

Bildungsprogramm Januar - Herbst 2025



Hoya
Bücken Eystrup
Marklohe Heemsen
Nienburg
Liebenau Steimbke
Steyerberg Landesbergen
Stolzenau
Rehburg-Loccum
Uchte





Abdruck mit freundlicher Genehmigung vom Verlag DIE HARKE, J. Hoffmann GmbH & Co. KG

Vorwort zum Bildungsprogramm

Liebe Leser*innen,

die Welt ist im Wandel und auch in der vhs gibt es kleine Änderungen. Ab dem 1.1.25 haben wir einheitlich **zehnstellige Kursnummern** für unsere Bildungsangebote. Ab Februar 2025 ändern sich die Gebühren ein wenig, um unseren freiberuflichen Kursleiter*innen etwas höhere Honorare zahlen zu können. Am 23. Februar soll außerdem eine vorgezogene Bundestagswahl stattfinden. Gehen Sie wählen.

Es freut mich sehr, dass wir uns zusammen mit frau+wirtschaft, KMZ, Bildungsbüro und den Volkshochschulen Hamburg, Köln und Berlin-Mitte auf ein Projekt der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung bewerben konnten. Es trägt den Titel „**digital hat – digital love / (Politische Medienkompetenz (PolMeKo))**“ und wir werden uns darin in Online-Formaten dem Umgang im Netz widmen, Wissen und Handlungsansätze vermitteln. Infos finden Sie im Programmbereich Beruf und Digitales.

Am 20. März findet zusammen mit dem Landessportbund, dem VNB, der aewb und dem Paritätischen Niedersachsen der **Fachtag zu Klassismus** "Wer darf mitmachen? Soziale Herkunft als Zugangsbarriere in Sport, Erwachsenen- und Jugendbildung" statt.

Besonders hervorheben möchte ich auch die „**Lernräume der Zukunft**“. Dieser durch das Niedersächsische Kultusministerium geförderte Lernort vermittelt Digitalkompetenzen für Schüler*innen und Lehrkräfte und soll die kritische Medienkompetenz fördern. Es ist im Kreismedienzentrum angesiedelt.

„**Berufe schnuppern**“ ist ein Projekt des Bildungsbüros, in dem wir uns dem Übergang Schule Beruf widmen.

Der Jahresschwerpunkt des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) ist „**future skills**“. Dahinter verbergen sich Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für das Berufsleben innerhalb der nächsten fünf Jahre wichtig sein könnten. Volkshochschulen vermitteln in ihrer über hundertjährigen Tradition schon immer diese Kompetenzen, da sie sich an den Bedarfen und Bedürfnissen der Menschen vor Ort orientieren und flexibel darauf eingehen.

Neben den Projektangeboten gibt es natürlich auch das **Kursprogramm** sowohl in Nienburg als auch in den  **Arbeitsstellen**.

Gemeinsam mit der **Gleichstellungsbeauftragten** haben wir eine Reihe dazu, vor allem rassifizierte **Frauen in die Kommunalpolitik** zu bringen. Weitere Infos zu den einzelnen Angeboten gibt es weiter hinten im Programmheft. Dank an die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung.

Aus dem Anlass, ein kleiner Exkurs zum Thema „Gendern“:

Das **Gendern** in der Sprache kann auf unterschiedliche Wege erfolgen, Fakt ist, dass immer gegendert wird. Um eine Grundannahme der Kommunikation zu paraphrasieren: „Man kann nicht nicht gendern.“

Es kann bei einer Variante davon ausgegangen werden, dass sich alle Menschen, egal welchen Geschlechts „mitgemeint“ fühlen – hier wird mit einer Ausnahme in einem Landkreis in Niedersachsen das generische Maskulinum benutzt, die rein männliche Form, die die Mehrheit der Gesellschaft sprachlich nicht abbildet, denn es gibt statistisch gesehen mehr Frauen. Dann gibt es die Doppelnennung, z.B. „Teilnehmerinnen und Teilnehmer“, die ganz deutlich eine Zweigeschlechtlichkeit reproduziert (wiederholt), die also aufzeigt, dass es nur Frauen und Männer gäbe. Dies hat das Bundesverfassungsgericht in einem Urteil als verfassungswidrig bezeichnet und sich für die sogenannte „dritte Option“ ausgesprochen, die auch durch ein Rechtsgutachten von Prof.in Ulrike Lembke für die Landeshauptstadt Hannover bestätigt wird. In dem Fall sind Menschen, die sich weder als Mann noch Frau fühlen, die intergeschlechtlich sind oder genderfluid sprachlich nicht abgebildet. Dafür gibt es allerdings mehrere Darstellungsmöglichkeiten in der Schriftsprache, wie z.B. „Teilnehmer*innen“, „Teilnehmer_innen“ oder „Teilnehmer: innen“. In der Lautsprache wird an der Stelle des eingefügten Zeichens eine kleine Pause gemacht, ein Glottisschlag, der auch bei anderen Wörtern im allgemeinen Sprachgebrauch alltäglich ist.

Warum kann und sollte nun sensibel mit dem Gender, also dem sozialen Geschlecht, umgegangen werden? Stellen Sie sich einfach vor, Sie sind ein Mann und werden immer als „Frau“ angesprochen. Fühlen Sie sich dann „mitgemeint“? Fühlen Sie sich gesehen? Fühlen Sie sich respektiert? Wenn Studien doch zeigen, dass gerade Mädchen eine viel offenere Berufswahl treffen, wenn die Berufsbezeichnungen sie benennen. Schmerzt es, Menschen zu respektieren und in ihrer grundgesetzlich verankerten Würde anzusprechen? Nein. Sprache entwickelt sich immer weiter. Es ist verständlich, wenn diese Entwicklung für einige Menschen zu schnell geht, aber an der Stelle gilt das lebenslange Lernen und es zeugt von einer Begegnung auf Augenhöhe, Menschen in der Geschlechtsform anzusprechen, die sie sich wünschen und die ihnen rechtlich zusteht.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird der Gender-Stern benutzt.

Mit freundlichen Grüßen aus der vhs

Stephan Kaps, Fachbereichsleiter

Organisation der Volkshochschule

Impressum:

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

Redaktionell und inhaltlich
verantwortlich:
Stephan Kaps, vhs-Leiter

Geschäftsstelle:

vhs-Haus

Rühmkorfstraße 12
31582 Nienburg

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

Bankverbindung:

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

Neue Servicezeiten

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

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

Servicezeiten

zu Integrationskursen:

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

telefonisch:

Montag 14:00 – 16:00 Uhr

Kreismedienzentrum



Sabrina Czelustek 967-619
Medienpädagogik
Kathrin Bremer 967-643
Verleih
Lars Dreyer 967-640
Medientechnik

kmz@kreis-ni.de

Franziska Stremski
Medienpädagogische Beraterin
stremski@nibis.de

Bildungsbüro



Claudia Eckhardt 967-606
Bildungsmanagement
Ralf Mödeker 967-224
Bildungsmonitoring
bildungsbuero@kreis-ni.de

Sprachmittler:in gesucht!



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

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

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

05021/967-608



Leitung

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



Vorwahl Nienburg 05021-

Programmbereichsleitungen

Darijusch Wirth M.A. 967-693
Stellvertretende Leitung
Programmbereichsleitung
Politik, Gesellschaft, Sprachen,
Umweltbildung, Naturwissenschaften



Belinda Schomann 967-648
Dipl.-Päd., Programmbereichsleitung
Frühkindliche Bildung, Pädagogik



Lozana Schäfer M.A. 967-614
Programmbereichsleitung
Realschulabschluss, Berufssprachkurse,
Integrationskurse mit und ohne
Alphabetisierung, Erstorientierungskurse,
Sprachen



Julia Goslar M.A. 967-617
Programmbereichsleitung
AZAV-Maßnahmen
(u.a. Hauptschulabschluss)



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



Sabrina Czelustek 967-619
KMZ-Medienpädagogin,
Programmbereichsleitung
Medienpädagogik, Arbeit, Beruf, EDV



Verwaltung

Christian Brötje 967-616
Verwaltungskordinator
Sachbearbeitung Projekte,
Erstorientierungskurse



Kerstin Wieneke 967-612
Bildungsassistent: in
AZAV-Maßnahmen



Stefanie Begemann 967-615
Sachbearbeitung
Berufssprachkurse,
Integrationskurse mit und ohne
Alphabetisierung



Franziska Baars 967-611
Sachbearbeitung
Gesundheit, Kultur - Gestalten,
Grundbildung



Benedikt Schlosser 967-631
Sachbearbeitung
Politik, Gesellschaft, Umwelt,
Sprachen (ohne Deutsch), Schulabschlüsse



Veronika Schumacher 967-610
Sachbearbeitung
Anmeldung, Information,
Programmhefterstellung



Kathrin Bremer 967-643
Sachbearbeitung
Anmeldung, Information, KMZ, Bildungsbüro,
Arbeit/Beruf/EDV/Digital

Hausmeister

Thomas Grosser 8650393
0162/2960639

Arbeitsstellen ➔ - Wir sind vor Ort für Sie da

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

Untenstehend finden Sie die lokalen Arbeitsstellenleitungen.

Für organisatorische Fragen melden Sie sich gern dort.

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

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

BÜCKEN

Uta Liekefeld

04251/ 3098

vhs-buecken@gmx.de



MITTELWESER

(Landesbergen
und Stolzenau)

Martina Broschei

05761/ 902 62 09

vhs-mittelweser@gmx.de



EYSTRUP

Petra Deutscher

04254/ 800 51 76

vhs-eystrup@web.de



REHBURG- LOCCUM

Karin Lüttje

0152/ 264 360 66

vhs-rehburg-loccum@gmx.de



HEEMSEN

Ines Mock

0176/ 616 302 62

vhs-heemsen@gmx.de



STEIMBKE

Anne Grotenhöfer

05026/ 900 67 63

vhs-steimbke@gmx.de



HOYA

Frauke Walter

04251/ 673 38 38

vhs-hoya@gmx.de



STEYERBERG

Ina Handke

05764/ 941 21 44

vhs-steyerberg@gmx.de



LIEBENAU

Jens Lausch

0171/ 480 70 34

vhs-liebenau@gmx.de



UCHTE

Margret Brandt

05763/ 941 566

vhs-uchte@gmx.de



Nebenamtliche Studienleitungen

Thomas Böckmann

Integrationsberatung

Hans Kaufmann

Senior:innen

Nina Krükov

Soziale Medien (Instagram)

Lehrkräfte Deutsch

Izabela Duszynska

Karina Kieltyka

Taleb Kheirallah

Christina Sommer

Exkursionen / Einzelveranstaltungen in der Übersicht

Kursnr.	Titel	Beginn	Zeit	Ort	Gebühr
25A1A1120V	Tatort Rente: Bereit für den Ruhestand?	05.03.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1A1258V	Aktive 55+ Reisebericht aus Bhutan	05.02.2025	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00 €
25A1A1260V	Aktive 55+ Adressat unbekannt	05.03.2025	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00 €
25A1A1262V	Aktive 55+ "Wie viele Sommer wird es noch geben" (Reinhard Mey) – und was damit	02.04.2025	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00 €
25A1A1264V	Aktive 55+ Die eigene Autografie	07.05.2025	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00 €
25A1A1266V	Aktive 55+ Dorothea, Lewine und Julius: Das ungewöhnliche Leben zweier	04.06.2025	15:00	Nienburg/vhs-Haus	3,00 €
25A1C7000D	Kampagne: Frauen in die Kommunalpolitik!	23.04.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1C7001D	Kampagne: Frauen in die Kommunalpolitik!	07.05.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1C7002D	Kampagne: Frauen in die Kommunalpolitik!	14.05.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1C7003D	Kampagne: Frauen in die Kommunalpolitik!	11.06.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1C7004D	Kampagne: Frauen in die Kommunalpolitik!	18.06.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1C7005D	Kampagne: Frauen in die Kommunalpolitik!	25.06.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1D1052V	Wirtschaft neu denken - Gemeinwohlökonomie kennenlernen	20.03.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1D1110V	Wie vererbe ich richtig?	14.02.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	15,00 €
25A1E1064V	Nachhaltige Moden	25.02.2025	19:00	Nienburg/Modehaus Kolossa	0,00 €
25A1E1066V	Nachhaltige Geldanlage	20.02.2025	18:00	Nienburg/ZidA	0,00 €
25A1E1068V	Ökologische Baustoffe zum Kennenlernen	12.03.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	0,00 €
25A1E1072V	Die sichere Energielösung für dein Zuhause	03.04.2025	18:30	Nienburg/Klimaschutzagentur	0,00 €
25A1E1425V	Repair Café	06.02.2025	17:00	Nienburg/vhs-Haus,	0,00 €
25A1E1430V	Repair Café	06.03.2025	17:00	Nienburg/vhs-Haus,	0,00 €
25A1E1435V	Repair Café	03.04.2025	17:00	Nienburg/vhs-Haus,	0,00 €
25A1E1440V	Repair Café	08.05.2025	17:00	Nienburg/vhs-Haus,	0,00 €
25A1E1445V	Repair Café	05.06.2025	17:00	Nienburg/vhs-Haus,	0,00 €
25A1F6401A	Informationsvormittag Schulbegleitung	11.02.2025	10:00	Nienburg/vhs-Haus,	0,00 €
25A3A3150V	Ernährung und Allergieprävention in der Schwangerschaft	25.03.2025	18:30	Nienburg/vhs-Haus	12,00 €
25A4I1610V	SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Lola vers la mer" ("Lola und das Meer")	14.02.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	10,00 €
25A4I1615V	SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Diva" ("Diva")	21.03.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	10,00 €
25A4I1620V	SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "En Corps" ("Das Leben ein Tanz")	09.05.2025	19:00	Nienburg/vhs-Haus	10,00 €
25A5G5140V	Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK)	20.05.2025	17:30	Nienburg/vhs-Haus	12,50 €
25A5G5145V	Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!	22.05.2025	17:30	Nienburg/vhs-Haus	12,50 €
25E3A3005V	RESET- energetische Kiefermuskulaturspannung nach Philipp Rafferty	15.06.2025	10:00	Hoya/OBS, Auf dem Kuhkamp 1	32,50 €
25F1J1515V	"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE	26.04.2025	16:00	Schinna/Domäne	16,00 €
25F1J1535V	Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE	10.05.2025	16:00	Schinna/Domäne	16,00 €
25F2B3010K	Handlettering für Anfänger:innen - Workshop WOE	29.03.2025	10:00	Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7	16,00 €
25F3G3530V	Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs	15.03.2025	10:00	Stolzenau/Gymnasium, Zum Ravensberg 3	32,50 €
25F3G3540V	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit	01.03.2025	10:00	Stolzenau/Gymnasium, Zum Ravensberg 3	32,50 €
25F5B5012V	Über Online-Banking, Apps und mehr	06.03.2025	19:00	Stolzenau/Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9	0,00 €
25F5G5500T	Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern	29.03.2025	10:00	Stolzenau/Haus der Generationen, Oldemeyerstraße 9	30,40 €
25F5G5500W	Selbst- und Zeitmanagement	26.04.2025	10:00	Stolzenau/Gymnasium, Zum Ravensberg 3	34,40 €
25X1A7001D	Was wir von Harry Potter über unsere Demokratie lernen können - PolMeKo	13.02.2025	19:00	Online Zoom	0,00 €
25X1A7003D	Lesung und Gespräch zu "Connect", Thea Mengeler - PolMeKo	12.05.2025	15:00	Online Zoom	0,00 €
25X1A7004D	Digitale Selbstverteidigung für Frauen - PolMeKo	16.05.2025	09:15	Online Zoom	0,00 €
25X1E1070V	Die Energie der Sonnenstrahlen – welche Möglichkeiten der kostenlosen Nutzung...	08.04.2025	18:00	Online vhs.cloud	0,00 €

Digitallots: innen: „Wir ermöglichen die digitale Teilhabe für Menschen jeden Alters – durch Hilfe zur Selbsthilfe.“

Sie benötigen Hilfe bei der Benutzung oder Einrichtung Ihrer digitalen Geräte, wie z. B. Smartphone oder Tablet? Dafür sind 28 ehrenamtliche Digitallots: innen im Landkreis aktiv. Bislang gab es nur die Möglichkeiten einer digitalen Hilfestellung durch das familiäre Umfeld oder den Bekanntenkreis. Sie konnten und können auch an einem vhs-Kurs teilnehmen. Seit 2022 qualifizierte das Kreismedienzentrum (KMZ) zusätzlich Menschen mit digitalem Vorwissen zu Digitallots: innen. Diese unterstützen seitdem Menschen jeden Alters ehrenamtlich dabei, sich mit ihrem Smartphone, Notebook, Computer, iPad oder iPhone in der digitalen Welt zurechtzufinden. Ziel ist es, Menschen jeden Alters eine digitale Teilhabe zu ermöglichen. Die Digitallots: innen bieten u.a. Sprechstunden an. Ratsuchende werden in kommunalen Räumen geschult, teilweise auch Zuhause besucht. Die Unterstützung erfolgt immer anhand Ihrer eigenen vorhandenen Geräte. Die Digitallots: innen gehen in Alten- und (Tages-) Pflegeeinrichtungen oder besuchen Ihre Veranstaltungen, um das Angebot vorzustellen und erste Hilfestellungen zu leisten.

Sie erreichen die Digitallots: innen über die **Rufnummer Ihrer Samtgemeinde**, werden von dieser an die vor Ort tätigen Digitallots: innen weiter geleitet:

Samtgemeinde Heemsen

An jedem zweiten Montag im Monat findet in der Zeit von 15:00 - 17:00 Uhr ein Beratungstreffen statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Gerne nimmt auch die Verwaltung unter der Rufnummer (05024) 9805 - 11 Ihre Anfrage auf und leitet sie weiter. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.heemsen.de>

Samtgemeinde Grafschaft Hoya

In der Samtgemeinde Grafschaft Hoya sind die Digitallots: innen über die Telefonnummer (04251) 815 - 431 zu erreichen. Ein Anrufbeantworter nimmt das Gespräch an. Nennen Sie bitte Ihren Namen, Ihr Anliegen und Ihre Telefonnummer. Sie werden zurückgerufen. Dieser Anruf erfolgt in der Regel am darauffolgenden Donnerstag. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.grafschaft-hoya.de>

Samtgemeinde Mittelweser

Rufen Sie einfach im Rathaus unter 05761/7050 an, hinterlassen dort Ihren Namen und Ihre Telefonnummer. Die Mitarbeiter: innen leiten Ihr Anliegen weiter und die ehrenamtlichen Digitallots: innen rufen Sie zurück. Sie können sich gerne direkt bei diesen telefonisch melden. Sie sind unter den Rufnummern (05761) 705 – 751, -752, -753, -754, -755, -756 erreichbar. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.sg-mittelweser.de>

Stadt Nienburg/Weser

Die regelmäßigen Termine finden Sie auf der Internetseite der Freiwilligenagentur Nienburg/Weser.

Gerne leitet die Freiwilligenagentur bei Bedarf ebenfalls Ihre Anfragen weiter. Sie erreichen die Freiwilligenagentur unter Tel.: (05021) 87 - 267. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.freiwilligenagentur-nienburg.de>

Stadt Rehburg-Loccum

Gerne leitet das Rathaus bei Bedarf Ihre Anfragen an die zuständigen Digitallots: innen weiter. Sie erreichen das Rathaus der Stadt Rehburg-Loccum unter Tel.: (05037) 9701 - 0.

