

VHS



IHR ortsnahes

Bildungszentrum (LEB/VHS)

**Das Leben ist bunt...
unser Programm auch!**

Bildungsprogramm 2024

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

Inkl. Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Bremervörde

Impressum:

Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)

vertreten durch Eduard Gummich

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

Moin Moin!

Wir, das Team vom Bildungszentrum Bremervörde, haben unseren Jahreskatalog 2024 für Sie erarbeitet und hoffen, Sie werden etwas Passendes finden. WIR, das sind die Mitarbeiter:innen in Ihrem ortsnahe 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 2024 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.

Auch dieses Jahr setzen wir die erfolgreiche Kooperation zwischen der LEB und der EWA/VHS fort. 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, melden Sie sich gerne bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Jörg Biehl
Regionalleiter Elbe-Weser
LEB Regionalbüro
im Bildungszentrum (LEB/VHS)
Am Hafen 5, 27432 Bremervörde

Eduard Gummich
Vorsitzender der
Elbe-Weser-Akademie/VHS

Andrea Littek
Pädagogische
Leitung
Elbe-Weser-
Akademie/VHS

Inhalt

EDV.....	9
SPRACHEN	11
PÄDAGOGIK.....	14
KUNST UND KREATIVES.....	17
ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT.....	25
KOMMUNIKATION.....	32
KURSE FÜR KINDER	36
KURSE Ü 40	40
DIES UND DAS.....	41
KURSE IN DER SAMTGEMEINDE BÖRDE LAMSTEDT.....	48
KURSE IM KNEIPP-VEREIN.....	58

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.

In diesem Programmheft sind die angebotenen Kurse nach Themengebieten sortiert. 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. Ob Sie sich für Inhouse-Schulungen oder offene Qualifizierungsangebote entscheiden - 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 Jahreskatalog. 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.

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.



Bild von [OpenClipart-Vectors](#) auf [Pixabay](#)

Schulferien Niedersachsen 2024

Winterferien 2024	Do. 01.02. - Fr. 02.02.
Osterferien 2024	Mo. 18.03. - Fr. 29.03.
Tag nach Christi Himmelfahrt 2024	Fr. 10.05.
Pfingstferien 2024	Di. 21.05.
Sommerferien 2024	Mo. 24.06. - Fr. 02.08.
Herbstferien 2024	Fr. 04.10. - Fr. 18.10.
Tag nach dem Reformationstag 2024	Fr. 01.11.
Weihnachten 2024/2025	Mo. 23.12. - Fr. 03.01.

EDV

Smartphone für Senior:innen

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

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. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Referent: Marco Scheiper
Kursgebühr: 117,00 €
dienstags im Bördehuus Lamstedt
6 Kurstermine 02.04.2024 - 07.05.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)

oder mittwochs
31.07.2024 - 04.09.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)

oder montags im Bördehuus Lamstedt
05.08.2024 - 09.09.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)



Einführung in die EDV für Senior:innen

Einführung in den Umgang mit dem Computer, wie z. B. das Textverarbeitungsprogramm Word, Dateien speichern und finden, Windows-Funktionen und wie Sie im Internet surfen.

Referent: Ernst Panmann
6 Kurstermine, dienstags
Kursgebühr: 117,00 €
13.02.2024 - 19.03.2024
15:45 - 18:00 Uhr

[zum Kurs](#)

oder
03.09.2024 - 08.10.2024
15:45 - 18:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Fotobuch erstellen

Warum muss es immer das klassische Fotoalbum sein? Inszenieren Sie Ihre Urlaubsfotos einmal anders und auf eine einzigartige Weise. Mit dem kostenlosen Programm CEWE Mein Fotobuch zeigen wir Ihnen, wie vielfältig Sie Ihr eigenes Fotobuch mit Ihren schönsten Momentaufnahmen gestalten können - vom tollen Einband über ansprechende Hintergrundbilder bis zum originellen Fotorahmen. Alle Teilnehmer:innen erhalten einen Gutschein, mit dem eine kostenlose oder

preisreduzierte Online-Bestellung eines Fotobuchs möglich ist.

Referent: Marco Scheiper
4 Kurstermine, dienstags
20.02.2024 - 12.03.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 78,00 €
[zum Kurs](#)

Office Auffrischung

Sie haben schon Kenntnisse in Office und möchten diese auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Referent: Marco Scheiper
Kursgebühr: 117,00 €
6 Kurstermine, mittwochs
03.04.2024 - 15.05.2024
18:00 - 20:15 Uhr
[zum Kurs](#)

oder dienstags
06.08.2024 - 10.09.2024
18:00 - 20:15 Uhr
[zum Kurs](#)



Outlook

Möchten Sie Ihre E-Mail-Kommunikation optimieren und Ihren Posteingang unter Kontrolle halten?

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Outlook effektiv zu nutzen, um Ihre E-Mails zu organisieren, Aufgaben und Termine zu verwalten sowie Zeit zu sparen und Produktivität zu steigern.

Referent: Marco Scheiper
5 Kurstermine, mittwochs
22.05.2024 - 19.06.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 97,50 €
[zum Kurs](#)



Laptopkurs

Sie haben einen Laptop und sind unsicher im Umgang, z. B. beim Installieren von Software, Sichern von Daten und vielem anderen mehr?

An sechs Abenden erklärt Ihnen unser erfahrener Referent die Möglichkeiten Ihres Laptops. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit.

Referent: Marco Scheiper
6 Kurstermine, montags
21.10.2024 - 25.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 117,00 €
[zum Kurs](#)

Tablet für Senior:innen

Sie möchten mit einem Tablet umgehen können oder es noch vielseitiger einsetzen? Sie wollen Fotos und Nachrichten von Ihrer Familie ansehen, mit Freund:innen in Kontakt bleiben, Bestellungen im Internet aufgeben oder online eine Eintrittskarte für die Schwimmhalle kaufen? Bitte bringen Sie Ihr Tablet mit.

Referent: Marco Scheiper
6 Kurstermine, dienstags
22.10.2024 - 26.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 117,00 €
[zum Kurs](#)

PowerPoint

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen, die Grundkenntnisse im Umgang mit PowerPoint erwerben möchten. Der Kurs behandelt Themen wie Erstellung, Bearbeitung und Export von Präsentationsdateien, Gestaltung von Texten und grafischen Elementen sowie zielgruppenorientierte Präsentationsgestaltung.

Referent: Marco Scheiper
6 Kurstermine, mittwochs
23.10.2024 - 27.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 117,00 €
[zum Kurs](#)

SPRACHEN



Englisch - Anfängerkurs

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die englische Sprache, bzw. es werden bereits vorhandene Kenntnisse aufgefrischt. Am Ende des Kurses sollten Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen oder auch Fragen stellen können.

Referent: Ernst Panmann
6 Kurstermine, dienstags
13.02.2024 - 19.03.2024
14:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr: 66,00 €
[zum Kurs](#)

oder
03.09.2024 - 08.10.2024
14:00 - 15:30 Uhr
[zum Kurs](#)

Dänisch - Anfängerkurs

Sie verbringen gerne Ihren Urlaub in Dänemark, können sich aber nicht verständigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, denn hier werden wir viel miteinander kommunizieren.

Mit Spaß, Humor und dänischer Mentalität wird die Dozentin als Muttersprachlerin (Mutter Dänin, Vater Norweger) die dänische Sprache und die liebenswerten Eigenarten der Dänen vermitteln.

Verbunden wird der Kurs mit Spaziergängen, um so auch Alltagssituationen zu trainieren.

Referentin: Anette Aabye

Kursgebühr: 132,00 €

4 Kurstermine, samstags und sonntags

Kursort: Heimathaus Armstorf

02.03.2024 - 10.03.2024

10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)



oder

Kursort: Bildungszentrum Bremervörde

25.05.2024 - 02.06.2024

10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

Kursort: Heimathaus Armstorf

26.10.2024 - 03.11.2024

10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

Kursort: Bildungszentrum Bremervörde

09.11.2024 - 17.11.2024

10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Niederländisch für Anfänger:innen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die niederländische Sprache, bzw. bereits vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt.

Am Ende des Kurses sollten Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen oder auch Fragen stellen können.

Referent: Ernst Panmann

10 Kurstermine, dienstags

05.03.2024 - 28.05.2024

19:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: 165,00 €

[zum Kurs](#)



Gebärdensprache

In diesem Kurs wird Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und z. B. 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. Bei Kindern, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Auf diese Weise kann den Kindern ermöglicht werden:

- Auf sich aufmerksam zu machen,
- Bedürfnisse und Gefühle zu äußern,
- sich etwas zu wünschen,
- zustimmen und ablehnen zu können,
- etwas fragen und erzählen zu können.

Referentin: Maike Sander
Samstag, 09.03.2024
10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr: 35,00 €
[zum Kurs](#)



oder

Samstag, 28.09.2024
10:00 - 15:00 Uhr
[zum Kurs](#)

Deutsch für Pflegekräfte

In der Pflege sind fortgeschrittene Deutschkenntnisse sehr wertvoll. Geringe Deutschkenntnisse erschweren den Umgang untereinander. Viele der älteren Mitmenschen verfügen oft nicht über Fremdsprachenkenntnisse und sind daher auf die Kommunikation in der deutschen Muttersprache angewiesen. Der Umgang mit den Pflegebedürftigen wird in der Seniorenpflege durch bessere Sprachkenntnisse deutlich erleichtert. Deutsch für Pflegekräfte trägt somit zu einem positiven Miteinander und einer professionellen Pflege bei.

Die Teilnehmer:innen sollten mindestens das Sprachniveau A1 haben.

Referentin: Ulrike Tost
60 Kurstermine, montags, dienstags,
mittwochs, jeweils 13:30 - 17:45 Uhr
29.07.2024 - 11.12.2024 in Teilzeit
Kursgebühr: 1.533,- €
(Ratenzahlung ist nach Absprache möglich).

[zum Kurs](#)

PÄDAGOGIK

"Stark sein auch ohne Muckis!" - Kinder stärken

Dieser Themenabend richtet sich an Fachkräfte und Interessierte, die im Kontakt mit Kindern im Alter von 6 - 12 Jahren sind und die sich neue Impulse wünschen, wie sie Kinder im Alltag positiv verstärken können. Der Alltag der Kinder ist so vielfältig geworden und auch die Herausforderungen, die die Kinder meistern sollen, nehmen deutlich zu. Die Themen sollen zur Selbstreflexion anregen und neue Impulse für das weitere Handeln setzen.

Referentin: Aneke Viebrock
Dienstag, 13.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 € [zum Kurs](#)

Kreativer Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Kindern

Dieser Themenabend richtet sich an Fachkräfte und Interessierte, die im Kontakt mit Kindern im Alter von 6 - 12 Jahren sind.

An diesem Abend werden kreative Ideen zum Umgang mit Wut, Aggressionen und Regelinakzeptanz erarbeitet und zusammengetragen. Kreativität und eine Portion Humor sorgen für einen „leichten“ Abend, der Lust auf den nächsten Tag macht!

Dieser Themenabend richtet sich an Fachkräfte und Interessierte, die sich zum gewinnbringenden Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen bei Kindern neue Ideen und Impulse wünschen.

Referentin: Aneke Viebrock
Dienstag, 12.03.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
[zum Kurs](#)

Kinder beim Lernen unterstützen

Dieser Themenabend richtet sich an Fachkräfte und Interessierte, die im Kontakt mit Kindern im Alter von 6 - 12 Jahren sind.

Egal ob praktische Übungen, die die Konzentration verbessern oder auch Tipps und Tricks für die unterschiedlichen Lerntypen, dieser Themenabend bietet Fachkräften und Interessierten einen bunten Strauß an verschiedenen Handlungsmöglichkeiten.

Referentin: Aneke Viebrock
Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
[zum Kurs](#)

Kinderlieder auffrischen für pädagogische Fachkräfte

Kinder lieben es zu singen.

Doch wie ging noch das Lied...ich kann nur noch den Refrain....

