort angegeben ist, finden die Kurse in den Räumlichkeiten des Bildungszentrums Bremervörde, Am Hafen 5, statt.

Telefon: 04761 86697-0, E-Mail: bildungszentrum-brv@leb.de

Teilnahmebedingungen:

- 1) Anmeldungen können online, per E-Mail oder telefonisch erfolgen.
- 2) Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Soweit in der Ausschreibung/Ankündigung Teilnahmebeiträge/Kosten angegeben sind, entsteht mit der Anmeldung die Zahlungsverpflichtung.
- 3) Interessent:innen ohne vorherige Anmeldung oder ohne Entrichtung der genannten Teilnahmebeiträge/Kosten haben keinen Anspruch auf Teilnahme.
- 4) Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist nur bis 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Stornierungen bis acht Tage vor Veranstaltungsbeginn werden Gebühren in Höhe von 50 % des Teilnahmebeitrages/der Kosten, bei späteren Stornierungen oder Nichterscheinen in Höhe von 100 % des Teilnahmebeitrages/der Kosten in Rechnung gestellt, sofern nicht vom Stornierenden ein/e Ersatzteilnehmer:in gestellt wird. Bei Bildungsmaßnahmen mit Angabe eines Anmeldeschlusses in der Ankündigung ist eine Stornierung nur bis zu diesem Termin (kostenfrei) möglich. Stornierungen müssen in jedem Fall in Textform per Post oder E-Mail erfolgen. Rückzahlungen für belegte, aber nicht besuchte Veranstaltungen oder Veranstaltungsteile erfolgen nicht.
- 5) Wird für eine Bildungsveranstaltung die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht oder kann aus anderen, vom Bildungszentrum nicht zu vertretenden Gründen die Veranstaltung nicht durchgeführt werden, ist das Bildungszentrum nicht zur Durchführung verpflichtet. Entrichtete TN-Beiträge werden bei Absage der Maßnahme erstattet. Bei vom Bildungszentrum nicht zu vertretendem Abbruch einer Maßnahme erfolgt eine Erstattung ggf. anteilig.

- 6) Soweit der Gesamtzuschnitt der Maßnahme nicht wesentlich beeinträchtigt wird, können Teilnehmer:innen aufgrund Dozent:innen- oder Raumwechsels, einer zeitlichen Verlegung oder einer Verschiebung im Ablaufplan weder vom Vertrag zurücktreten noch den TN-Beitrag mindern.
- 7) Für Diebstähle, Verluste oder sonstige Schäden übernimmt das Bildungszentrum keine Haftung. Dies gilt auch für eventuelle Vermögensschäden infolge Absage gemäß Ziffer 5 oder Abbruch der Maßnahme auf Grund höherer Gewalt.
- 8) Teilnehmende von beruflichen Bildungsmaßnahmen, die nicht von Arbeitgeber:innen bezahlt werden, sind gesetzlich über die LEB unfallversichert. Die Teilnehmenden verpflichten sich, die Unfallverhütungsvorschriften, die Datenschutzbestimmungen und die Hausordnung am Veranstaltungsort zu beachten.

Schulferien Niedersachsen 2025

Winterferien 2025	Mo. 03.02. - Di. 04.02.2025
Osterferien 2025	Mo. 07.04. - Fr. 18.04.2025
Tag nach Christi Himmelfahrt 2025	Fr. 30.05.2025
Pfingstferien 2025	Di. 10.06.2025
Sommerferien 2025	Do. 03.07. - Mi. 13.08.2025
Herbstferien 2025	Mo. 13.10. - Fr. 24.10.2025
Weihnachtsferien 2025/2026	Mo. 22.12.2025 - Mo. 05.01.2026



EDV

E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

Referent: Marco Scheiper

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Montag, 10.03.2025, 15:30 - 21:15 Uhr

Kursnummer: EDV02, Gebühr: 42,50 € pro Unterrichtsstunde

Bildbearbeitung für Social Media Plattformen

GIMP, ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm, hat eine funktionale

Mächtigkeit von professionellen Programmen. Sie lernen nicht nur den

Umgang mit der Programmoberfläche und die Verwendung der Basiswerkzeuge kennen, sondern erhalten auch eine Einführung in die Auswahlmöglichkeiten.

Referent: Marco Scheiper

Montag, 17.03.2025 bis Montag, 31.03.2025 jew. 18:00 - 20:45 Uhr

(10 Unterrichtsstunden), Kursnummer: EDV03, Gebühr: 65,00 €

E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

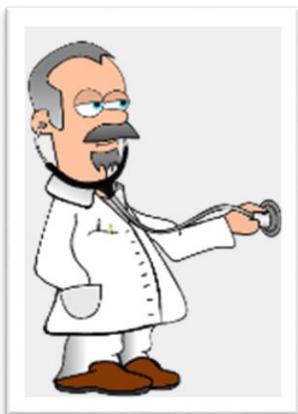
Referent: Marco Scheiper

Unterrichtsort: Bördehuus Lamstedt

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Dienstag, 01.04.2025, 15:30 - 21:15 Uhr

Kursnummer: L01, Gebühr: 42,50 € pro Unterrichtsstunde



E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

Referent: Marco Scheiper

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Montag, 28.04.2025, 15:30 - 21:15 Uhr

Kursnummer: EDV04, Gebühr: 42,50 € pro Unterrichtsstunde

Smartphone - leichtgemacht

Ihr Smartphone kann mehr als im Internet surfen, E-Mails versenden und Fotos ansehen.

In diesem Kurs lernen Sie alles über das Smartphone, von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Funktionen.

Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und personalisieren, wie Sie Apps herunterladen und verwalten und wie Sie Ihr Smartphone sicher nutzen können.

Referent: Marco Scheiper

Unterrichtsort: Bördehuus Lamstedt

Dienstag, 29.04.2025 bis Dienstag, 03.06.2025, jew. 18:00 - 20:45 Uhr

(18 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L02, Gebühr: 117,00 €

WhatsApp verstehen und anwenden

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen von WhatsApp kennen. Die Inhalte des Kurses sind:

- Eigenes Profil erstellen
- Textnachrichten, Bilder und Videos versenden
- Gruppen erstellen
- Videoanrufe und vieles mehr

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Referent: Marco Scheiper

Montag, 01.09.2025 bis Montag, 15.09.2025, jew. 18:00 - 20:45 Uhr

(9 Unterrichtsstunden), Kursnummer: S02, Gebühr: 60,00 €

E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

Referent: Marco Scheiper

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Montag, 27.10.2025, 15:30 -21:15 Uhr

Kursnummer: EDV05, Gebühr: 42,50 € pro Unterrichtsstunde

E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

Referent: Marco Scheiper

Unterrichtsort: Bördehuus Lamstedt

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Dienstag, 28.10.2025, 15:30 - 21:15 Uhr

Kursnummer: L03, Gebühr: 42,50 € pro Unterrichtsstunde

Weihnachten ist Serienbriefzeit

Serienbriefe, Etiketten...usw.

Gerade zu Weihnachten können viele Briefe und Etiketten mit der Serienbrieffunktion erstellt werden. Dieser Workshop frischt Ihre Kenntnisse rechtzeitig wieder auf.

In diesem Kurs wird Ihnen alles rund um den Serienbrief gezeigt und erklärt. Inhalte sind u. a. wie Sie einen Serienbrief starten, wie Sie bestimmte Regeln festlegen und wie Sie Ihre Empfänger sortieren können.

Ein sicherer Umgang mit Windows und MS Word ist erforderlich.

Referent: Marco Scheiper

Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

(3 Unterrichtsstunden), Kursnummer: EDV01, Gebühr: 24,50 €

Microsoft Office im Büroalltag – Auffrischung und Wiedereinstieg

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse auf den neuesten Stand zu bringen. Egal, ob Sie schon lange nicht mehr mit den Programmen gearbeitet haben oder nur ein Update der Grundlagen brauchen - hier lernen Sie alles, was Sie für den Arbeitsalltag benötigen. In einer freundlichen und unterstützenden Lernumgebung frischt Sie Ihr Wissen auf und gewinnen neues Vertrauen im Umgang mit Windows und den gängigen Office-Anwendungen.

Referent: Marco Scheiper

Montag, 13.10.2025 und Freitag, 17.10.2025, jew. 09:00 - 12:45 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 14.10.2025 bis 16.10.2025, jew. 09:00 - 16:00 Uhr

(32 Unterrichtsstunden), Kursnummer: B03, Gebühr: 220,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

SPRACHEN

Gebärdensprache

In diesem Kurs wird Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und bei Bilderbuchbetrachtungen und Liedern geübt. Sie gehören zu den 200-250 Wörtern, die 80% unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kurze Worte wie z. B. noch mal, später, allein, weg.... egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor.

Referentin: Maike Sander

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: SP01, Gebühr: 35,00 €

Gebärdensprache

In diesem Kurs wird Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und bei Bilderbuchbetrachtungen und Liedern geübt. Sie gehören zu den 200-250 Wörtern, die 80% unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kurze Worte wie z. B. noch mal, später, allein, weg.... egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor.

Referentin: Maike Sander

Samstag, 06.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: SP02, Gebühr: 35,00 €

Niederländisch-Onlinekurs

Der Referent ist gebürtiger Niederländer und möchte die niederländische Sprache vermitteln. Die Themenschwerpunkte sind Urlaub, Restaurantbesuche, Freizeit und alles was interessiert und gewünscht ist.

Referent: Ernst Panman

Mittwoch, 07.05.2025 bis Mittwoch, 25.06.2025, jew. 19:00 - 20:30 Uhr

(16 Unterrichtsstunden), Kursnummer: SP04, Gebühr: 88,00 €

Dänisch / Kompakt

Dänisch für Anfänger:innen und Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen, insbesondere für Interessierte, die beruflich oder privat nach Dänemark reisen.

In diesem Bildungsurlaub wird viel miteinander kommuniziert, um so die sprachliche Alltagssituation zu vermitteln.

Inhalte:

- kommunikative Fähigkeiten für Situationen im dänischen Alltag
- Grammatik und Vokabular, um einfache Sätze zu verstehen
- das dänische Zahlensystem und deren Anwendung
- der Tageszeit entsprechend grüßen
- sich vorstellen
- Wünsche äußern und Fragen stellen, Höflichkeitsformen
- was für Reisen wichtig ist, z. B. nach dem Weg fragen
- Hilfreiches und auch Standard-Vokabular

Montag 05.05. von 10:00 - 14:00 Uhr

Dienstag – Donnerstag 06. – 08.05. von 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag 09.05. von 09:00 – 13:00 Uhr

(32 Unterrichtsstunden), Kursnummer: B04, Gebühr: 250,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

PÄDAGOGIK

Qualifizierung zum/zur pädagogischen Mitarbeiter:in an der Verlässlichen Grundschule

Der Kurs soll dazu beitragen, die geforderten Voraussetzungen für eine verlässliche und qualifizierte Schulbetreuung zu schaffen. Angesprochen sind Interessierte mit und ohne pädagogische Erfahrung, die Freude an der Arbeit mit Kindern haben.