Samtgemeinde Steimbke

Das Rathaus der Samtgemeinde Steimbke nimmt Ihr Anliegen gerne auf und leitet es weiter. Schreiben Sie dazu eine E-Mail mit ihrem Anliegen an medien@steimbke.de oder rufen Sie uns unter (05026) 9808 - 20 an. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.steimbke.de>

Flecken Steyerberg

Der Flecken Steyerberg veröffentlicht regelmäßig in seinem Veranstaltungskalender unter der Rubrik "Beratung" die nächsten Beratungstermine der Digitallots:innen. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.steyerberg.de>

Samtgemeinde Uchte

Gerne leitet das Rathaus bei Bedarf Ihre Anfragen an die zuständigen Digitallots: innen weiter. Sie erreichen das Rathaus Uchte unter Tel.: (05763) 183 - 0.

Samtgemeinde Weser-Aue

Sie erreichen die Digitallots:innen der Samtgemeinde Weser-Aue unter den Telefonnummern (05021) 6025 – 450, - 451, -452, -453, -454. Sie konnten uns nicht erreichen? Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.weser-aue.de>

Die Digitallots:innen freuen sich auf Ihren Anruf!

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Kreismedienzentrums unter <https://www.lk-nienburg.de/leben-im-landkreis/bildung/kreismedienzentrum/digitallots-innen/>

Darüber hinaus erreichen Sie ihre Ansprechpartner: innen

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

Wir schaffen berufliche Perspektiven

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Nienburg – Verden



ermöglichen wir Ihnen den qualifizierten Einstieg ins Berufsleben!

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

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

Aktuelle Angebote an der vhs Nienburg

Derzeit haben wir die folgenden zertifizierten Qualifizierungsmaßnahmen im Programm:

- „Weiterbildung zur Schulbegleitung“ nach vhsConcept
(Start am 13. März 2025)
- „Nachträglicher Erwerb vom Hauptschulabschluss für Nicht-Schüler: innen“
(Start voraussichtlich im September 2025)
- „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“ nach vhsConcept
(Start voraussichtlich im September 2025)



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

Infos, Rückfragen und Anmeldung

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

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

- **Julia Goslar**, Tel: 05021/967 617, E-Mail julia.goslar@kreis-ni.de bzw. vhs-azav@kreis-ni.de
- **Kerstin Wieneke**, Tel: 05021/967 612, E-Mail kerstin.wieneke@kreis-ni.de

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

Stimmen aus dem Kurs „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen“

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

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



*Im März 2025 steht ein Wechsel des Zertifizierungsträgers zum TÜV Rheinland an. Dieser hat keinerlei inhaltliche Auswirkungen auf die Kurskonzepte

Bildungsurlaub (BU)

Was ist ein Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub (BU) ist eine Beurlaubung vom Arbeitsplatz, die es Arbeitnehmer:innen ermöglichen soll, sich selbst kontinuierlich weiterzubilden, Neues - auch über den Arbeitsalltag hinaus - zu erlernen und altes Wissen wieder auf den aktuellen Stand zu bringen.

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer:innen Veranstaltungen der politischen, beruflichen und allgemeinen Bildung nach ihrer freien Wahl besuchen.

Einzige Voraussetzung: Die Veranstaltungen müssen als Bildungsurlaub von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt sein.

Während des Bildungsurlaubs erhalten Sie Ihre Lohn- bzw. Gehaltszahlungen Ihres Arbeitgebenden weiter. Die Veranstaltungskosten übernehmen Sie.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Einen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Arbeitnehmer:innen nach dem jeweiligen Bildungsurlaubsgesetz des Bundeslandes, in dem sich der Sitz des Arbeitgebers befindet.

Das NBildUG gilt für Arbeitnehmer:innen, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet und deren Arbeitsverhältnis mindestens ein halbes Jahr besteht. Arbeitnehmer:innen im Sinne des Gesetzes sind Arbeiter:innen, Angestellte sowie die zu ihrer Ausbildung Beschäftigten, und zwar sowohl in der privaten Wirtschaft als auch im Öffentlichen Dienst.

Beamte und Beamtinnen, Soldaten und Soldatinnen sowie Zivildienstleistende sind in der Regel nicht anspruchsberechtigt, für sie gelten spezielle Sonderurlaubs-Regelungen.

Wie hoch ist der Anspruch auf Bildungsurlaub?

Der Anspruch auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage im laufenden Kalenderjahr. Arbeiten Arbeitnehmer:innen regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend.

Wechseln Sie das Beschäftigungsverhältnis, wird bereits vorher im laufenden Kalenderjahr genommener Bildungsurlaub auf den Anspruch angerechnet.

Haben Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub im vorangegangenen Jahr nicht ausgeschöpft, können Sie ihn im laufenden Jahr noch geltend machen.

Ein etwaiger Restanspruch aus dem vorletzten Jahr verfällt jedoch im laufenden Kalenderjahr (§2 Abs. 6 Satz 1).

Wie beantragen Sie die Freistellung auf Bildungsurlaub?

Melden Sie sich mindestens sechs Wochen vor BU-Beginn für den von Ihnen ausgewählten Bildungsurlaub in der vhs an. Sie erhalten dann umgehend eine Anmeldebestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin, die die Bildungsurlaubsnummer und das Aktenzeichen der Anerkennung der Veranstaltung durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung enthält.

Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin mindesten vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn mit, dass Sie beabsichtigen, die Freistellung zu beanspruchen. Dafür reicht eine formlose schriftliche Mitteilung unter Beifügung der Anmeldebestätigung.

Hat der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin die rechtzeitig mitgeteilte Teilnahme an einer Bildungsurlaubsveranstaltung nicht spätestens zwei Wochen vor Beginn schriftlich abgelehnt, so gilt der Bildungsurlaub als bewilligt. Eine Ablehnung darf nicht aufgrund des Inhalts Ihrer Bildungsurlaubsveranstaltung geschehen.

Nach Beendigung der Veranstaltung händigt Ihnen die vhs eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin aus. Diese Bescheinigung ist die Grundlage für die Lohn- bzw. Gehaltszahlung.

Alle BU-Veranstaltungen in unserem Programmheft sind in Niedersachsen anerkannt. Die Anerkennung unserer Bildungsurlaube für andere Bundesländer (z.B. Bremen) erfragen Sie bitte bei dem jeweiligen Ansprechpartner, der jeweiligen Ansprechperson..

Bei Bildungsurlauben ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich, eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.

Diese muss schriftlich erfolgen.

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie in den Programmbereichen.

Bildungsbüro des Landkreises Nienburg / Weser

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

Wir

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

2013 und 2018 hat das Bildungsbüro des Landkreises einen umfassenden

Bildungsbericht veröffentlicht, seit 2019 werden themenbezogene Bildungsberichte erstellt und veröffentlicht. Die individuellen Interessen und Fähigkeiten von Menschen jeden Alters zu fördern, ist nach Überzeugung des Landkreises Nienburg die Zukunftsaufgabe im Bereich Bildung – auch im digitalen Bereich.

Handlungsfelder des Bildungsbüros

- Übergang Schule – Beruf
- Bildungsbedarfe / Fachkräftesicherung
- Digitalisierung / digitale Bildung

Grundlage der Arbeit des Bildungsbüros ist dabei das datenbasierte kommunale Bildungsmanagement. Wir sammeln Daten, um daraus konkrete Projekte zu entwickeln, evaluieren, ob die ergriffenen Maßnahmen erfolgreich sind und steuern nach, wenn es Verbesserungsbedarfe gibt.

Wir

- definieren Bildung als lebensbegleitende Perspektive für alle Menschen
- verstehen lebenslange Bildung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.
- ermöglichen ganzheitliche Teilhabe an Bildung.

- stärken unsere vorhandenen Bildungsressourcen, bauen Netzwerke und Kooperationen.
- gestalten unseren ländlich geprägten Raum attraktiv und zukunftsfähig.
- sichern Qualität.

Neugierig geworden?

Mehr Informationen zu unseren Handlungsfeldern erhalten Sie auf der Homepage des Landkreises unter dem Stichwort „Bildungsbüro“ (<https://www.lk-nienburg.de/bildungsbuero>).

Claudia Eckhardt
Leiterin Bildungsbüro
Bildungsmanagement



967-606

Ralf Mödeker
Bildungsmonitoring



967-224

bildungsbuero@kreis-ni.de

Kreismedienzentrum (KMZ) und die „Lernräume der Zukunft“

Sie suchen Unterstützung, Inspiration oder einfach mal richtig gutes Equipment? Willkommen im Kreismedienzentrum Nienburg! Wir beraten Sie zu allen Themen rund um Medien und bieten Ihnen die Möglichkeit selbst spannende Angebote durchzuführen. Voraussetzung, um das Serviceangebot des Kreismedienzentrums zu nutzen, ist die Zugehörigkeit zu Schulen, Behörden, gemeinnützigen bzw. eingetragenen Vereinen, außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kirchengemeinden, sowie Institutionen der Jugend- und Erwachsenenbildung, zum Sportverein oder Bereich der Kultur- und Heimatpflege.

Was wir für Sie haben:

Technik zum Ausleihen: Beamer, Leinwände, Audio- und Filmequipment

Spannende Sets und Materialien: Kamishibai (ein japanisches Erzähltheater), Müllexpert:innen-Kisten (spielerisch Abfalltrennung lernen), Fließgewässerkoffer (Wasserqualität erforschen) und mehr

Entdecker:innenkisten: Themenbezogene Materialien, um Kindern die Welt spielerisch näherzubringen

Digitale Tools: Erstellen Sie interaktive Rallyes oder Lernspiele mit Actionbound, experimentieren Sie mit Robotik Equipment oder laden Sie sich einen unsere digitalen Lehrfilme herunter

Alles, was Sie für die Ausleihe brauchen, ist eine einfache Registrierung – und schon können Sie loslegen. **Unsere Mission?**

Ihnen Medienkompetenz and die Hand geben, die Spaß macht und bewegt!

Unser neuestes Projekt führt diesen Gedanken konsequent weiter. Im **KMZ Nienburg** sind mit einer Förderung in Höhe von fast 200.000 € die „**Lernräume der Zukunft**“ entstanden, die sich mit aktuellen digitalen Fragestellungen beschäftigt: Der Kühlschrank ist intelligent, die Heizung wird über das Smartphone gesteuert, und Virtual Reality gibt uns völlig neue Einblicke in Berufe und Bildung. Doch wie erlernen wir die nötigen Fähigkeiten, um mit den digitalen Möglichkeiten umzugehen? Was ist mit Medienkompetenz, Recherchefähigkeit und dem Verständnis für digitale Risiken?

Durch das Förderprogramm des Niedersächsischen Kultusministeriums können Sie hier die digitale Welt nicht nur kennenlernen, sondern aktiv mitgestalten und kritisch hinterfragen. Dank einer topmodernen Ausstattung werden Sie fit in digitalen Themen wie:

- **Künstliche Intelligenz (KI)**
- **Smarthome Technik**
- **Robotik**
- **Virtual Reality (VR)**
- **3D-Druck und vielen weiteren**



Menschen aus ganz Niedersachsen sollen in den „Lernräumen“ die Möglichkeit erhalten, die sie für die Herausforderungen und das Leben in einer zunehmend digitalen Welt brauchen. Dafür steht ein technisch optimal ausgestatteter Lernort in den Räumen der zentral gelegenen vhs Nienburg, Rühmkorffstraße 12, bereit. Über unser Buchungssystem ganz einfach reservierbar, können hier zum Beispiel Lehrkräfte mit ihren Schüler:innen einen 3D-Drucker ausprobieren, mit VR-Brillen faszinierende Einblicke in neue Themenwelten erhalten oder gemeinsam mit Kolleg:innen an einer Fortbildung teilnehmen – oder diese sogar selber gestalten.

Und sollten der Weg zu uns einmal zu lang sein, kein Problem: Die „Lernräume der Zukunft“ sind natürlich an keinen festen Ort gebunden. Unsere technische Ausstattung kommt gerne auch zu Ihnen. Sprechen Sie uns einfach an – wir machen es möglich!

Bildung für alle spiegelt sich bereits jetzt im Medien- und Fortbildungsangebot des KMZ wider, mit den „Lernräumen der Zukunft“ wird das Angebot in großem Umfang ausgebaut und die kritische Neugier auf Digitalität weiter geweckt.

Haben Sie Lust? Dann rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei und lassen uns gemeinsam Ihre Ideen umsetzen.

Die „Lernräume der Zukunft“ werden in Zusammenarbeit mit der vhs, dem Schulamt, dem Jobcenter, der Wirtschaftsförderung im Landkreis Nienburg, dem kre-H-tiv Netzwerk Hannover und weiteren Kooperationspartner*innen umgesetzt.

MESSE in den „Lernräumen der Zukunft“

Am **10. Februar 2025** findet von **14 bis 18 Uhr** in den „Lernräumen der Zukunft“ in der Nienburger Rühmkorffstr.12, Eingang D eine Messe für Lehrkräfte statt. Das KMZ präsentiert dort sein vielfältiges Angebot, darunter 3D-Druck, Robotik und Virtual Reality. Die Bildungswissenschaftlerin und Pädagogin **Nele Hirsch** wird um **16 Uhr** einen Vortrag zum Thema „Gutes Lernen gestalten im Kontext von KI“ halten: KI ist in der Bildung nicht einfach nur ein weiteres Werkzeug für Lernende und Lehrende; stattdessen fordert die Technologie uns auch dazu heraus, die bestehende Lernkultur zu überdenken und neu zu gestalten. Dazu gehört zum Beispiel die Frage, welche Kompetenzen in einer zunehmend KI-geprägten Welt wichtiger werden und wie wir sie entwickeln können. Nele Hirsch gibt dazu einen Überblick. Zusätzlich bieten das multimediabil und die Lernförderung an diesem Tag Einblicke in ihre vielfältigen Konzepte und Möglichkeiten.



Nele Hirsch

Lars Dreyer 967-640
Medientechniker



Sabrina Czelustek 967-619
Medienpädagogik



Kathrin Bremer 967-643
Verleih



Claudia Eckhardt 967-606
Projektleitung



Ralf Mödeker 967-224
Verwaltung



kmz@kreis-ni.de

Lernförderung: Bildung und Teilhabe (BuT)

Die verschiedenen Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT), auch Bildungspaket genannt, unterstützen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien, die wenig Geld haben.

Die Servicestelle koordiniert im Landkreis Nienburg/Weser Lernförderung (Nachhilfe) für anspruchsberechtigte Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene können davon profitieren, wenn sie bzw. ihre Familien Sozialleistungen beziehen.

Wo müssen Sie die Lernförderung beantragen?

Empfängerinnen und Empfänger von		
Grundsicherung (Bürgergeld) für Arbeitssuchende (SGB II)	Wohngeld oder Kinderzuschlag	Sozialhilfe (SBG XII) oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
Jobcenter	Fachdienst Bundesleistungen Landkreis Nienburg/Weser	Fachdienst Sozialhilfe Landkreis Nienburg/Weser
https://vhs.link/K5vDqd		https://vhs.link/SVFzcq

Über den Umfang und die Dauer der Lernförderung wird eine Kostenübernahme bzw. ein Gutschein ausgestellt. Bitte wenden Sie sich an die Servicestelle Lernförderung, die die Organisation der Lernförderstunden übernimmt.

Zusätzlich finanziert der Landkreis Nienburg/Weser kostenfreie Förderkurse in Kleingruppen für Schülerinnen und Schüler an weiterbildenden Schulen. Erkundigen Sie sich an den Schulen, welche Förderkurse geplant sind. Das Angebot richtet sich an alle, deren Schulabschluss gefährdet ist.

Möchten Sie die Lernförderung als Honorar-Dozentin bzw. -Dozent unterstützen?

Es werden immer wieder Dozentinnen und -Dozenten für diese Aufgabe gesucht.

Ziel der Lernförderung ist es, die Schülerinnen und Schüler dazu zu befähigen sich am Unterricht zu beteiligen, die Versetzung in die nächste Klasse zu erreichen bzw. den Schulabschluss zu bestehen. Die Lernförderung ist eine außerschulische Ergänzung zum Unterricht. Der Einsatzbereich umfasst alle allgemeinbildenden Schulen sowie die Berufsbildenden Schulen im Landkreis Nienburg/Weser. Es handelt sich überwiegend um Einzelförderung in den Unterrichtsfächern Deutsch, Mathematik und Englisch.

Sie haben Zeit und möchten einen Beitrag dazu leisten, dass Schülerinnen und Schüler individuelle Unterstützung erfahren - dann kontaktieren Sie mich bitte.

Hilfreiche Voraussetzungen für diese Tätigkeit:

- . pädagogisches Geschick und Empathie
- . Bereitschaft, sich in die jeweiligen Lerninhalte einzuarbeiten
- . haben Sie eine Qualifikation zur/zum pädagogischen Mitarbeitenden?
- . sind Sie im Ruhestand und/oder suchen eine Aufgabe?
- . verfügen Sie über Kenntnisse in der Hausaufgabenhilfe?
- . studieren Sie – idealerweise auf Lehramt oder soziale Arbeit?
- . sind Sie in der Schulbegleitung oder als päd. MA tätig, absolvieren Sie FSJ/FÖJ oder leisten Sie einen Bundesfreiwilligendienst?



Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Gabriele Wehrse
Tel: 05021/ 967-628
Email: vhs-but@kreis-ni.de
Termine nach Vereinbarung



Einbürgerungstests

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft erwerben möchten, ist die Teilnahme an einem Einbürgerungstest erforderlich. Diesen Test bietet die Volkshochschule regelmäßig an.

Einen Online-Mustertestbogen und den vollständigen Fragenkatalog finden Sie im Internet auf der Seite des BAMF (Bundesamt für Migration). Weitere Informationen zu dem Bereich Deutsch / Integration inkl. der dazugehörigen Kurse finden Sie im Inhaltsverzeichnis

Alle verfügbaren Termine für einen Einbürgerungstest finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-nienburg.de unter Weiteres.

Wir benötigen für eine Anmeldung **das Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben** mit einem aktuellen Ausweisdokument. Diese Unterlagen senden Sie bitte an die Emailadresse: deutsch-vhs@kreis-ni.de.

Um eine Teilnahme zu gewährleisten, überweisen Sie bitte zeitnah nach Ihrer Anmeldung die Prüfungsgebühr in Höhe von **25,00 EUR**.

Ein amtliches Ausweisdokument mit Lichtbild ist am Prüfungstag mitzubringen.

„Kursleiter*in an der Volkshochschule werden

Schön, dass Sie sich über die Tätigkeit als Kursleiter*in informieren und Ihr Wissen teilen möchten. Nachfolgend finden Sie hilfreiche Informationen zu den Qualifikationen, Bewerbungsablauf und Tätigkeiten.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich ca. 700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die vhs sind in Ihrer Nähe wie auch online präsent und ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durch zielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende. Werden auch Sie Teil der vhs-Community - als Kursleiter*in!