Kein Problem, in dieser Fortbildung frischt unser Referent mit Ihnen die bekannten Kinderlieder auf, wie z. B. "Bruder Jakob", "Wer will fleißige Handwerker seh'n" und viele mehr.

Unser Referent Herr Aabye begleitet diese musikalische Veranstaltung auf seiner Gitarre.

Und keine Angst, es muss keiner alleine vorsingen!

Referent: Anders Aabye

Freitag, 12.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: 40,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Freitag, 07.06.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

[zum Kurs](#)

"Findet das Ding von Dani" - ein Escape Room zu den Lebenslagen von Familien in Armut

Armut und auch Kinderarmut in Deutschland ist ein Thema, das zunehmend auch in Kindertageseinrichtungen und Schulen eine Rolle spielt. Pädagogische Fachkräfte und Lehrer:innen haben

über ihren Erziehungs- und Bildungsauftrag und mit einer reflektierten armuts-sensiblen Haltung in ihrem Bereich Handlungsmöglichkeiten, um ganz konkret und individuell den vielfältigen Armutsfolgen zu begegnen.

Der Escape-Room bietet die Möglichkeit sich niedrigschwellig, aktiv und ohne Vorerfahrungen dem Thema Armut in Familien zu nähern.

Escape Rooms haben in den letzten Jahren weltweit Millionen Menschen begeistert. Alle Spiele folgen einem grundsätzlichen Prinzip: Eine kleine Gruppe ist in einem Raum und hat nur eine gewisse Zeit, durch das Lösen verschiedener Rätsel und Aufgaben sich aus dem Raum zu befreien.

Escape Spiele fordern von allen Spieler:innen logisches Denken, Kreativität und Teamplay ab.

Zielgruppe: Unser Escape Room richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Auszubildende in pädagogischen Berufen (ab 16 Jahren), an Eltern und ehren- und hauptamtlich Tätige. Wir können diesen Kurs auch als Inhouse-Veranstaltung bei Ihnen anbieten.

Referentin: Andrea Littek

Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: 50,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Samstag, 21.09.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

[zum Kurs](#)

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. In den verlässlichen Grundschulen wird ein durchgehender Unterricht oder eine Betreuung von 08:00 - 13:00 Uhr gewährleistet.

Für diese Betreuung werden Pädagogische Mitarbeiter:innen bei uns qualifiziert.

Ihre Aufgabe wird es sein, Schüler:innen bei der Bearbeitung von Hausaufgaben zu unterstützen und zum Basteln, Musizieren oder zu Lernspielen anzuleiten.

Referent: Axel Bredehöft

Termine: montags, 06.05. - 09.12.2024

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: 600,00 € zuzügl. evtl. Erste-Hilfe-Kursgebühr

[zum Kurs](#)

Medienerziehung als Chance begreifen

Dieser Themenabend richtet sich an Fachkräfte und Interessierte, die im Kontakt mit Kindern im Alter von 6 - 12 Jahren sind.

Referentin: Aneke Viebrock

Dienstag, 14.05.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

[zum Kurs](#)



Bild von Victoria auf Pixabay

Umgang mit Handpuppen und Herstellung einer Puppe

Handpuppen sind in vielen Bereichen einsetzbar. Handpuppen dienen als Unterhaltung für klein und groß.

In dieser Fortbildung werden Techniken, Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz von Klappmaulpuppen vermittelt. Sie erhalten Anregungen und Inspirationen, die Puppen auf vielseitige Weise ins Spiel zu bringen und in ganz unterschiedlichen Situationen einsetzen zu können.

Die Fortbildung gibt Ihnen die Möglichkeit, den Umgang mit den großen Klappmaulpuppen (z.B. von Living Puppets oder Kumquats), bei denen sich der Mund und z. T. auch die Hände separat bespielen lassen, zu erlernen und zu üben.

Bitte mitbringen: Nähnadeln, Nähgarn, Stoffschere, Cuttermesser (scharf)

Referent: Axel Bredehöft

2 Kurstermine, Freitag und Samstag

04.10.2024 - 05.10.2024

09:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 220,00 €

[zum Kurs](#)



KUNST UND KREATIVES



Malkurs mit entspannender Musik -

Für Erwachsene

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie los von Ihrem Alltagsstress! Lernen Sie die Farbenlehre und die Bildgestaltung bei entspannender Musik und lockerer Atmosphäre kennen. Die Dozentin, selbst Malerin, entführt Sie in die bunte Welt des Malens, die Farbenlehre und die kreative Bildgestaltung. Ihr Motiv wählen Sie selbst. Alle Farben, Pinsel, Stifte und Papier werden von uns zur Verfügung gestellt.

Referentin: Stasya Zubova

6 Kurstermine, mittwochs

07.02.2024 - 13.03.2024

19:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: 99,00 €

[zum Kurs](#)

Fotobuch erstellen

Warum muss es immer das klassische Fotoalbum sein? Inszenieren Sie Ihre Urlaubsfotos einmal anders und auf eine einzigartige Weise. Mit dem kostenlosen Programm CEWE Mein Fotobuch zeigen wir Ihnen, wie vielfältig Sie Ihr eigenes Fotobuch mit Ihren schönsten Momentaufnahmen gestalten können.

Vom tollen Einband über ansprechende Hintergrundbilder bis zum originellen Fotorahmen.

Alle Teilnehmer:innen erhalten einen Gutschein, mit dem eine kostenlose oder preisreduzierte Online-Bestellung eines Fotobuchs möglich ist.

Referent: Marco Scheiper
4 Kurstermine, dienstags
20.02. - 12.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 78,00 €
[zum Kurs](#)

Teenie-Abendmalkurs

Für Mädels ab 12 Jahren
Dieser Kurs ist ein reiner Mädelsabend!
Also, schnapp dir deine beste Freundin und melde dich an. Gemalt wird im Dunkeln bzw. mit ein bisschen Kerzenschein, Lichterkette, cooler Musik und alkoholfreiem Cocktail zur Stärkung.

Das wird ein toller Abend und unsere junge erfahrene Malerin zeigt euch viele Techniken und Tipps für verschiedene Maltechniken.

Alle Farben, Pinsel, Stifte und Papier werden von uns zur Verfügung gestellt. Du brauchst also nur gute Laune mitzubringen.

Referentin: Stasya Zubova
Freitag, 23.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)

oder
Freitag, 08.03.2024, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)



Bild von Luisella Planeta LOVE PEACE 🍷💕 auf Pixabay

Intuitives Zeichnen zur Entspannung - Ich verschaffe mir Luft

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier.

Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen. Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Referentin: Ilka Körting
Dienstag, 02.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €
Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.
[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung - Entladung/Stressabbau

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier.

Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen. Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.

Referentin: Ilka Körting
Donnerstag, 04.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €
Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €
[zum Kurs](#)

oder
Dienstag, 02.07.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €
Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €
[zum Kurs](#)

Gitarre für Anfänger:innen ab 14 Jahren & für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie das zeitlose Instrument, die Gitarre, zu spielen.

Wer keine eigene Gitarre hat, kann diese gerne gegen eine Leihgebühr von 15,00 € beim Referenten ausleihen. Informationen über den Referenten unter: www.aabye.de

Referent: Anders Aabye

10 Kurstermine, freitags

12.04.2024 - 21.06.2024, 18:00 - 19:30

Uhr

Kursgebühr: 110,00 €

[zum Kurs](#)

Workshop Schnitzen - für Kinder ab 10 Jahren & Erwachsene

Schnitzen macht Spaß und es erschließt den gestalterischen Zugang zu einem wunderbarem Werkstoff. Aber: Ein Messer ist nicht zum Spielen da und darf keine Waffe sein. Es ist ein nützliches und notwendiges Werkzeug, mit dem wir alle in irgendeiner Weise zu tun haben. Es geht also darum, den richtigen und respektvollen Umgang damit zu lernen - mit einem wirklich scharfen Messer. Denn nur damit macht das Schnitzen auch Spaß. Wie das ohne Verletzung gehen kann, zeige ich über eine sichere Technik mit dem Handschneidmesser in einer kleinen Gruppe. Mit vielen Anregungen!

Dieser Kennenlernkurs ist für Kinder ab zehn Jahren und für interessierte Eltern/ Erwachsene offen.

Das Werkzeug und Material werden gestellt. Weitere Fragen beantwortet der Kursleiter gerne unter Tel. 04772-8380, www.kunstwerkgruen.de

Referent: Michael Bungard

Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 €

[zum Kurs](#)



Bild von Steven Weirather auf Pixabay

Fotokurs am Wochenende - Grundlagen 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.

Mit Mittagspause, 2 Tage à 6 UStd., bitte eigene Verpflegung mitbringen.

www.eilersfoto.de

Referent: Thorsten Eilers

2 Kurstermine

Samstag, 25.05.2024, 10:00 - 15:30 Uhr

Sonntag, 26.05.2024, 10:00 - 15:30 Uhr

Kursgebühr: 66,00 €

[zum Kurs](#)

Schnitzen im Grünen

Auf dem besonderen Gelände des KunstWerkGrün in Oberndorf geht es an diesem Tag um das Schnitzen mit einem einfachen Handschnitzmesser. Schnitzen macht Spaß und es erschließt den gestalterischen Zugang zu einem wunderbaren Werkstoff.

Es geht also darum, den richtigen und respektvollen Umgang mit dem Messer zu lernen - mit einem wirklich scharfen Messer. Denn nur damit macht das Schnitzen auch Spaß. Wie das ohne Verletzung gehen kann, zeige ich über eine sichere Technik in einer kleinen Gruppe. Mit vielen Anregungen direkt aus dem Holz-Atelier, in dem wir bei schlechten Wetter arbeiten. Hier gibt es auch einen Überblick über die Vielzahl an weiteren Holzhandwerkzeugen.

Dieser Kurs ist für Kinder ab zehn Jahren und für interessierte Eltern/Erwachsene offen.

Werkzeug und Material werden gestellt.

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

Referent: Michael Bungard

Kursort: Hauptstraße 78, 21787 Oberndorf

Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 €

[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung

Mein Vorhaben

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier. Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen.

Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein. Es dürfen gerne eigene Buntstifte mitgebracht werden.

Referentin: Ilka Körting

Donnerstag, 04.07.2024, 18:00 - 20:00 Uhr,

Kursgebühr: 15,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Dienstag, 10.12.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €

[zum Kurs](#)

Körbe flechten

Ein Handwerk so alt wie die Menschheit

Wir flechten mit Weiden aus eigenem Anbau, diese werden ohne Pestizideinsatz in Igelkulturen herangezogen. Wir werden mit Techniken aus dem Korbhandwerk den Boden, die Korbwand und den Korbrand gestalten. Geflochten werden Rundkörbe (ohne Henkel) auf einem Sternboden, wenn gewünscht mit Eingriff. Maximaler Bodendurchmesser 20 cm. In diesem Kurs erhält man einen Einblick in das Handwerk der Korbflechterei mit Weiden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, alle Schritte werden gemeinsam erarbeitet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eine Folie (altes Tischwachtuch z. B.), Wäscheklammern, leeres Marmeladenglas (ca. 6 cm Durchmesser)

Wer möchte, kann einen schön geformten Ast oder ein Stück Treibholz... mitbringen, welches in den Rand mit eingeflochten werden kann oder als Griff.

Referentin: Claudia Reuter

3 Kurstermine

Freitag, 16.08.2024, 16:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 17.08.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 18.08.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr: 195,00 €

Es entstehen Materialkosten von ca. 20,00

€ - 35,00 €

[zum Kurs](#)

Steinbildhauerei im KunstWerkGrün -

Mit einem harten Material zu arbeiten, erfordert die passende Technik. Erfahren Sie, das einfache Werkzeug ohne große physische Kräfte effektiv einzusetzen.

Eine fertige Idee verwirklichen oder die Form sich entwickeln lassen - alles ist möglich. Dabei können viele Oberflächen-gestaltungen mit traditionellen Handwerk-zeugen ausprobiert werden.