Inhalte:

- Erziehungsziele - Erziehungsstile - Lerntheorien
- Spiel und Spaß mit Kindern / Spielpädagogik

Referent: Axel Bredehöft

Dienstag, 18.03.2025 bis Dienstag, 02.12.2025, jew. 18:30 - 21:45 Uhr

(185 Unterrichtsstunden), Kursnummer: PM01, Gebühr: 695,00 €

"Schön, dass du da bist!"

Schlüsselsituationen in der Krippenpädagogik

An diesem Tag geht es um die Aufgaben der professionellen Krippenpädagogik. Die Kinder sollen sich wohlfühlen, die Eltern ebenso. Dazu bedarf es sowohl liebevoller Hilfe wie auch souveräner Anleitung. Und darüber hinaus geht es um einen entwicklungsgemäßen und fördernden Umgang mit den jungen Kindern im oft stressigen Alltag.

Inhalte:

- Frühe Kindesentwicklung, Austausch mit den Eltern/Themen - Elternabende
- Eingewöhnung/Bezugspersonen, Bring- und Abholsituation
- Sauberkeitsentwicklung

Referentin: Elita Carstens

Dienstag, 25.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(8 Unterrichtsstunden), Kursnummer: P04, Gebühr: 90,00 €

Entenfeder, Löwenzahn - Geschichten auf der Haut erzählt, Fingerspiele und mehr

Ein Tag für Erwachsene, die wie die Kinder Spaß haben an Reimen, Geschichten und Liedern mit "Körpereinsatz". Mal malen die Finger die Geschichten, mal brauchen wir den ganzen Körper. Kinder begleiten oft ihr gesamtes Tun sprechend und singend in einer Einheit. Sich mit Händen, Füßen und Stimme auszudrücken ist für Kinder selbstverständlich. Dabei geht es in dieser Altersstufe nicht um hochkomplexe Abläufe, sondern um eine Gleichzeitigkeit von Sprache, Rhythmus, Bewegung und Körperkontakt in der Einzelzuwendung wie auch in der Gruppe.

Referentin: Elita Carstens

Dienstag, 13.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(8 Unterrichtsstunden), Kursnummer: P03, Gebühr: 90,00 €

Mit dem NABU der Natur auf der Spur - Entdecken, Erleben, Verstehen

Damit Kinder ein Umwelt- und Naturbewusstsein entwickeln können, sind nicht nur Kenntnisse über Tiere und Pflanzen, also Unterricht, entscheidend.

Aktivitäten, die Begeisterung wecken und die Natur unmittelbar erfahren lassen, machen ökologische Zusammenhänge begreifbar, wecken das weitergehende Interesse an großen und kleinen Geheimnissen und stärken die Empathie für die Natur.

Ab dem Schuljahr 2026/27 müssen alle Grundschulen Ganztagesangebote vorweisen.

Referentin: Bettina Schroeder

Unterrichtsort: NABU-Umweltpyramide, 27432 Bremervörde

Samstag, 17.05.2025, 09:00 - 12:15 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: P01, Gebühr: 60,00 Euro

Mit dem NABU der Natur auf der Spur - Entdecken, Erleben, Verstehen

Damit Kinder ein Umwelt- und Naturbewusstsein entwickeln können, sind nicht nur Kenntnisse über Tiere und Pflanzen, also Unterricht, entscheidend. Aktivitäten, die Begeisterung wecken und die Natur unmittelbar erfahren lassen, machen ökologische Zusammenhänge begreifbar, wecken das weitergehende Interesse an großen und kleinen Geheimnissen und stärken die Empathie für die Natur.

Ab dem Schuljahr 2026/27 müssen alle Grundschulen Ganztagesangebote vorweisen.

Referentin: Bettina Schroeder

Unterrichtsort: NABU-Umweltpyramide, 27432 Bremervörde

Samstag, 06.09.2025, 09:00 - 12:15 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: P02, Gebühr: 60,00 €

„Stirbst du auch mal?“

Dieser Kurs richtet sich an professionelle Begleiter:innen von Kindern im Elementarbereich und alle Interessierte

Tod, Trauer, Abschied - Themen, vor denen auch professionelle Betreuer:innen von jungen Kindern oft ratlos stehen. Schnell kommen Fragen auf wie: Was begreifen so junge Kinder eigentlich schon? Und was heißt das für sie: "Für immer?" Wie können wir als verantwortungsvolle Erwachsene dieses sensible Thema mit Kindern angehen?

Dabei wird auch der Unterschied zwischen einem aktuellen Anlass und einer grundsätzlichen Thematisierung eine Rolle spielen. Was bedeuten Tod und Trauer vor dem Hintergrund verschiedener Kulturen bzw. Religionen und was der Tod der geliebten Oma, z. B. im Verhältnis zum Verlust eines Haustieres? Resultieren daraus möglicherweise Verhaltensänderungen beim Kind? Welche? Gibt es angemessene Trauerformen und unangemessene? Und wie können wir darauf eingehen, im Einzelgespräch wie auch in der Gruppe?

Referentin: Elita Carstens

Dienstag, 09.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(8 Unterrichtsstunden), Kursnummer: P06, Gebühr: 90,00 €



„Tabuthema Tod“ - Dieser Kurs richtet sich an Lehrkräfte, Päd. Mitarbeiter:innen an Grundschulen, sowie alle Interessierte

Tod, Trauer, Abschied - Themen, vor denen auch professionelle Betreuer:innen von Kindern oft ratlos stehen. Schnell kommen Fragen auf wie: Was löst man bei ihnen aus, wenn man ihnen die Tragweite des Todes zumutet? Wie können wir als verantwortungsvolle Erwachsene dieses sensible Thema mit Kindern angehen? Dabei wird auch der Unterschied zwischen einem aktuellen Anlass und einer grundsätzlichen Thematisierung eine Rolle spielen. Was bedeuten Tod und Trauer vor dem Hintergrund verschiedener Kulturen bzw. Religionen und was der Tod der geliebten Oma, z. B. im Verhältnis zum Verlust eines Hamsters? Resultieren daraus möglicherweise Verhaltensänderungen beim Kind? Welche? Gibt es angemessene Trauerformen und unangemessene? Und wie können wir darauf eingehen, im Einzelgespräch wie auch im Klassenverband?

Referentin: Elita Carstens

Dienstag, 28.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(8 Unterrichtsstunden), Kursnummer: P05, Gebühr: 90,00 €

PFLEGE + BETREUUNG

Für die Fortbildungen für Betreuungskräfte haben wir einen zusätzlichen Katalog. Bei Bedarf senden wir den Katalog gerne zu oder Sie schauen auf unserer Homepage. Alle Fortbildungen finden in Bremervörde statt.

Fortbildungen

für Betreuungskräfte nach 43b SGB XI /
§ 53b SGB XI

2025



Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)
www.brv-bildungszentrum.de Mail: bildungszentrum-brv@leb.de
Telefon: 04761 86697-0

Qualifizierung zur Seniorenbegleitung mit Befähigung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach 53b Abs. 3 SGB XI

Der Lehrgang befähigt zur Ausübung einer Erwerbstätigkeit als zusätzliche Betreuungskraft in Pflegeheimen mit stationär untergebrachten Demenzerkrankten, aber auch in Tagespflegeeinrichtungen und in Sozialstationen für die häusliche Betreuung.

Voraussetzung für die Teilnahme: Orientierungspraktikum

Die Gesamtmaßnahme ist AZAV anerkannt, sodass Bildungsgutscheine für ALG-Leistungsempfänger:innen akzeptiert werden.

Referentin: *Claudia Stein*

Dienstag, 01.04.2025 bis Samstag, 09.08.2025

Der Unterricht findet Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 08:45 - 13:00 Uhr statt und an einigen Samstagen (von 08:45 - 15:45 Uhr). Während der Schulferien findet kein Unterricht statt.

Dauer: 240 Unterrichtsstunden zzgl. 90 Stunden Praktikum,

Kursnummer: SB001, Gebühr: 1.930,32 €

Der nächste Lehrgang findet von **Dienstag, 12.08.2025 bis Samstag, 17.01.2026** statt.

Kalligrafie - Anfängerkurs

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Kalligrafie.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, probieren Sie dieses anhand von Grußkarten, Schildern oder ähnlichem bei uns aus. Die Schriftarten, Formen und Farben werden anhand von praktischen Übungen ergründet.

Am Ende des Kurses bekommt jeder Teilnehmer individuelle Produkte mit nach Hause.

Referent: Mats Thünemann

Dienstag, 11.03./ 18.03. und 25.03.2025, jew. 18:00 - 19:30 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K05, Gebühr: 46,50 € (inkl. Material)

Cooler Handyfotos!

Fotokurs für künstlerische Blumenfotografie/ Makrofotografie

Sie wollen Blumen in Ihrem Garten oder in der Natur gekonnt in Szene setzen? Oder ein Foto Ihrer Lieblingsblume für Ihre vier Wände machen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs geht es darum, Ihr Motiv ins beste Licht zu setzen und ich zeige es Ihnen Schritt für Schritt. Gemeinsam gehen wir auf Foto Tour. Welcher Pflanze schenken Sie Ihre Beachtung? Es gibt so viele Einzelheiten, die die Blüten außergewöhnlich machen. Eine entscheidende Aufgabe ist es, diese Feinheiten zu erkennen. Haben Sie erstmal das Foto in der Tasche, geht es an die Bildbearbeitung. Hierzu stelle ich Ihnen eine App vor.

Ein Hauptmerkmal dieses Kurses besteht darin, Pflanzen intensiv zu betrachten, denn Besonderheiten findet man oft im Detail und darauf legen wir unseren Fokus.

Referentin: Gabriele Reeb

Samstag, 07.06.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K03, Gebühr: 42,00 €

Fotokurs am Wochenende - Grundlagen und Einführung kompakt

Die digitale System- oder Spiegelreflexkamera ist vorhanden, aber wie kann ich sie nutzen? Inhalte sind:

Teil I: Wie stelle ich was und wo an meiner Kamera ein?

Teil II: Wie fotografiere ich in den verschiedenen Programm-Modi?

Teil III: Wie belichte und fokussiere ich?

Teil IV: Wie baue ich ein Foto auf und ordne das Motiv an?

Theorie und Praxis - besprechen und üben.

Mittagspause: bitte eigene Verpflegung mitbringen.

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

Referent: Thorsten Eilers

Samstag, 21.06.2025 und Sonntag, 22.06.2025, jew. 10:00 - 15:00 Uhr

(12 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K02, Gebühr: 72,00 €

Graffiti und StreetArt Workshop (für Jugendliche ab 14 Jahre)

Richtig groß, richtig bunt und richtig viel Spaß!