Kurse an der vhs leiten

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen? Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben? Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

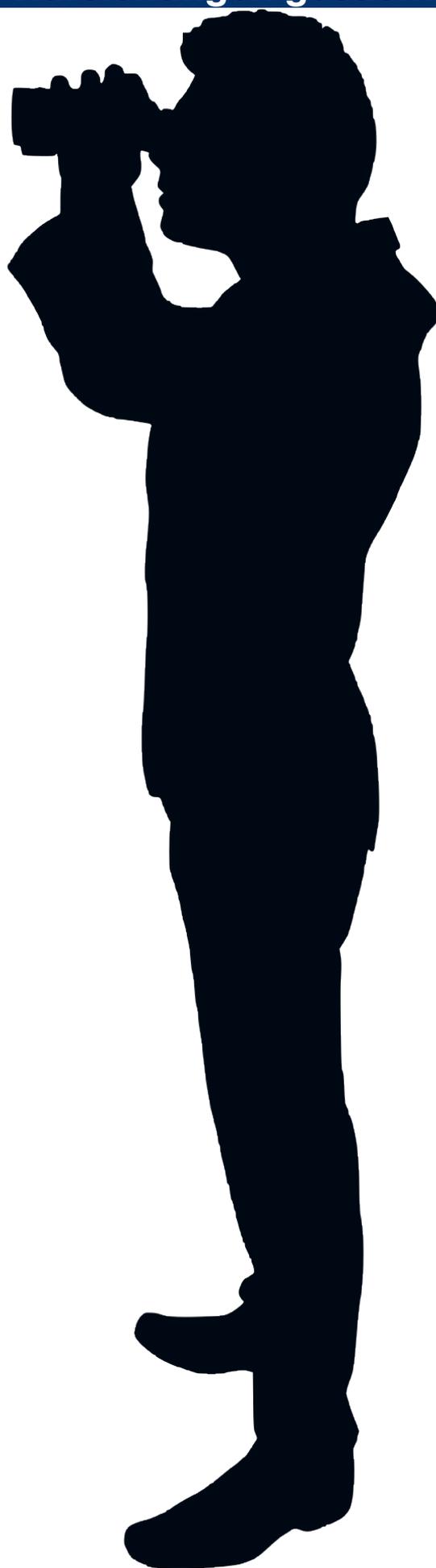
Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs!“

Quelle: <https://www.volkshochschule.de/kursleitung>

Wir suchen Kursleitungen für:

- Gesundheitsbildung
- Ernährung und Kochen
- Kulturelle Bildung
- Sprachen
- Deutsch (mit BAMF-Zulassung)
- Grundbildung
- Schulabschlüsse

Melden Sie sich gerne bei den zuständigen Programmverantwortlichen.
Die Übersicht finden Sie vorne im Programmheft und auf unserer Webseite.





Ihre Ansprechpersonen:

Darijusch Wirth
967-693

Benedikt Schlosser
967-631

vhs-gpu@kreis-ni.de

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

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs "Politik – Gesellschaft – Umwelt" – ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, sachliche und kontroverse Diskussionen, gemeinsamer Erarbeitung von Kenntnissen sowie Hintergrundinformationen und spannende und kreative Methoden

25A1A1120V

Tatort Rente: Bereit für den Ruhestand?

Der wohlverdiente Ruhestand rückt näher und mit ihm kommen viele Fragen zum Rentenbeginn auf. Deshalb laden wir Sie herzlich zu unserer Veranstaltung ein, um sich umfassend über alle wichtigen Aspekte des Renteneintritts zu informieren. Unsere Expertin, Rentenberaterin Kristina Steuer, gibt Ihnen fundierte Informationen im Vortrag "Tatort Rente":

1. Verhör: Meine Rente

2. Faktensuche: Der Versicherungsverlauf
3. Spurensicherung: Die Rentenarten
4. Verhaftet: Die Rentenberechnung
5. Abgeführt: Rente und Hinzuverdienst
6. Eingelocht: Rente und Krankenversicherung
7. Aufgeklärt: Rentenberatung nutzen

Allgemeine Verständnisfragen können in der anschließenden Fragerunde geklärt werden. Im Rahmen der kostenfreien Veranstaltung laden wir Sie zu einem kleinen Imbiss ein. Diese wird in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Nienburg/Weser e.V. durchgeführt.

Anmeldeschluss: 26. Februar 2025

Mittwoch, 05.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Ulrike Gieger-Graßl/Kristina Steuer
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1A1258V

Aktive 55+ Reisebericht aus Bhutan

Bhutan, das kleine Land am Himalaya, lässt jedes Jahr nur eine begrenzte Anzahl an Touristen ins Land. Das Ehepaar Voepel gehörte dazu und nimmt uns mit auf diese wunderbare Reise. Bhutan steckt voller Geheimnisse. Umso spannender ist es, während einer unvergesslichen Reise das Glück im Land des Donnerdrachens hautnah zu erleben. Ein Blick auf die eindrucksvollen Klosterburgen vor den imposanten Panoramen des Himalayas genügt, um zu verstehen, warum die Menschen hier so zufrieden sind.

Anmeldeschluss: 29. Januar 2025

Bezahlung: Nur bar an der Tageskasse.
Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 05.02.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Hermann Voepel
3,00 € Tageskasse

25A1A1260V

Aktive 55+ Adressat unbekannt

Pastor Florian Schwarz, Initiator der bekannten Kulturgottesdienste in Hoya und Umgebung, zeigt, wie schnell aus einer Demokratie eine Terrorherrschaft werden kann. Grundlage ist der Briefroman "Adressat unbekannt" von Kathrine Kressmann Taylor.

Anmeldeschluss: 26. Februar 2025

Bezahlung: Nur bar an der Tageskasse.
Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 05.03.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Florian Schwarz
3,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

25A1A1262V

Aktive 55+ "Wie viele Sommer wird es noch geben" (Reinhard Mey) – und was damit anfangen?

Nachdenken über das Abenteuer des letzten Lebensabschnitts. Das haben wir nun davon: Wir werden immer älter und stehen vor der Frage, wie wir unseren Lebensabend sinnvoll verbringen wollen. Für sich allein, mit den Liebsten, oder noch einmal mit voller Kraft mit vielen die Welt retten?

Der Referent wird dieser und anderen Fragen nachgehen. Er war unter anderem Mitbegründer der theaterwerkstatt hannover, die er bis 1991 leitete und in der er als Schauspieler, Regisseur, Autor und Geschäftsführer tätig war. Seit 1992 ist der freiberuflich aktiv.

Anmeldeschluss: 26. März 2025

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.
Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 02.04.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Peter Henze
3,00 € Tageskasse

25A1A1264V

Aktive 55+ Die eigene Autografie

Der Referent berichtet, was das Schreiben seiner Lebensgeschichte mit ihm gemacht hat und lädt die Teilnehmenden ein, ihre eigene Autografie zu erstellen.

Warum eine Autografie? Was möchte ich erzählen? Habe ich überhaupt etwas mitzuteilen? Was ist das Thema meines Lebens? Wie fange ich an? Wie bereite ich mich vor?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet Martin Heller anhand seiner eigenen Autografie "Aus heiterem Himmel ...".

Anmeldeschluss: 30. April 2025

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.
Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 07.05.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Martin Heller
3,00 € Tageskasse

25A1A1266V

Aktive 55+ Dorothea, Lewine und Julius: Das ungewöhnliche Leben zweier starker Landfrauen und ihres Bruders

Der Vortrag beschreibt das Leben der Schwestern Dorothea und Lewine aus Duddenhausen in der Grafschaft Hoya. 1920 geboren, haben sie ein typisches Leben als Landfrauen vor sich, ohne Recht auf das Erbe des Hofes und ohne Rechte als Frau im Allgemeinen. Ihr Bruder Julius wird später Bürgermeister in Duddenhausen.

So gewöhnlich die Lebensentscheidungen für Landfrauen vom Hof dieser Generation im Allgemeinen scheinen, so ungewöhnlich und bemerkenswert gestalten diese beiden starken Frauen ihre unterschiedlichen Lebenswege in der von Männern dominierten Welt der Landwirtschaft, der Arbeitswelt und der Ehe. Schwerpunkt des Vortrags wird die Stellung und Rechte der Landfrauen im 20. Jahrhundert sein.

Der Referent ist Autor des Buches "Dorothea und Lewine: Das un-/gewöhnliche Leben zweier Frauen aus Hoya" und Sohn bzw. Neffe der dargestellten Personen.

Anmeldeschluss: 28. Mai 2025.

Bezahlung: nur bar an der Tageskasse.

Mittwoch, 04.06.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Eberhard Hasper
3,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

25A1B1140K

Alte Handschriften lesen - für Fortgeschrittene

Aus dem Stadt- und Kreisarchiv werden verschiedene Akten der preußischen Zeit (1866 bis 1933) zum Lesen vorgestellt. Nebenbei wird Interessantes zum Verwaltungsaufbau der damaligen Zeit und zur Stadtgeschichte Nienburgs erlebbar. Dabei steht ein Abend immer unter einem Thema, welches durch Originaltexte von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachtet werden soll. Bei Interesse wird im Anschluss eine Magazinführung angeboten.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die mit den Buchstaben der deutschen Kurrentschrift vertraut sind.

Donnerstag, 13.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

3 Abende
Nienburg, Stadtarchiv,
Verdener Straße 24
Sebastian Hartwig
24,00 €

25A1D1052V

Wirtschaft neu denken - Gemeinwohlökonomie kennenlernen

Gemeinwohl und ein gutes Leben für alle? Was würde diese neue Perspektive ändern in der Wirtschaft, in der Gesellschaft und bei jedem Einzelnen? Und wie kann das erreicht werden? Genau das ist die Ausgangsfrage der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ).

Die GWÖ zeigt mit ihrem Konzept Wege auf, wie unsere Wirtschaft sozialer, gerechter, ökologischer und demokratischer werden kann. Ziel ist eine ethische Wirtschaft für alle. Dazu werden unter anderem Umwelt-, Demokratie- und Sozialstandards in Unternehmensbilanzen einbezogen. Aber auch auf allen anderen Ebenen des Zusammenlebens können die GWÖ-Prinzipien angewendet werden und eröffnen neue Blickwinkel.

Die Veranstaltung gibt erste Einblicke in das Thema und steht allen Interessierten offen. Weiterführende Informationen sind auch im Buch "Gemeinwohl-Ökonomie" von Christian Felber und unter www.eco-good.org zu finden. Anmeldeschluss ist der 8. April 2025.

Donnerstag, 20.03.2025, 19:00-21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus
Sara Kuschnereit
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1D1110V

Wie vererbe ich richtig?

Im Rahmen dieses Vortrages sollen grundsätzliche erbrechtliche Fragen behandelt werden: Wer erbt aufgrund der gesetzlichen Erbfolge? Wie schreibe ich ein Testament? Was ist ein Ehegattentestament? Welche Folgen hat ein Erbvertrag? Wer kann seinen Pflichtteil fordern? Was passiert eigentlich mit dem Nachlass im Internet?

Freitag, 14.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus
Kerstin Bolte-Mahlstedt
15,00 € / Anmeldung erforderlich

Globales Lernen / Bildung für Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Klimaschutzagentur Mittelweser e.V. angeboten



Nachhaltige Geldanlage

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

Anmeldeschluss: 14.02.2025

Donnerstag, 20.02.2025, 18:00-20:15 Uhr
Nienburg, ZidA, Dürerring 32a
Svenja Borchers/Franziska Niemeier
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1064V

Nachhaltige Moden

Nachhaltige Mode, Fair Fashion, Bio-Mode etc. sind einige Begrifflichkeiten, die in Einklang mit Tier, Mensch und Umwelt sind. Bei Kunstfasern, die aus Erdöl hergestellt werden oder Baumwolle, die gebietsweise als Monokultur angebaut wird, ist das nicht der Fall.

Wieso ist es wichtig, bei der Wahl meiner Kleidung auf Nachhaltigkeit zu achten? Und welche Möglichkeiten bietet die heutige Modeindustrie potenziellen Kundinnen nachhaltig einzukaufen? Diese und viele weitere Fragen werden bei unserer Veranstaltung beantwortet.

Anmeldeschluss: 18.02.2025

Dienstag, 25.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg, Modehaus Kolossa, Georgstraße 35
N.N.

gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1068V

Ökologische Baustoffe zum Kennenlernen

Ökologische Konstruktionen und sortenreine Aufbauten schützen das Klima und sorgen für ein wohngesundes Zuhause. In diesem Vortrag werden verschiedene natürliche Baustoffe gezeigt. Hierzu zählen unter anderem Lehm, Holzfasern und Schaumglas. Sowohl im Neubau als auch bei Sanierungen spielen diese eine wichtige Rolle, von der Dämmung bis hin zum Verputzen. Der Referent wird in seinem Vortrag Anschauungsmaterial für die Besucher:innen zur Verfügung stellen.

Anmeldeschluss: 05.03.2025

Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Björn Heemann
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25A1E1072V

Die sichere Energielösung für dein Zuhause

In diesem Vortrag liegt das Augenmerk auf Energiesystemen der Zukunft. Dabei spielt insbesondere das Zusammenspiel zwischen Sonne und dem nachwachsenden Rohstoff Holz eine wichtige Rolle. Wie werde ich unabhängiger von Preissteigerungen sowie politischen Entscheidungen und finde trotzdem eine Heizenergie, die maximal effizient und nachhaltig arbeitet? Hierbei geht es überwiegend um das Heizen mit verschiedenen Holz-Varianten und der Koppelung vorhandener Gegebenheiten in Ihrem Eigenheim.

Anmeldeschluss: 27.03.2025

Donnerstag, 03.04.2025, 18:30-20:45 Uhr
Nienburg / Klimaschutzagentur Mittelweser e.V., Amalie-Thomas-Platz 4
Rolf Herfordt
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25X1E1070V

Die Energie der Sonnenstrahlen – welche Möglichkeiten der kostenlosen Nutzung habe ich bei mir Zuhause?

Seit 2023 hat sich die neu installierte Photovoltaik-Leistung allein in Niedersachsen im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt. Wir wollen diesen Trend aufrechterhalten und weiteren Ratsuchenden Wissen vermitteln. Welche Voraussetzungen für die Installation müssen erfüllt werden? Welche Kombinationen sind umsetzbar (Batteriespeicher, Elektroauto, Heizsysteme etc.)? Dieser Vortrag wird im Rahmen der Kampagne "Energiewende zu Hause" in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen angeboten.

Die Veranstaltung findet online als Internetsprechstunde auf der Plattform vhs.cloud statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten den Link zum Vortrag am Veranstaltungstag bis 12:00 Uhr per E-Mail zugesandt. Wir empfehlen einen PC oder Notebook sowie eine stabile Internetverbindung für alle Teilnehmenden.

Anmeldeschluss: 01.04.2025.

Dienstag, 08.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
Online, vhs.cloud
Franziska Materne/Hauke Herdejürgen
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25F1E1570K

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

Die Honigbiene, ein staatenbildendes Insekt, dient schon seit Jahrtausenden dem Menschen. Ihr Nutzen für Mensch und Natur wurde bereits im Altertum erkannt.

Arbeiterin - Drohne - Königin: Welche Bedeutung haben sie für das Bienenvolk? Wie funktioniert der Bienenstaat? Wann sind welche Arbeiten am Bienenstand durchzuführen? Bei einem Streifzug durch das Bienenjahr wird diesen Fragen nachgegangen. Welche Gerätschaften gehören zum Einstieg in die Imkerei? Was ist für die Bienengesundheit wichtig? Welche Erkrankungen gibt es? Was muss man bei

der Honigernte beachten? Diese und ähnliche Fragen wird der Dozent beantworten. Nach den ersten vier Terminen findet ein Praxistag in Absprache mit den Teilnehmenden statt. Alle Personen, die regelmäßig teilgenommen haben, erhalten nach Kursende eine entsprechende Bescheinigung.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Mittwoch, 05.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Der zusätzliche Praxistag erfolgt nach Absprache!
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
65,00 €

➔25F1E1585K

Gewinnung und Vermarktung von Deutschem Honig aus der eigenen Imkerei

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

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

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

Schreibmaterialien sind mitzubringen

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

Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
4 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
53,00 €

➔25J1E1100T

Obstbaumschnitt WOE

Obstbäume im eigenen Garten sollten fachkundig gepflegt werden. Beim Obstbaumschnitt müssen allerdings verschiedene Dinge beachtet werden. Welche Äste sind gefährdet? Ist mir ein besonderes Aussehen des Baums oder ein möglichst hoher Ertrag wichtig? Entsprechend der grundlegenden Weichenstellung kommen verschiedene Strategien in Betracht.

Der erste Termin behandelt das Thema aus theoretischer Sicht. Beim zweiten Termin wird der Obstbaumschnitt in der Praxis erprobt. Der Ort des Praxistermins wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 16:15 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Jürgen Hogrefe
27,30 €

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

➔25F1J1515V

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau WOE

Im 14. Jahrhundert errichtete Graf Johann II von Hoya - um das Territorium im Süden gegen Übergriffe der Bischöfe von Minden zu sichern - in Stolzenau eine Grenzburg. Graf Erich IV. baute diese später zu einem Schloss aus. Er residierte dort von 1525 bis 1547. Der Ort Stolzenau neben der Burg vergrößerte sich stetig, gewann immer mehr an Bedeutung und erhielt schließlich Fleckenrechte. Der kleinstädtische Charakter ist bis heute erhalten geblieben. Begleiten Sie unsere Stadtführerin auf die Zeitreise durch die Geschichte des Weserfleckens. Während eines erlebnisreichen Spaziergangs werden Sie die schönsten Ecken und Winkel kennenlernen. Sie werden Interessantes und Wissenswertes über Stolzenau erfahren, u.a. über die gesetzten Stolpersteine. Der Rundgang endet im Heimatmuseum.

Samstag, 26.04.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
16,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

➔25F1J1535V

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung WOE

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

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

Bezahlung nur bar per Tageskasse.

Samstag, 10.05.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
16,00 € Tageskasse
Anmeldung erforderlich

Technik



Repair Café

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

Besucher: innen bringen von zu Hause defekten Gegenständen mit, um sich im Repair Café mit Unterstützung der Reparaturoper: innen aus den Bereichen Elektrizität, Schneiderei, Tischlerei und Fahrradmechanik, gemeinsam an die Arbeit zu machen. Man kann dort immer eine Menge lernen. Besucher: innen werden in schwierigen Fällen auch durchaus an Profis weiterverwiesen.

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

25A1E1425V

Repair Café

Donnerstag, 06.02.2025, 17:00-20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

25A1E1430V

Repair Café

Donnerstag, 06.03.2025, 17:00-20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

25A1E1435V

Repair Café

Donnerstag, 03.04.2025, 17:00-20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

25A1E1440V

Repair Café

Donnerstag, 08.05.2025, 17:00-20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

25A1E1445V

Repair Café

Donnerstag, 05.06.2025, 17:00-20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
gebührenfrei

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ihre Ansprechpersonen:

Belinda Schomann

967-648

Benedikt Schlosser

967-631

vhs-paedagogik@kreis-ni.de

GÜTESIEGEL

des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen

FRÜHKINDLICHE BILDUNG



25A91402

Kindertagespflege-Qualifizierung: Modul II

Im Auftrag der Fachberatung Kindertagespflege führt die VHS Nienburg die Grundqualifizierung von Kindertagespflegepersonen durch. Teilnahmevoraussetzung:

- abgeschlossenes Bewerbungsverfahren bei der Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

- Hauptschulabschluss

- Nachweis der Teilnahme an einem Kurs "Erste-Hilfe-am-Kind"

Der Gesamtkurs umfasst 169 Unterrichtsstunden. Für Pädagogische Fachkräfte ist nur die Teilnahme an 80 U-Stunden verbindlich. Der gesamte Kurs besteht aus etwa 11 wöchentlichen Abendterminen und etwa 22 Wochenenden (Freitagnachmittag und/oder Samstag). Grundlage ist das Konzept des Deutschen-Jugend-Institutes (DJI). Die VHS Nienburg verfügt über das Gütesiegel für Tagespflegequalifizierungen. Der Kurs kann mit dem bundesweit gültigen Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege abgeschlossen werden. Der Kostenbeitrag umfasst 111,00 € für Teilnehmende, die im Landkreis Nienburg wohnen. In diesem sind bereits die Prüfungsgebühren in Höhe von 30,00 € enthalten.