Dieses spannende Erlebnis teilen Sie in der Gruppe, die dabei helfen kann, wie auch der Kursleiter und der Stein selbst. Wir arbeiten mit Bentheimer Sandstein unter einem großen Sonnensegel. Der Garten gibt den grünen Hintergrund. In freien Pausen genießen Sie die Entspannung und gewinnen neue Kraft für die weitere Arbeit. Lassen wir uns überraschen von der "Weichheit" des Steins! Werkzeug wird gestellt. Materialkosten ab ca. 20,00 € (nach Gewicht). Weitere Fragen beantwortet gerne der Kursleiter unter Tel. 04772 8380

Referent: Michael Bungard

2 Kurstermine

Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: 120,00 €

[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung -

Das alte Jahr loslassen, das neue Jahr manifestieren.

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier. Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen. Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.

Referentin: Ilka Körting

Kursgebühr: 22,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung Mein Baum-Mandala.

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier.

Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen. Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.

Referentin: Ilka Körting

Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €

[zum Kurs](#)

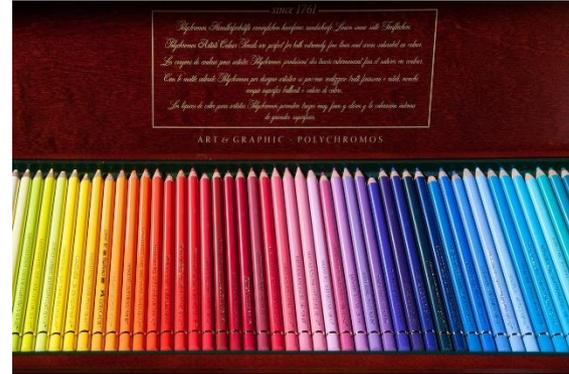


Bild von Stefan Schwehofer auf Pixabay

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Alles Käse!

Das beliebte Milchprodukt ist nicht nur genial zum Überbacken von Auflauf, Suppe, Salat und Pasta - denn dank seiner cremigen Konsistenz verfeinert Käse auch Soßen, Aufstriche, Dips und vieles mehr. Freuen Sie sich auf tolle Rezepte zum Dahinschmelzen.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Realschule Bremervörde

Montag, 05.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)



Bild von Micha auf Pixabay

Reizthema Darm, einfach erklärt

Unser größtes Organ im Körper, so groß wie ein Tennisplatz, und trotzdem wird es oft sträflich vernachlässigt. Warum sollten wir uns mehr um unseren Darm kümmern? Was hat unsere Denkleistung mit dem Darm zu tun und wozu benötigen wir eigentlich Ballaststoffe?

Mit vielen Tipps und Tricks für ein darmgesünderes Leben wird der interaktive Vortrag für alle Teilnehmer:innen einen Aha-Effekt bringen und in Zukunft die tägliche Lebensmittelauswahl sicherlich beeinflussen.

Referentin: Ute Mahler-Leddin

Dienstag, 06.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

oder

Mittwoch, 24.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

Vegetarische Ernährung für Einsteiger:innen - Vortrag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 600 g Fleisch/Wurst in der Woche - das sind weniger als 100 g am Tag. Die meisten essen aber noch viel mehr Fleisch; zum Teil, weil sie nicht wissen, wie sie abwechslungsreiche und sättigende

Gerichte ohne Fleisch - aber doch mit Eiweiß - zubereiten können.

In dem Vortrag wird die vegetarische Ernährung verständlich erklärt und alltags-taugliche Alternativen zu Fleisch und Wurst aufgezeigt, ohne auf industriell hergestellte Ersatzprodukte zurückgreifen zu müssen. Vielleicht der Einstieg in ein gesünderes Leben?

Referentin: Ute Mahler-Leddin
Kursort: Dörphuus Hollen
Donnerstag, 15.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

Dein Weg in ein gesünderes Leben - ohne viel Aufwand

Was bedeutet ein gesünderes Leben? Nicht nur die Ernährung steht hier im Vordergrund, sondern das Zusammenspiel aus Bewegung, Ernährung, Trinken, Atmung und dem Mind Set.

In dem interaktiven Vortrag geht es nicht um den erhobenen Zeigefinger, sondern um alltags- und familientaugliche Tipps und Tricks für einen Weg in ein gesünderes Leben - ohne viel Aufwand.

Referentin: Ute Mahler-Leddin
Dienstag, 20.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

Dein Weg zurück zur intuitiven Ernährung

Medien, Feunde und alte Gewohnheiten sagen uns, wann wir was und wie viel wir essen sollten. Was gut für uns sein soll und was nicht. Dadurch haben wir aber etwas ganz Elementares verlernt - auf unseren Körper und unsere Intuition zu hören. In dem dreiteiligen Seminar suchen wir unseren eigenen Weg zurück zur Intuition, lernen achtsam mit uns und unserem Essen umzugehen und alte Essmuster zu erkennen, zu benennen und zu verändern.

Referentin: Ute Mahler-Leddin
3 Kurstermine, dienstags
27.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
02.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
07.05.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 49,50 €

[zum Kurs](#)



Bild von Norbert auf Pixabay

Gemüse clever versteckt

An diesem Tag schneiden und schnippeln wir gemeinsam leckeres Gemüse und Obst. Daraus zaubern wir dann köstliche Gemüsewaffeln, selbstgemachte Gnocchi mit einer tollen Gemüsesoße und einen Nachtisch bereiten wir natürlich auch noch zu. Nachdem wir den Tisch gedeckt und dekoriert haben, werden wir alle zusammen unser Essen genießen. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer
Donnerstag, 07.03.2024, 15:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
Kursort: Realschule Bremervörde
[zum Kurs](#)

oder
Dienstag, 10.09.2024, 15:30 - 18:30 Uhr
Kursort: Oberschule Lamstedt
[zum Kurs](#)

Hauptsache kein Brot! Gesunde Snacks und Bowls für Schule und Arbeitstag

Ein nahrhafter Snack für Schule und Arbeitstag kann helfen, energiegeladener und produktiv zu bleiben. Die Rezepte in diesem Kurs liefern nicht nur Energie, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die die Konzentration

fördern und die Denkleistung pushen, perfekt für den Arbeits- und Schulalltag.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Oberschule Lamstedt
Dienstag, 12.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)

Vortrag über ätherische Öle für gute Laune und Wohlbefinden

Mit den ätherischen Ölen auf vielfältige Weise die Gesundheit unterstützen.

- für das Immunsystem
- zur Entspannung
- gegen Schmerzen
- zur Förderung der Verdauung

Referentin: Katja Schulz
Montag, 15.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)

Alles Bio - gesund und lecker

In diesem Kurs möchte ich allen, die viel Wert auf Bioprodukte aus heimischen oder europäischen ökologischen Anbau legen, aber sich auch gerne überwiegend basisch ernähren, fermentierte Produkte vorstellen. Wie zum Beispiel: Sprossen-Reis,

Sprossenbrot, Urdinkelsprossen, Pasta uvm.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Realschule Bremervörde
Montag, 15.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)

Im Nu aufgetischt

In diesem Kurs geht es um schnelle, köstliche und farbenfrohe Gemüsegerichte für mittags und abends, mal mit und mal ohne Fleisch und Fisch.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Realschule Bremervörde
Montag, 22.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)

Wechseljahre - was soll das?

Gestresst und unglücklich in der Lebensmitte? Ich helfe Frauen, leichter und entspannter durch die Wechseljahre zu gehen. Machen Sie Schluss mit Hitze-wallungen, Vitaminmangel und dem Hinterhertrauern der alten Zeit. Lernen Sie die

Möglichkeiten verschiedener gesundheitlicher, beruflicher, familiärer und privater Unterstützung kennen und entdecken Sie die Geschenke Ihres neuen Lebensabschnittes und erreichen Sie Ihr Wunschgewicht mit alltagstauglichen Köstlichkeiten.

Referentin: Ute Mahler-Leddin
Dienstag, 14.05.2024, 18:30 - 20 :45 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)

Energiebällchen und Riegel für Superheld:innen...

Das Gehirn braucht viel Energie, also machen wir das Gehirn glücklich, indem wir unsere eigenen Energiebällchen und Riegel für die Schulpause, nach dem Sport, oder einfach für zwischendurch herstellen. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker!
Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Oberschule Lamstedt
Dienstag, 28.05.2024, 15:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)

Ferien-Sommerparty!

Endlich, die Ferien stehen vor der Tür...
Wie wäre es mit einem Obst-Löwen, einer Erdbeer-Schlange, einem Gurken-Zug und Stockbrot aus dem Backofen? Zwischendurch basteln wir noch schöne Deko für das aufgebaute Buffet.
Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Realschule Bremervörde
Montag, 03.06.2024, 15:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)

Entzündungshemmende Lebensmittel - Theorie und Praxis

Es gibt viele Krankheiten, die entzündliche Prozesse verursachen. Daher ist es wichtig, bestimmte Lebensmittel zu kennen, die helfen können, diese Symptome zu lindern und Lebensmittel zu meiden, die entzündungsfördernd sind.
Ich stelle in diesem Kurs Nahrungsmittel vor, die besonders hilfreich sind. Wer z. B. unter Akne, Neurodermitis oder Rheuma leidet, sollte diese entzündungshemmenden Lebensmittel fest in seinem Speiseplan integrieren. Natürlich bereiten wir auch leckere Gerichte dementsprechend zu.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Realschule Bremervörde
Montag, 17.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)

Start in die vegane Küche

Immer mehr Menschen entscheiden sich aus diversen Gründen für eine vegane Ernährungsweise.
Egal, ob Sie komplett auf vegane Ernährung umstellen möchten oder einfach nur mehr pflanzliche Lebensmittel in Ihre Ernährung einbauen wollen - hier sind Sie genau richtig.
Sie lernen die wichtigsten Bestandteile einer pflanzlichen Ernährung kennen und dürfen im Anschluss einige Leckereien zubereiten und natürlich auch essen.

Referentin: Annemarie Preusse
Dienstag, 13.08.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr: 25,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 5,00 € - 10,00 € in bar eingesammelt.
Kursort: Realschule Bremervörde
[zum Kurs](#)

Fette Sache - Rund um Fette und Öle in unserer Ernährung

Fett macht fett?

Dieser wichtige Bestandteil unserer Ernährung hat zu Unrecht einen ziemlich schlechten Ruf. In diesem Vortrag wollen wir uns einen Überblick zum Thema Fette und Öle verschaffen. Was sind "gute" und "schlechte" Fette, was bedeutet eigentlich "gesättigt" und "ungesättigt", "kaltgepresst" und "raffiniert"? Welche Omega-Fettsäuren gibt es und welches Öl verwende ich eigentlich wofür?

Referentin: Annemarie Preusse
Dienstag, 10.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 11,00 €

[zum Kurs](#)

Schmeck den Süden - Baden-Württemberg

Selbstgemachte Schupfnudeln und Käsespätzle schmecken einfach besser: Wenig Zutaten, keine Zusatzstoffe, keine Aromen. Freuen Sie sich auf eine köstliche Schupfnudelpfanne mit gesundem Gemüse und auf Käsespätzle mit gerösteten Zwiebeln. Als Beilage bereiten wir einen vitaminreichen Salat zu.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Realschule Bremervörde
Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.

[zum Kurs](#)

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.

Referentin: Annemarie Preusse
Kursort: Realschule Bremervörde
2 Kurstermine, dienstags

24.09.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

01.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 €

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

[zum Kurs](#)

Ayurvedische Herbst- und Winterküche für ein gutes Bauchgefühl

Es wird ungemütlich und kalt, der Körper stellt sich nach und nach auf die kalte Jahreszeit ein. Warme und regelmäßige Mahlzeiten tun uns jetzt besonders gut.

Süßkartoffeln, Möhren, rote Beete, Kürbis... Alles was im oder nah am Boden wächst, sind Nahrungsmittel, die uns Erdung geben. Reichhaltige Eintöpfe aus Wurzelgemüse, Currys, Suppen & Co. helfen, in die Balance zu finden.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

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 Grundnahrungsmitteln 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.