Bei diesem Kurs lernen wir die Basics des Graffiti-Sprüehens kennen und setzen unsere kreativen Ideen auf großer Fläche um.

Referent: Mats Thünemann

Unterrichtsort: wird noch bekannt gegeben

Samstag, 21.06.2025, 10:30 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K06, Gebühr: 43,00 € (inkl. Materialkosten)

Kalligrafie - Anfängerkurs

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Kalligrafie.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, probieren Sie dieses anhand von Grußkarten, Schildern oder ähnlichem bei uns aus.

Die Schriftarten, Formen und Farben werden anhand von praktischen Übungen ergründet. Am Ende des Kurses bekommt jeder Teilnehmer individuelle Produkte mit nach Hause.

Referent: Mats Thünemann

Montag, 22.09./ 29.09. und 06.10.2025, jew. 18:00 - 19:30 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K04, Gebühr: 46,50 € (incl. Material)

Weihnachtslieder auffrischen mit der Gitarre - für alle Altersklassen! - Leichte Vorkenntnisse sind erwünscht

Dieser Kurs befasst sich mit der Auffrischung von Weihnachtsliedern.

Kennen Sie das auch? Für die feierliche Zeremonie unterm Tannenbaum sollen noch mal eben ein paar Weihnachtslieder gesungen werden. Doch wie war noch der ganze Text und die genaue Melodie?

Kein Problem, üben Sie noch rasch die Weihnachtslieder mit unserem Musiker, Anders Aabye, um Ihre Liebsten unterm Tannenbaum zu überraschen und instrumental zu begleiten.

Referent: Anders Aabye

Dienstag, 05.11.2025 und Dienstag, 12.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K08, Gebühr: 36,00 €

DIES UND DAS

Make-up - Workshop für Teenager

Du hast Spaß daran, dich zu schminken?

Wäre es nicht klasse, wenn es da jemanden gäbe, der dir zeigt, wie du das Umsetzen kannst?

Freue dich auf ein paar schöne Stunden und viele Tipps mit unserer Expertin Kathi Walter.

Referentin: Kathrin Walter

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

(5 Unterrichtsstunden), Kursnummer: DIES03, Gebühr: 29,50 €



Farb- und Stilberatung

Sie sind sich unsicher, welche Farben Ihnen stehen, oder möchten Sie stilvolle Outfits besser zusammenstellen können?

In unserer Farb- und Stilberatung sind Sie genau richtig.

Unsere Expertin, Kathi Walter, ist geschulte Beraterin und steht mit Tipps und Tricks zur Seite.

Zusätzlich gibt es eine Make-Up Beratung.

Unterrichtsort: Bildungszentrum Bremervörde, Am Hafen 5, Bremervörde und anschließend Mode Steffen, Neue Straße 93-95, Bremervörde

Referentin: Kathrin Walter

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

(8 Unterrichtsstunden), Kursnummer: DIES01, Gebühr: 115,00 €

Farb- und Stilberatung

Sie sind sich unsicher, welche Farben Ihnen stehen oder möchten Sie stilvolle Outfits besser zusammenstellen können?

In unserer Farb- und Stilberatung sind Sie genau richtig.

Unsere Expertin, Kathi Walter, ist geschulte Beraterin und steht mit Tipps und Tricks zur Seite.

Zusätzlich gibt es eine Make-Up Beratung.

Unterrichtsort: Bildungszentrum Bremervörde, Am Hafen 5, Bremervörde und anschließend Mode Steffen, Neue Straße 93-95, Bremervörde

Referentin: Kathrin Walter

Samstag, 13.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

(8 Unterrichtsstunden), Kursnummer: DIES02, Gebühr: 115,00 €

Moorbaden - achtsamer Aufenthalt im Moor

Hier geht es darum (wie beim Waldbaden), Stress abzubauen, die Gedanken loszulassen und voll in die einzigartige Atmosphäre des Moores einzutauchen. Wir lauschen, riechen, atmen bewusst, fühlen und betrachten so vor uns hin.

Ein Wohlfühlbad für die Sinne und wenn es uns überkommt, springen wir über Stock und Stein.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlage (kleines Handtuch) und etwas zu trinken mit.

Unterrichtsort: Oldendorfer Moor, Treffpunkt ist an der Infotafel beim „Oldendorfer See“, 21726 Oldendorf (Nächster Parkplatz nach „Herberts Hütte“)

Referentin: Gabriele Reeb

Dienstag, 10.06./ 17.06 und 24.06.2025, jew. 09:15 - 11:30 Uhr

(9 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E08, Gebühr: 54,00 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining/GGT

Eine kurze Einführung mit etwas Theorie, dann folgen praktische Übungen zu den Bereichen Wahrnehmung, Wortfindung, assoziatives Denken bis zur sog. Denkflexibilität.

Hier werden alle Bereiche unserer Existenz (deshalb ganzheitlich) einbezogen: Körper, Geist und Seele.

Hinweis: Dieses Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

Referentin: Annette Hohenadel

Dienstag, 09.09./ 16.09. und 23.09.2025, jew. 17:30 - 19:45 Uhr

(9 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K01, Gebühr: 49,50 €

Im Herzen "Jung" - Ein Leben nach der Arbeit

Das Leben ist wie ein Buch mit vielen Kapiteln und selbst über 60 können wir immer noch neue Seiten aufschlagen und unsere Geschichte weiterschreiben. Es ist nie zu spät, eine Lebensplanung zu gestalten, die von neuen Erfahrungen, bereicherndem Lernen und einer positiven Sichtweise in einer ausgewogenen Alltagsstruktur geprägt ist.

Erlebnisse sind die Farbtupfer auf der Leinwand unseres Lebens. Warum nicht neue Orte entdecken, neue Hobbys ausprobieren oder alte Träume wieder zum Leben erwecken?!

Lassen Sie sich nicht von Ihrem Alter definieren. Die goldenen Jahre können eine Zeit des Wachstums, der Freiheit und der Erfüllung sein deren Inhalt Sie selbst gestalten und bestimmen können.

Referentin: Nana Wettwer

Freitag, 21.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(10 Unterrichtsstunden), Kursnummer: DIES04, Gebühr: 65,00 €

Motorsägenschein Arbeitssicherheit Baum 1

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

Dieser Lehrgang ist als Maßnahme der beruflichen Bildung im Land Niedersachsen anerkannt.

Er kann als Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Dienstag, 13.01. - 17.01.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Kursnummer: Z003, Gebühr: 475,00 €

Motorsägearbeiten Hubarbeitsbühne - Arbeitssicherheit Baum II (AS Baum II)

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

In diesem Lehrgang wird gemäß der Unfallverhütungsvorschrift VSG

1.1/ 1.3/ 1.4/ 2.3/ 3.1/ 4.2/ 4.3/ und BGR 500 ausgebildet und geprüft.

Es wird dem Stundenplan der SVLFG Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau entsprechend unterrichtet und die erfolgreiche Teilnahme urkundlich beglaubigt. Die ausgehändigte Urkunde gilt als Fachkundenachweis - Arbeitssicherheit Baum II - gemäß VSG

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 17.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 21.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z005, Gebühr: 640,00 €

Motorsägenlehrgang

Motorsägenkurs für Waldbesitzer:innen und Privatanwender:innen

In diesem 2-Tageskurs werden die wesentlichsten Inhalte der Handhabung, Pflege und Wartung einer Motorkettensäge vermittelt. Dieses erfolgt gemäß der Unfallverhütungsvorschrift VSG 1.1/ 3.1/ 4.2/ 4.3

(Stand 1. Jan. 2004), GUV-I 8624 (Stand Sept. 2004) und GUV-I 8556

(Stand Feb. 2002) der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft bzw. Gartenbau-Berufsgenossenschaft, sowie der Gesetzlichen Unfallversicherung.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Freitag, 07.02.2025, 14:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 08.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(16 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z001, Gebühr: 170,00 €

Motorsägenschein Arbeitssicherheit Baum 1

(1 Woche = 5 Tage = max. 6 Teilnehmer:innen)

Dieser Lehrgang ist als Maßnahme der beruflichen Bildung im Land Niedersachsen anerkannt.

Er kann als Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 10.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 14.02.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z004, Gebühr: 475,00 €

Motorsägearbeiten Hubarbeitsbühne - Arbeitssicherheit Baum II (AS Baum II)

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

In diesem Lehrgang wird gemäß der Unfallverhütungsvorschrift VSG

1.1/ 1.3/ 1.4/ 2.3/ 3.1/ 4.2/ 4.3/ und BGR 500 ausgebildet und geprüft.

Es wird dem Stundenplan der SVLFG Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau entsprechend unterrichtet und die erfolgreiche Teilnahme urkundlich beglaubigt. Die ausgehändigte Urkunde gilt als Fachkundenachweis - Arbeitssicherheit Baum II - gemäß VSG 4.2 2 DA 2. und Anlage 3 der SVLFG.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 24.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 28.02.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z017, Gebühr: 640,00 €

Motorsägenschein Arbeitssicherheit Baum 1

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

Dieser Lehrgang ist als Maßnahme der beruflichen Bildung im Land Niedersachsen anerkannt.

Er kann als Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 17.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 21.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z0016, Gebühr: 475,00 €

Arbeitssicherheit Baum 1

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

Dieser Lehrgang ist als Maßnahme der beruflichen Bildung im Land Niedersachsen anerkannt.

Er kann als Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 20.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 24.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z007, Gebühr: 475,00 €

Motorsägearbeiten Hubarbeitsbühne - Arbeitssicherheit Baum II (AS Baum II)

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

In diesem Lehrgang wird gemäß der Unfallverhütungsvorschrift VSG

1.1/ 1.3/ 1.4/ 2.3/ 3.1/ 4.2/ 4.3/ und BGR 500 ausgebildet und geprüft.

Es wird dem Stundenplan der SVLFG Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau entsprechend unterrichtet und die erfolgreiche Teilnahme urkundlich beglaubigt. Die ausgehändigte Urkunde gilt als Fachkundenachweis - Arbeitssicherheit Baum II - gemäß VSG 4.2 2 DA 2. und Anlage 3 der SVLFG.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 03.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 07.11.2025, jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr
(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z009, Gebühr: 640,00 €

Motorsägenschein Arbeitssicherheit Baum 1

(1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer:innen)

Dieser Lehrgang ist als Maßnahme der beruflichen Bildung im Land Niedersachsen anerkannt.

Er kann als Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Anmeldung und weitere Informationen: Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Montag, 24.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 28.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Z008, Gebühr: 475,00 €



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Gitarre für Kinder

Wer möchte gerne Gitarre spielen können?

Wer keine eigene Gitarre hat, kann diese gegen eine Gebühr von 15,00 € ausleihen.