Modul II (81 UStd)

Kursinhalte unter anderem:

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Sandra Gümmer, Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Nienburg

05021/967-7916 E-Mail: kindertagespflege@kreis-ni.de

Freitag, 07.02.2025, 16:00 - 19:00 Uhr,
16 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Dozententeam
111,00 €

25A92401

Sprachbildung/-förderung für päd. Fachkräfte im Landkreis Nienburg

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

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

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

Modul 1: Mo. 24.03. und Di. 25.03.25 Referent: Herr Udo Elfert von 09:00 - 16:00 Uhr.

Modul 2: Mo. 19.05. und Di. 20.05.25 Referent: Herr Udo Elfert von 09:00 - 16:00 Uhr.

Modul 3: Mo. 16.06. und Di. 17.06.25 Referent: Herr Udo Elfert von 09:00 - 16:00 Uhr.

Eine **schriftliche Anmeldung** mit Angabe der Kursnummer 25A92401 bei der vhs Nienburg, Rühmkorfstr. 12, 31582 Nienburg ist erforderlich.

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

Modul 1: Alltagsintegrierte Sprachbildung/ Sprachförderung.

Modul 2: Beobachtung und Dokumentation der sprachlichen Entwicklung.

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

Eine **schriftliche Anmeldung** ist notwendig.

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

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

Angebot für pädagogische Fachkräfte

Folgende Fortbildungen können Sie als Inhouse Veranstaltung für Ihre Einrichtungen buchen:

1. Achtsam sprechen statt gewaltig
In dieser Teamfortbildung soll es um ein Bewusstsein für die eigene Sprache, die gemeinsame Reflexion anhand von

aktuellen Praxisbeispielen und das gemeinsame Finden alternativer sprachlicher Reaktionsmöglichkeiten gehen.

2. Auffälligkeiten im Spracherwerb
Sie erhalten einen Überblick über die Erscheinungsformen von Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung.

3. BaSiK – Refresher - Ein Auffrischkurs für die Anwendung des BaSiK-Boogens.

4. Ideenfeuerwerk für Ihre Bauecke - Selbstgemachte Materialien und Spiele.

5. Bauen – Lego, Holzbausteine und Ende?

Mit Phantasie zu mehr Vielfalt und Herausforderung in Ihrer Bauecke.

6. Beziehungsstarke Eingewöhnung
Kindern und Eltern eine beziehungsstarke und bedürfnisorientierte Eingewöhnung ermöglichen.

7. Eingewöhnungsmodelle - Analyse von verschiedenen Eingewöhnungsmodellen.

8. Erzählfähigkeit von Kindern mit selbstgemachten Materialien unterstützen

9. Gewalt – Blaue Flecken auf Körper und Seele

Körperliche und seelische Gewalt in Krippe, Kita, Hort und KTP.

10. Gewalt – Schweigen und Wegschauen

Wie reagiere ich bei Grenzverletzungen und Gewalt gegen Kinder durch Kolleg:innen?

11. Ideenfeuerwerk Buchstaben - Der spielerische Umgang mit Buchstaben und deren vielfältige ästhetische Gestaltung.

12. Ideenfeuerwerk Zahlen, Mengen und Formen - Mathematische Themen, die Kinder bereits in der Kita anwenden und die ihnen Spaß machen

13. Kinderrechte von 0-3: Was bedeuten Kinderrechte für den Alltag mit Kindern?

14. Kleine Übergänge gestalten und begleiten

15. Konflikte und Konfliktbegleitung in Krippe und KiTa für Kleinkinder bis 3

16. Late Talker und Late Bloomer - Unterstützung von Zweijährigen mit verspäteter Sprachentwicklung.

17. Lieben Sie Mathematik?

Unter dem Motto „Mathematik sollte man nicht erklärt bekommen, sondern entdecken dürfen“ wird nach dem „Mathematikum Gießen“ experimentiert, ausprobiert, geknobelt und so Mathematik auf spielerische Weise begreifbar gemacht.

18. MotorikPlus Motorik - Wahrnehmung und vieles mehr.

19. Mundmotorik mit dem Mundsporkoffer - Selbstgemachte Spieldinge zur Unterstützung der Mundmotorik.

20. Ohren auf – hören, zuhören, lauschen
Die vernachlässigte Dimension des Spracherwerbs entdecken.

21. Picky-Eaters und Co.

Ideen und Hilfen für die Umgebungsgestaltung beim Essen, um ein entspanntes und partizipatives Miteinander zu schaffen.

22. Raum(Um)gestaltung in Krippe und KiTa

23. Sprachspiele

Lernen Sie außergewöhnliche Materialien und eine Menge Ideen für ihren Sprach-, Sprech- und Erzählalltag kennen.

24. Trost und trösten - Bindungsstärkung bei kleinen und großen Nöten

Kontakt:

Belinda Schomann

Tel. 05021 967-648

vhs@kreis-ni.de

Eine Veranstaltungsreihe zum Einstieg und zur Vertiefung in die Kommunalpolitik

In Niedersachsen wird 2026 die nächste Kommunalwahl stattfinden. Bürgerinnen und Bürger sind aufgerufen, sich einzubringen. Näher am politischen Geschehen als in der Kommune vor Ort kann man nicht sein. Dort geht es um das Wohl und die Zukunft der eigenen Gemeinde.

Noch immer sind Frauen in politischen Gremien unterrepräsentiert. Mit der Kampagne MACHEN SIE MIT - FRAUEN in die Politik! ruft die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Nienburg gemeinsam mit der Volkshochschule Nienburg Frauen auf, sich aufstellen zu lassen. Besonders auch Frauen mit Migrationsbiografie sind angesprochen, an der Kampagne teilzunehmen und die Angebote zu nutzen, um sich auf ein Amt und die unterschiedlichen Aufgabenfelder einstimmen zu können.

Die Reihe richtet sich an Frauen, die interessiert sind, sich aktiv in die Politik vor Ort einzubringen. Hier können Sie mitgestalten! Sie sind gefragt! Rückfragen bitte an die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Nienburg/Weser stellen:

Petra Bauer.

Tel.: 05021 967 581

Mail:

gleichstellungsbeauftragte@kreis-ni.de

Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden.

Eine Anmeldung ist jeweils fristgerecht erforderlich.

Alle Angebote sind kostenfrei Dank der Förderung durch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung.

25A1C7000D

Einführung in das Kommunalrecht

Welche rechtlichen Grundlagen bilden den Rahmen für das politische Handeln in Ausschüssen und Räten? Welches sind die wesentlichen Rechtsnormen des gültigen niedersächsischen Kommunalverfassungsgesetzes (NKomVG)?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für das Niedersächsische Kommunalverfassungsgesetz und deren Anwendung interessieren. Welche rechtlichen Grundlagen bilden den Rahmen für das politische Handeln in Ausschüssen, und Räten? Es werden die wesentlichen Rechtsformen des gültigen niedersächsischen Kommunalverfassungsgesetzes (NKomVG) vermittelt.

Mittwoch, 23.04., 19-21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus

Tahnee Knitscher

25A1C7001D

Das Baurecht - Eine Übersicht über die gemeindliche Bauleitplanung und das Bauordnungsrecht

Die Gemeinde steuert die gemeindliche Entwicklung über die Bauleitplanung. Bei der Umsetzung sind im Einzelvorhaben die Vorgaben des Bauordnungsrechts zu beachten.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für das Baurecht insgesamt sowie für die kommunale Bauplanung vor Ort interessieren. Es geht um die planerische Entwicklung einer Kommune.

- Wo wird ein Baugebiet ausgewiesen? - Was und wie darf dort gebaut werden? - Wie entsteht ein Bebauungsplan und wie kann ein vorhandener geändert werden? - Welche Einflussmöglichkeiten hat ein Ratsmitglied mit der Bauleitplanung auf die Entwicklung einer Kommune?

Mittwoch, 07.05., 19-21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus

Angelika Sack

25A1C7002D

Zeitmanagement im Rahmen ehrenamtlicher Kommunalpolitik

Das Angebot richtet sich an alle, die sich mit ihrem persönlichen Zeitmanagement im Zusammenhang mit einem ehrenamtlichen Engagement in der Kommunalpolitik beschäftigen möchten.

Ratssitzungen, vorbereitenden Fraktions-sitzungen und Anfragen von Bürger:

innen stehen auf der Tagesordnung. Die Planung und Strukturierung von Sitzungen und Terminen kann zu einer persönlichen Herausforderung werden. Ein persönliches Zeitmanagement kann unterstützend sein.

Mittwoch, 14.05., 19-21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus

Barbara Weißenborn

25A1C7003D

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiges Instrument für kommunale Mandatsträger: innen, um politische Vorstellungen publik zu machen und in der politischen Auseinandersetzung auch nachhaltig zu vertreten.

Folgende Themen werden erläutert: Wann ist es sinnvoll, eine Pressemitteilung zu schreiben? Wie ist eine Pressemitteilung aufgebaut? Welche formalen Regeln sind einzuhalten? Wann und warum ist ein Pressefoto wichtig? Was ist beim Fotografieren zu beachten? Auf diese und viele weitere Fragen wird es Antworten geben. Das Fortbildungsangebot beinhaltet einen theoretischen Teil und abschließend eine praktische Übung, um das Erlernte erfolgreich umzusetzen. Das Angebot richtet sich an Personen, die sich vorstellen können, in der Kommunalpolitik aktiv zu werden oder es bereits sind. Besonders Frauen, auch diejenigen mit Migrationsbiografie, sollen sich angesprochen fühlen, da die kommunalen Parlamente nicht immer paritätisch besetzt sind

Mittwoch, 11.06., 19-21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus

Cord Steinbrecher

25A1C7004D

Haushaltsrecht und Haushaltsplanung - ein Einstieg in das Haushaltsrecht und die -systematik

Wie wird ein Haushaltsplan erstellt, wie liest man ihn, was sind die Besonderheiten eines Produkthaushaltes und welche Steuerungsmöglichkeiten bietet er?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für die Themen Haushaltsrecht und Haushaltsplanung interessieren. Sie bietet einen ersten Einstieg, um sich mit dem Haushaltsrecht und seiner Systematik vertraut zu machen.

Mittwoch, 18.06., 19-21:15 Uhr

Nienburg/vhs-Haus

Gun Dachs



Ihre Ansprechpersonen:
Kerstin Schwalgun
Programmbereichsleitung

967-618
Franziska Baars
Sachbearbeiterin

967-611
vhs-kultur@kreis-ni.de

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

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



25A2A3005D

talentCAMPus in den Osterferien- " Zirkus erleben "

In dieser Woche tauchen die Kinder ein in die phantastische Welt des Zirkus. Die Kinder können sich selbst in verschiedenen Rollen erleben, beispielsweise Zirkusdirektor: innen, Akrobat: innen, lustige Clowns, Tiere u.a. und die Welt des Zirkus nachspielen. Kleine Sketche, Pantomime und Rollenspiele werden erprobt. Jonglieren und leichte akrobatische Übungen werden eingeübt.

Es werden Kostüme aus Upcycling Materialien entstehen und die Kinder können sich gegenseitig schminken. Zuvor sollen

Kostüme und Figuren skizziert, gezeichnet und gemalt werden. Am Ende der Woche gibt es eine Präsentation und Aufführung vor Eltern, Geschwistern und Freund: innen.

Das kostenfreie Ferienangebot richtet sich an bildungsbenachteiligte Kinder im Alter zwischen 8 - 12 Jahren aus Familien, mit und ohne Migrationshintergrund, aus Förder-, Haupt-, und Oberschulen. Das Projekt Kultur macht Stark, Bündnisse für Bildung wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Dieses Projekt eröffnet Kindern und Jugendlichen neue Bildungschancen und vermittelt Neues und Kreatives.

Montag, 07.04., 09:00 - 15:00 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Nienburg/vhs-Haus
 Dozententeam
 gebührenfrei

25A2A3010D

talentCAMPus in den Sommerferien - digitale Schnitzeljagd für Mädchen

In den Sommerferien soll ein talentCAMPus für Mädchen (Alter: 8 bis 13 Jahre) an der vhs Nienburg stattfinden. Das feministische Bildungsprojekt richtet sich an Mädchen aus bildungsfernen Familien mit und ohne Migrationshintergrund. Die Mädchen lernen bekannte Frauenpersönlichkeiten aus Nienburg kennen. Sie können hierzu im Stadtarchiv recherchieren, das Museum Nienburg besuchen und einen geführten Stadtrundgang zu Frauenorten in Nienburg erhalten. Die Mädchen erstellen einen digitalen Stadtrundgang mit Fragen und Aktionen, der anschließend für alle erlebbar ist. Das Projekt ist eine Kooperation zwischen der vhs, Sprotte e.V. und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Nienburg/Weser. Das Projekt ist kostenfrei für die Teilnehmerinnen. Es wird ein Mittagessen angeboten.

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

Montag, 07.07., 09:00 - 15:00 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Nienburg, Sprotte, Lehmwandlungsweg 36
 Dozententeam
 gebührenfrei

25A2B3010K

Literaturkreis

Das Flüstern des Feigenbaums

Ein Roman über die Liebe zwischen einem Griechen und einer Türkin. Kostas und Defne treffen sich heimlich unter dem Feigenbaum einer Taverne. Der Bürgerkrieg auf Zypern, durch den die zwei getrennt werden, seine psychologischen Folgen für das Paar und später ihr neues Leben auf einer anderen Insel, davon erzählt Elif Shafak in einer sehr poetischen Sprache. Die preisgekrönte Autorin schreibt auf Englisch und Türkisch. Sie lebt in London.

Donnerstag, 23.01., 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Veranstaltungen

Nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
 Dorothee Schröder
 84,00 €

25A2G3030K

Gästeführer: in für Stadt und Landkreis Nienburg

In Kooperation mit der Stadt Nienburg/Weser, Tourismus- und Stadtinformation, Mittelweser-Touristik GmbH und der VHS Verden bietet die vhs Nienburg abwechselnd am Standort Nienburg und Verden folgende Qualifizierung an.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre Stadt oder ihren Ort als Gästeführer: in Besuchern der Mittelweser-Region näherbringen möchten. In der Fortbildung erhalten die angehenden Gästeführer: innen ein umfangreiches Hintergrundwissen über die Region. Zusätzlich werden die Teilnehmenden das sichere Auftreten vor Gruppen sowie Planung, Organisation und Durchführung von Gästeführungen erlernen. Einige Bausteine werden am Beispiel der Stadt Nienburg vermittelt, sie sind auch auf andere Kommunen übertragbar. Abschließend erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat (bei Teilnahme an mindestens 80% der Unterrichtsstunden).

Inhaltliche Themen sind:

- Die Kommune Nienburg/Weser - gestern, heute, morgen
- Kultur und Stadtgeschichte
- Freizeit, Erholung und Umwelt
- Fragen zum Haftungsrecht

Als Kooperationspartnerin erstattet die Mittelweser Touristik, bei Vorlage des Zertifikats, einen Anteil von 50,00 € der Kursgebühr für Teilnehmende, die in Nienburg/Weser als Gästeführer: in tätig werden.

Montag, 24.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
 10 Veranstaltungen

nicht in den Ferien und an

Feiertagen
 Nienburg/vhs-Haus
 Dozententeam
 168,60 €

Malen - Zeichnen

25A2H3010K

Einsteiger: innenkurs in die Welt des Malens und Zeichnens

In diesem Grundkurs erlernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung (z. B. Bildeinteilung, Farbkreis, Bildkomposition etc.). Es werden je Abend verschiedene Zeichen und Maltechniken erprobt (Bleistift-, Buntstift-, Aquarell-, Acryl-, Öl).

Materialien und Ausrüstung sind selbst mitzubringen. Wir benötigen Bleistifte in verschiedenen Stärken (H, HB, B, F), Buntstifte, kleiner Aquarellmalkasten und Aquarellpapier, Acryl- und wasserlösliche Ölfarben sowie zwei kleine Leinwände (max. 40*50 cm), Pinsel, Pinselglas, Lappen.

Montag, 24.02.2025, 19:30 - 21:45 Uhr, 5 Veranstaltungen
 vhs-Haus, Werkraum
 Bettina Angelika Derleth
 64,50 €

25A2H3015K

Ölmalerei - Einsteigerkurs und für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik der Ölmalerei sowie die Grundlagen der Bildgestaltung speziell bei dieser Technik

(z. B. Bildeinteilung, Farbkreis, Bildkomposition, Pinselduktus, Alla Prima Malerei etc.).

Materialien und Ausrüstung sind selbst mitzubringen. Wir benötigen Bleistift, Kohlestift, Ölfarben, Palette, Malmittel, Pinselreiniger, Leinwände (max.50x70 cm), Pinsel, Pinselglas, Lappen, Zeitungen zum auslegen der Tische und des Fußbodens etc.

Montag, 28.04.2025, 19:30 - 21:45 Uhr, 5 Veranstaltungen
vhs-Haus, Werkraum
Bettina Angelika Derleth
64,50 €

25A2H3050K

Kreative Freiheit: Malen ohne Sinn und Verstand

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

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

Montag, 06.01.2025, 17:00 - 19:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Simone März
57,00 €

☛25F2B3010K

Handlettering für Anfänger: innen – Workshop WOE

Handlettering begegnet uns an jeder Straßenecke. Auf dem Werbeplakat an der Bushaltestelle, der Angebotstafel Ihrer Lieblingsbäckerei, bedruckten T-Shirts oder den Titelblättern aktueller Zeitschriften. Es gibt zahllose Arten von Handlettering. In diesem Kurs werden Sie an "Handlettering" herangeführt. Sie erlernen die Grundlagen und am Ende des ersten Kurses können Sie die ersten eigenen Handletterings gestalten. Neugierig geworden? Dann probieren Sie es einfach aus!

Folgekurse sind möglich.

Es fallen Kosten in Höhe von ca. 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Für eine rechtzeitige Bestellung der Kursmaterialien wird um eine Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kurstermin gebeten.

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Lara Härtel
16,00 €

25A2K3050K

Farbtyp- und Stilberatung WOE

In diesem Kurs können Sie erlernen, welche Art Kleidung zum Farbtyp und zur Körperform passt und welches Outfit empfehlenswert ist, auch für wichtige Anlässe wie z.B. Vorstellungsgespräche.

Sie erweitern Ihre Kompetenzen rund ums Thema Bekleidung und lernen, wie Sie sich vorteilhaft kleiden können.

Farbfächer können für 18€ oder 32€ vor Ort erworben werden.

Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Samstag, 18.01.2025, 11:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Diana-Samantha Beckmeyer
30,40 €

25A2K3060V

Farbtyp- und Stilberatung WOE

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Diana-Samantha Beckmeyer
34,90 €

25A2K3065V

Farbtyp- und Stilberatung WOE

Samstag, 21.06.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Diana-Samantha Beckmeyer
34,90 €

Fotografie

25A2L3010K

Grundlagen der digitalen Fotografie - Basiswissen

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

Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien

Mittwoch, 05.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Ralph Volkland
56,40 €

25A2L3020K

Natur- und Landschaftsfotografie

In diesem Kurs können Sie den Blick für die Details in der Naturfotografie schärfen, wie z.B. ein Insekt, eine einzelne Pflanze und vieles mehr.