Referentin: Annemarie Preusse

Kursort: Realschule Bremervörde

Dienstag, 05.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)

Oh... ich hab das Brot vergessen

Kein Problem, zum Abendessen können sich alle auf ein leckeres frisches Brot oder Brötchen freuen.

Zum Beispiel saftiges glutenfreies Möhrenbrot, glutenfreie super gesunde Omega-3-Brötchen mit Hanfsamen und Mandelmehl. Dazu zaubern wir köstliche vegane und vegetarische Brotaufstriche.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Realschule Bremervörde

Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)

Weihnachtsbäckerei

Mhhh, das duftet ...Teig zubereiten, lustige Formen ausstechen und mit Streuseln und Glitzer verzieren. Sich nach Herzenslust bekleckern und zum Schluss natürlich die selbstgemachten Köstlichkeiten genießen oder in einer Keksdose mit nach Hause nehmen. Für Kinder ab 8 Jahren.

Referentin: Waltraud Niethammer
Kursort: Oberschule Lamstedt
Dienstag, 10.12.2024, 15:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)
oder

Kursort: Realschule Bremervörde
Donnerstag, 12.12.2024, 15:30 - 18:30 Uhr
[zum Kurs](#)

KOMMUNIKATION

Nur keinen Streit vermeiden

Das Seminar hilft, Konflikte zu erkennen, anzugehen, Lösungswege zu schaffen und dabei erfolgreiche "Werkzeuge" zu benutzen, die leicht einsetzbar sind, um Streit zu schlichten. Es ermöglicht den Teilnehmer:innen eine systematische Steigerung ihrer Konfliktfähigkeit.

Anhand von praktischen Beispielen und dazu passenden Übungen lernen die Interessierten einen anderen Umgang mit Streitthemen.

Referentin: Annette Richter
2 Kurstermine
Freitag, 16.02.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch, 03.04.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 44,00 €
[zum Kurs](#)



Bild von Afif Ramdhasuma auf Pixabay

Harmonische Scheidung - Ist das überhaupt möglich?

In diesem Vortrag richtet sich der Fokus auf die empfundenen Gefühle und deren Wirkung. Warum trennt man sich eigentlich? Was sind die Haupt-EGO-Gefühle einer Trennung? Gabriele Reeb erzählt, wie sie diese EGO-Gefühle bewusst gewandelt und dadurch zur Gestalterin einer entspannten Trennung geworden ist. Der Scheidungsweg war klar und einfach. Ihr Exmann und sie haben heute ein sehr vertrautes Verhältnis miteinander.

Referentin: Gabriele Reeb

Freitag, 08.03.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

oder

Freitag, 25.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

[zum Kurs](#)

Gebärdensprache

In diesem Kurs wird Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und z. B. 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.

Bei Kindern, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Auf diese Weise kann den Kindern einiges ermöglicht werden:

- Auf sich aufmerksam zu machen,
- Bedürfnisse und Gefühle zu äußern,
- sich etwas zu wünschen,
- zustimmen und ablehnen zu können,
- etwas fragen und erzählen zu können.

Referentin: Maike Sander

Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 35,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Die Sprache des Körpers

Innerhalb von vier bis sieben Sekunden machen wir uns ein Bild vom Gegenüber, einen ersten Eindruck, obwohl wir den Menschen gerade erst kennen gelernt haben. Wie kommt das?

Was ist das Geheimnis der Körpersprache, liegt es an unseren Erfahrungen oder an unserer Nase?

Hier lernen Sie unter anderem die Deutung von Körperhaltungen kennen und was weibliche Intuition damit zu tun hat.

Referentin: Annette Richter

Dienstag, 26.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

[zum Kurs](#)

Erfolgreiche Persönlichkeit, kinderleicht?

Was ist eine Persönlichkeit? Wann entwickelt sich der Mensch zu einer Persönlichkeit? Ist jeder eine? Diese und andere Fragen werden in diesem Seminar auf unterhaltsame Weise geklärt.

Gesprochen wird über die Kompetenzen, über Persönlichkeitstypen, über Veranlagungen und Angelerntes, über das Akzeptieren und Respektieren eines Jeden und vor allem sich selbst.

Referentin: Annette Richter

2 Kurstermine

Donnerstag, 25.04.2024, 16:00 - 19:00

Uhr

Mittwoch, 15.05.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 44,00 €

[zum Kurs](#)

Erfolgreich Gespräche führen

Paul Watzlawik, ein österreichisch-amerikanischer Kommunikationspsychologe, hat einmal gesagt: "Man kann nicht nicht kommunizieren."

Was ist wohl darunter zu verstehen?

Sind Menschen, die viel reden, gute Kommunikatoren?

Sind Schweiger die schlechten?

Wieso gibt es Missverständnisse?

Referentin: Annette Richter

2 Kurstermine

Mittwoch, 29.05.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag, 06.06.2024, 16:00 - 19:00

Uhr

Kursgebühr: 44,00 €

[zum Kurs](#)

Wie motiviere ich mich und andere?

Wenn wir motivieren, dann entsteht eine Beeinflussung des anderen, wenn sie oder er es zulässt. Wieso wollen wir andere motivieren? Geht so etwas? Was ist mit meiner eigenen Motivation?

Das Wort scheint nicht immer positiv in Verbindung gebracht zu werden und deshalb nimmt dieses Seminar weitere Erkenntnisse genauer unter die Lupe und klärt auf interessante Weise, was es mit der Motivation auf sich hat.

Referentin: Annette Richter

Mittwoch, 19.06.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

[zum Kurs](#)

Empfindungsdruck vermeiden - positiv leben

Weshalb "schüttet" ein guter Freund seine "Seelenlast" aggressiv und ohne Respekt bei mir aus? Wieso bekomme ich den gesamten "nicht geklärten Müll" meines Kollegen ab? Wie gehe ich damit um und welche Lösungen gibt es, diesen "Müll" nicht anzunehmen? Was machen unsere Gedanken aus und wie kann ich diese positiv steuern, um den Empfindungsdruck zu vermeiden? Diese Schulung klärt über Gefühlszwänge und den Umgang mit ihnen auf.

Referentin: Annette Richter

Donnerstag, 12.09.2024, 16:00 - 19:00

Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

[zum Kurs](#)

Vorbild Freiherr von Knigge - moderne Begrüßungs- und Anstandsregeln

"Höflichkeit ist wie ein Luftkissen: Es mag wohl nichts drin sein, aber sie mildert die Stöße des Lebens." Arthur Schopenhauer (1788 - 1860, deutscher Philosoph)

Das hat viel mit Respekt dem anderen gegenüber zu tun. Höflichkeit ist im Übrigen erlernbar. Und wohl niemand kann einen Fall benennen, bei dem Anstand geschadet hat.

Sicheres Auftreten im Geschäfts- oder Berufsleben wird in diesem Seminar behandelt und dient allen, die gewandt mit ihrer Umwelt umgehen wollen.

Referentin: Annette Richter

Donnerstag, 24.10.2024, 16:00 - 19:00

Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

[zum Kurs](#)

KURSE FÜR KINDER

Malkurs mit Musik

Für Kinder von 6 - 11 Jahren
Es gibt keine Vorgaben, du kannst dir die Motive aussuchen und unsere junge Malerin gibt dir hilfreiche Tipps und erklärt dir verschiedene Maltechniken.
Dazu hören wir Musik und knabbern ein paar Chips.
Alle Farben, Pinsel, Stifte und Papier werden von uns zur Verfügung gestellt.
Du brauchst also nur gute Laune mitzubringen.

Referentin: Stasya Zubova
6 Kurstermine, mittwochs
07.02.2024 - 13.03.2024
16:00 - 17:30 Uhr, Kursgebühr: 66,00 €
[zum Kurs](#)

Teenie-Malkurs am Abend

Für Mädels ab 12 Jahren
Dieser Kurs ist ein reiner Mädelsabend!
Also, schnapp dir deine beste Freundin und melde dich an. Gemalt wird im Dunkeln bzw. mit ein bisschen Kerzenschein, Lichterkette, cooler Musik und alkoholfreiem Cocktail zur Stärkung. Das wird ein toller Abend und unsere junge erfahrene Malerin zeigt euch viele Techniken und Tipps für verschiedene Maltechniken. Alle Farben, Pinsel, Stifte und Papier werden von uns zur Verfügung

gestellt. Du brauchst also nur gute Laune mitzubringen.

Referentin: Stasya Zubova
Kursgebühr: 18,00 €
Freitag, 23.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
[zum Kurs](#)

oder
Freitag, 08.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
[zum Kurs](#)



Bild von Bjørnar Kibsgaard auf Pixabay

Gemüse clever versteckt

An diesem Tag schneiden und schnippeln wir gemeinsam leckeres Gemüse und Obst. Daraus zaubern wir dann köstliche Gemüsewaffeln, selbstgemachte Gnocchi mit einer tollen Gemüsesoße und einen Nachtisch bereiten wir natürlich auch noch zu. Nachdem wir den Tisch gedeckt und dekoriert haben, werden wir alle zusammen unser Essen genießen. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursgebühr: 22,00 €

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

Kursort: Realschule Bremervörde

Donnerstag, 07.03.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 10.09.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

[zum Kurs](#)

Workshop Schnitzen - für Kinder ab 10 Jahren & Erwachsene

Schnitzen macht Spaß und es erschließt den gestalterischen Zugang zu einem wunderbarem Werkstoff. Es geht also darum, den richtigen und respektvollen

Umgang mit dem Messer zu lernen - mit einem wirklich scharfen Messer.

Denn nur damit macht das Schnitzen auch Spaß. Wie das ohne Verletzung gehen kann, zeige ich über eine sichere Technik mit dem Handschnitzmesser in einer kleinen Gruppe. Mit vielen Anregungen! Dieser Kennenlernkurs ist für Kinder ab zehn Jahren und für interessierte Eltern/ Erwachsene offen. Das Werkzeug und Material werden gestellt.

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

Referent: Michael Bungard

Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 €

[zum Kurs](#)

Frühlingskräuter und Märchen

Wie heißt denn das? Was kann man damit machen? Kann man das essen? Wie schmeckt das denn wohl? Wir wollen uns einen Tag mit Frühlingskräutern beschäftigen.

Kräuter zum Essen und Trinken werden dabei im Mittelpunkt stehen. Und Märchen, die sich um diese Kräuter ranken, werden zu hören sein - lebendig und frei erzählt. Und vielleicht entsteht an diesem Tag mit den Kindern ja auch die eine oder andere Geschichte zum Thema Kräuter?

Für Kinder ab sechs Jahren. Es werden verschiedene Getränke und Gerichte aus Kräutern hergestellt, z. B. ein Kräutergetränk, Kräuteröl, Kräuterdip, Kräutersuppe.

Bringt bitte eine kleine Flasche und eine kleine Dose mit.

Referentin: Elita Carstens
Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr: 42,00 €

[zum Kurs](#)

Energiebällchen und Riegel für Superheld:innen

Das Gehirn braucht viel Energie, also machen wir das Gehirn glücklich, indem wir unsere eigenen Energiebällchen und Riegel für die Schulpause, nach dem Sport,

oder einfach für zwischendurch herstellen. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker!

Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 28.05.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)

Ferien-Sommerparty!

Endlich, die Ferien stehen vor der Tür...

Wie wäre es mit einem Obst-Löwen, einer Erdbeer-Schlange, einem Gurken-Zug und Stockbrot aus dem Backofen? Zwischendurch basteln wir noch schöne Deko für das aufgebaute Buffet.

Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Realschule Bremervörde

Montag, 03.06.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)

Schnitzen im Grünen

Auf dem besonderen Gelände des KunstWerkGrün in Oberndorf geht es an diesem Tag um das Schnitzen mit einem einfachen Handschnitzmesser: Schnitzen macht Spaß und es erschließt den gestalterischen Zugang zu einem wunderbaren Werkstoff. Es geht also darum, den richtigen und respektvollen Umgang mit dem Messer zu lernen - mit einem wirklich scharfen Messer. Denn nur damit macht das Schnitzen auch Spaß. Wie das ohne Verletzung gehen kann, zeige ich über eine sichere Technik in einer kleinen Gruppe.