Referent: Anders Aabye

Dienstag, 11.02.2025 - Dienstag, 15.04.2025, jew. 17:30 - 19:00 Uhr

(15 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K07, Gebühr: 110,00 €

Kinder entdecken die Wildkräuter in ihrer Umgebung

Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf Entdeckungstour. Wir schauen uns die Wildkräuter genau an und lernen ein paar Kräuter genauer kennen und hören Geschichten dazu.

Warum heißt der Löwenzahn denn Löwenzahn oder auch Kuhblume? Und wer ist mutig und traut sich die Brennnessel anzufassen?

Aus den gesammelten Kräutern bereiten wir dann einen leckeren Smoothie zu.

Referentin: Susanne Franzen

Donnerstag, 15.05.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

(3 Unterrichtsstunden), Kursnummer: Ki01, Gebühr: 18,00 €

Graffiti und StreetArt Workshop (Für Jugendliche ab 14 Jahren)

Richtig groß, richtig bunt und richtig viel Spaß!

Bei diesem Kurs lernen wir die Basics des Graffiti-Sprüehens kennen und setzen unsere kreativen Ideen auf großer Fläche um.

Unterrichtsort: wird noch bekannt gegeben

Referent: Mats Thünemann

Samstag, 21.06.25, 10:30 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K06, Gebühr: 43,00 € zzgl. 17,00 € Materialkosten

VERANSTALTUNGEN IN DER SAMTGEMEINDE BÖRDE LAMSTEDT

„It's teatime!“ Süße & herzhafte Snacks zur Teestunde

Feiern mal anders. Ein besonderes Ereignis für Gäste.

Wie wäre es dann mit einer Tee-Party, die Gäste mit kleinen Leckereien verwöhnen und die ungenutzte Teekanne mal wieder aus dem Schrank holen? Welche süßen und herzhaften Snacks am besten zum Nachmittagstee passen, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir bereiten sie gemeinsam zu.

Unterrichtsort: Oberschule Lamstedt, Schützenstraße 21

Referentin: Waltraud Niethammer

Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L04, Gebühr: 22,00 €

Mit Power(food) zu neuen Zielen!

Besonders wir Frauen sind oft an verschiedenen Fronten gefordert - wie heißt es so schön in der Werbung: „Wir managen ein kleines Familienunternehmen“. Aber oft fehlt uns die Power und Energie, beruflich (wieder) durchzustarten. Wie können wir mit kleinen Tipps und Tricks unseren Tag meistern, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben? Oftmals sind es die kleinen Stellschrauben, die einen großen Unterschied machen - wir müssen sie nur kennen und anwenden. In dem interaktiven Workshop geht es nicht nur um Bewegung und Ernährung, sondern auch um einen wichtigen Einblick in die gesunde Lebensführung.

Unterrichtsort: Oberschule Lamstedt, Schützenstraße 21

Referentin: Ute Mahler-Leddin

Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L05, Gebühr: 22,00 €

E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

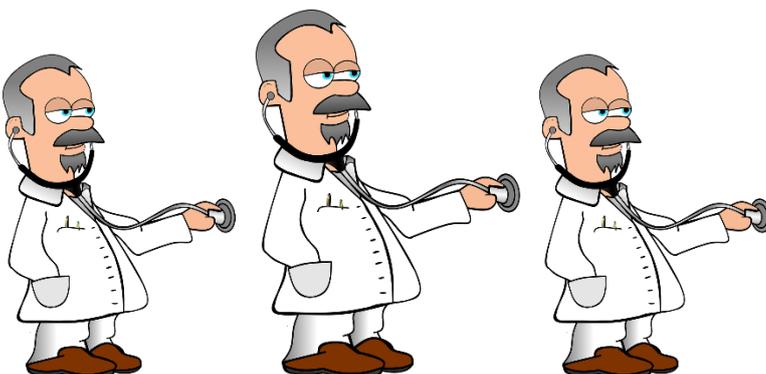
Unterrichtsort: Bördehuus Lamstedt, Charly-Fischer-Weg 4

Referent: Marco Scheiper

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Dienstag, 01.04.2025, 15:30 - 21:15 Uhr

Kursnummer: L01, Gebühr: 42,50 €-pro Unterrichtsstunde



Entzündungsfrei durchs Leben - Ihr Weg zu mehr Energie und Gesundheit (mit Praxisanteil)

Entdecken Sie die transformative Kraft der entzündungshemmenden Ernährung in diesem exklusiven Kurs! Tauchen Sie ein in die Theorie hinter Entzündungsprozessen im Körper und lernen Sie, wie gezielte Ernährung diese beeinflussen kann.

Entzündungsprozesse können zu Symptomen wie Schmerzen, Schwellungen und chronischer Müdigkeit führen.

Gemeinsam werden wir in die Praxis eintauchen: Kochsession voller Geschmack und Nährstoffe, um entzündungshemmende Rezepte zu meistern. Freuen Sie sich auf einen Kurs, der Wissen und Genuss verbindet - Ihr Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam den Weg zu einer entzündungsfreien, gesunden Lebensweise erkunden!

Unterrichtsort: Oberschule Lamstedt, Schützenstraße 21

Referentin: Ute Mahler-Leddin

Mittwoch, 02.04.2025, 18:00-21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L06, Gebühr: 22,00 €

Smartphone Bedienung - leichtgemacht

Mit einem Smartphone kann man mehr als im Internet surfen, E-Mails versenden und Fotos ansehen. In diesem Kurs lernen Sie alles über das Smartphone, von den Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Funktionen.

Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Smartphone einrichten und personalisieren, wie Sie Apps herunterladen und verwalten und wie Sie Ihr Smartphone sicher nutzen können.

Unterrichtsort: Bördehuus Lamstedt, Charly-Fischer-Weg 4

Referent: Marco Scheiper

Dienstag, 29.04.2025 bis Dienstag, 03.06.2025, jew. 18:00 - 20:45 Uhr

(18 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L02, Gebühr: 117,00 €

Schnelle und gesunde Rezepte für Homeoffice und Büro

Gerade Berufstätige haben wenig Zeit, sich während der Pausenzeiten gesundes Essen zuzubereiten. Einfacher ist es, am Vortag oder Vorabend einige Gerichte vorzubereiten und diese dann am nächsten Morgen einfach mitzunehmen.

Es ist gar nicht so kompliziert, gesunde und leckere Rezepte in den Alltag zu integrieren.

Hauptsache man hört auf den Körper und versucht, ausgewogen zu essen.

Unterrichtsort: Oberschule Lamstedt, Schützenstraße 21

Referentin: Waltraud Niethammer

Dienstag, 13.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L07, Gebühr: 22,00 €

Säure-Basen-Haushalt - mit Praxisanteil

Tauchen Sie ein in die Welt der Säure-Basen-Balance! Dieser einzigartige Kurs vereint fundierte Theorie mit praktischer Anwendung. Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt kann zu Nebenwirkungen und Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Verdauungsproblemen und Hautirritationen führen. Verstehen Sie die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts für Ihre Gesundheit und erleben Sie in Kochsessions die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten. Gemeinsam gehen wir auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden und vitaler Energie. Sind Sie bereit, das Gleichgewicht zu entdecken? Machen Sie mit und erfahren, wie Sie mit einfachen Schritten zu einer ausgewogenen Lebensweise gelangen!

Unterrichtsort: Oberschule Lamstedt, Schützenstraße 21

Referentin: Ute Mahler-Leddin

Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: L08, Gebühr: 22,00 €

E-doctor: offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

Sie haben Fragen oder Probleme mit Ihrem PC, Smartphone und/oder Tablet? Brauchen Sie Hilfe bei der Einrichtung einer E-Mail-Adresse oder von Apps auf dem Handy?

In der persönlichen Beratung bei Herrn Marco Scheiper können Sie sich individuell beraten lassen.

Eine telefonische Anmeldung (04761 866970) ist unbedingt erforderlich.

Bitte bringen Sie ggf. Ihre Geräte, Ladegeräte, externe Festplatten oder USB-Sticks sowie benötigte Passwörter und Zugangsdaten mit.

Unterrichtsort: Bördehuus Lamstedt, Charly-Fischer-Weg 4

Referent: Marco Scheiper

Es können jeweils Einzelstunden telefonisch gebucht werden.

Dienstag, 28.10.2025, 15:30 - 21:15 Uhr

Kursnummer: L03, Gebühr: 42,50 €- pro Unterrichtsstunde



Ayurvedische Ernährung im Frühling

Im Frühling beginnt die „Gletscherschmelze“.

Frühling bedeutet aber auch Gletscherschmelze für Körper und Geist.

Im Winter ist die Zeit von Aufbau und Substanz. Wir haben uns in dieser Zeit einen Panzer zum Schutz vor Kälte und Krankheiten geschaffen.

Im Übergang von Winter zum Frühling löst sich dieser Panzer, dies wiederum schwächt unseren Stoffwechsel. Oft begleitet uns in dieser Zeit die bekannte Frühjahrsmüdigkeit. Wir fühlen uns träge und schwer.

Unterrichtsort: Schulküche, Realschule Bremervörde, Birkenweg 6, Bremervörde

Referentin: Waltraud Niethammer

Mittwoch, 26.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E01, Gebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.

Ayurvedischer Kochkurs für päd. Fachkräfte

Kinder sind geprägt von den Wirkungen des Kapha Doshas (Bioenergie) und den dahinterstehenden Elementen Wasser und Erde. Diese Bioenergie steht für Wachstum, Ruhe und Stabilität, ein Übergewicht an Kapha Energie.

Viele Kinder lieben Süßes. Das ist die Geschmacksrichtung, die sich aus Wasser und Erde zusammensetzt. Das Kapha Dosha beinhaltet Standhaftigkeit und Stabilität. Deshalb können Kinder lange Zeit problemlos dasselbe Gericht essen. Es ist ein Teil ihrer Natur.

Unterrichtsort: Schulküche, Realschule Bremervörde, Birkenweg 6, Bremervörde

Referentin: Waltraud Niethammer

Mittwoch, 19.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E02, Gebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.

Schnelle und gesunde Rezepte für Homeoffice und Büro

Gerade Berufstätige haben wenig Zeit, sich während der Pausenzeiten gesundes Essen zuzubereiten. Einfacher ist es, am Vortag oder Vorabend einige Gerichte vorzubereiten und diese dann am nächsten Morgen einfach mitzunehmen.

Es ist gar nicht so kompliziert, gesunde und leckere Rezepte in den Alltag zu integrieren. Hauptsache man hört auf den Körper und versucht, ausgewogen zu essen.

Unterrichtsort: Schulküche, Realschule Bremervörde, Birkenweg 6, Bremervörde

Referentin: Waltraud Niethammer

Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E03, Gebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.

Leckere Wildkräuter kennen lernen

Wildkräuter enthalten oft ein Vielfaches an Mineralien und Vitaminen im Vergleich zu Gemüse aus dem Supermarkt. Zum Beispiel die Brennnessel bringt es auf siebenmal mehr Vitamin C als Orangen.