Zudem lernen Sie Ihre Kamera auf manuelle Weise zu bedienen, welches in der Landschaftsfotografie sehr von Vorteil ist, z.B. verschiedene Brennweiten, um bei Detailaufnahmen eine Hintergrundunschärfe zu erreichen. Sie lernen Ihre Kamera mit ihren Bedienelementen durch einige Wiederholungsübungen zu nutzen. Der Kurs beinhaltet neben einer Theorie auch einen Praxisanteil.

Kameras, USB-Sticks, Schreibutensilien

Montag, 05.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende

☛ Samstag nach Absprache

Nienburg/vhs-Haus
Ralph Volkland
56,00 €

☛25D2L3010V

Tipps und Tricks in der Reisefotografie

In diesem Kurs bekommen Reisende nützliche Tipps und Tricks, wie Sie zu noch besseren Fotos kommen, wenn Sie sich auf Reisen den Landschaften, Tieren, Städten, Menschen oder deren Kulturen widmen. Auch lernen Sie den rechtlichen Begriff der Panoramafreiheit kennen.

Sie können mit Ihrem Smartphone, einer Sucherkamera oder auch mit einer anspruchsvollen Kameraausrüstung fotografieren. In diesem Kurs gibt der Dozent und

Fotograf gerne seine Erfahrungen und sein Wissen in Theorie und Praxis an die Teilnehmer*innen weiter.

Eine eigene Kamera ist mitzubringen.

Samstag, 12.04.2025, 11:00 - 17:00 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ralph Volkland
32,50 €

☛25F2L3010V

Kreativ fotografieren

In diesem Kurs lernen Sie eindrucksvolle fotografische Bilder zu machen. Moderne Bildgestaltungs-elemente kommen zum Einsatz. Der Blick aus verschiedenen und ungewöhnlichen Perspektiven, sowie der Einsatz von Tele- und Weitwinkelbrennweiten führt zu ausdrucksstarken Fotos.

Zudem lernen Sie Ihre Kamera besser zu verstehen und zu nutzen, wie z.B. korrekt eingesetzte Belichtungszeiten, Blendeneinstellungen, Weißabgleich und Autofokus, als auch die manuellen Möglichkeiten.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind: eigene Kameras, Schreibblock sowie Speichersticks.

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Ralph Volkland
36,50 €

Musikalische Praxis

25A2N3110K

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Ulf Elmhorst
42,00 €

25A2N3105K

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

Montag, 17.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Dr. Ulf Elmhorst
48,00 €

☛25J2N3010K

Gitarre spielen - leicht gemacht - Grundkurs

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

Ein Instrument ist mitzubringen.

Dienstag, 14.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Dr. Ulf Elmhorst
42,00 €

☛25F2N3020K

Gitarre ab 50 plus für Anfänger:innen

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

Tempo unterrichtet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 06.02.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Anette Monecke
32,00 €

☞25F2N3035K

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Donnerstag, 06.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Sören Bartz
48,00 €

☞25F2N3520K

Akkordeon für Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer Akkordeon in der Gruppe spielen, kommen Sie zu uns. Wir spielen anspruchsvollere, mehrstimmige Lieder.

Notenkenntnisse sowie ein Instrument sind erforderlich.

Montag, 13.01.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Gertrud Mützel
70,00 €

Kunsthandwerk

25A2I3010V

Ein Töpferwochenende auf dem Atelierhof Scholen WOE

Wollten Sie nicht schon immer einmal mit Ton arbeiten und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen? Formen, Plastizieren, Bauen, Wickeln, Stempeln, Dekorieren, Malen, Drehen auf der Töpferscheibe?

Alles ist möglich an diesem besonderen exklusiven Töpferwochenende im Ambiente eines professionellen Keramikateliers. Anfänger: innen und Fortgeschrittene werden gleichermaßen von der erfahrenen Dozentin unterstützt und es werden unterschiedlichste Techniken vermittelt. Die entstandenen Arbeiten werden im holzbefeuerten Brennofen und im E-Ofen gebrannt.

Jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer steht eine Töpferscheibe zur Verfügung.

Abmeldefrist: 10 Tage vor Kursbeginn.

Eigene Anreise. Der idyllisch gelegene Atelierhof Scholen 53 liegt bei Sulingen.

Es entstehen Material- und Brennkosten.

Bitte Arbeitskleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Samstag, 12.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
2 Veranstaltungen
Atelier Scholen
Sabine Kratzer
169,00 €

☞25J2I3010V

Vogelfutter Rondelle aus Weidengeflecht

In diesem Kurs können Sie erlernen wie Sie aus biegsamen Weidenruten diverse runde Vogelfutter Rondelle für Fettknödel und Äpfel flechten. Es besteht die

Möglichkeit drei verschiedene Größen zu arbeiten. Diese werden mit einem Weidenring zum Aufhängen versehen. Die Ringe werden sehr gut von den Vögeln angenommen und sind auch besonders gut für Fettknödel ohne Netz geeignet.

Die Materialkosten von ca. 10 bis 20 €

je nach Verbrauch werden vor Ort abgerechnet.

Donnerstag, 13.03.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
20,50 €

☞25J2K3015V

Ein Schaf oder Schwein aus Weidengeflecht

Wir flechten ein lebensgroßes Schaf oder Schwein aus biegsamen Weidenruten.

Das Tier wird auf einer Schablone geflochten und kann in der Ausarbeitung, bzw. Aussehen variieren.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere oder Gartenschere mit. Die Materialkosten von ca. 50,00 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Verbindliche schriftliche Anmeldungen bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
36,50 €

☞25J2K3020V

Schöner Schmuck - leicht gemacht! Silber, Gold und andere Materialien

Nach eigenen Ideen können Sie in diesem Kurs Schmuckstücke aus Gold oder Silber fertigen. Setzen Sie Ihre Entwürfe um und erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens.

Erste Entwürfe und Material werden am ersten Abend besprochen. Bringen Sie bitte auch Skizzenpapier und Zeichenstift mit. Materialkosten werden direkt im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet. (20,- bis 40,-€, je nach Verbrauch)

Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 16:15 Uhr
Stöckse/ Zum Heidberg 9
Anne Grotenhöfer
32,50 €

☞25K2I3020V

Garten Steckfigur "Paradiesvogel"

In diesem Kurs können Sie das plastische Gestalten erlernen und einen dekorativen, langen, schlanken Paradiesvogel aus Beton herstellen. Die Vogel-Figur ist ca. 120 cm lang und wird auf einen Eisenstab zwischen Blumen, Pampasgras oder Hecken aufgestellt. Im Nachhinein kann man die Figur zuhause bunt gestalten oder die Naturoptik so lassen wie sie ist. Die Figur ist frostfest und ein Schmuckstück für jeden Garten.

Mitbringen: Stoff/Arbeitshandschuhe, Gummihandschuhe, 5 l Kunststoffschale. Materialkosten 50,-€ für Grundgerüst, Eisen, Kunststoff-Rohre, Modellierbeton, Fasers, Grundierung, Abdeckfolie, Werkzeug. Bitte am ersten Treffen an Ort direkt an die Dozentin zahlen.

Samstag, 14.06.2025, 11:00 - 14:45 Uhr,
2 Veranstaltung
Steyerberg, Remise Meyersieksche
Mühle, Lange Straße 20

Judite Weitekamp
40,50 €

☞25M2K3010V

Herzen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie ein Weidenherz (ca. 60 cm) in der Kringle Technik zu flechten. Die Größe und Form des Herzens können variieren. Die Dekorationsobjekte können auf einen Stock gesteckt oder an einem Band aufgehängt werden. Bei Bedarf kann ein großes Reagenzglas mit eingearbeitet werden und somit als Blumenvase dienen.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen- oder Gartenschere mit.

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Es fallen Kosten in Höhe von 12,00 € an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Dienstag, 27.05.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19, Werkraum
Meike Naughton
20,50 €

☞25B2K3010V

Pflanzenrondell aus Weidengeflecht

Wir flechten auf einer Holschablone ein rundes Pflanzenrondell (ca. 35 cm Durchmesser) zum Bepflanzen. Dies ist eine ganz ungewöhnliche Weise eine Tür oder Wand zu schmücken, eine Mischung aus Kranz und Blumenampel.

Das Rondell kann nach Fertigstellung mit Moos, Folie und Erde ausgelegt werden und dann mit Sukkulente oder mit klein bleibenden Pflanzen bepflanzt werden. Zusatzkosten in Höhe von 5,00€ vor Ort an Kursleitung zu entrichten.

Verbindliche schriftliche Anmeldungen bitte bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn.

Dienstag, 18.02.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
20,50 €

☞25D2K3010V

Ein Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie step by step wie ein Vogelfutterhäuschen aus biegsamen Weidenruten geflochten wird. Zunächst wird der Boden, ein Sternboden im Kreuzgeflecht hergestellt, dann folgt der Wandaufbau, der in verschiedenen Variationen geflochten werden kann. Darauf kommt das Dach, das mit einem hübschen ornamentalen Knoten abschließt, dem "japanischen Auge".

Die Materialkosten in Höhe von 12 bis 15 € werden vor Ort abgerechnet.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen oder Gartenschere mit und Verpflegung für eine Mittagspause

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Samstag, 25.01.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Meike Naughton
28,40 €

☞25D2K3025V

Kugeln aus Weidengeflecht

Wir fertigen eine Kugel mit einem Durchmesser von ca. 35 - 45 cm aus biegsamen Weidenruten. Diese können bei Bedarf mit einer LED Lichterkette (120 bis 150 LEDs optional) versehen werden. Nicht nur

draußen, auch drinnen sind sie ein toller Hingucker; zum Hängen oder Hinstellen.

Es ist auch möglich Gartenfackeln herzustellen.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit. Und bei Bedarf auch eine entsprechende Lichterkette. Es ist auch möglich, eine entsprechende Lichterkette von der Dozentin zu erwerben.

Die Materialkosten von ca. 12,00 € bis 15,00 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Anmeldungen bitte spätestens 8 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder Online bei der vhs-Nienburg.

Mittwoch, 21.05.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Meike Naughton
20,50 €

☞25F2I3010V

Skulpturen aus Beton

In diesem Kurs können Sie plastisches Gestalten erlernen. Eine kleine Figurengruppe, z.B. Dickmadams mit dem Schutzmann können entstehen. Es werden zwei schlichte ca. 30 - 40 cm Figuren aus Modellierbeton gefertigt.

Materialkosten 45 € (alle Materialien für Skulptur, Werkzeug, Grundierung, Modellierbeton, Eisen) sind bitte vor Ort am ersten Tag zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 5 L Kunststoffschale, Einmalhandschuhe, Werkzeug, Grundierung, Modellierbeton, Eisen, Rohr.

Bitte ein Kissen für den Transport mitbringen.

Samstag, 17.05.2025, 11:00 - 17:00 Uhr
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7, Mensa
Judite Weitekamp
32,50 €

☞25F2K3010V

Rankhilfen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie die alte handwerkliche Technik des Flechtens. Sie flechten eine Rankhilfe in Form eines runden Obeliskens. Diese können in der Höhe und Ausarbeitung variieren (ca. 1,50 bis 2,00 m) Es werden verschiedene Flechttechniken aus der Korbflechterei erlernt.

Zuhause können die Rankhilfen auch mit anderen Materialien aus Wald und Flur nachgebaut werden. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere oder Gartenschere mit.

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

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere oder Gartenschere mit.

Die Materialkosten von ca. 12 bis 15,00 €, je nach Verbrauch, werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

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

Dienstag, 25.03.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
20,50 €

☞25F2K3015V

Osterlämmer aus Weidengeflecht

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie aus biegsamen Weidenruten ein oder zwei ca. 60 -80 cm große Tiere flechten, die ganz individuell gestaltet werden können. Ein Lamm aus Weidenruten ist ein toller Hingucker und eine Ergänzung zum Weideneschaf.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen oder Gartenschere und Proviant für die Mittagspause mit.

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Die Materialkosten von ca.25 bis 50 Euro, je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
32,50 €

☞25F2K3020V

Große Blumen - Dekostecker aus Weidengeflecht

In diesem Kurs lernen Sie große Blumen und Blüten aus biegsamen Weidenruten zu flechten, die in der Größe variieren können (ca. 30 - 40 bzw.50 - 80 cm). Diese sind ein wahrer Hingucker im Garten. Die Ausführung kann immer wieder anders gestaltet werden, da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die schönen Blüten lassen sich auch sehr gut verschenken bzw. sind ein ungewöhnliches Mitbringsel.

Die Materialkosten von ca.12 bis 18 €, je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen oder Gartenschere mit.

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 20.05.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
20,50 €

☞25F2K3030V

Ein Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

In diesem Kurs erlernen Sie step by step wie ein Vogelfutterhäuschen aus biegsamen Weidenruten geflochten wird. Zunächst wird der Boden, ein Sternboden im Kreuzgeflecht hergestellt, dann folgt der Wandaufbau, der in verschiedenen Variationen geflochten werden kann. Darauf kommt das Dach, das mit einem hübschen ornamentalen Knoten abschließt, dem "japanischen Auge".

Die Materialkosten von ca. 12 bis 15 €

je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosen oder Gartenschere mit und Verpflegung für eine Mittagspause

Anmeldung bitte bis zu 8 Tage vor Kursbeginn.

Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
32,50 €

Tanzpraxis

☞25F2F3515K

Paartanz für Anfänger: innen oder Wiedereinsteiger: innen

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

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Abende

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
48,00 €

☞25F3F3515K

Paartanz für Anfänger: innen oder Wiedereinsteiger: innen

Montag, 13.01.2025, 20:05 - 21:05 Uhr
10 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
55,40 €

☞25F2F3520K

Paartanz für Anfänger: innen oder Wiedereinsteiger: innen

Montag, 05.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
27,60 €

☞25F2F3530K

Paartanz für Anfänger: innen oder Wiedereinsteiger: innen

Montag, 05.05.2025, 20:05 - 21:05 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
27,60 €

☞25G2F3020K

Paartanz für Anfänger: innen und Wiedereinsteiger: innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung nach Musik haben.

Standard- und Lateintänze + Disco-Fox.

Bringen Sie bitte Tanzschuhe und etwas zum Trinken mit.

Donnerstag, 30.01.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende
Liebenau, Laurentiuschule,
Schloßstr. 10, Aula
Franz Ober
55,40

☞25I2F3035K

Dansexpressie - Tanzen mit Leib und Seele

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

Zu diesem Kurs sind Teilnehmende jeden Alters eingeladen, die Lust haben, über Bewegung/Tanz in tieferen Kontakt mit sich selbst, anderen Menschen und dem Leben an sich zu kommen. Wir tanzen nach der Methode der Dansexpressie - Ausdruck im Tanz. Diese Methode betont v.a. den Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung und geht davon aus, dass jeder Mensch tanzen kann! Dansexpressie ist freies, entdeckendes Tanzen ohne Wettbewerb und Konzepte von richtig und falsch, schön und hässlich. Vielmehr erschaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem alles Platz hat und willkommen ist.

Bewegungsaufgaben, ganz unterschiedliche Arten: Musik, Anregungen aus Poesie, Malerei oder allgemeinen Themen regen an und unterstützen, den eigenen, individuellen Tanz zu entdecken. Innere Bilder und Gefühle können als Aspekte der Persönlichkeit erfahren und im Tanz auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden. "Worte bezeichnen, was wir bereits wissen; ausdrucksvolle Bewegungen

offenbaren Unbekanntes. Empfindungen, Gefühle, Emotionen und Bilder, die lange in unserem Körper verborgen waren, treten durch die Bewegung zutage." (Anna Halprin)

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

Dienstag, 07.01.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
12 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Sabine Treichel-Pohl
133,00 €

Klöppeln

25A2J3010M

Klöpplmesse mit Ausstellung

An diesem Wochenende findet die Klöpplmesse mit großer Ausstellung und Mitmachangeboten zum Klöppeln in der Mühle in Husum statt.

Das seltene Handwerk soll gewahrt und wieder angemessen präsentiert werden, um Austausch zu ermöglichen.

Nach Ansprache und Begrüßung können sich die Besucher: innen die Ausstellung ansehen. Weiterhin können sie sich Anregungen und Hilfestellungen für ihre eigenen Klöpplprojekte von Marie-Luise Prinzhorn und Adina Sternemann geben lassen. Viele Klöppler: innen haben Fragen zu ihren Spitzen, suchen Inspirationen, Informationen u.a. Interessierte werden darin unterstützt die traditionelle Handwerkskunst des Klöppelns kennen zu lernen. Auf der Messe können die Besucher: innen Material und Fachliteratur beim Klöpplverband erwerben.

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Husum/Zur Alten Mühle, Zum Horstberg
12

Adina Sternemann/Marie-Luise Prinzhorn
Gebührenfrei



25G2J3010K

Klöppeln - traditionell, modern, experimentell

Dieser Kurs bietet Ihnen unter fachkundiger Anleitung die Möglichkeit das Klöppeln zu erlernen, oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Eigene Ideen und individuelle Wünsche werden berücksichtigt und gemeinsam ausgearbeitet. So können dreidimensionale Objekte aus Draht, Wäscheleinen und anderen Materialien hergestellt und "artfremde" Materialien eingearbeitet werden.

Klöppeln ist zarte Spitze:

- ist rustikale Gebrauchsspitze
- ist moderne Tischdekoration
- ist individueller Schmuck
- Dekoration für Haus und Garten

Bitte wegen Materialbeschaffung bei der Dozentin unter Telefon 05763/1309 (abends) melden.

Montag, 13.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
9 Abende
Liebenau/Laurentiuschule,
Schlossstraße 10
Adina Sternemann
94,50€

25G2J3015K

Klöppeln - traditionell, modern, experimentell

Bitte wegen Materialbeschaffung bei der Dozentin unter Telefon 05763/1309 (abends) melden.

Dienstag / Montag, 22.04.2025 -
30.06.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
10 Abende
Liebenau/Laurentiuschule,
Schlossstraße 10
Adina Sternemann
128,40 €

25I2J3010K

Klöppeln für Anfänger: innen und Fortgeschrittene

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

Es stehen Klöppl und Klöpplkissen gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung. Anmeldungen, Anfragen und Auskunft bei der Kursleitung unter 05027/414.

Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
9 Abende
Bad Rehburg, Dorfgemeinschaftshaus,
Marienhöhe 6
Marie-Luise Prinzhorn
109,10 €

Ein Hinweis zum Werkstatt(t)raum der Diakonie



Im interkulturellen Kreativ-Atelier des Diakonischen Werkes - exklusiv für Frauen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft - in der Weserstr. 7 von Nienburg kann während der Öffnungszeiten eigenständig "gewerkelt" (im Schmuckatelier, an der Nähmaschine, oder im DiY-Bereich) werden.

Außerdem gibt es regelmäßige Kursangebote wie Handlettering, Buchbinden, Basteln, Holz- sowie Handarbeiten, die auf den

Seiten des Diakonischen Werks unter <https://diakonie-nienburg.wir-e.de/werkstatt-t-raum-interkulturelles-kreativ-atelier-fuer-frauen> zu finden sind.

Frauen können aber auch einfach auf einen Tee oder Kaffee vorbeikommen und sich erst einmal alles ansehen.

Öffnungszeiten: Montag 14.00 – 16.00 Uhr, Dienstag 14.00 – 19.00 Uhr,
Mittwoch 9.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr sowie Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr.