Mit vielen Anregungen direkt aus dem Holz-Atelier, in dem wir bei schlechten Wetter arbeiten. Hier gibt es auch einen Überblick über die Vielzahl an weiteren Holzhandwerkzeugen.

Dieser Kurs ist für Kinder ab zehn Jahren und für interessierte Eltern/Erwachsene offen.

Werkzeug und Material werden gestellt.

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

Referent: Michael Bungard

Kursort: Hauptstraße 78, 21787 Oberndorf

Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 45,00 €

[zum Kurs](#)

Weihnachtsbäckerei

Mhhh, das duftet ...Teig zubereiten, lustige Formen ausstechen und mit Streuseln und Glitzer verzieren. Sich nach Herzenslust bekleckern und zum Schluss natürlich die selbstgemachten Köstlichkeiten genießen oder in einer Keksdose mit nach Hause nehmen. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursgebühr: 22,00 €

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

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 10.12.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

Kursort: Realschule Bremervörde

Donnerstag, 12.12.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

[zum Kurs](#)

KURSE Ü 40

Smartphone für Senior:innen

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Referent: Marco Scheiper
6 Kurstermine, dienstags
Kursort: Bördehuus Lamstedt
02.04.2024 - 07.05.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

6 Kurstermine, mittwochs
31.07.2024 - 04.09.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

6 Kurstermine, montags
05.08.2024 bis 09.09.2024

[zum Kurs](#)

Tablet für Senior:innen

Sie möchten mit einem Tablet umgehen können oder es noch vielseitiger einsetzen? Sie wollen Fotos und Nachrichten von Ihrer Familie ansehen, mit Freund:innen in Kontakt bleiben, Bestellungen im Internet aufgeben oder online eine Eintrittskarte für die Schwimmhalle kaufen? Doch Sie sind unsicher, wie das funktioniert? Bitte bringen Sie Ihr Tablet mit.

Referent: Marco Scheiper
Kursort: Bördehuus Lamstedt
6 Kurstermine, dienstags
22.10.2024 - 26.11.2024
18:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 117,00 €

[zum Kurs](#)



Bild von fancycrave1 auf Pixabay

DIES UND DAS

Kurzwanderungen in Kooperation mit dem Wanderverein Vörder Land e. V.

Für den Einen oder die Andere kommt eine Vereinsmitgliedschaft im Wanderverein Vörder Land aus verschiedenen Gründen erst einmal nicht in Betracht. Damit Sie aber trotzdem am schönen Wanderhobby teilnehmen können, bieten wir jetzt in Zusammenarbeit mit dem Wanderverein Vörder Land zweistündige Kurzwanderungen an.

Eine Anmeldung ist nicht nötig, es entsteht nur ein geringer Kostenanteil von 2,00 € pro Wanderung.

Treffen ist immer am ersten Samstag im Monat um 14:00 Uhr am Kreishaus in Bremervörde.

Wir freuen uns auf Sie!

<https://wv-voerderland.com>

Referent: Wanderverein Vörder Land e.V.
11 Kurstermine, samstags
03.02.2024 - 07.12.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr: 2,00 €

Motorsägenschein Arbeitssicherheit Baum 1

(AS Baum I) (1 Woche = 5 Tage = 40 Zeitstunden, max. 6 Teilnehmer)

Dieser Lehrgang ist als Maßnahme der beruflichen Bildung im Land Niedersachsen anerkannt und kann auch als Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Kursleitung: Frank Ziegenbalg

Anmeldung und weitere Informationen Tel. 04761 8088797

www.wurzel-stamm-und-krone.de

Referent: Frank Ziegenbalg

Kursgebühr: 470,00 €

5 Kurstermine, montags bis freitags

05.02.2024 bis 09.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

oder

04.03.2024 - 08.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

oder

21.10.2024 - 25.10.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

oder

18.11.2024 - 22.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Motorsägearbeiten Hubarbeitsbühne

Arbeitssicherheit Baum 2

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

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 sowie gemäß der DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung 214-059 Modul C und D. Gleichzeitig liegt die Fachkunde zur Ausnahmeregelung hinsichtlich VSG 4.2 § 3 Abs. 5 in Verbindung mit VSG 1.1 § 15 vor. Anmeldung und weitere Informationen Tel. 04761 8088797

Referent: Frank Ziegenbalg

Kursgebühr: 640,00 €

5 Kurstermine, montags bis freitags

19.02.2024 - 23.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

oder

04.11.2024 - 08.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Motorsägenlehrgang

Motorsägenkurs für Waldbesitzer:innen und Privatanwender:innen

In diesem Zweitageskurs 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. Nach Möglichkeit sind die entsprechende persönliche Schutzausrüstung und die Motorsäge mitzubringen.

Anmeldung und weitere Informationen Tel. 04761 8088797

Referent: Frank Ziegenbalg

Theorie: Bildungszentrum BRV 14:00 - 21:00 Uhr.

Praxis: Revierförsterei Bevern 09:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: 170,00 €

2 Kurstermine

Freitag, 01.03.2024, 14:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 02.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

oder

Freitag, 05.04.2024, 14:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 06.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

oder

Freitag, 18.10.2024, 14:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 19.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

oder

Freitag, 29.11.2024, 14:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 30.11.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

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. Dieser Workshop findet anfangs in den Räumlichkeiten unseres Bildungszentrums statt und anschließend besuchen Sie als kleine Gruppe zusammen mit Frau Walter "Mode Steffen" in Bremervörde, um nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch Ihre neuen Erfahrungen anzuwenden.

Also, schnappen Sie sich Ihre beste Freundin, Mutter, Tochter oder andere Begleiter:innen und melden sich gerne bei uns an. Männer sind natürlich auch herzlich willkommen.

Referentin: Kathi Walter

Kursort: Bildungszentrum Bremervörde/
Mode Steffen

Samstag, 17.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 115,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Samstag, 01.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Mundharmonika - Einführung

Bluesharp - Sie möchten schöne Melodien auf einer Bluesharp spielen?

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen, das klein, handlich und somit immer dabei sein kann, oder das neben einem anderen Instrument, wie z. B. einer Gitarre zusätzlich gespielt werden kann, à la Bob Dylan? Dieser Kurs bietet Ihnen in leichter und verständlicher Art die Gelegenheit, diesen Traum zu verwirklichen.

Anhand von Tabulaturen lernen wir ohne Notenkenntnisse Lieder zu spielen.

Mitzubringen ist eine D-Dur Bluesharp. Falls kein Instrument vorhanden ist, kann es über den Referenten, Herrn Aabye, bestellt werden.

Referent: Anders Aabye

Kursort: Heimathaus Armstorf

4 Kurstermine, samstags und sonntags

02.03.2024 - 10.03.2024

10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 €
[zum Kurs](#)

oder
25.05.2024 bis 02.06.2024, 10:00 - 15:00
Uhr
[zum Kurs](#)

Der igelfreundliche Garten/Gefahren für Igel im Garten

Das Tier des Jahres 2024
Der Igel ist eines der ältesten Säugetiere. Seit etwa 15 Millionen Jahren lebt er in der jetzigen Form auf unserer Erde. Lange Zeit erschloss er sich Feld und Flur, doch durch die ausgeprägten Flurbereinigungen sowie durch die ständige mechanische und chemische Bearbeitung (bspw. Hohertragswiesen, Äcker) sind seine einstigen Lebensräume für ihn unbewohnbar geworden.
Zudem vernichtet der Einsatz von Giften (Pestizide) seine natürliche Nahrung und er findet kein Futter mehr. So bilden unsere Gärten und Parzellen, unsere Parks und die Randstreifen unserer Friedhöfe die letzten Rückzugs- und Überlebensräume für den Igel. Doch im Vergleich zu den früheren Lebensräumen ist es hier viel zu eng und es gibt auch Umgestaltungsbedarf. In Folge dessen zählt jede noch so kleine Fläche, die wir wieder entsiegeln und

ökologisch und wildtierfreundlich aufwerten. Was können wir tun, um den stacheligen Gesellen in unseren Gärten zu unterstützen? Welche Gefahren lauern dort, die wir vermeiden könnten und sollten? Der Doppelvortrag wird uns viele Hinweise und Impulse geben.

In Zusammenarbeit mit den Vereinen: Igelpflege Rotenburg (Wümme) und NaturGarten e. V.

Die Kursgebühr wird an die Vereine gespendet.

Referentinnen: Der igelfreundliche Garten - Sonja Lekat
Gefahren für den Igel im Garten - Merwel Otto-Link
Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)

Harmonische Scheidung - Ist das überhaupt möglich?

In diesem Vortrag richtet sich der Fokus auf die empfundenen Gefühle und deren Wirkung. Warum trennt man sich eigentlich? Was sind die Haupt-EGO-Gefühle einer Trennung? Gabriele Reeb erzählt, wie sie diese EGO-Gefühle bewusst gewandelt und dadurch zur Gestalterin einer entspannten Trennung geworden ist. Der Scheidungsweg war klar und einfach. Ihr Exmann und sie haben heute ein sehr vertrautes Verhältnis miteinander.

Referentin: Gabriele Reeb
Freitag, 08.03.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

oder

Freitag, 25.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

[zum Kurs](#)

"Findet das Ding von Dani" - ein Escape Room zu den Lebenslagen von Familien in Armut -

Armut und auch Kinderarmut in Deutschland ist ein Thema, das zunehmend auch in Kindertageseinrichtungen und Schulen eine Rolle spielt. Pädagogische Fachkräfte und Lehrer:innen haben über ihren Erziehungs- und Bildungsauftrag und mit einer reflektierten armutssensiblen Haltung

in ihrem Bereich Handlungsmöglichkeiten, um ganz konkret und individuell den vielfältigen Armutsfolgen zu begegnen.

Der Escape-Room bietet die Möglichkeit sich niedrigschwellig, aktiv und ohne Vorerfahrungen dem Thema Armut in Familien zu nähern. Escape Rooms haben in den letzten Jahren weltweit Millionen Menschen begeistert. Alle Spiele folgen einem grundsätzlichen Prinzip: Eine kleine Gruppe ist in einem Raum und hat nur eine gewisse Zeit, durch das Lösen verschiedener Rätsel und Aufgaben sich aus dem Raum zu befreien. Escape Spiele fordern von allen Spieler:innen logisches Denken, Kreativität und Teamplay ab.

Zielgruppe: Unser Escape Room richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Auszubildende in pädagogischen Berufen (ab 16 Jahren), an Eltern und ehren- und hauptamtlich Tätige.

Wir können diesen Kurs auch als Inhouse-Veranstaltung bei Ihnen anbieten.

Referentin: Andrea Littek
Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr: 50,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Samstag, 21.09.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Ernährungsberatung für Hunde

Sie möchten Ihren Hund rundum gesund ernähren?

Jedes Futter kann das Richtige für die jeweilige Situation sein, somit gibt es kein "richtig" oder "falsch".

Was ist drin im Futter und was sollte nicht drin sein?

Referentin: Antje Schumacher

Montag, 29.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

Die Wurzeln der Familie - Einführung in die Familienforschung

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Kreisarchiv des Landkreises Rotenburg (Wümme) statt.

Eltern, Großeltern, Urgroßeltern... Oft endet das Wissen über die eigene Familie nach wenigen Generationen. Doch wie kann ich mehr über meine Vorfahren erfahren? Wo fange ich überhaupt an und wie gehe ich bei den Recherchen am besten vor? Diesen und weiteren Fragen folgend wird in dem Kurs ein Einstieg in die Familienforschung geboten. Ausgehend von der im Kreisarchiv des Landkreises Rotenburg (Wümme) zugänglichen Überlieferung werden wichtige genealogische Quellen vorgestellt, die Einordnung der darin enthaltenen Informationen erörtert

und Tipps für das Lesen von Dokumenten in deutscher Schrift gegeben.