Aber auch bei Magnesium, Calcium, Kalium und Eiweiß gehört die Brennnessel zu den inhaltsreichsten Pflanzen überhaupt. Die ganze Pflanze ist essbar und fast das ganze Jahr verfügbar.

Sie werden verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung kennenlernen. Wir werden aus den gesammelten Wildkräutern einen leckeren Smoothie herstellen sowie einen Mittagssnack und Kräutertee dazu trinken.

Bitte bringen Sie einen Korb zum Sammeln mit.

Referentin: Susanne Franzen

Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E10, Gebühr: 36,00 €

Zuckerfrei und Spaß dabei - für einen bewussten Umgang mit der süßen Versuchung

Zucker ist wortwörtlich in aller Munde. Er begegnet uns nicht nur in der Schokolade oder im Kuchen, sondern auch in den Grundlebensmitteln wie Brot, Joghurt und Co.

Wie viel Zucker ist eigentlich zu viel in unserer Ernährung? Wie kann ich den Zuckeranteil in Lebensmitteln erkennen? Und wie schaffe ich es, insgesamt weniger Zucker zu essen?

An diesem Abend widmen wir uns den wichtigsten Fragen rund um das Thema Zucker und besprechen Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit der süßen Versuchung.

Zudem werden wir ein paar ausgewogene Alternativen zu den handelsüblichen Leckereien zubereiten.

Unterrichtsort: wird noch bekannt gegeben

Referentin: Annemarie Preusse

Dienstag, 22.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E011, Gebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.

Meal Prep für Berufstätige

Der Berufsalltag ist fordernd und da bleibt leider wenig Zeit und vor allem Lust, sich noch Gedanken um eine ausgewogene Ernährung zu machen. Wäre es nicht schön, trotz Alltagsstress leckere und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch zu bringen? Meal Prep ist hier das Zauberwort.

An zwei Abenden bereiten wir verschiedene Gerichte aus Basiszutaten zu, die gut vorzubereiten sind und entsprechend abends schnell auf den Tisch kommen bzw. zur Arbeit mitgenommen werden können.

Unterrichtsort: wird noch bekannt gegeben

Referentin: Annemarie Preusse

Dienstag, 20.05.2025 und Dienstag, 27.05.2025, jew. 19:00 - 21:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E12, Gebühr: 33,00 €,

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 5,00 - 10,00 € in bar eingesammelt.

Oxymel - Nicht nur Medizin aus Honig und Essig... es schmeckt auch gut!

- Bekämpft Atemwegserkrankungen - Senkt die Blutzuckerwerte
- Senkt die Cholesterinwerte - Schützt das Herz
- Wirkt antibiotisch - Wirkt antioxidativ
- Erhöht die körperliche Leistung
- Fördert die Verdauung - Heilt Wunden
- Verbessert die Gedächtnisleistung - Wirkt Alterungsprozessen entgegen
- Wirkt antidepressiv - Kann Krebszellen abtöten

Seit 2500 Jahren ist Oxymel in der Weltmedizin verankert und gilt als Breitbandmittel und Allheilmittel. An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen, wie einfach man Oxymel herstellen kann und es gibt verschiedene Sorten Oxymel für Sie zum Probieren. Oxymel hält sich ca. 1 Jahr und man kann es mit in die Salatsoße geben, das Essen verfeinern oder einfach schlückchenweise verdünnt in Wasser oder Saft trinken.

Referentin: Susanne Franzen

Donnerstag, 22.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

(2 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E09, Gebühr: 12,00 €

Moorbaden – achtsamer Aufenthalt im Moor

Hier geht es darum (wie beim Waldbaden), Stress abzubauen, die Gedanken loszulassen und voll in die einzigartige Atmosphäre des Moores einzutauchen. Wir lauschen, riechen, atmen bewusst, fühlen und betrachten so vor uns hin. Ein Wohlfühlbad für die Sinne und wenn es uns überkommt, springen wir über Stock und Stein.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlage (kleines Handtuch) und etwas zu trinken mit.

Unterrichtsort: Oldendorfer Moor, Treffpunkt ist an der Infotafel beim „Oldendorfer See“, 21726 Oldendorf (Nächster Parkplatz nach „Herberts Hütte“)

Referentin: Gabriele Reeb

Dienstag, 10.06./17.06. und 24.06.2025, jew. 09:15 - 11:30 Uhr

(9 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E08, Gebühr: 54,00 €

Darmfreundlich frühstücken

Frühstück ist ja bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Auf seine gewohnten Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Müsli und Cornflakes verzichten zu müssen, ist gar nicht so einfach.

Mit diesen leckeren Rezepten starten sie gesund und mit viel guter Energie in den Tag:

- Vegane Overnight Oats zum Verlieben - Zuckerfreies Porridge
- Veganer Kokosmilchreis mit Mango Variationen und Blaubeeren
- Smoothie Bowl mit Himbeeren, Banane und Kokos in pink
- Ingwer Shot, knallgelber Immun-Boost

Unterrichtsort: Schulküche, Realschule Bremervörde, Birkenweg 6, Bremervörde

Referentin: *Waltraud Niethammer*

Donnerstag, 04.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E04, Gebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt

Säure-Basen-Haushalt - mit Praxisanteil

Tauchen Sie ein in die Welt der Säure-Basen-Balance! Dieser einzigartige Kurs vereint fundierte Theorie mit praktischer Anwendung. Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt kann zu Nebenwirkungen und Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelschwäche, Verdauungsproblemen und Hautirritationen führen. Verstehen Sie die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts für Ihre Gesundheit und erleben Sie in Kochsessions die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten.

Gemeinsam gehen wir auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden und vitaler Energie. Sind Sie bereit, das Gleichgewicht zu entdecken? Machen Sie mit und erfahren, wie Sie mit einfachen Schritten zu einer ausgewogenen Lebensweise gelangen!

Unterrichtsort: Schulküche, Realschule Bremervörde, Birkenweg 6, Bremervörde

Referentin: Ute Mahler-Leddin

Mittwoch, 10.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E05, Gebühr: 22,00 €

It's teatime! - Süße & herzhafte Snacks zur Teestunde

Feiern mal anders. Ein besonderes Ereignis für Gäste.

Wie wäre es dann mit einer Tee-Party, um die Gäste mit kleinen Leckereien zu verwöhnen und die ungenutzte Teekanne mal wieder aus dem Schrank zu holen? Welche süßen und herzhaften Snacks am besten zum Nachmittagstee passen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Wir bereiten sie gemeinsam zu.

Unterrichtsort: Schulküche, Realschule Bremervörde, Birkenweg 6, Bremervörde

Referentin: *Waltraud Niethammer*

Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E06, Gebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt



Ayurvedische Ernährung im frühen Winter

Im Ayurveda ist eine harmonische Ernährung der Schlüssel zu körperlichem und auch emotionalem Wohlbefinden.

Der Winter ist eine Zeit der Kälte, der Dunkelheit und der Ruhe. In dieser Zeit reagiert unser Körper mit ansteigender Verdauungskraft und erlaubt uns, etwas üppigere Mahlzeiten zu konsumieren.

Das Schöne ist auch, dass Naschen erlaubt ist. Ein köstliches Frühstücksporridge mit Mandeln, Nüssen, Trockenfrüchten und den typischen Weihnachtsgewürzen wie Zimt, Nelken, Ingwer, Safran und Muskat versorgen den Körper bereits am Morgen mit den wichtigsten Nährstoffen und wir starten energievoll in den Tag.

Weiter geht es mit einem geschmacksintensiven Menü, bestehend aus einem Kürbis-Rosenkohl-Curry, köstlichem Chutney, Kitchari und Kräuterfladen. Außerdem können Sie schon gespannt auf den Nachtisch und auf einen leckeren vegetarischen Braten sein.

Unterrichtsort: Schülküche Bremervörde, Birkenweg 6

Referentin: Waltraud Niethammer

Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

(4 Unterrichtsstunden), Kursnummer: E07, Gebühr: 22,00 €

KOMMUNIKATION

Gebärdensprache

In diesem Kurs wird Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und bei Bilderbuchbetrachtungen und Liedern geübt. Sie gehören zu den 200-250 Wörtern, die 80% unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kurze Worte wie z. B. noch mal, später, allein, weg.... egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor.

Referentin: *Maike Sander*

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: SP01, Gebühr: 35,00 €
und

Samstag, 06.09.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(6 Unterrichtsstunden), Kursnummer: SP02, Gebühr: 35,00 €



Das Leben aus der Beobachterperspektive betrachtet

Gesprächsrunde - Philosophische Ansätze

Gesprächsrunde „Das Leben aus der Beobachterperspektive betrachtet“ - philosophische Ansätze von und mit Gabriele Reeb. Anschließende Diskussion erwünscht!

Gabriele Reeb möchte Sie herzlich einladen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. In dieser inspirierenden Gesprächsrunde tauchen wir in verschiedene Facetten des Lebens ein - sei es das Traumhaus, Herausforderungen wie Krankheiten, Trennung oder das Streben nach harmonischen Freundschaften.

Gabriele Reeb erzählt von Ihren persönlichen Erfahrungen und lädt Sie ein, Ihre eigenen Erlebnisse zu teilen. Gemeinsam erweitern wir den Rahmen Ihrer Lebenssituation und eröffnen neue Sichtweisen, die Ihnen helfen können, mehr Klarheit und Verständnis zu gewinnen, um Ihr Leben bewusster zu gestalten.

Referentin: Gabriele Reeb

Donnerstag, 24.04.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

(3 Unterrichtsstunden), Kursnummer: KO001, Gebühr: 21,00 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining/GGT

Eine kurze Einführung mit etwas Theorie, dann folgen praktische Übungen zu den Bereichen Wahrnehmung, Wortfindung, assoziatives Denken bis zur sog. Denkflexibilität.

Hier werden alle Bereiche unserer Existenz (deshalb ganzheitlich) einbezogen: Körper, Geist und Seele.

Hinweis: Dieses Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

Referentin: Annette Hohenadel

Dienstag, 09.09./ 16.09. und 23.09.2025, 17:30 - 19:45 Uhr

(9 Unterrichtsstunden), Kursnummer: K01, Gebühr: 49,50 €

Im Herzen "Jung" - Ein Leben nach der Arbeit

Das Leben ist wie ein Buch mit vielen Kapiteln und selbst über 60 können wir immer noch neue Seiten aufschlagen und unsere Geschichte weiterschreiben. Es ist nie zu spät, eine Lebensplanung zu gestalten, die von neuen Erfahrungen, bereicherndem Lernen und einer positiven Sichtweise in einer ausgewogenen Alltagsstruktur geprägt ist. Erlebnisse sind die Farbtupfer auf der Leinwand unseres Lebens. Warum nicht neue Orte entdecken, neue Hobbys ausprobieren oder alte Träume wieder zum Leben erwecken?!