Ihre Ansprechpersonen:
Kerstin Schwalgun
Programmbereichsleitung
967-618

Franziska Baars
Sachbearbeiterin
967-611

vhs-gesundheit@kreis-ni.de

Bildungsurlaub



25A3A3005B

Stressbewältigung und Selbstmanagement BU

Gesundheitsförderung durch Prävention und Selbsthilfe

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

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

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

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

Bequem anziehen und eine Woldecke bitte mitbringen.

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

Montag, 31.03.2025, 08:15 - 15:30 Uhr
bis Freitag von 8.15 bis 13.45 Uhr
5 Veranstaltungen

Nienburg/vhs-Haus
Christine Wortmann
190,00 €



25A3A3020B

Stress- und Zeitmanagement BU - Mit Achtsamkeit und Resilienz Stress- und Burnout vorbeugen

In diesem Bildungsurlaub/-zeit erlernen Sie wie Sie Stress und Dauerstress bestmöglich reduzieren können.

Verschiedene Techniken und Übungen helfen eine innere Balance aufzubauen, die dazu führt, effektiver mit Herausforderungen umgehen zu können, sich gesünder zu fühlen und insgesamt entspannter und selbstbestimmter den Alltag zu meistern. Sie lernen, wie Sie mit Achtsamkeit eine innere Widerstandsfähigkeit (Resilienz) aktiv aufbauen können, um Ressourcen zu stärken, psychisch gesund zu bleiben und mehr Energie für die täglichen Aufgaben zu haben.

Das Seminar wird in Niedersachsen als Bildungsurlaub und in Bremen als Bildungszeit beantragt. Bitte Schreibutensilien mitbringen

Montag, 02.06.2025, 08:30 - 15:30
Uhr - Freitag von 8.30 bis 13.15 Uhr

5 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Ute Röhlke
209,00 €

25E3A3005V

Einführung in R.E.S.E.T.- energetische Kiefermuskulentspannung nach Philipp Rafferty WOE

Eine einfache und sanfte Methode, die die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk balanciert. Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln - verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt - kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydratation.

Die Tiefenentspannung des Kiefergelenks kann z. B. helfen bei: chronischer Müdigkeit, verschiedenen Schmerzen im Bereich von Kopf, Gesicht, Nacken, Rücken, Becken, Knie-, Fußknöchel- und Fußbereich, Blockaden durch Zahnfehlstellungen, Problemen nach Zahnbehandlungen (Extraktionen, Kieferorthopädische Behandlungen), Zähneknirschen, angespannten Muskeln, Tinnitus, Konzentrationschwierigkeiten, Lernstörungen, Lösen alter, unbewusster Emotionen, dem Ausgleichen des Meridiansystems, stark nachlassendem Gehör, der Verbesserung der Wasser-Assimilation.

RESET ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk energetisch ausgleicht, d. h. in einen entspannten, balancierten Zustand versetzt. Während des Kurses erlernen Sie die ursprüngliche R.E.S.E.T.-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen.

Es sind 8,- € für ein Skript an den Dozenten zu entrichten. Bitte eine Terra-Matte mitbringen

Sonntag, 15.06.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Hoya, Oberschule, Auf dem Kuhkamp 1
Jacek Skarbek
32,50 €

25C3A3010V

Dorn-Breuß-Methode WOE

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in die Schultern oder Beine ausstrahlen? Die Ursache dafür ist in vielen Fällen die Statik: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule.

Eine sanfte und schmerzlose Methode korrigiert die Gelenke, ohne die Bänder zu dehnen. Einfache Hausübungen helfen, den neuen, gesunden Zustand aufrecht zu erhalten. Weitere schmerzlose Griffe bringen das Becken und die Wirbelsäule in die richtige Position. Und das alles ohne ungesunde Röntgenstrahlen, teure Geräte etc. Diese Methode ist bestens für interessierte Laien geeignet und erfordert keine medizinischen Vorkenntnisse.

Es fallen Zusatzkosten in Höhe von 3,00 € an, die an den Dozenten zu entrichten sind. Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Sonntag, 23.02.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jacek Skarbek
32,50 €

25A3A3100K

Was tun, wenn sich die weiblichen Hormone im Sinkflug befinden und Frauen in die "Wechseljahre kommen"?

Mit dem Absinken der Sexualhormone kann es bei manchen Frauen zu Veränderungen im Befinden kommen. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit kann nachlassen. Frauen können sich jetzt schneller von ihrem Alltag überfordert fühlen.

Wie Frauen sich auf die Zeit des sinkenden Hormonspiegels gut vorbereiten können, worauf es ankommt, was helfen kann, das erkunden wir an diesem Tag gemeinsam. Das Angebot richtet sich an Frauen die sich informieren und sich aktiv auf ihre Wechseljahre vorbereiten wollen.

Sonntag, 09.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Dorothee Przesdzink
17,20 €

Qualifizierung in der Pflege

25M3A3020K

Qualifizierung zum Thema Pflege gemäß § 45 a-c SGB XI

Die Fortbildung richtet sich sowohl an Menschen, die in der ambulanten Betreuung tätig sind oder zukünftig sein möchten, sowie an zusätzliche Betreuungskräfte, die das anerkannte Zertifikat zur Qualifizierung gemäß § 45 b SGB XI benötigen.

- Grundkenntnisse zur Pflege bei typischen Alterskrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Parkinson und deren Behandlungsmöglichkeiten
- Das Krankheitsbild der Demenz und der besondere Umgang sowie Kommunikationsregeln
- Ernährung im Alter, speziell bei Diabetes und altersbedingten Ernährungsproblemen
- Die Situation von Angehörigen und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Psychische Erkrankungen, Burnout, Depressionen, Angststörungen und ihre Bedeutung in der Betreuung
- Gesetzliche Grundlagen der Pflegeversicherung

- Regeln und Hilfestellung bei der häuslichen Pflege
 Kursumfang: 40 Unterrichtsstunden
 Die Kursinhalte entsprechen den Anforderungen, um als zusätzlichen Betreuungskraft in der ambulanten Betreuung (nach Paragraph 45 b SGB XI niederschwelliges Betreuungsangebot) tätig zu sein.
 Bitte erkundigen Sie sich vor Beginn des Kurses, ob die Pflegekasse die Kosten (für pflegende Angehörige) übernimmt.
 Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
 10 Veranstaltungen

nicht in den Ferien

Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
 Sylke Mues
 145,00 €

25A3A3110K

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

Montag, 28.04.2025, 18:00 - 21:15 Uhr
 10 Veranstaltungen
 Nienburg/vhs-Haus
 Sylke Mues
 165,00 €

25A3A3010D

DUO -Alltagsbegleitung- Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.

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

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

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

Inhalte der Qualifizierung:

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

Für ein Informationsgespräch vor Beginn der Qualifizierung melden Sie sich bitte bei Frau Mänz (05021/967-201) vom Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen.
 E-Mail: altenhilfe@kreis-ni.de
 Montag, 24.03.2025, 15:00 - 17:30 Uhr,
 zzgl. 20 Std. Hospitation

nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
 Sylke Mues
 gebührenfrei



Eltern-Kind-Kurse

25A3A3195K

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Jeder Kurs bietet einen neuen Themenbereich.

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

In den Ferien findet kein Kurs statt.

Der Kurs ist für Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einem Elternteil gedacht. Bitte bringen Sie Stoppersocken für Eltern und Kind mit.

Anmeldung bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Bei der Anmeldung bitte den Erziehungsberechtigten angeben.

Mittwoch, 15.01.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
 9 Nachmittage
 vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
 Bettina Elmhorst
 42,00 €

25A3A3197K

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 15.01.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
 9 Nachmittage
 vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
 Bettina Elmhorst
 42,00 €

25A3A3200K

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 26.03.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
 9 Nachmittage

Nicht in den Ferien

Nienburg/vhs-Haus
 Bettina Elmhorst
 69,00 €

25A3A3210K

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Mittwoch, 26.03.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
 9 Nachmittage
 Nienburg/vhs-Haus
 Bettina Elmhorst
 48,00 €

25J3A3030K

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 14.01.2025, 16:00 - 17:00 Uhr,
 9 Nachmittage

Nicht in den Ferien!

Steimbke, Haus der Begegnung, Kirchstraße 1
 Bettina Elmhorst
 61,60 €

25J3A3035K

Musik - Zwergenland (18 Monate - 3 Jahre)

Dienstag, 29.04.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
 9 Vormittage

Nicht in den Ferien!

Steimbke, Haus der Begegnung, Kirchstraße 1
 Bettina Elmhorst
 88,60 €

Fernöstliche Gesundheitslehre / Entspannung

25A3B3060K

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

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Tai-Chi Chuan Klassischer Yang-Stil
 Erster Teil der Kurzform

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

Dienstag, 11.02.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
 8 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
 Alte Turnhalle
 Jutta-Gabriele Lye
 69,00 €

25F3B3050K

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

Unterrichtet wird die Kurzform im klassischen Yang-Stil.

Tai-Chi Chuan, Meditation in Bewegung, auch Schattenboxen genannt, besteht aus fließenden weichen Bewegungen, welche sanft den Körper kräftigen, die Aufmerksamkeit schulen und den Geist ruhig werden lassen und flache saubere Schuhe oder Stoppersocken mitbringen.

Montag, 10.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr, 5 Abende

Landesbergen, Schule,
 Hinter den Höfen 7
 Simone März
 86,60 €

25E3B3010K

Tai-Chi Chuan

Kurs für Anfänger: innen, 1. Teil

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

Bequeme Kleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 08.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
12 Abende

nicht in den Ferien

Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
56,00 € Anmeldung erforderlich

☛25E3B3015K

Tai-Chi Chuan

Mittwoch, 23.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Abende

nicht in den Ferien

Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
46,70 € Anmeldung erforderlich

☛25E3B3035K

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

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

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

Bequem anziehen, weiche Trainings-schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, 11.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen

Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berms
89,00 €

25A3B3120K

Yoga für Frauen

Yogaübungen fördern die Beweglichkeit und verhelfen zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung.

Die Schwerpunkte im Hatha Yoga liegen gleichermaßen bei Atem- und Körpertraining sowie im Bereich der Meditation.

Eine erhöhte Sauerstoffaufnahme steigert die Durchblutung aller inneren Organe und des Gehirns. Ein gut durchbluteter Körper fühlt sich von innen her lebendiger an. Durch kontinuierliche Yogapraxis können Depressionen verringert werden, der eigene Körper wird mehr und mehr mit positiver Energie aufgeladen und der Focus wandert vom destruktiven Gedankenkreislauf weg, hin zu vermehrter deutlicher Körperwahrnehmung.

Viele verschiedene Übungen im Yoga sind mit dem Ziel entwickelt worden, altersbedingten Muskel-, Knochen- und Gelenkverschleiß zu verhindern bzw. zu verlangsamen. Es geht um Spannungs- und Blockaden Abbau sowie Muskelaufbau. Einen hohen Stellenwert in der Philosophie des Yoga, im Gegensatz zur Leistungsorientierung der westlichen Gesellschaft ist der Aspekt, zu mehr innerem Frieden zu gelangen und über die Aktivierung des eigenen Körpers wieder zu mehr Lebensfreude und Genuss zu finden. Yoga leistet einen hohen Beitrag zu seelischer und körperlicher Gesundheit und kann sich positiv auf den Alltag und Beruf auswirken.

Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 16.01., 14:00 - 15:30 Uhr
10 Nachmittage
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Birgit Lapp-Schumacher
70,00 €

25A3B3160K

Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen möglich.

Yoga fördert das Wohlbefinden. Durch Yogastellungen (Asanas) werden Muskeln behutsam gedehnt und Gelenke sanft mobilisiert. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen Spannungen und Stress abzubauen. Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird verbessert, Verspannungen gelöst und auch Herz-, Kreislaufbeschwerden können positiv beeinflusst werden. Die innere Gelassenheit wird gefördert und so der Umgang mit Stress in Alltagssituationen verbessert.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 15.01.2025, 9:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Ildiko Hoffmann
75,00 €

25A3B3165K

Hatha Yoga am Vormittag-Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 23.04.2025, 9:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage

Nienburg/vhs-Haus
Ildiko Hoffmann
91,00 €

25A3B3260K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Montag, 13.01.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
75,00 €

25A3B3350K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

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

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

Donnerstag, 16.01.2025, 17:45 - 19:15 Uhr

10 Abende
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
75,00 €

25A3B3375K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 16.01., 19:30 - 21:00 Uhr

10 Abende
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
75,00 €

25A3B3378K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 24.04., 17:45 - 19:15 Uhr

10 Abende

nicht am 29.05.2025

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
85,00 €

25A3B3380K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 24.04., 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
85,00 €

25A3B3270K

Hatha Yoga I - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Montag, 28.04.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
85,00 €

25A3B3290K

Hatha Yoga II

Vertiefung und Weiterentwicklung. Rishikesh-Reihe mit längerem Halten der Asanas und Variationen. Voraussetzung: Besuch mehrerer Hatha Yoga Kurse. Bereitschaft zur häuslichen Übungspraxis. Bequem anziehen, eine Wolldecke, warme Socken und eventuell ein Kissen mitbringen.

Montag, 06.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
84,00 €

25A3B3295K

Hatha Yoga II

Montag, 28.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
80,00 €

25A3B3390K

Mit Yoga bis ins hohe Alter - Hatha Yoga 60 plus – Präventionskurs nach § 20 SGB V

Für Einsteiger- und Wiedereinsteiger:innen

Jede(r) macht das, was im Bereich der individuellen Möglichkeiten liegt. Für Yoga ist man nie zu alt! Bei Bedarf können die Yogaübungen auch abgewandelt bzw. auf dem Stuhl praktiziert werden.

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

Donnerstag, 16.01.2025, 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Vormittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
75,00 €

25A3B3395K

Mit Yoga bis ins hohe Alter - Hatha Yoga 60 plus - Präventionskurs nach § 20 SGB V

Donnerstag, 24.04.2025, 10:15 - 11:45 Uhr, 10 Vormittage

vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Elke Ziesemer
85,00 €

☛25B3B3130K

Hatha-Yoga

Mit wohlthuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen durch Körperhaltungen

(Asanas) und Atemübungen (Pranayama) Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Jede(r) Teilnehmer: in übt nach eigenen Möglichkeiten.

Dienstag, 07.01.2025, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

☞25B3B3135K

Hatha-Yoga

Dienstag, 07.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

☞25B3B3140K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 08.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Veranstaltungen
Bücken, Tokunfthus, Marktstraße 27
Annette Lienhop
88,00 €

☞25C3B3130K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 15.01.2025, 16:30 - 18:00 Uhr,
10 Nachmittage
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
70,00 €

☞25C3B3135K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 15.01.2025, 18:15 - 19:45 Uhr,
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
70,00 €

☞25C3B3125K

Hatha-Yoga

Yoga ist seit vielen Jahrhunderten ein bewährter Übungsweg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit. Yoga vereint die positiven Wirkungen von Entspannungstechniken mit denen eines Bewegungstrainings. Die unterschiedlichen Übungen, Atem- und Konzentrationstechniken steigern das seelische und körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Yoga-Praxis hilft dabei, beweglich, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Yoga verhilft zu mehr Ruhe sowie körperlichem und seelischem Ausgleich.

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

Mittwoch, 23.04.2025, 16:45 - 18:00 Uhr
8 Abende

nicht am 14. u. 21.04.2025

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
53,40 €

☞25C3B3140K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
80,00 €

☞25E3B3125K

Hatha-Yoga

Donnerstag, 24.04., 18:00 - 19:30 Uhr
6 Abende

nicht am 15. und 22.05.2025

Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
48,00 €

☞25E3B3115K

Waldyoga

Wald-Yoga ist eine sanfte Kombination aus achtsamem Gehen, Atmen, Meditation und leichten Yoga-Übungen. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress reduziert. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Balance.

Impulse zu Wahrnehmung und Achtsamkeit begleiten uns auf dem Weg. Durch die Integration des Waldes in die Yogapraxis wird die Verbindung zur Natur gefördert. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger*innen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Bekleidung und feste Schuhe, Insekten- und Sonnenschutz

Dienstag / Donnerstag, 22.07.2025 -
07.08.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

6 Nachmittage
Eystrup, Senffabrik Leman, Alexanderweg 75
Jenny Albers
32,00 €

☞25K3B3050K

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Sie praktizieren bereits regelmäßig Yoga und sind in den Basics der Asanas und dem Pranayama geübt? Dann lade ich Sie ein Ihre Praxis zu festigen und zu erweitern. Wir üben kraftvolle, mobilisierende und das Gleichgewicht fördernde Asanas und lassen uns vom Atem begleiten und unterstützen.

Mittwoch, 05.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende

Steyerberg, Kindergarten "Wolkentraum",
Am Schierholz 17
Dorothee Przesdzink
64,00 €

☞25F3B3140K

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

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

Bequem anziehen, eine Yogamatte/ Isomatte, Wolldecke, dicke Socken, ein großes Yogakissen oder Meditationskissen und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, 06.02., 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende

Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Dorothee Przesdzink
64,00 €

☞25F3B3160K

Hatha- Yoga

Dienstag, 07.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende
Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
84,00 €

☞25F3B3155K

Hatha- Yoga

Hatha-Yoga, eine Bewegungsmethode, um körperliche und seelische Spannungen abzubauen. Yoga kann helfen Stresssituationen besser zu bewältigen und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Bequem anziehen, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Dienstag, 07.01.2025, 19:40 - 21:10 Uhr
12 Abende

Nicht in den Ferien!

Landesbergen, Kindergarten "Sonnenblume", Feldstr. 14
Sigrid Philippidis
84,00 €

☞25F3B3525K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 08.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
75,00 €

☞25F3B3528K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Freitag, 10.01.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
75,00 €

☞25F3B3170K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 26.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen

Nicht in den Ferien!

Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
85,00 €

☞25F3B3530K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Freitag, 28.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Veranstaltungen

Nicht in den Ferien!

Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
85,00 €

☞25J3B3005K

Devi Yoga für mehr Freude und Wohlbefinden

Im Devi Yoga üben wir Yoga Körperpositionen, "Asanas", im Wechsel mit Entspannung. "Pranayama", die Yoga Atemübungen und Meditation bewirken mehr Klarheit und eine verbesserte Konzentration. Die Praxis wirkt aktivierend und reinigend, führt gleichzeitig zum Abbau von Spannungen und reduziert die Auswirkungen von negativem Stress. Im Vordergrund steht die Motivation für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Bitte bequeme Kleidung tragen und Yoga- oder Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Montag, 17.02.2025, 18:15 - 19:45 Uhr,
8 Veranstaltungen

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

☞25J3B3010K

Devi Yoga

Donnerstag, 20.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

☞25J3B3025K

Devi Yoga

Montag, 05.05.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

☞25E3B3040K

Gesundheitsförderung durch Entspannen mit Klangschalen - Auszeit vom Alltag, Ruhemomente für Körper Geist und Seele

Nach getaner Arbeit mal entspannen, ohne etwas tun zu müssen. Den wohltuenden Klängen der Klangschalen, eingehüllt in eine Decke, lauschen. Die Klangschalen werden sanft angetönt und dazu gibt es gesprochene Klangkörperreisen und Affirmationen. Der Körper und der Geist kommen zur Ruhe, die Anspannung des Tages kann gehen. Die Töne der Klangschalen tragen zur Regeneration und Vitalisierung bei. Sie stärken ihre Gesundheit.

Gerne können sie ihre eigene Decke mitbringen.