Nach einer Einführung in die Thematik wird bei einem zweiten Termin eine Führung durch das Kreisarchiv angeboten, bei der auch Einblicke in sonst nicht öffentlich zugängliche Bereiche gewährt werden. Anhand originaler archivalischer Quellen wird den angehenden Familienforscher:innen darüber hinaus ganz praktisch der Weg in die eigene erste Archivrecherche geebnet.

Referent: Sönke Kosicki

2 Kurstermine, dienstags

Kursort: Am Hafen 5, Bremervörde

08.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr,

Kursort: Bremer Str. 38, Kreisarchiv
Bremervörde

15.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr,

Kursgebühr: 10,00 €

[zum Kurs](#)

Wechseljahre - was soll das?

Gestresst und unglücklich in der Lebensmitte? Ich helfe Frauen, leichter und entspannter durch die Wechseljahre zu gehen. Machen Sie Schluss mit Hitze-wallungen, Vitaminmangel und dem Hinterhertrauern der alten Zeit. Lernen Sie die Möglichkeiten verschiedener gesundheitlicher, beruflicher, familiärer und privater Unterstützung kennen und entdecken Sie die Geschenke Ihres neuen Lebensabschnittes und erreichen Sie Ihr Wunschgewicht mit alltagstauglichen Köstlichkeiten.

Referentin: Ute Mahler-Leddin
Dienstag, 14.05.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)

Ukulele zur Liedbegleitung - Anfängerkurs

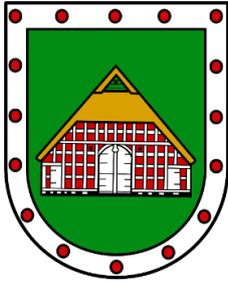
Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen, das leicht zu spielen ist? Die Ukulele ist einfach zu spielen, da sie nur vier Saiten hat. Die Griffe sind identisch mit denen der Gitarre, nur das zwei Saiten fehlen und sie somit einfacher zu spielen ist. Die Ukulele ist deutlich kleiner als eine Gitarre. Man kann zu ihr auch selber singen oder Mundharmonika spielen und sie überall hin mitnehmen, was auch anderen viel Freude bereitet! Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, diesen Traum in einfacher,

schnell verständlicher Art zu verwirklichen. Anhand von Griffstabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse einfache Lieder zu begleiten und zu singen. Wichtig ist, die richtige Art des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben.

Falls keine Ukulele vorhanden ist, kann eine über den Referenten, Herrn Aabye, bestellt werden.

Referent: Anders Aabye
Kursort: Heimathaus Armstorf
4 Kurstermine, samstags und sonntags
26.10.2024 - 03.11.2024
10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 €
[zum Kurs](#)

oder:
09.11.2024 - 17.11.2024
10:00 - 15:00 Uhr
[zum Kurs](#)



KURSE IN DER SAMTGEMEINDE BÖRDE LAMSTEDT

Wechseljahre - was soll das?

Gestresst und unglücklich in der Lebensmitte? Ich helfe Frauen, leichter und entspannter durch die Wechseljahre zu gehen. Machen Sie Schluss mit den Hitze-wallungen, dem Vitaminmangel und dem Hinterhertrauern der alten Zeit. Lernen Sie die Möglichkeiten verschiedener gesund-heitlicher, beruflicher, familiärer und priva-ter Unterstützung kennen und entdecken Sie die Geschenke Ihres neuen Lebens-abschnittes und erreichen Sie Ihr Wunsch-gewicht mit alltagstauglichen Köstlichkeiten.

Referentin: Ute Mahler-Leddin
Kursort: Dorpsuus Hollen
Dienstag, 23.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €
[zum Kurs](#)

Reizthema Darm, einfach erklärt

Unser größtes Organ im Körper, so groß wie ein Tennisplatz, und trotzdem wird es oft sträflich vernachlässigt. Warum sollten wir uns mehr um unseren Darm kümmern? Was hat unsere Denkleistung mit dem Darm zu tun und wozu benötigen wir eigentlich Ballaststoffe?

Mit vielen Tipps und Tricks für ein darm-gesünderes Leben wird der interaktive Vor-trag für alle Teilnehmer einen Aha-Effekt bringen und in Zukunft die tägliche Lebens-mittelauswahl sicherlich beeinflussen.

Referentin: Ute Mahler-Leddin
Kursort: Dörphuus Hollen
Dienstag, 06.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr: 16,50 €
[zum Kurs](#)

Vegetarische Ernährung für Einsteiger:innen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 600 g Fleisch/Wurst in der Woche - das sind weniger als 100 g am Tag. Die meisten essen aber noch viel mehr Fleisch; zum Teil, weil sie nicht wissen, wie sie abwechslungsreiche und sättigende Gerichte ohne Fleisch - aber doch mit Eiweiß - zubereiten können.

In dem Vortrag wird die vegetarische Ernährung verständlich erklärt und alltagstaugliche Alternativen zu Fleisch und Wurst aufgezeigt, ohne auf industriell hergestellte Ersatzprodukte zurückgreifen zu müssen.

Vielleicht der Einstieg in ein gesünderes Leben?

Referentin: Ute Mahler-Leddin

Kursort: Dörphuus Hollen

Donnerstag, 15.02.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühr: 16,50 €

[zum Kurs](#)

Dänisch - Anfängerkurs

Sie verbringen gerne Ihren Urlaub in Dänemark, können sich aber nicht verständigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, denn hier werden wir viel miteinander kommunizieren.

Mit Spaß, Humor und dänischer Mentalität wird die Dozentin als Muttersprachlerin

(Mutter Dänin, Vater Norweger) die dänische Sprache und die liebenswerten Eigenarten der Dänen vermitteln.

Verbunden wird der Kurs mit Spaziergängen, um so auch Alltagssituationen zu trainieren.

Referentin: Anette Aabye

Kursort: Heimathaus Armstorf

Kursgebühr: 132,00 €

4 Kurstermine, samstags und sonntags

02.03. bis 10.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

oder

26.10.2024 bis 03.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Mundharmonika - Einführung

Bluesharp - Sie möchten schöne Melodien auf einer Bluesharp spielen?

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen, das klein, handlich und somit immer dabei sein kann, oder das neben einem anderen Instrument, wie z. B. einer Gitarre zusätzlich gespielt werden kann, à la Bob Dylan? Dieser Kurs bietet Ihnen in leichter und verständlicher Art die Gelegenheit, diesen Traum zu verwirklichen.

Anhand von Tabulaturen lernen wir ohne Notenkenntnisse Lieder zu spielen.

Mitzubringen ist eine D-Dur Bluesharp.

Falls kein Instrument vorhanden ist, kann

es über den Referenten, Herrn Aabye, bestellt werden.

Referent: Anders Aabye
Kursort: Heimathaus Armstorf
4 Kurstermine, samstags und sonntags
02.03.2024 - 10.03.2024
10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr: 132,00 €
[zum Kurs](#)

Niederländisch für Anfänger:innen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die niederländische Sprache, bzw. bereits vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt. Am Ende des Kurses sollten Sie eine sehr einfache Unterhaltung führen oder auch Fragen stellen können.

Referent: Ernst Panmann
Kursort: Dörphuus Hollen
10 Kurstermine, dienstags
05.03.2024 - 28.05.2024
19:00 - 21:15 Uhr
Kursgebühr: 165,00 €
[zum Kurs](#)

Hauptsache kein Brot! Gesunde Snacks und Bowls für Schule und Arbeitstag

Ein nahrhafter Snack für Schule und Arbeitstag kann helfen, energiegeladener und produktiver zu bleiben.

Die Rezepte in diesem Kurs liefern nicht nur Energie, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die die Konzentration fördern und die Denkleistung pushen, perfekt für den Arbeits- und Schulalltag.

Referent: Waltraud Niethammer
Kursort: Oberschule Lamstedt
Dienstag, 12.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 22,00 €
Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von 8,00 € in bar eingesammelt.
[zum Kurs](#)



Bild von aedrozda auf Pixabay

Smartphone für Senior:innen

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

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.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Referent: Marco Scheiper
Kursort: Bördehuus Lamstedt
Kursgebühr: 117,00 €
6 Kurstermine, dienstags
02.04.2024 - 07.05.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)

oder montags
05.08.2024 - 09.09.2024
18:00 - 20:15 Uhr

[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung

Entladung/Stressabbau

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier. Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs

angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen.

Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Referentin: Ilka Körting
Kursort: Dörphuus Hollen
Donnerstag, 04.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €
Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.

[zum Kurs](#)

Energiebällchen und Riegel für Superheld:innen

Das Gehirn braucht viel Energie, also machen wir das Gehirn glücklich, indem wir unsere eigenen Energiebällchen und Riegel für die Schulpause, nach dem Sport, oder einfach für zwischendurch herstellen. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker!

Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 28.05.2024

Kursgebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von

8,00 € in bar eingesammelt.

[zum Kurs](#)

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.

Dieser Workshop findet anfangs in den Räumlichkeiten vom Bördehuus Lamstedt statt und anschließend besuchen Sie als

kleine Gruppe zusammen mit Frau Walter "Modehaus Wienberg" in Lamstedt, um nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch Ihre neuen Erfahrungen anzuwenden. Also, schnappen Sie sich Ihre beste Freundin, Mutter, Tochter oder andere Begleiter:innen und melden sich gerne bei uns an. Männer sind natürlich auch herzlich willkommen.

Referentin: Kathi Walter

Kursort: Bördehuus Lamstedt/Modehaus Wienberg

Samstag, 24.08.2024, 09:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 115,00 €

[zum Kurs](#)

oder

Samstag, 16.11.2024, 09:00 - 15:00 Uhr

[zum Kurs](#)

Ayurvedische Herbst- und Winterküche für ein gutes Bauchgefühl

Es wird ungemütlich und kalt, der Körper stellt sich nach und nach auf die kalte Jahreszeit ein. Warme und regelmäßige Mahlzeiten tun uns jetzt besonders gut.

Süßkartoffeln, Möhren, rote Beete, Kürbis.... Alles was im oder nah am Boden wächst, sind Nahrungsmittel, die uns Erdung geben.

Reichhaltige Eintöpfe aus Wurzelgemüse, Currys, Suppen & Co. helfen, in die Balance zu finden.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

Am Kurstag wird eine Lebensmittelumlage von

8,00 € in bar eingesammelt.

[zum Kurs](#)

Tablet für Senior:innen

Sie möchten mit einem Tablet umgehen können oder es noch vielseitiger einsetzen?

Sie wollen Fotos und Nachrichten von Ihrer Familie ansehen, mit Freund:innen in Kontakt bleiben, Bestellungen im Internet aufgeben oder online eine Eintrittskarte für die Schwimmhalle kaufen? Doch Sie sind unsicher, wie das funktioniert?

Bitte bringen Sie Ihr Tablet mit.

Referent: Marco Scheiper

Kursort: Bördehuus Lamstedt

6 Kurstermine, dienstags

22.10.2024 - 26.11.2024

18:00 - 20:15 Uhr

Kursgebühr: 117,00 €

[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung - Mein Baum-Mandala

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier. Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen.

Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Referentin: Ilka Körting

Kursort: Dörphuus Hollen

Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €
Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €
Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.

[zum Kurs](#)

Ukulele zur Liedbegleitung - Anfängerkurs

Sie wollten schon immer ein Instrument erlernen, das leicht zu spielen ist? Die Ukulele ist einfach zu spielen, da sie nur vier Saiten hat. Die Griffe sind identisch mit denen der Gitarre, nur das zwei Saiten fehlen und sie somit einfacher zu spielen ist. Die Ukulele ist deutlich kleiner als eine Gitarre. Man kann zu ihr auch selber singen oder Mundharmonika spielen und sie überall hin mitnehmen, was auch anderen viel Freude bereitet! Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, diesen Traum in einfacher, schnell verständlicher Art zu verwirklichen. Anhand von Griffstabellen lernen wir ohne Notenkenntnisse einfache Lieder zu begleiten und zu singen. Wichtig ist, die richtige Art des Griffwechsels zu erlernen, um schnell erste Erfolgserlebnisse zu haben. Falls keine Ukulele vorhanden ist, kann eine über den Referenten, Herrn Aabye, bestellt werden.