Lassen Sie sich nicht von Ihrem Alter definieren. Die goldenen Jahre können eine Zeit des Wachstums, der Freiheit und der Erfüllung sein deren Inhalt Sie selbst gestalten und bestimmen können.

Referentin: Nana Wettwer

Freitag, 21.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

(10 Unterrichtsstunden), Kursnummer: DIES04, Gebühr: 65,00 €



Bildungsurlaub

Palliative Care und Hospizarbeit

Im Rahmen dieser Qualifizierungsmaßnahme werden die Teilnehmer für palliativmedizinisches und hospizliches Handeln sensibilisiert. Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit schwerstkranken und sterbenden Menschen. Das Curriculum ist als modulares Fortbildungscurriculum angelegt und vermittelt Grundkenntnisse sowie ein Fundament für eine ethische Einstellung. Grundfertigkeiten werden thematisiert und exemplarisch ausprobiert. Die Fortbildung beinhaltet eine Auswahl von zentralen Themen, die für eine erste Auseinandersetzung in der Versorgung und Begleitung schwerstkranker bzw. sterbender Menschen und ihrer Angehörigen erforderlich sind.

Referentinnen: Claudia Kiel-Wieber und Bärbel Hinck

Montag, 10.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 14.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer SB069, Gebühr: 450,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

Dänisch / Kompakt

Dänisch für Anfänger:innen und Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen, insbesondere für Interessierte, die beruflich oder privat nach Dänemark reisen.

In diesem Bildungsurlaub wird viel miteinander kommuniziert, um so die sprachliche Alltagssituation zu vermitteln.

Inhalte:

- kommunikative Fähigkeiten für Situationen im dänischen Alltag
- Grammatik und Vokabular, um einfache Sätze zu verstehen
- das dänische Zahlensystem und deren Anwendung
- der Tageszeit entsprechend grüßen
- sich vorstellen
- Wünsche äußern und Fragen stellen, Höflichkeitsformen
- was für Reisen wichtig ist, z. B. nach dem Weg fragen
- Hilfreiches und auch Standard-Vokabular

Montag 05.05. von 10:00 - 14:00 Uhr

Dienstag – Donnerstag 06. – 08.05. von 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag 09.05. von 09:00 – 13:00 Uhr

(32 Unterrichtsstunden), Kursnummer: B04, Gebühr: 250,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

"Awo - Achtsamkeitswoche" - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga

Achtsamkeit - ein wertvolles Instrument der Selbstfürsorge und Stressreduktion.

Doch was bedeutet das eigentlich, was bringt es mir und kann ich das lernen? Diese und weitere Fragen werden in diesem Seminar diskutiert und beantwortet. Ebenso wird die Geschichte der Achtsamkeit wie auch Achtsamkeitsprinzipien vorgestellt. Grenzen dieses Instruments werden ebenso aufgezeigt wie auch die Möglichkeiten der Intensivierung.

Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga/Meditation erforderlich. Es werden verschiedene Körperübungen (z. B. Yoga, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training) und Meditationsmöglichkeiten (Geführte Meditation, Stille, Gehmeditation u. a.) vorgestellt.

Kommen Sie gern in bequemer Kleidung!

Bitte mitbringen: Yogamatte (alternativ Woldecke o. ä.), Sitzkissen, kleines Kopfkissen, warme Socken, Woldecke/wärmende Jacke o. ä., bei Bedarf Lieblingstee.

Neben Notizblock und Stiften bitte ein separates Notizbuch mitbringen. Dieses soll jeder Teilnehmende als 'Achtsamkeitsbuch' führen. Es wird jeden in dieser Woche begleiten.

Referentin: Claudia Stein

Montag, 12.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 16.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: B02, Gebühr: 350,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

"Jetzt red´ ich..." Kompetenztraining Kommunikation und Rhetorik

Selbstbewusst, gelassen, authentisch und klar in jeder Situation zu kommunizieren - diese Fähigkeit ist uns in der Regel nicht angeboren, aber sie kann erlernt werden!

In lockerer und wertschätzender Atmosphäre sind Sie eingeladen, Ihr Basiswissen zu Kommunikation aufzufrischen und zu vertiefen. Das Lernangebot wird ergänzt um das Grundlagenwissen zu Rhetorik sowie psychologischen Aspekten und wir stellen uns die Frage 'Was haben mein Typ und mein Körper mit Kommunikation zu tun?'.

Doch Wissen allein macht noch keinen guten Redner. Daher werden die Lerninhalte ergänzt durch Stimm- und Körperübungen (laut sein kann befreien, besseres Standing, Stressabbau etc.) sowie durch kleine Kommunikationsübungen (Plapperübung, Teamgespräch, Kurzrede u. a.). Unsere Schlagfertigkeit werden wir ebenfalls trainieren. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden Unterstützung durch Reflektionseinheiten und Feedbackrunden.

Referentin: Claudia Stein

Montag, 28.07.2025, 09:00 - 16:00 Uhr bis Freitag, 01.08.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

(40 Unterrichtsstunden), Kursnummer: B01, Gebühr 350,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

Microsoft Office im Büroalltag - Auffrischung und Wiedereinstieg

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Office-Kenntnisse auf den neuesten Stand zu bringen. Egal, ob Sie schon lange nicht mehr mit den Programmen gearbeitet haben oder nur ein Update der Grundlagen brauchen - hier lernen Sie alles, was Sie für den Arbeitsalltag benötigen. In einer freundlichen und unterstützenden Lernumgebung frischen Sie Ihr Wissen auf und gewinnen neues Vertrauen im Umgang mit Windows und den gängigen Office-Anwendungen.

Referent: Marco Scheiper

Montag, 13.10.2025 und Freitag, 17.10.2025, jew. 09:00 - 12:45 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 14.10.2025 bis 16.10.2025, jew. 09:00 - 16:00 Uhr

(32 Unterrichtsstunden), Kursnummer: B03, Gebühr: 220,00 €

Dieser Kurs ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

Datenschutz

Datenschutzhinweis nach Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Verantwortlicher: Jörg Biehl, Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)

Am Hafen 5, 27432 Bremervörde, Telefon: 04761 86697-0, E-Mail: joerg.biehl@leb.de

Freiwillige Angaben:

Wir erheben grundsätzlich nur die Daten, die zur Erfüllung des Vertragszwecks erforderlich sind (insbesondere Namen, Anschrift, Bankverbindung). Die Angabe von Telefonnummer, E-Mail-adresse sowie Alter ist freiwillig. Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung im Einzelfall die Veranstaltungsorganisation sowie Änderungen oder Absagen erschweren.

Datenverarbeitung zur Vertragserfüllung:

Wir verarbeiten die erhobenen Daten gem. Art. 6 Abs.1 lit. b DSGVO zum Zweck der Vertragserfüllung. Dies umfasst die Organisation und Durchführung der Veranstaltungen, die damit einhergehende Kundenbetreuung und die Abrechnung erbrachter Leistungen. Die zur Vertragserfüllung erforderlichen Daten werden spätestens drei Jahre nach Beendigung des Vertrags gelöscht und solange nur noch für etwaige Rückfragen bereitgehalten. Die Daten werden nicht gelöscht, sofern nach Vertragsbeendigung noch Forderungen offen sind und eingezogen werden sollen. Im Fall des Bestehens gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden die betroffenen Daten für die Dauer dieser Fristen archiviert.

Datenverarbeitung auf Grundlage einer Einwilligung:

Sofern Sie uns eine gesonderte Einwilligung erteilt haben, von uns telefonisch oder per Mail über unternehmenseigene Produkte und Dienstleistungen informiert zu werden, erfolgt eine entsprechende Verarbeitung auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

Widerrufsrecht:

Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit der bisher erfolgten Verarbeitung berührt. Wenn die Einwilligung widerrufen wird, stellen wir die entsprechende Datenverarbeitung ein.

Datenempfänger:

Wir übermitteln ihre Daten nur an Dritte (z. B. an Kreditinstitute zur Zahlungsabwicklung, an Rechtsanwälte zur Durchsetzung offener Forderungen), sofern eine datenschutzrechtliche Befugnis besteht.

Ihre Personalangaben und Ihre Angaben zum Kurs werden zur Durchführung des Kurses/der Maßnahme an die Dozent:innen weitergegeben.

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen.

Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

Kontaktdaten des örtlich Beauftragten für den Datenschutz:

Jörg Biehl, Am Hafen 5, 27432 Bremervörde,

Telefon: 04761 86697-0, E-Mail: joerg.biehl@leb.de

Rechte der betroffenen Person:

Betroffene Personen haben das Recht auf Auskunft seitens des Verantwortlichen über die sie betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung, sofern einer der in Art. 17 DSGVO genannten Gründe vorliegt, bspw. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden. Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, wenn eine der in Art. 18 DSGVO genannten Voraussetzungen vorliegt und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit.

Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde:

Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

Zuständige Aufsichtsbehörde:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen, Prinzenstraße 5, 30159 Hannover, Telefon: 0511 120-4500, E-Mail: poststelle@lfd.Niedersachsen.de

Impressum:

Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)

vertreten durch Ede (Edmund) Schneider

Am Hafen 5

27432 Bremervörde

Telefon: 04761/86697-0

E-Mail: bildungszentrum-brv@leb.de

Registergericht: Elbe-Weser-Akademie e. V.: Amtsgericht Tostedt

Registernummer: VR-Nr. 150135

Steuer-Nr.: (EWA/VHS) 52/206/06901

Kursprogramm 2025

Kneipp

VEREIN
Bremervörde e.V.



Kursanmeldungen

Immer mit Angabe der Kursnummer + Kursnamen

- Bei Kursleiter/-in – Referenten/-in telefonisch
- Im Kneipp-Verein Bremervörde e.V. Buchenstraße 1
27432 Bremervörde, Tel: 04761-8088861

Im Internet: www.kneippverein-bremervoerde.de

- Per Mail: info@kneippverein-bremervoerde.de

Kurse im Kneipp-Verein 2025

- Aqua-Power
- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik ohne Verordnung
- Wassergymnastik mit Verordnung (Reha und FKT)
- Training für die Wirbelsäule
- Training für Rücken und Gelenke
- Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- Muskelaufbau-Training
- Beckenbodentraining
- Pilates
- Hatha-Yoga
- Yin-Yoga
- Mutter und Kind
- Tabahula • Kräuter & Co.
- Qigong
- Workshops
- Fasten
- Line Dance
- Nordic Walking
- SeelenSport®

Auf Anfrage!

Wechselnde Aktivität im Kneipp-Treff.

Basteln

Spiele

Intuitives malen

Knüddeln und Klönen etc.

Für Mitglieder gratis! Gäste willkommen.

Anmeldung im Kneipp-Büro

Genauere Aktivität entnehmen bitte der Homepage oder den internen Kneipp-NEWS

Jetzt Kursgutscheine erhältlich!



1x im Monat Gemeinsames Treffen an der Kneipp-Meile.

Kräuterwanderung

SeelenSport®

Wassertreten, Armbad Spaziergang etc.