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
4 Abende

Schweringen/Peter Hess Seminarhaus,
Dorfstraße
Bettina Laue
30,40 €

☞25F3B3535K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

In diesem Kurs erlernen Sie:

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

Bitte Yogamatte, Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

Nicht in den Ferien

Jeden Montag vom 20.01.2025 bis 17.03.2025 von 17:15 bis 18:45 Uhr

Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin

67,50 €

☞25F3B3550K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Jeden Montag vom 28.04.2025 bis 23.06.2025 von 17:15 bis 18:45 Uhr

Nicht in den Ferien Nicht in den Ferien und an Feiertagen!

Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

69,70 €

Hinweis zu Klang Yoga: Kursbeginn an jedem 1. Freitag im Monat 30 Minuten eher.

☞25F3B3565K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Jeden Freitag vom 17.01.2025 bis 07.03.2025 von 16:00 bis 17:30 Uhr

Jeden ersten Freitag im Monat 30 Minuten früher

Nicht in den Ferien!

Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

67,40 €

☞25F3B3545K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Jeden Freitag vom 17.01.2025 bis 07.03.2025 von 18:00 bis 19:30 Uhr

Nicht in den Ferien

Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin

67,40 €

☞25F3B3554K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Jeden Freitag, vom 28.03.2025 bis 13.06.2025 von 16:00 - 17:30 Uhr

Nicht in den Ferien!

Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

69,70 €

☞25F3B3555K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Jeden Freitag vom 28.03.2025 bis 13.06.2025 von 18:00 - 19:30 Uhr

Nicht in den Ferien!

Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2

Simone Bendlin

69,70 €

☞25D3B3030K

Tiefentension zur Reduktion von Stress und Ballast

Oft finden wir gerade in turbulenten Momenten im Leben nicht die Zeit und die Kraft uns von dem zu lösen, was uns nicht guttut. Mit diesem Workshop kannst du mit Hilfe der Tiefentrance erkennen, was in dir steckt, was dir nicht guttut und loslassen, was dich belastet.

Der Workshop richtet sich an alle, die im hektischen Alltag Entspannung oder auch Kraft suchen und ihre innere Balance wiederherstellen möchten. Wir werden uns in diesem Kurs mit der Tiefentrance vertraut machen und diese gemeinsam praktizieren. Durch diesen kraftvollen Entspannungszustand ist es möglich das loszulassen, was uns daran hindert die eigenen Ziele und Wünsche umzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur der Wille 2,5 Stunden Ruhe zu halten.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte/Decke zum Unterlegen, evtl. etwas, um die Knie oder den Kopf zu stützen, um gut liegen zu können, und eine Decke zum Zudecken mit.

Montag, 13.01.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Heemsen/ Schulzentrum, Gymnastikhalle
Janna Schmidt
11,70 €

Bewegung / Fitness / Bauchtanz / Selbstverteidigung

☞25I3C3010K

Laufkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Dieser Laufkurs richtet sich an alle Laufanfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen. Ziel dieses Kurses ist es am Ende 30 min am Stück durchlaufen zu können. Zum gesunden Laufen gehört die richtige Lauftechnik, das Erlernen von Stabilitäts- und Dehnungsübungen sowie das Lauf-ABC. Die Teilnehmer*innen sollten körperlich gesund sein, evtl. vorherige Absprache mit dem Hausarzt. Benötigt werden, gutschitzende Laufschuhe und Sportbekleidung. Gutschitzende Laufschuhe, Sportbekleidung und etwas zu trinken im Auto dabeihaben.

Montag, 17.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Veranstaltungen

nicht am 14./21.4,

Rehburg-Loccum/Marktplatz Loccum
Marktplatz Loccum
Sabrina Klein-Haßenteufel

80,00 €

☞25C3G3090K

Pilates

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

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

Mittwoch, 22.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
12 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener

72,00 €

☞25C3G3095K

Pilates

Mittwoch, 23.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener

83,00 €

25A3C3005K

Faszientraining - fayor® nach Liebscher und Bracht

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

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

Treffpunkt Haupteingang

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

Mittwoch, 29.01.2025, 19:15 - 20:15 Uhr,
6 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Carmen Hadaschik

28,00 €

☞25C3C3085K

ZUMBA FITNESS®

ZUMBA® ist perfekt für alle und jeden. Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen mit niedriger und hoher Intensität werden kombiniert.

ZUMBA® hält fit, gleichzeitig werden Kalorien verbraucht. Sei dabei, bleib fit und fühl dich großartig.

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Montag, 06.01.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
10 Abende

Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44,
Aula

Diana Kühn

48,00 €

25A3C3022K

Zumba Gold®

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

Bequem anziehen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
28,00 €

25A3C3030K

Zumba®Gold

Mittwoch, 26.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
33,20 €

25A3C3035K

Zumba®Gold

Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Abende

Albert-Schweitzer-Schule, Friedrichstr. 2,
Alte Turnhalle
Hellen Hitzemann
44,10 €

25A3C3040K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

Dienstag, 07.01.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
57,60 €

25A3C3045K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Dienstag, 04.03.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
9 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
73,80 €

25A3C3050K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Dienstag, 06.05.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
65,60 €

25A3C3052K

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki) Fortgeschrittene 1-3 Jahre Tanzerfahrung

Der Bauchtanz stärkt die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken und Beckenboden. Mit den erlernten Schrittfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Koordination. In diesem Kurs lernen Sie bei abwechslungsreicher Musik die grundlegenden Techniken des Tanzes.

Der Tanz ist Training für Körper und Seele, er fördert ein positives Körpergefühl und stärkt das Selbstbewusstsein. Frauen jedes Alter und jeder Figur können an dem Kurs teilnehmen. Unterrichtet wird der Klassische Orientalische Tanz Raks Sharki nach klassischer und moderner Musik.

auch in den Ferien

Dienstag, 07.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
57,60 €

25A3C3053K

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki) 1-2 Jahre Tanz Erfahrung ist Voraussetzung

Dienstag, 04.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
9 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
74,70 €

25A3C3055K

Bauchtanz für Frauen-Fortgeschrittene (Raks Sharki) 1-2 Jahre Tanz Erfahrung ist Voraussetzung

Dienstag, 06.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
9 Abende

Nienburg/vhs-Haus
Susanna Espagné
74,70 €

25J3C3030K

Bauchtanz für Anfängerinnen und mit Vorkenntnissen

Mittwoch, 08.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
57,60 €

25J3C3042K

Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 08.01.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
8 Abende

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
28,80 €

25J3C3040K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 05.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
8 Abende

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2

Susanna Espagné
66,40 €

25J3C3045K

Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 05.03.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
8 Abende

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
33,20 €

25J3C3035K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
66,40 €

25J3C3050K

Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 21.05.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
8 Abende

Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
33,20 €

25K3C3010K

Bewegen und Tanzen mit lateinamerikanischer Musik

Wir tanzen alle Rhythmen, Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Reggae Ton.

Die lateinamerikanischen Rhythmen sind sehr vielfältig und haben afrikanisch-kubanische Ursprünge. Durch die Vielfalt der Rhythmen werden verschiedene Körperteile bewegt, so dass man automatisch trainiert und Stress und Routine vergisst. Zu all diesen Rhythmen gibt es viele Schrittkombinationen, die zunächst geübt und dann in regelmäßig wiederholten Choreographien getanzt werden. Es gibt keine Anfänger:innen oder Fortgeschrittenen, wenn Sie lateinamerikanische Musik mögen oder einfach nur neugierig sind, sind Sie herzlich willkommen.

Bequeme Schuhe und zum Trinken mitnehmen

Montag, 10.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende

Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Gladys González
65,60 €

25A3C3200K

Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahre WOE

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

Einfach zu lernende aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken aus dem großen Repertoire der beiden kampfsporttreibenden Dozenten runden den Kurs ab.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil und ein Kind.

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 22.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 23.03.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Hartmut Grulke/Thomas Schmidt
90,00 €

25A3C3225K

Frauen wehren sich: Selbstverteidigung für Frauen **WOE**

Keine Angst mehr haben nachts auf einsamer Straße, im dunklen Parkhaus oder am Arbeitsplatz wegen sexueller Belästigung. Das wünschen sich Frauen. Nicht wehrlose Opfer männlicher Gewalt, sondern wehrhaft sein! Einfache Tipps und Kniffe der Selbstverteidigung, mit denen Frau lernt sich zu verteidigen, zeigen die beiden erfahrenen Kampfsportler.

Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, 22.02.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 23.02.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Neue Turnhalle
Treffpunkt Parkplatz
Thomas Schmidt/Hartmut Grulke
62,00 €

Gesundheit/ Psyche

☞25F3G3540V

Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Themen bauen aufeinander auf, so dass Sie nicht nur achtsamer, sondern auch resilienter und ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer aus diesem Kurs gehen.

Inhalte:

- was passiert bei Stress
- Achtsamkeit: die innere Kraft wecken
- Resilienz: Kräftige die innere Widerstandsfähigkeit
- Burnout: früh erkennen und handeln

In diesem Kurs lernen Sie was Stress bedeutet und was man selbst tun kann, um den Stressfaktor zu senken.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien
Samstag, 01.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
32,50 €

☞25F3G3550K

Geführte Meditationen kombiniert mit Einführung des jeweiligen Themas

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

Die positiven Effekte auf Körper und Geist sind wissenschaftlich erforscht.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder eigener Bedarf

Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
5 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
40,00 €

☞25F3G3530V

Die Kraft der Gedanken – Kompaktkurs

Wer sein Mindset verändert, verändert sein Leben

Oft kreisen unsere Gedanken in der Vergangenheit und gehen mit den entsprechenden Gefühlen einher, oder in der Zukunft und verursachen Stress und Ängste. Menschen, die sich zu viel Sorgen machen klagen mehr über Kopfschmerzen.

Inhalte:

- Wie Gedanken unsere Gefühle, unser körperliches Empfinden und unser Verhalten beeinflussen
 - das Überprüfen unserer Glaubenssätze, die schmerzvoll sind
 - den bewussten Umgang mit Gedanken
 - wie uns Erwartungen aus dem Gleichgewicht bringen können
 - wie wir wieder ins Gleichgewicht kommen können
 - ausgewertet, was kann ich selbst für mich tun?
 - wie kann ich mich selbst verwöhnen?
- Bitte Schreibutensilien mitbringen!
Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
32,50 €

☞25D3G3010K

Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ute Röhlke
32,00 €

☞25D3G3020K

Das innere Kind

Das innere Kind ist ein Begriff der häufig verwendet wird, um die Reinheit und Unschuld eines symbolischen Kindes zu beschreiben, das tief in uns wohnt. Genauso wie richtige Kinder der großen, weiten Welt zunächst begegnen- sie haben keine Angst zu singen, zu lachen, zu weinen oder zu schreien, weil sie einfach vorbehaltlos sind in allem was sie tun. Diese kreative, liebevolle und einfallsreiche Seite ihrer Persönlichkeit ist unglaublich ansteckend, wenn wir ihnen zuschauen- fasziniert von ihrem Vergnügen. Traurigerweise wird diese naive Unschuld durch einen härteren Blick auf das Leben ersetzt, wenn wir im Leben großen Themen und Aufgaben gegenüberstehen. Diese Verantwortung veranlasst uns oft, das innere Kind in uns zu vernachlässigen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir uns bemühen, negative Charakterzüge und Schranken niederzureißen, um das innere Kind zu befreien. Anregungen und praktische Tipps das innere Kind wieder zu entdecken und zu befreien werden vorgestellt.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Freitag, 21.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 Veranstaltungen
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ute Röhlke
24,00 €

Ernährung / Kochen

25A3A3150V

Ernährung und Allergieprävention in der Schwangerschaft und Stillzeit-Vortrag

Die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit stellt viele werdende Mütter vor große Herausforderungen.

Bereits eine ausgewogene Ernährung bei Kinderwunsch, wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden der Mutter, sondern auf den Schwangerschaftsverlauf sowie auch auf die Entwicklung des Ungeborenen aus.

Material wird kostenlos vom DAAB (Deutscher Allergie und Asthmabund) zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Dienstag, 25.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Sabine Wittich
12,00 €

☞25E3F3120K

Durch gesunde Ernährung zum Wohlfühlgewicht - welcher Ernährungstyp bin ich und welches Essen tut mir gut und lässt die Pfunde purzeln

Ernährung sollte gesund sein und Spaß machen. Durch ein einfühlsames, individuelles Ernährungscoaching gibt es Impulse zur Änderung des Essverhaltens ohne eine spezielle Diät. Der Ernährungstyp wird erklärt. Es werden Wege aufgezeigt, wie man in kleinen Schritten zum Wohlfühlgewicht kommen kann. Es geht um eigene Zielsetzungen. Das Essverhalten wird beobachtet, analysiert und eine langfristige Ernährungsumstellung wird ange-regt.

Dienstag, 18.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende
Schweringe/Peter Hess Seminarhaus,
Dorfstraße
Bettina Lau
31,00 €

25A3F3050K

Fasten für Gesunde

Fasten ist eine ideale Maßnahme um Veränderung und einen Neuanfang für Ess- und Lebensgewohnheiten zu bewirken. Während des Fastens entschlackt der Körper und die Lebenskräfte regenerieren sich. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die richtige Ernährung nach dem Fasten gelegt, damit der Körper sich weiter entsäuern und entschlacken kann.

Bitte bequem anziehen, eine Wolldecke und Isomatte mitbringen. Bitte klären Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt zuvor ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Montag, 07.04., 16:00 - 18:15 Uhr
Dienstag, 08.04., 16:00 - 18:15 Uhr
Donnerstag, 10.04., 16:00 - 18:15 Uhr
Samstag, 12.04., 10:00 - 12:15 Uhr
Montag, 14.04., 16:00 - 18:15 Uhr
Mittwoch, 16.04., 16:00 - 18:15 Uhr
vhs-Haus, D006, Bewegungsraum
Helga Wuttke
72,00 €

☞25F3F3115K

Basenfasten

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

Während des Basenfastens wird auf Nahrungsmittel verzichtet, die sich sauer verstoffwechseln. Diese Diät besteht im Wesentlichen aus gedünstetem Gemüse, Obst und Salaten und sollte 1 - 2 Wochen beibehalten werden. Danach erfolgt ein Kostaufbau in eine zukünftige sinnvolle Ernährung, die den Körper nicht übersäuert und bei den meisten Erkrankungen

notwendig ist, um wieder zu gesunden. Schon nach wenigen Tagen kann eine Umstellung wahrgenommen werden, wie z.B. das Verschwinden des Heißhungers auf Süßes, besserer Schlaf, das Abklingen von Beschwerden und ein wesentlich leichteres Körpergefühl. Ernährungsge-wohnheiten werden in Frage gestellt, Neu-gerie und Begeisterung für machbare Al-ternativen geweckt.

Bequem anziehen, Isomatte und etwas zum Trinken mitbringen.

Mittwoch, 12.02.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Abende

Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1

Helga Wuttke

36,00 €

☞25F3F3I20K

Frühlingsfit - Kochkurs nach den chinesischen 5-Elementen

Dieser Kochkurs gibt Impulse für mehr Be-kömmlichkeit, Wohlbefinden und Energie durch die Anwendung der 5-Elemente-Er-nährung nach der TCM (Traditionell chine-sischen Medizin).

Alltagstauglichkeit, schnelle Zubereitung und Genuss stehen an erster Stelle, um durch kleine Veränderungen positive Wir-kungen zu erzielen. Wie wir mit den Nah-rungsmitteln, Kräutern und Gewürzen, die Frühjahrsmüdigkeit verhindern und ge-stärkt in den Sommer starten können, er-fahren Sie durch Informationen und auch durch Ausprobieren. Wir werden ein Menü kochen und dadurch gleich praktische Er-fahrungen sammeln.

Kosten für Lebensmittel ca. 10,00 € pro Person sind bitte direkt vor Ort an die Kurs-leiterin zu entrichten.

Bitte bringen Sie Behälter mit für die Mit-nahme von möglichen Speiseresten

Samstag, 15.03.2025, 11:00 - 14:45 Uhr

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,

Weserstraße 3, Küche

Ute Niemann

20,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25F3F3510K

Schmorgerichte – Wintergerichte

Gute Gerichte werden von schmackhaften Saucen begleitet. Schmorgerichte er-geben immer eine tolle Sauce. Wir bereiten Schmorgerichte auf dem Herd und im Backofen zu, Während das Fleisch im ei-genen Saft schmort stellen wir die schmackhaften Beilagen her. Die Rezepte sind einfach für Anfänger:innen und Koch-profis werden auch auf ihre Kosten kom-men.

Zusätzliche Kosten von 10 bis 15 € ent- stehen für die Lebensmittel und müssen in bar vor Ort an die Dozentin gezahlt wer- den.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtü- cher, evtl eine Schürze und Behälter für die Reste mit.

Donnerstag, 27.02., 18:00 - 21:45 Uhr

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,

Weserstraße 3, Küche

Cornelia Koch

20,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25F3F3515V

Asiatische Rezepte

Anfänger: innen und Kochprofis

Wir bereiten Schmorgerichte und tolle Saucen auf dem Herd und im Backofen zu. Während das Fleisch im eigenen Saft schmort stellen wir die schmackhaften Bei-lagen her. Die Rezepte sind einfach zuzu-bereiten.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtü- cher, evtl eine Schürze und Behälter für die Reste mit.

Zusätzliche Kosten von 10 bis 15 € ent- stehen für die Lebensmittel und müssen in bar vor Ort an die Dozentin gezahlt wer- den. Getränke sind bitte von den TN mit-zubringen.

Donnerstag, 27.03., 18:00 - 21:45 Uhr

Stolzenau, Oberschule Mittelweser,

Weserstraße 3, Küche

Cornelia Koch

20,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25G3F3003K

Vegetarische Gerichte

In diesem Kurs können Sie lernen wie Sie gesunde und vegetarische Mahlzeiten aus regionalen Produkten aus frischem Ge-müse zubereiten können. Neue Rezepte mit Dips, Suppen und Häppchen werden vorgestellt und ausprobiert.

Eine **schriftliche Anmeldung** ist bis spä- testens eine Woche vor Kursbeginn erfor- derlich. Es fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10,-€ an, die vor Ort an die Dozentin zu entrichten sind.

Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Liebenau, Laurentiusschule,

Schloßstr. 10, Küche

Sabine Lohmann

14,00 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25G3F3005K

Italienische Küche

Ein kulinarischer Streifzug mit leckeren Spezialitäten z.B. Knusprige, leckere Pizza, Mascarpone und Schlemmerpas- tat. Neue Rezepte werden vorgestellt. Freuen Sie sich auf einen Italienischen Abend!

Anmeldefrist ist eine Woche vor Kursbe- ginn. Es fallen Zusatzkosten in Höhe von ca. 15,00€ sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten sind.

Dienstag, 28.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Liebenau, Laurentiusschule,

Schloßstr. 10, Küche

Sabine Lohmann

17,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25G3F3010K

Leckere Salate Dips und Snacks

Fröhlich Kochen wie in der Taverne... Fef- tedes, Feta, Nussdip usw.

Anmeldeschluss eine Woche vor Kursbe- ginn.

Zusatzkosten von 15,00 EUR, sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten

Mittwoch, 05.03.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Liebenau, Laurentiusschule,

Schloßstr. 10

Sabine Lohmann

20,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25G3F3050K

Syrische und palästinensische Küche- Vegetarisch

In diesem Kochkurs erleben Sie die unver- gleichlichen Aromen der syrischen und pa- lästinensischen Küche.

Lernen Sie wie man ein fantastisches Ge- richt selbst zubereiten kann.

Sie erhalten das Rezept sowie eine voll- ständige und schrittweise Anleitung zur Zubereitung. So können Sie zu Hause je- derzeit nachschlagen und Ihr neues Wis- sen anwenden.