Referent: Anders Aabye

Kursort: Heimathaus Armstorf

4 Kurstermine, samstags und sonntags

26.10.2024 - 03.11.2024

10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: 132,00 €

[zum Kurs](#)

Weihnachtsbäckerei

Mhhh, das duftet ...Teig zubereiten, lustige Formen ausstechen und mit Streuseln und Glitzer verzieren.

Sich nach Herzenslust bekleckern und zum Schluss natürlich die selbstgemachten Köstlichkeiten genießen oder in einer Keksdose mit nach Hause nehmen.

Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

Referentin: Waltraud Niethammer

Kursort: Oberschule Lamstedt

Dienstag, 10.12.2024, 15:30 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

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

[zum Kurs](#)

Intuitives Zeichnen zur Entspannung - Das alte Jahr loslassen, das neue Jahr manifestieren

Wir zeichnen mit schwarzem Fineliner und Buntstiften auf Papier. Das entstehende Bild folgt bestimmten Schritten, die im Kurs angeleitet werden. Dennoch entstehen ganz individuelle harmonische und ästhetische Bildkompositionen.

Durch das intuitive Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und gedankliche Veränderungen angestoßen werden. Durch die meditative Zeichenmethode werden zusätzlich Stress und innere Unruhe abgebaut.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, lediglich der Spaß am Zeichnen sollte vorhanden sein.

Referentin: Ilka Körting

Kursort: Dörphuus Hollen

Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 22,00 €

Materialkosten für Stifte und Papier: 2,00 €

Es dürfen gerne eigene Buntstifte zum Kurs mitgebracht werden.

[zum Kurs](#)



Bild von Abul Hassan auf Pixabay

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-Mailadresse 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

KURSE IM KNEIPP-VEREIN

ANMELDUNG BITTE DIREKT BEI DER KURSLEITUNG

- 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
- Pilates
- Hatha-Yoga
- Yin-Yoga
- Mutter und Kind
- Hula Hoop
- Kräuter & Co.
- Workshops
- Kritzel Dich frei
- Nordic Walking
- SeelenSport®
- Line-Dance

Verantwortlich für Vollständigkeit und Richtigkeit der hier angegebenen Kursdaten ist der Kneipp-Verein Bremervörde e.V., Buchenstraße 1, 27432 Bremervörde
Tel. 04761-8088861

Internet:

www.kneippverein-bremervoerde.de

Mail: info@kneippverein-bremervoerde.de

Aqua-Power

Es findet ein Training im stehenden 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.

Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt.

(24100b) Aqua-Power, 10x

Beginn: Freitag 05.04.24, 12:45-13:30 Uhr

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

Gebühr: Mitglieder 75,00 €

Ref.: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24200a) Aqua-Power, 10x

Beginn: Freitag 28.06.24, 12:45-13:30 Uhr

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

Gebühr: Mitglieder 75,00 €

Ref.: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24200b) Aqua-Power, 10x
Beginn: Freitag 27.09.24, 12:45-13:30 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 75,00 €
Ref.: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24101a) Aqua-Power, 9x
Beginn: Donnerstag 11.01.24,
17:45-18:30 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Ref.: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24101b) Aqua-Power, 9x
Beginn: Donnerstag 04.04.24,
17:45-8:30 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Ref.: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24201b) Aqua-Power, 10x
Beginn: Donnerstag 15.08.24,
17:45-8:30 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 70,00 €
Ref.: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24102b) Aqua-Power, 9x
Beginn: Donnerstag 04.04.24,
19:15-20:00 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Ref.: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24201a) Aqua-Power, 10x
Beginn: Donnerstag 15.08.24,
19:15-20:00 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 70,00 €
Ref.: Heike Oest 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 stehiefen Wasser (30-32°C) statt und beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit,

(24103a) Aqua-Fitness,9x
Beginn: Donnerstag 11.01.24,
18:30-19:15 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV
Gebühr: Mitglieder 63,00 €

Ref.: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24103b) Aqua-Fitness, 9x

Beginn: Donnerstag 04.04.24,

18:30-19:15 Uhr

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

Gebühr: Mitglieder 63,00 €

Ref.: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24203a) Aqua-Fitness, 10x

Beginn: Donnerstag 15.08.24,

18:30-19:15 Uhr

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

Gebühr: Mitglieder 70,00 €

Ref: Heike Oest 04761-70623 (AB)

Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt.

Wassergymnastik ohne Verordnung

Physio -Th.- Ebersdorf

Alte Molkerei, Hauptstr. 31, Ebersdorf

Anmeldung 04765-920025

Die Gymnastik im warmen stehetiefen Wasser (30-32°C) 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.

(24104) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 14:00-14:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Natasha Miladinovic

(24105) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 15:00-15:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Natasha Miladinovic

(24106) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 16:00-16:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Natasha Miladinovic

(24107) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 17:00-17:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Natasha Miladinovic

(24108) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 18:00-18:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Astrid Brümmer

(24109) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 19:00-19:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Astrid Brümmer

(24110) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 20:00-20:45 Uhr

Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal

Ref.: Astrid Brümmer

(24111) Wassergymnastik
Zeit: Donnerstag 14:00-14:45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Ref.: Natasha Miladinovic

(24112) Wassergymnastik
Zeit: Donnerstag 15:00-15:45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Ref.: Natasha Miladinovic

(24113) Wassergymnastik
Zeit: Donnerstag 16:00-16:45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Ref.: Natasha Miladinovic

(24114) Wassergymnastik
Zeit: Freitag 14:00-14:45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Ref.: Anke Opitz

(24115) Wassergymnastik
Zeit: Freitag 15:00-15:45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Ref.: Anke Opitz

(24116) Wassergymnastik
Zeit: Freitag 16:15-16:45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Ref.: Anke Opitz

Wassergymnastik mit Verordnung (FKT und REHA)

Die Gymnastik im warmen stehetiefen Wasser (30-32°C) 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. Zusätzlich bieten wir Ihnen Rehabilitationssport und Funktionstraining mit ärztlicher Verordnung an. Informationen dazu erhalten Sie auf Anfrage vom Kneipp-Verein Bremervörde e.V., Tel: 04761-8088861

FKT Wassergymnastik B - Mo 1
Zeit: Montag, 08:30-09:00 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

FKT Wassergymnastik B - Mo2
Zeit: Montag, 09:00-9:30 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

FKT Wassergymnastik B - Mi1
Zeit: Mittwoch, 8:30-09:00 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

FKT Wassergymnastik B - Mi2
Zeit: Mittwoch, 09:00-09:30 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

REHA Wassergymnastik C
Zeit: Freitag, 12:00-12:45 Uhr
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, BRV

REHA Wassergymnastik C - Mi1
Zeit: Mittwoch, 18:30-19:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Mehedorf,
An der Höhne 62, BRV

REHA Wassergymnastik C - Mi2
Zeit: Mittwoch, 19:15-20:00 Uhr
Ort: Schwimmbad Mehedorf,
An der Höhne 62, BRV

FKT Wassergymnastik B - Mo1E
Zeit: Montag, 15:30-16:00 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Mo2E
Zeit Montag, 16:15-16:45 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Mi1E
Zeit: Mittwoch, 16:45-17:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Do1E
Zeit: Donnerstag, 17:30-18:00 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Do2E
Zeit: Donnerstag, 18:15-18:45 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Do3E
Zeit: Donnerstag, 19:00-19:30 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Do4E
Zeit: Donnerstag, 19:45-20:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - Fr0E
Zeit: Freitag, 12:00-12:30 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B - FrE
Zeit: Freitag, 12:45-13:15 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik A - Fr1E
Zeit: Freitag, 17:15-17:45 Uhr
Ort: Schwimmbad Ebersdorf,
Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik A - Fr2E
Zeit: Freitag 18:00-18:45 Uhr
Ort: Schwimmbad 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 mangelnde ausgleichende 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 führen zu Rückenschmerzen. 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

Zeit: Donnerstag, 08:30-09:15 Uhr

Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, BRV

Ref.: Bettina Mülter-Schrötke

04761-9263020

FKT Trockengymnastik

Zeit: Donnerstag, 09:20-10:05 Uhr

Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, BRV

Ref.: Bettina Mülter-Schrötke

04761-9263020

REHA Trockengymnastik

Zeit: Freitag 14:30-15:15 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Ref.: Beatrice Schlimkowski

0175-1047625

Training für Rücken und Gelenke

Rückentraining nach dem "Bewegen-statt-schonem-Konzept"

Unser Rücken ist dauerhaft hohen Belastungen ausgesetzt. Durch Bewegungsmangel, falscher Körperhaltung, aber auch einseitigem körperlichen Training entstehen bei vielen Rückenschmerzen, die für die Betroffenen sehr schmerzhaft sein können und nicht selten Bewegungseinschränkungen im Alltag bedeuten. Dieser Kurs richtet sich an Betroffene, aber auch an Teilnehmer, die vorbeugen möchten. Haltungskorrektur und Training und verschiedene effektive Übungen zielen in diesem Kurs auf die Stärkung des Rückens, um schmerzhaften Verkrampfungen vorzubeugen und eine gesunde Körperhaltung zu erreichen. Dieser Kurs ist nach dem wissenschaftlich evaluierten Konzept "Bewegen statt schonen" aufgebaut und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden (nach § 20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig)

(24218a) Rückentraining, 10x

Beginn: Dienstag 03.09.24,

17:00-18:00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Sabine Gast-Hänig 01525 - 3880129

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 z. B. durch sitzende Bürotätigkeiten 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).

(24119a), Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten 13x

Beginn: Dienstag 02.01.24, 8:45-9:45 Uhr,
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 78,00 €

Ref.: Bettina Mülter-Schrötke

04761-9263020

(24119b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 02.04.24, 8:45-9:45 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 84,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke
04761-9263020

(24219a) Training für Rücken und Gelenke
mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 30.07.24, 8:45-9:45 Uhr,
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke
04761-9263020

(24219b) Training für Rücken und Gelenke
mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 08.10.24, 8:45-9:45 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke
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 TN abgestimmt, bei denen sich schon einmal der Rücken oder die Gelenke

bemerkbar machen.

(24116a) Gymnastik im Sitzen für Rücken
und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 04.01.24,
09:00-09:45 Uhr, 1. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Ingrid Mangels
04765-1271 oder 0151-61836324

(24116b) Gymnastik im Sitzen für Rücken
und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 04.04.24,
09:00-09:45 Uhr, 2. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24216a) Gymnastik im Sitzen für Rücken
und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 04.07.24,
09:00-09:45 Uhr, 3. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24216b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 10.10.24,

09.:00-09:45 Uhr, 4. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24120a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 08.01.24,

08:30-09:15 Uhr, 1. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24120b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 08.04.24,

08:30-09:15 Uhr, 2. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24220a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 01.07.24,

08:30-09:15 Uhr, 3. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24220b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 07.10.24,

08.:00-09:15 Uhr, 4. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24121a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 08.01.24,

09:30-10:15 Uhr, 1. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24121b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 08.04.24,

09:30-10:15 Uhr, 2. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24221a) Gymnastik im Sitzen für Rücken
und Gelenke

Beginn: Montag 01.07.24,
09:30-10:15 Uhr, 3. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24221b) Gymnastik im Sitzen für Rücken
und Gelenke

Beginn: Montag 07.10.24,
09:30-10:15 Uhr, 4. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
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 Stellen-
wert 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 Wahr-
nehmungsübungen, Atemtechnik und ge-
zieltem Muskeltraining bewusst zu stärken.