Für Mitglieder gratis. Gäste willkommen!

Näheres auf der Homepage oder in den KneippNEWS!

Aqua-Power

Es findet ein Training im stehtiefen Warmwasser (30-32°C) statt, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und gleichzeitig durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt werden. Mit dem Auftrieb des Wassers fallen die Übungen leicht und die Gelenke werden entlastet. Der Einsatz von Kleingeräten ermöglicht ein effektives Training für den ganzen Körper.

(25101a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 17:45 – 18:30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25101b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 24.04.25, 17:45 – 18:30 Uhr, 7x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 56,00 €
Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25201a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 21.08.25, 17:45 – 18:30 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 88,00 €
Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25102a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 19:15 – 20:00 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25102b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 24.04.25, 19:15 – 20:00 Uhr, 7x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 56,00 €
Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25202a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 21.08.25, 19:15 – 20:00 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 88,00 €
Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

Aqua-Fitness

Wasser ist das ideale Element, um gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend, entspannend und wirkt sich positiv auf überschüssige Pfunde aus. Durch den Auftrieb des Wassers spürt man nur etwa ein Zehntel des Körpergewichts. Somit spricht diese Gymnastik besonders Personen an, die ihre Gelenke entlasten wollen, ohne auf Bewegung zu verzichten. Auch die Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert.

Dieses Angebot findet im warmen stehenden Wasser (30-32°C) statt und beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang.

Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt

(25103a) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 18:30 – 19:15 Uhr, 10x

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25103b) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag, 24.04.25, 18:30 – 19:15 Uhr, 7x

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 56,00 €

Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

(25203a) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag, 21.08.25, 18:30 – 19:15 Uhr, 11x

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 88,00 €

Referentin: Heike Oest, Tel. 04761-70623 (AB)

Wassergymnastik ohne Verordnung

Physio – Thep – Ebersdorf

Alte Molkerei, Hauptstraße 31, Ebersdorf

Anmeldung: Tel. 04765-920025

(25104) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 14:00 – 14:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25105) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 15:00 – 15:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25106) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 16:00 – 16:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25107) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25108) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Astrid Brümmer

(25109) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 19:00 – 19:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Astrid Brümmer

(25110) Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 20:00 – 20:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Astrid Brümmer

(25111) Wassergymnastik

Beginn: Donnerstag, 14:00 – 14:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25112) Wassergymnastik

Beginn: Donnerstag, 15:00 – 15:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25113) Wassergymnastik

Beginn: Donnerstag, 16:00 – 16:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Natasha Miladinovic

(25114) Wassergymnastik

Beginn: Freitag, 14:00 – 14:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Anke Opitz

(25115) Wassergymnastik

Beginn: Freitag, 15:00 – 15:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Anke Opitz

(25116) Wassergymnastik

Beginn: Freitag, 16:15 – 16:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Referentin: Anke Opitz

Physio – Thep – Ebersdorf
Alte Molkerei, Hauptstraße 31, Ebersdorf
Anmeldung: Tel. 04765-920025

FKT Wassergymnastik B – Mo1E

Beginn: Montag, 15:30 – 16:00 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Mo2E

Beginn: Montag, 16:15 – 16:45 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Mi1E

Beginn: Mittwoch, 16:45 – 17:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do1E

Beginn: Donnerstag, 17:30 – 18:00 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do2E

Beginn: Donnerstag, 18:15 – 18:45 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do3E

Beginn: Donnerstag, 19:00 – 19:30 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do4E

Beginn: Donnerstag, 19:45 – 20:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Fr0E

Beginn: Freitag, 12:00 – 12:30 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – FrE

Beginn: Freitag, 12:45 – 13:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstraße 31, Ebersdorf

Training für die Wirbelsäule

Sanftes Training für einen starken Rücken

Etwa 80% aller Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter akuten Rückenbeschwerden. Vorwiegend handelt es sich hierbei um Schmerzen im unteren Rücken, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Ursachen sind vielfältiger Natur.

Sehr häufig ist ein bewegungsarmer Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und mangelnden ausgleichenden Aktivitäten wie Gymnastik die Ursache der Beschwerden oder sie verschlimmern diese. Oft sind auch Bandscheibenvorfälle oder degenerative Wirbelsäulenerkrankungen verantwortlich für Rückenschmerzen. Sogar Wirbelbrüche im Rahmen einer Osteoporose können massive Kreuzschmerzen verursachen oder entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew und Tumore der Wirbelsäule.

Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, findet mit dem Angebot Trockengymnastik eine geeignete Möglichkeit. Mit einem ganzheitlichen Programm werden Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken gefördert.

Dieses gesundheitsorientierte Training ist ein offenes fortlaufendes Dauerangebot und kann von jedem individuell genutzt werden.

FKT Trockengymnastik

Beginn: Donnerstag, 08:30 – 09:15 Uhr

Ort: AWO, Am Hang, Bremervörde

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

FKT Trockengymnastik

Beginn: Donnerstag, 09:30 – 10:15 Uhr

Ort: AWO, Am Hang, Bremervörde

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Kraft und Beweglichkeit für einen starken Rücken!

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Flexibilität und Entspannung fließen ebenfalls mit ein. Es wird ein elementares Übungsprogramm für den Rücken vermittelt, auch mit Kleingeräten (Theraband, Hanteln, Bälle, Stäbe).

(25119a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag, 07.01.25, 08:45 – 09:45 Uhr, 14x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 112,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

(25119b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag, 29.04.25, 08:45 – 09:45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

(25219a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag, 29.07.25, 08:45 – 09:45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

(25219b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag, 07.10.25, 08:45 – 09:45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Ziel dieser Sitzgymnastik ist neben der Mobilisierung und Kräftigung auch eine Schulung der Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer und Aufmerksamkeit. Beweglich sein in geselliger Runde und gleichzeitig an verschiedenen Kleingeräten Gelenkigkeit und Koordination trainieren ist besonders auf die Teilnehmer:innen abgestimmt, bei denen sich schon einmal der Rücken oder die Gelenke bemerkbar machen.

(25120a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 06.01.25, 08:30 – 09:15 Uhr, 13x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 78,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25120b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 07.04.25, 08:30 – 09:15 Uhr, 11x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 66,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25220a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 07.07.25, 08:30 – 09:15 Uhr, 13x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 78,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25220b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 06.10.25, 08:30 – 09:15 Uhr, 11x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 66,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25121a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 06.01.25, 09:30 – 10:15 Uhr, 13x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 78,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25121b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 07.04.25, 09:30 – 10:15 Uhr, 11x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 66,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25221a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 07.07.25, 09:30 – 10:15 Uhr, 13x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 78,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

(25221b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag, 06.10.25, 09:30 – 10:15 Uhr, 11x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 66,00 €

Referentin: Ingrid Mangels, Tel. 04765-1271 o. 0151-61836324

Beckenbodentraining

In diesem Kurs kümmern wir uns um das Tabuthema Beckenboden, dem oft erst Beachtung geschenkt wird, wenn er bereits an Funktion verliert. Dabei ist der Stellenwert einer stabilen Körpermitte, die dem Rücken Halt gibt und einer Organschwäche vorbeugt, sehr hoch.

Hier werden Sie mit Ihrem Beckenboden vertraut gemacht und lernen ihn mit Wahrnehmungsübungen, Atemtechnik und gezieltem Muskeltraining bewusst zu stärken. Mitzubringen sind: Fitnessmatte/großes Handtuch, kleines Handtuch und bequeme Kleidung

(25254a) Beckenboden Fit

Beginn: Mittwoch, 03.09.25, 18:30 – 19:30 Uhr, 10x

Ort: n. o., BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Andrea Blank, Tel. 04761-749101

Muskelaufbau-Training

Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Es werden Übungen mit dem Fitnessband zur Kräftigung aber auch zur Mobilisation und Dehnung aller Muskelgruppen und Gelenke erarbeitet. Die erlernten Übungen lassen sich gut zu Hause mit wenig Platz umsetzen.

(25124a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 06.01.25, 16:30 – 17:30 Uhr, 14x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 112,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

(25124b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 28.04.25, 16:30 – 17:30 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

(25224a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 28.07.25, 16:30 – 17:30 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

(25224b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 06.10.25, 16:30 – 17:30 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, Tel. 04761-9263020

Pilates

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Die wesentlichen Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke und etwas zu trinken

(25128a) Pilates für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 14.01.25, 18:15 – 19:15 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525-3880129

(25128b) Pilates für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 22.04.25, 18:15 – 19:15 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525-3880129

(25228a) Pilates für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 02.09.25, 18:15 – 19:15 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525-3880129

(25129a) Pilates am Vormittag

Beginn: Mittwoch, 12.03.25, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Ort: n. o., Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525-3880129

Hatha-Yoga

Das körperorientierte Hatha-Yoga fördert durch einfache Körperhaltungen die Beweglichkeit aller Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule. Eine bessere Durchblutung des gesamten Organismus als Resultat des Übens hat einen positiven Effekt für die Gesundheit. Die Übungen beruhen auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung im harmonischen Wechsel.

Deshalb tritt neben Dehnen, Strecken und Lösen eine gezielte Entspannung in Rückenruhelage ein. Yoga bewirkt eine Stärkung des gesamten Nervensystems und fördert die innere Harmonie. Die Folge ist mehr Energie und Schaffensfreude für den Alltag.

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

(25130a) Hatha-Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 13.01.25, 09:30 – 11:00 Uhr, 10x

Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstraße 16, Oerel

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25130b) Hatha-Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 28.04.25, 09:30 – 11:00 Uhr, 8x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstraße 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 96,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25230a) Hatha-Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 18.08.25, 09:30 – 11:00 Uhr, 15x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstraße 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 180,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25131a) Hatha-Yoga

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 20:00 – 21:30 Uhr, 10x
Ort: n. o., BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25131b) Hatha-Yoga

Beginn: Donnerstag, 24.04.25, 20:00 – 21:30 Uhr, 8x
Ort: n. o., BRV
Gebühr: Mitglieder 96,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25231a) Hatha-Yoga

Beginn: Donnerstag, 14.08.25, 20:00 – 21:30 Uhr, 15x
Ort: n. o., BRV
Gebühr: Mitglieder 180,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25132a) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 18:15 – 19:45 Uhr, 10x
Ort: n. o., BRV
Gebühr: Mitglieder 120,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25132b) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag, 24.04.25, 18:15 – 19:45 Uhr, 8x
Ort: n. o., BRV
Gebühr: Mitglieder 96,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

(25232a) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag, 14.08.25, 18:15 – 19:45 Uhr, 15x
Ort: n. o., BRV
Gebühr: Mitglieder 180,00 €
Referentin: Heidi Sorge, Tel. 04766-1484

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil, der ohne Muskelanspannung hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Durch ein langes Halten der Asanas wird eine sanfte, aber effektive Dehnung der Muskeln und der Faszien erreicht.

Bei diesen Kursen handelt es sich um eine sanfte Mittelstufe, die für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gut geeignet ist.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 härtere Kissen, eine Decke und Yogamatte

(25133a) *Hatha – Yin Yoga sanft*

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 14:30 – 16:00 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, Tel. 04761-1212

(25133b) *Hatha – Yin Yoga sanft*

Beginn: Mittwoch, 23.04.25, 14:30 – 16:00 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, Tel. 04761-1212

(25233a) *Hatha – Yin Yoga sanft*

Beginn: Mittwoch, 24.09.25, 14:30 – 16:00 Uhr, 8x

Ort: wird bekannt gegeben, BRV

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, Tel. 04761-1212

(25134a) *Hatha-Yoga mit Yin Yoga Elementen*

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 16:30 – 18:00 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, Tel. 04761-1212

(25134b) *Hatha-Yoga mit Yin Yoga Elementen*

Beginn: Mittwoch, 23.04.25, 16:30 – 18:00 Uhr, 10x

Ort: wird bekannt gegeben, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, Tel. 04761-1212

(25234a) *Hatha-Yoga mit Yin Yoga Elementen*

Beginn: Mittwoch, 24.09.25, 16:30 – 18:00 Uhr, 8x

Ort: wird bekannt gegeben, BRV

Gebühr: Mitglieder 96,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, Tel. 04761-1212

Qigong

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die sowohl dem Körper als auch der Seele guttut.

Durch die fließenden meditativen Bewegungen entwickeln sich innere Ruhe und Entspannung, wobei der Körper gekräftigt und die Haltung reguliert wird.

In diesem Kurs werden einzelne Bewegungen erlernt, die eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule, alle Gelenke und die sie verbindenden Muskeln, Gelenkkapseln und Bänder ausüben. Es werden Auswahlübungen aus der vielfältigen Übungsmethode geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(25143a) Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate (Auswahl)

Beginn: Donnerstag, 09.01.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 8x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 64,00 €

Referentin: Caroline Röttgen, Anmeldung: Tel. 0170 6765474

(25143b) Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate (Auswahl)

Beginn: Donnerstag, 08.05.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 8 x

Ort: Buchenstraße 1, Kneipp-Treff Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 64,00 € Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Referentin: Caroline Röttgen, Anmeldung: Tel. 0170 6765474

(25243a) Qigong Yangsheng: Die 8 Brokate (Auswahl)

Beginn: Mittwoch, 09.10.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 8x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 64,00 €

Referentin: Caroline Röttgen, Anmeldung: Tel. 0170 6765474

Änderungen vorbehalten!

Achtsamkeit für die Seele!

Schenke dir eine Auszeit der Entspannung, des Wahrnehmens und der Bewusstwerdung. Wir werden verschiedene Wahrnehmungsübungen ausführen und dabei ganz bewusst in unseren Körper hineinhorchen. Verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung wie Achtsamkeitsübungen, Entspannung über die Atmung oder auch Traumreisen tun uns und unserer Seele gut und runden den Kurs ab.

(25139a) Zeit für mich

Beginn: Dienstag, 14.01.25, 19:30 – 20:30 Uhr, 6x

Ort: Brunsburg 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 48,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525 3880129

Tabahula

Tabahula setzt sich zusammen aus Hula-Hoop und Tabata. Beim Tabahula erwartet dich ein abwechslungsreiches Cardio- und Krafttraining. Wir werden mit klassischem „hullern“ beginnen, aber auch im Wechsel kurze Intervalleinheiten mit und ohne Reifen einbauen. Diese können sowohl Cardio-Übungen für Herz und Kreislauf sein als auch Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur. Viel Power und Spaß sind garantiert in diesem Kurs.

Mitzubringen sind: passende Kleidung, Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden; ansonsten kann dieser im Vorfeld bei der Referentin erworben werden)

(25167a) Tabahula

Beginn: Dienstag, 04.03.25, 19:30 – 20:30 Uhr, 6x

Ort: Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 48,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig, Tel. 01525-3880129

Kräuter & Co.

Kräuterspaziergang

Am Wegesrand wachsen nicht nur Gras und Brennnessel. Bei näherem Hinsehen kann man eine Vielzahl weiterer Pflanzen entdecken. Viele von ihnen können wir für uns nutzen, verzehren und auch verarbeiten. Lassen Sie uns bei einem Spaziergang den Wegesrand mit anderen Augen sehen. Erfahren Sie etwas über die vielen „Unkräuter“ am Weg. Kleine Kostprobe inbegriffen.

(25165a) *Kräuterspaziergang*

Beginn: Samstag, 26.04.25, 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 0152 56762806

(25165b) *Kräuterspaziergang*

Beginn: Samstag, 24.05.25, 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 0152 56762806

(25165c) *Kräuterspaziergang*

Beginn: Samstag, 28.06.25, 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 0152 56762806

(25265a) *Kräuterspaziergang*

Beginn: Samstag, 16.08.25, 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 0152 56762806

(25265b) *Kräuterspaziergang*

Beginn: Samstag, 27.09.25, 10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 0152 56762806

Workshops

Fasten

Das Fasten für Gesunde nach Dr. Otto Buchinger und Dr. Hellmut Lützner ist eine ganzheitliche Methode zur Erhaltung der Gesundheit. Fasten stärkt das Immunsystem, hält jung, kann der Einstieg in eine dauerhafte Gewichtsreduktion und Lebensweise sein und vieles mehr. Die Kursleiterin ist eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin.

In diesem Workshop geht es, neben dem zeitweisen Verzicht auf feste Nahrung, auch um Bewegung und Entspannung. Hierfür werde verschiedene Übungen angeboten.

(25168a) *Fasten „Inspiration“*

Beginn: Montag, 13.01.25, 11:00 – 15:00 Uhr,

Dienstag, 14.01.25 bis Freitag, 17.01.25, 09:00 – 13:00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 275,00 €, Gäste 300,00 €

Referentin: Manuela Griesehop

Info und Vorbereitung: Donnerstag, 09.01.25, 18:00 Uhr, Anmeldung: Tel. 0170 3056392

Kräuterspaziergang

(25166a) *Kräuterspaziergang mit Workshop Gundermann u. Co.*

Beginn: Samstag, 17.05.25, 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Haus am See, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 30,00 €, Gäste 36,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 0152 56762806

Fermentieren – eine uralte Möglichkeit, Lebensmittel haltbar zu machen

Eine Fülle von Gemüse und Obst steht uns zurzeit zur Verfügung. Seit Jahrhunderten werden Lebensmittel konserviert und eingelagert. Eine Möglichkeit der Haltbarmachung ist, neben Einkochen und Einfrieren, das Fermentieren mittels Milchsäuregärung.

(25266a) *Fermentieren*

Beginn: Samstag, 23.08.25, 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 30,00 €, Gäste 40,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel. 04761-6414

Gesunde Naschereien – Kleine Geschenke aus der Küche

Datteln und Feigen sind für die Menschen vor allem im Orient Grundnahrungsmittel. Lassen Sie sich über ihren Nährwert und ihren Beitrag als gesundes Lebensmittel inspirieren. An diesem Vormittag können daraus gesunde Naschereien hergestellt werden.

(25269a) *Gesunde Naschereien*

Beginn: Samstag, 22.11.25, 10:00. – 13:00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 30,00 €, Gäste 36,00€

Referentin: Angela Mikus, Tel. 04761-6414

SeelenSport® - NEU

Bewege und erlebe die Kraft der Gefühle.

Wünschst Du Dir...

- weniger kreisende Gedanken?
- weniger Schwere im Körper?
- mehr Lebendigkeit?
- mehr Stabilität im Leben?

SeelenSport® ist ein gefühlsgerechtes Bewegungskonzept, das darauf abzielt Training und Gefühle zu verbinden, um den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken. SeelenSport® ist für Interessierte, die ihren Gefühlen, z. B. nach einem persönlichen Verlust, mehr Raum geben möchten.

Womit?

- Mit eigener Körperkraft
- Stärkenden Affirmationen
- Aufwärm- und Abwärmphase

Mitzubringen sind: warme Socken, ausreichend zu trinken, evtl. eine eigene Decke

In einem persönlichen Vorgespräch klären wir, ob der Kurs für die persönliche Lebenssituation das Richtige ist.

25163a) SeelenSport® Schnupper-Workshop

Beginn: Samstag, 11.01.25, 14:00 – 16:30 Uhr
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 25,00 €, Gäste 35,00 €
Referentin: Katja Poppe, Tel. 0151-21673179

(25162a) SeelenSport®

Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 19:00 – 20:00 Uhr 3x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 24,00 €
Referentin: Katja Poppe, Tel. 0151-21673179

(Dieser Kurs wird regelmäßig fortgesetzt.)

Line Dance

Line Dance ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der die Konzentration gefördert und das Gehirn trainiert wird. Die sich wiederholenden Figuren sind festgelegt und werden synchron von der Gruppe in Linien (Reihen) neben- und hintereinander zu Country- oder anderer Musik getanzt.

Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt. Im Gegensatz zu allen traditionellen und modernen Formen des Paartanzes braucht man beim Line Dance keinen festen Partner!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(25155a) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 18:00 – 19:00 Uhr, 12x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 96,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25155b) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch, 16.04.25, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25255a) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch, 30.07.25, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 96,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25255b) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch, 08.10.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25156a) Line Dance Level 2

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 12x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 96,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25156b) Line Dance Level 2

Beginn: Mittwoch, 16.04.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25256a) Line Dance Level 2

Beginn: Mittwoch, 30.07.25, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

(25256b) Line Dance Level 2

Beginn: Mittwoch, 08.10.25, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, Tel. 04761-9829744

Line Dance zum Kennenlernen

Schnupperstunden, in denen die Grundschritte vermittelt werden.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Line Dance einmal kennenlernen möchten. Es werden Grundschritte vermittelt, die für die Teilnahme in den bestehenden Gruppenkursen vorausgesetzt werden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(25157p) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x
Ort: Kneipp Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 40,00 €, Gäste 50,00 €
Referentin: Kerstin Picker, Tel. 0171-3165994

(25157q) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 02.04.25, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x
Ort: Kneipp Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 40,00 €, Gäste 50,00 €
Referentin: Kerstin Picker, Tel. 0171-3165994

Wir suchen Verstärkung – Referent/in gesucht!



Sie haben ein besonderes Hobby, oder besondere Kenntnisse in einem speziellen Bereich?

Zum Beispiel im Kreativbereich, im pädagogischem Bereich, einer Sprache, oder sonstiges?

Sie haben Spaß daran, dieses an andere Menschen weiterzugeben?
Und möchten damit auch noch Geld verdienen...?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung oder Anruf!

Bildungszentrum Bremervörde LEB / VHS

Am Hafen 5

27432 Bremervörde

Tel.: 04761 – 866970

bremervoerde@leb.de