Mitzubringen sind: Fitnessmatte/großes
Handtuch, kleines Handtuch und bequeme
Kleidung.

(24154a) Beckenboden Fit, 10x

Beginn: Mittwoch 10.01.24,
18:30-19:30 Uhr

Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Andrea Blank 04761-749101

(24154b) Beckenboden Fit, 10 x

Beginn: Mittwoch 24.04.24,
18:30-19:30 Uhr

Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Andrea Blank 04761-749101

(24254a) Beckenboden Fit, 10x

Beginn: Mittwoch 18.09.24,
18:30-19:30 Uhr

Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Andrea Blank 04761-749101

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.

(24124a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband, 12x

Beginn: Montag 08.01.24, 16:30-17:30 Uhr,
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 72,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke
04761-9263020

(24124b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband, 12x

Beginn: Montag 08.04.24, 16:30-17:30 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 72,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke
04761-9263020

(24224a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband, 8x

Beginn: Montag 29.07.24, 16:30-17:30 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke

04761-9263020

(24224b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband, 10x

Beginn: Montag 07.10.24, 16:30-17:30 Uhr
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Bettina Mülter-Schrötke
04761-9263020

Pilates

Pilates für Kinder ab 6 Jahren

Pilates ist nicht nur ein effektives Ganzkörpertraining für Erwachsene, sondern auch für Kinder geeignet. Pilates stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und somit den gesamten Bewegungsapparat.

Außerdem wird durch gezielte Entspannungsübungen eine Stärkung des Geistes, ein Zur-Ruhe-Kommen erreicht. Ich verpacke die unterschiedlichen Pilates-Übungen in Geschichten, die im Zusammenhang mit den jeweiligen Übungen stehen und Kinder dazu anregen mitzumachen. So lernen Kinder nicht nur ihren Körper zu trainieren, sondern auch achtsam mit sich und ihrem Körper umzugehen und damit ein stärkeres Selbstwertgefühl zu entwickeln.

(24127a) Pilates für Kinder - NEU!!! 6x

Beginn: Dienstag 16.04.24,
17:00-18:00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: Mitglieder 36,00
Ref.: Sabine Gast-Hänig 01525 - 3880129

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.

(24128b) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene, 8x
Beginn: Dienstag 16.04.24,
18:15-19:15 Uhr
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Ref.: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24228a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene, 10x
Beginn: Dienstag 03.09.24,
18:15-19:15 Uhr
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24129b) Pilates, 10x
Beginn: Mittwoch 27.03.24,
10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24229a) Pilates, 10x
Beginn: Mittwoch 26.06.24,
10:00-11:00 Uhr
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref. Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24229b) Pilates, 10x
Beginn: Mittwoch 18.09.24,
10:00-11:00 Uhr
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Ref.: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

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, ein kleines Kissen und eine Decke.

(24130b) Hatha-Yoga am Vormittag, 8x
Beginn: Montag 06.05.24, 9:30-11:00 Uhr
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus,
Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 68,00 €
Ref.: Heidi Sorge 04766-1484

(24230a) Hatha-Yoga am Vormittag, 15x
Beginn: Montag 05.08.24, 09:30-11:00 Uhr
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus,
Bohlenstr. 16, Oerel

Gebühr: Mitglieder 127,50 €
Ref.: Heidi Sorge 04766-1484

(24131b) Hatha-Yoga, 6x
Beginn: Donnerstag 02.05.24,
20:00-21:30 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 51,00 €
Ref.: Heidi Sorge 04766-1484

(24231a) Hatha-Yoga, 13x
Beginn: Donnerstag 08.08.24,
20:00-21:30 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 110,50 €
Ref.: Heidi Sorge 04766-1484

(24132b) Yoga für Schultern und Nacken,
6x
Beginn: Donnerstag 02.05.24,
18:15-19:45 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 51,00 €
Ref.: Heidi Sorge 04766-1484

(24232a) Yoga für Schultern und Nacken,
13x
Beginn: Donnerstag 08.08.24,
18:15-19:45 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 110,50 €
Ref.: Heidi Sorge 04766-1484

(24133b) Hatha-Yoga mit Yin-Yoga-Elementen, 8x
Beginn: Mittwoch 03.04.24,
16:30-18:00 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 64,00 €
Ref.: Monika Burfeindt 04761-1212

(24233a) Hatha-Yoga mit Yin-Yoga-Elementen, 8x
Beginn: Mittwoch 25.09.24,
16:30-18:00 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 64,00 €
Ref.: Monika Burfeindt 04761-1212

(24137a) Hatha-Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene) 10x
Beginn: Dienstag 09.01.24,
18:00-19:30 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Ref.: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro:
04761-8088861

(24137b) Hatha-Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)
Beginn: Dienstag 16.04.24,
18:00-19:30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV.
Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Ref.: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

(24237a) Hatha-Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene) 10x
Beginn: Dienstag 10.09.24,
18.00-19.30 Uhr
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

Zu den Kursen von Jörg-Henner Gresbrand sind mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, zwei härtere Kissen, eine Decke und Yogamatte

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 und Fortgeschrittene gut geeignet ist.

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

(24140b) Yin und Mantra Yoga

Beginn: Dienstag 16.04.24,

19.45-21:15 Uhr, 10x

Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551 Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

(24240a) Yin und Mantra Yoga

Beginn: Dienstag 10.09.24,

19.45-21:15 Uhr, 10x

Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551 Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

Mutter und Kind

Yoga für Schwangere

Leichte Körperübungen, sanfte Bewegung, Entspannung und Atemübungen bereiten Sie auf die bevorstehende Geburt vor, nehmen die Angst davor und stärken die Bindung zum ungeborenen Baby.

Mitzubringen sind: Eine Decke und Kissen

(24148b) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 04.03.24,

19:00-20:00 Uhr, 6x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€

Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24148c) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 22.04.24, 1

09.00-20.00 Uhr, 6x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€

Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24148d) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 10.06.24,

19.00-20.00 Uhr, 6x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€

Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24248a) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 05.08.24,

19.00-20.00 Uhr, 6x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€

Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24248b) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 23.09.24,

19.00-20.00 Uhr, 6x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder
45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24248c) Yoga für Schwangere
Beginn: Montag 11.11.24,
19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder
45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

Hula Hoop

Hula Hoop ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung der körperlichen Fitness, Kondition und Gewichtsreduzierung. Es regt den Stoffwechsel an und kann so zur Gewichtsabnahme beitragen. Außerdem ist es ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, trainiert die Bauchmuskeln und die gesamte Rumpfmuskulatur und formt eine schöne Taille.

In diesem Kurs kombinieren wir das "Hul-lern" mit effektiven Übungen zur Kräftigung und Ausdauer.

Enganliegende Kleidung empfohlen.

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

(24159b) Hula Hoop
Beginn: Dienstag 16.04.24,
19:45-20:45 Uhr, 8x
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24259a) Hula Hoop
Beginn: Dienstag 03.09.24,
19:45-20:45 Uhr, 10x
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 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.

(24165a) Kräuterspaziergang
Beginn: Samstag 04.05.24,
10.00-12.00 Uhr, 1x
Ort: Haus am See, Seeseite Bremervörde

Gebühr: Nichtmitglieder 17,50 €, Mitglieder 15,00 €

Referentin: Angela Mikus 04761-6414
Gruppen auf Anfrage!

Workshops

Workshop: 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.

(24168b) Workshop: Fasten „Inspiration“

Beginn: Montag den 10.06.24

Ende: Freitag den 14.06.24

Uhrzeit: Mo 11.00-15.00 Uhr,

Di-Fr. 09.00-13.00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 275,00 €

Nichtmitglieder 300,00 €

Fastenleiterin: Manuela Griesehop

Info und Vorbereitung am 07.06.24,
18 Uhr

Anmeldung unter 0152 57595075

Kritzeln Dich frei! - NEU

In diesem Workshop gebe ich Einblick in die Bildsprache des inneren Künstlers.

Womit? Mit Buntstiften und Aquarellfarben. Warum? Die innere Bildsprache ist die älteste Kommunikationsform der Menschheit. In der Kindheit ist es selbstverständlich, dass wir einfach vor uns hin kritzeln. Es stellt sich hier keine Frage, warum wir dieses tun. Der Spaß beim Machen, beim Malen steht im Vordergrund. Bewertungsfrei wird einfach drauf losgepinselt.

Genau um dieses Spielerische im Malen geht es beim Kritzeln.

Wie? In einfachen Übungen leite ich an und begleite den gestalterischen Weg.

(24172b) Kritzeln Dich frei! - NEU,

Beginn: Freitag 08.03.24, 16:00 -19:00 Uhr,
1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1,
Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €

Referentin: Katja Poppe 0151-21673179

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
 - Auf- und Abwärmphase
- Mitzubringen sind: warme Socken, ausreichend zu trinken, evtl. eigene Decke. In einem persönlichen Vorgespräch klären wir, ob der Kurs für die persönliche Lebenssituation das Richtige ist

(24162b) SeelenSport®

Beginn: Mittwoch 21.02.24,

18:00-19:15 Uhr, 5x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 60,00 € Nichtmitglieder 75,00 €

Referentin: Katja Poppe 0151-21673179

(Dieser Kurs wird regelmäßig fortgesetzt)

Nordic Walking

Weniger sitzen, dafür mehr bewegen und draußen an der frischen Luft sein - das wünschen sich viele Menschen. Auf der Suche nach einer gelenkschonenden und

effektiven Sportart finden viele zum Nordic Walking.

Mitzubringen sind: Stöcker, Turnschuhe, etwas zu trinken und dem Wetter entsprechende Kleidung.

(24161a) Nordic-Walking - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 06.02.24,

10:00-11:00 Uhr, 5x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24161b) Nordic-Walking - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 09.04.24,

10:00-11:00 Uhr, 5x

Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, BRV

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24161c) Nordic-Walking - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 04.06.24,

10:00-11:00 Uhr, 5x

Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, BRV

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24261a) Nordic-Walking - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 06.08.24,

10:00-11:00 Uhr, 5x

Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, BRV

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24261b) Nordic-Walking - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 01.10.24,

10:00-11:00 Uhr, 5x

Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, BRV

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24261c) Nordic-Walking - Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 05.11.24,

10:00-11:00 Uhr, 5x

Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, BRV

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

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

(24155b) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch 30.03.24,

18:00-19:00 Uhr, 14x

Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 84,00 €

Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24255a) Line Dance Level 1

Beginn: Mittwoch 07.08.24,

18:00-19:00 Uhr, 18x

Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV

Gebühr: Mitglieder 106,00 €

Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24156b) Line Dance Level 2
Beginn: Mittwoch 30.03.24,
19:00-20:00 Uhr, 14x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4,
BRV
Gebühr: Mitglieder 84,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24256a) Line Dance Level 2
Beginn: Mittwoch 07.08.24,
19:00-20:00 Uhr, 18x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4,
BRV
Gebühr: Mitglieder 106,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

Line Dance zum Kennenlernen

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

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung,
Turnschuhe

(24157a) Line Dance zum Kennenlernen
Beginn: Mittwoch 03.04.24,
17:45-18:30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder
28,00 €
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

(24157b) Line Dance zum Kennenlernen
Beginn: Mittwoch 15.05.24,
17:45-18:30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder
28,00 €
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

(24257a) Line Dance zum Kennenlernen
Beginn: Mittwoch 28.08.24,
17:45-18:30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder
28,00 €
Referentin: Kathrin Jungen 0176-
42040754

REFERENT:IN GESUCHT

Wir suchen SIE als Referent:in im Bildungszentrum Bremervörde (LEB/VHS)

Sie haben ein besonderes Hobby oder besondere Kenntnisse in irgendeinem Bereich? Sie haben Spaß daran, ihre Kenntnisse an andere Menschen weiterzugeben? Sie möchten damit auch noch Geld verdienen?

Wir freuen uns auf Sie!

Bildungszentrum LEB/VHS, Am Hafen 5 in 27432 Bremervörde, bildungszentrum-brv@leb.de

Tel.: 04761 - 866970