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

Anmeldefrist eine Woche vor Kursbeginn.

Montag, 24.02.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Liebenau, Laurentiusschule,

Schloßstr. 10, Küche

Heba Albash

16,00 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

25B3F3110K

Leckere Nudelgerichte

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

Aufläufe, Nudelsuppe, Süße Nudeln oder Canapés.

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

Freitag, 17.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Kü- che

Sabine Lohmann

17,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25B3F3005K

Italienische Küche mit Pfiff

Ein kulinarischer Streifzug mit leckeren Spezialitäten z.B. Knusprige, leckere Pizza, Mascarpone und Schlemmerpas- tete. Neue Rezepte werden vorgestellt. Freuen Sie sich auf einen Italienischen Abend!

Anmeldefrist ist eine Woche vor Kursbe- ginn. Es fallen Zusatzkosten in Höhe von ca. 10,-€ an, die vor Ort an die Kursleitung zu entrichten sind.

Mittwoch, 22.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Kü- che

Sabine Lohmann

17,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

☞25B3F3020K

Kochen für Männer

Einfache Rezepte und Gerichte zum sel- ber kochen. Vor-, Haupt- und Nachspeisen sowie Snacks für einen romantischen und gemütlichen Abend werden erlernt. Über- raschen Sie Ihre/n Partner:in, Freunde und Bekannte mit einem besonderen Dinner. An diesem Abend können Sie in fröhlicher Runde gemeinsam kochen und genießen. Zusatzkosten von ca. 10-15,00 € sind vor Ort bei der Dozentin zu zahlen. Bitte Ge- schirrhändtücher, Behältnisse für Reste, sowie etwas zum Trinken mitbringen.

Freitag, 28.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Bücken, Grundschule, Himmelreich 1, Kü- che

Sabine Lohmann

20,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich

25A3F3130K

Kochen für Männer

Zusatzkosten sind vor Ort an die Dozentin zu entrichten, 10-15,00 €.

Bitte den Seiteneingang gegenüber der Katholischen Kirche nutzen.

Freitag, 07.03.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

Nienburg, Realschule, Buermende 1

Sabine Lohmann

20,50 €

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erforderlich



Ihre Ansprechpersonen:

Lozana Schäfer
967-614
Stefanie Begemann
967-615

Die Erreichbarkeit ist wie folgt:

- telefonisch

Montag

von 14 bis 16 Uhr

- vor Ort

Mittwoch

von 8 bis 12 Uhr

Sie können auch per E-Mail Kontakt aufnehmen unter

vhs-deutsch@kreis-ni.de

Keine Beratung in den Schulferien.

Deutsch lernen auf höchstem Niveau bei der vhs Nienburg

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Deutschkursen für alle Niveaustufen – von Anfänger*innen bis Fortgeschrittene (A1 bis C2). Bei uns steht nicht nur der Spracherwerb im Mittelpunkt, sondern auch die Freude am Lernen. Egal, ob Sie Ihr Lerntempo selbst bestimmen, Ihren Wortschatz erweitern oder Ihre schriftlichen Fähigkeiten verbessern möchten – wir haben den passenden Kurs für Sie.

Vielfalt und Integration als Kern unseres Programms

Die vhs Nienburg legt großen Wert auf kulturelle Offenheit und vermittelt neben sprachlichen Kompetenzen auch ein grundlegendes Verständnis für andere Kulturen.

Sichere Deutschkenntnisse sind der Schlüssel zu Bildung, Beruf und gesellschaftlicher Teilhabe – wir helfen Ihnen dabei, diese Tür zu öffnen.

Unser Angebot umfasst:

- **Erstorientierungskurse (EOK)**
- **DaF / DaZ / DaW Kurse für Selbstzahler:innen**
- **Integrationskurse (Allgemein oder Alpha)**
- **Berufsbezogene Deutschsprachförderkurse (BSK)**
- **B2 / C1, BSK „Frühpädagogik“, BSK im Bereich Medizin**
- **Job-BSK**
- **Deutsch als Bildung auf Bestellung (BaB) für Firmen**

Zusätzlich stehen wir Ihnen auch bei formellen Angelegenheiten zur Seite: Frau Schäfer unterstützt Sie gerne während der Sprechzeiten beim Ausfüllen von Anträgen.

Flexibilität für Ihren Alltag

Vor Kursbeginn führen wir eine Einstufung durch, um Sie im passenden Kurs unterzubringen. Unsere Deutschkurse starten regulär zweimal jährlich (Januar und September), während Integrationskurse ganzjährig beginnen. Sie können zwischen Unterricht am Vormittag, Nachmittag oder Abend wählen – ganz nach Ihrem Zeitplan.

Nachweise und Prüfungen

Für offizielle Anforderungen wie Visumsverlängerung, Einbürgerung oder Ausbildung bieten wir Sprachprüfungen auf allen Niveaus (A1 bis C2) an. Prüfungstermine sind auf Anfrage verfügbar. Ergänzend dazu führen wir projektbezogene Kurse durch, die individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Starten Sie jetzt Ihre Sprachreise mit der vhs Nienburg – wir begleiten Sie kompetent und engagiert auf Ihrem Weg!

Sprachniveau: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Sprachniveau / Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Grundkenntnisse

A1 Anfänger:in, bis 4 Jahre Schulkenntnisse

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. Name, Wohnort, Bekannte, Dinge, die sie besitzen, usw. und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Grundlegende Kenntnisse ca. 4 - 5 Jahre Schulkenntnisse

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und Umwelt beschreiben.

Gute Sprachkenntnisse

B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung, ca. 5 - 6 Jahre Schulkenntnisse

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben. Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.

B2 Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler: innen ohne Belastung für beide Gesprächspartner:innen möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C1 Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles Gelesene oder Gehörte mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Ihre Ansprechpersonen:

Programmbereichsleitung
Darijusch Wirth
 967-693

Sachbearbeiter
Benedikt Schlosser
 967-631

vhs-sprachen@kreis-ni.de

Bildungsurlaub Englisch



25A4A1100B

Refresher Course I (B1) BU

Ziel des Englischkurses ist es, grammatikalische Strukturen zu wiederholen und zu festigen, den erlernten Wortschatz zu aktivieren und auszubauen sowie das Hör- und Leseverständnis anhand authentischer Texte zu schulen. Landeskindliche Informationen, Tipps und Trends gehören ebenfalls dazu.

Anmeldeschluss: 10.02.2025.

Die Anerkennung als Bildungsurlaub (Niedersachsen) bzw. Bildungszeit (Bremen) liegt vor.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn Sie wissen, dass der Kurs stattfindet. Eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus. Sie werden ca. eine Woche vor Kursbeginn deswegen gesondert durch uns informiert.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 1.

Montag, 03.03.2025, 08:15 - 15:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
 bis Freitag, 07.03.2024, 08:15 - 13:45 Uhr
 Estorf, "Dörphus", Alte Dorfstraße 7
 Colin Elam
 209,00 €

Sprachkurse für Polizei- und Sicherheitsdienste

25A4B1700K

Arabisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Arabischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Materialkosten an.

Montag, 07.04.2025, 09:00 - 14:30 Uhr
 Wechselnder Ort
 Sabah Kayali
 137,90 €

25A4G1700K

Englisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A2/B1)

Mit dem Kurs werden Englischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A2/B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Materialkosten an.

Montag - Freitag, 07.04.2025 - 11.04.2025, 09:00 - 14:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Wechselnder Ort
 Robert John Moore
 137,90 €

25A4O1700K

Niederländisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Niederländischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Es fallen Kosten für Unterrichtsmaterialien an.

Montag - Freitag, 07.04.2025 - 11.04.2025, 09:00 - 14:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Wechselnder Ort
 Anton van den Born
 137,90 €

25A4T1700K

Russisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Russischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Materialkosten an.

Mittwoch, 19.02.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
 15 Veranstaltungen
 Wechselnder Ort
 Viktoria Kretschmer
 137,90 €

25A4W1700K

Spanisch für Polizei- und Sicherheitsdienste (A1)

Mit dem Kurs werden Spanischkenntnisse speziell für Polizei- und Sicherheitsdienste auf dem Sprachniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erworben. In der Kursgebühr ist eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Es fallen Materialkosten an.

Montag - Freitag, 07.04.2025 - 11.04.2025, 09:00 - 14:30 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Wechselnder Ort
 Roxana Alejandra Mutz
 137,90 €

Refresher Courses - Auffrischungs- kurse

25A4G1205K

Refresher English III (A1/A2)

In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch in lockerer Atmosphäre auffrischen! Er richtet sich an Teilnehmende, deren Schulenglisch lange zurückliegt und die in der Zwischenzeit nur selten oder gar nicht mit der Weltsprache zu tun hatten. Machen Sie mit und reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse!
 Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lehrbuch: wird zum Beginn benannt.

Donnerstag, 20.02., 18:00 - 19:30 Uhr
 15 Abende, nicht in Ferien
 Nienburg/vhs-Haus
 Regine Morley-Kretschmer
 120,00 €

English for Senior Citizens - Englisch für Junggebliebene

25A4G1252K

Refresher Course XIII (B1)

We read a book which increases our knowledge of the English language. Before we start reading, each member of the class tells what they have been doing over the week (in English of course). The course has been running for at least 24 years.

Lehrbuch: wird zum Beginn benannt.

Dienstag, 04.02.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
 13 Vormittage
 Nienburg/vhs-Haus
 Colin Elam
 104,00 €

25A4G1302K

Sterling Silver XXX (B1)

Dieser "Sterling Silver"-Kurs wendet sich speziell an ältere Lernende ab etwa 55 Jahren, die ohne Zeit- und Leistungsdruck die englische Sprache auffrischen und erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Lernen und das Wohlfühlen in einer Gruppe von Gleichgesinnten.

Bitte besorgen Sie sich das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Easy English B1, Band 2, Kursbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520823-9.

Dienstag, 11.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
 15 Vormittage
 Nienburg/vhs-Haus
 Hedda Freese
 120,00 €

25A4G1332K

Hop on the Magic Bus (A2 - B1)

Hop on the Magic Bus to experience and speak the English language!

Wir hüpfen mit unserem imaginären Bus sicherlich nicht von einer Buchlektion zur nächsten, aber sehr wohl kreuz und quer durch den anglo-amerikanischen Sprachraum. In der Zielsprache lernen wir viel über die jeweiligen Länder und ihre Menschen, beschäftigen uns mit dem aktuellen Tagesgeschehen, hören Songs, lesen kurze Kurzgeschichten, sehen Filmsequenzen und vieles mehr.

So, pull yourself together and do not hesitate to enjoy the difference. You will like it!

10 € Kosten sind vor Ort zu entrichten sind.

Dienstag, 18.02.2025, 09:45 - 12:00 Uhr
 10 Vormittage
 Nienburg/vhs-Haus
 René Huske
 120,00 €

Other Subjects - andere Themen

➔25M4G1500K

Englisch für die Reise (A2)

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in Sprache und Kultur diverser Reiseziele und ist ideal für alle, die mit wenig Lernaufwand klassische Situationen auf Dienst- und Urlaubsreisen sicher auf Englisch bewältigen wollen. Wir üben gezielt authentische Redewendungen, Dialoge und Modellsätze für die Reise. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Die Dozentin ist gelernte Fremdsprachenkorrespondentin und seit vielen Jahren als Dozentin für Englisch nebenberuflich tätig.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A1. Einstieg in Sprache und Kultur, Klett, ISBN 978-3-12-501546-3.

Dienstag, 11.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Petra Rodenberg
48,00 €

25A4G1602K

English conversation

Would you like to brush up your English? Do you enjoy speaking the language? This might be just the right course for you! Don't worry about the grammar. My aim is to get you speaking - about topics you are interested in. To get you started we will use games, short texts or film clips or anything you can contribute. I am looking forward to seeing you there!

Mittwochs, 19.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
11 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Hedda Freese
88,00 €

Französisch

25A4I1302K

Französisch (B1)

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorse-mester.

Bitte besorgen Sie sich das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Chapeau ! B1. Kurs- und Arbeitsbuch Französisch mit Audios online, Hueber, ISBN: 978-3-19-143434-2, ab Lektion 4.

Donnerstag, 13.02., 17:30 - 19:00 Uhr,
8 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
64,00 €

25A4I1402K

Conversation française (B2-C1)

Dans ce cours de conversation, nous discutons de sujets très variés de société et d'actualité à partir d'articles de journaux ou de magazines. Nous découvrons également des régions françaises ou des pays francophones et nous lisons aussi des nouvelles ou un livre choisi par le groupe.

Bienvenue à toute nouvelle personne intéressée!

Mittwochs, 12.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
8 Veranstaltungen
Nienburg/vhs-Haus
Danièle Salique-Schlachter
64,00 €

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS

Die Filmreihe "Soirée Cinéma Français" hat sich seit 2009 zu einem festen Bestandteil des Französischangebots der Volkshochschule entwickelt. Die Filme werden - wenn nicht anders angegeben - in der französischen Originalsprache mit deutschen Untertiteln gezeigt.

Tauchen Sie ein in diese fantastische Sprachwelt und lassen Sie sich durch das einzigartige Flair dieser außergewöhnlichen Veranstaltungen verzaubern!

Jeder Abend beinhaltet ein Büfett in besonderem Ambiente.

25A4I1610V

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Lola vers la mer" ("Lola und das Meer")

Belgisch-französisches Drama (2019) von Laurent Micheli mit Mya Bollaers und Benoît Magimel.

Die achtzehnjährige angehende Veterinärassistentin Lola führt ein eigenständiges Leben ohne Kontakt zu ihrer Familie. Vor zwei Jahren warf ihr Vater Philippe sie aus dem Haus, weil er das Trans-Outing "seines Sohns" nicht akzeptieren konnte. Als aber ihre Mutter stirbt, ist Lola fest entschlossen, den letzten Wunsch ihrer Mutter zu erfüllen: Catherine wollte von Philippe und Lola zusammen beigelegt werden.

Um Identität, Akzeptanz und Geschlecht geht es in diesem modernen gut gespielten Familiendrama, das die wichtige Botschaft vermittelt: den Anderen so zu respektieren, wie er ist, auch wenn er nicht den eigenen Vorstellungen entspricht.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 14.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Danièle Salique-Schlachter
10 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

25A4I1615V

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "Diva" ("Diva")

Thriller und Kultfilm der 1980-er Jahre von Jean-Jacques Beineix mit Wilhelmina Wiggins-Fernandez, Frédéric Andréi, Richard Bohringer, Thuy An Luu und Jacques Fabbri.

Der junge Pariser Postbote Jules - ein großer Verehrer der berühmten Opernsängerin Cynthia Hawkins - folgt ihren Auftritten auch, um heimliche Mitschnitte ihrer Konzerte zu fertigen (es ist noch die Zeit der Tonbänder!), da die Opernsängerin sich weigert, Platten aufzunehmen. Ohne es zu bemerken, wird ihm eine andere Kassette in die Tasche gesteckt, die einen korrupten Polizeichef enttarnen soll. In Lebensgefahr geraten, findet Jules Hilfe bei der jungen Diebin Alba und ihrem exzentrischen Freund. Gleichzeitig versucht er weiter, Cynthia's Vertrauen zu gewinnen.

„Diva“ erhielt verdient vier Césars als bestes Erstlingswerk, für die beste Kamera, die beste Musik und den besten Ton. Dieser Film ist ein Kultfilm geworden, der durch die spannungreiche Handlung, die betörenden Bilder und die Musik fasziniert.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 21.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Danièle Salique-Schlachter
10 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

25A4I1620V

SOIRÉE CINÉMA FRANÇAIS - "En Corps" ("Das Leben ein Tanz")

Tragikomödie (2020) von Cédric Clapisch mit Marion Barbeau, Hofesh Shechter, Denis Podalydès, Muriel Robin, Pio Marmai und François Civil.

Für die talentierte 26-jährige Balletttänzerin Elise bedeutet Tanzen alles. Als sie sich während einer Aufführung schwer verletzt, scheint ihre Karriere endgültig zu Ende.

Verzweifelt reist sie mit Freunden in die Bretagne, wo sie sich mit sich selbst, ihren Zielen und ihrer Familie auseinandersetzen muss. Bei diesem Aufenthalt entdeckt sie eine neue Art zu tanzen, die ihr zu einer neuen Lebensweise verhelfen könnte.

Mit der großartigen Primaballerina an der Opéra de Paris, Marion Barbeau, und der realen zeitgenössischen Hofesh Shechter Kompanie an seiner Seite hat Cédric Clapisch einen leidenschaftlichen aber auch lustigen Film über das Tanzen geschaffen.

Bezahlung nur bar per Abendkasse.

Eine vorherige Anmeldung bei der vhs ist erforderlich!

Freitag, 09.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
vhs-Haus, Forum D001
Danièle Salique-Schlachter
10,00 € Abendkasse / Anmeldung erforderlich

Italienisch

25A4J1500K

Italienisch für die Reise I (A1) für Anfänger:innen - Impariamo l'italiano! WOE

"Ciao! Un gelato, per favore!"

Sie fahren aus beruflichen oder privaten Gründen nach Italien, aber bisher ist Ihre Verständigung noch größtenteils mit Händen und Füßen gelaufen? Dann lernen Sie an diesem Wochenendkurs diese schön klingende, melodische Sprache doch etwas besser kennen!

Hier wird Sie das italienisch-deutsche Dozent:innen-Team mit viel Abwechslung und Kommunikationsübungen mit einem Survival-Kit für Ihre nächste Reise nach "Bella Italia" ausstatten. Sie lernen u.a. sich vorzustellen und ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant zu reservieren.

Franziska Gorgas-Ottaviani, Pädagogin; Gianni Ottaviani, Italienischer Muttersprachler, Politikwissenschaftler

Es fallen Kosten für ein Skript in Höhe von 4 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Donnerstag, 06.03., 10:00 - 15:00 Uhr
Samstag, 22.03., 10:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 29.03., 10:00 - 15:00 Uhr
Gianni Ottaviani/Franziska Gorgas-Ottaviani
120,40 €

Niederländisch

25A4O1015K

Niederländisch II (A1)

Sie wollen die faszinierende Sprache unserer niederländischen Nachbar:innen von Anfang an kennenlernen? Egal ob für berufliche oder private Zwecke: In diesem Kurs sind Sie genau richtig!

In Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen lernen Sie, sich u.a. im privaten Kreis, beim Einkaufen, im Hotel, im Urlaub oder bei Behörden zurechtzufinden. Gleichzeitig erfahren Sie viel Wissenswertes über die Niederlande und deren Einwohner:innen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Fortsetzung aus dem Vorsemerster. Melden Sie sich an und lernen Sie Niederländisch bei einem Muttersprachler!

Bitte besorgen Sie sich das Buch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Goed idee! A1 Niederländisch für Anfänger. Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-528606-1, ab Lektion 3.

Montag, 10.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Anton van den Born
120,00 €

Portugiesisch

25A4S1500K

Portugiesisch für die Reise (A1)

WOE

Portugal wird als Reiseziel verstärkt wieder neu entdeckt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine berufliche oder private Reise nach Portugal planen. Ihnen werden erste Kenntnisse vermittelt, sich auf Portugiesisch verständigen zu können.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst, wenn Sie wissen, dass der Kurs stattfindet.

Eine Anmeldebestätigung reicht dafür nicht aus. Sie werden ca. eine Woche vor Kursbeginn deswegen gesondert durch uns informiert.

Lehrbuch: Vivam as férias! Portugiesisch für die Reise. Lehrbuch + 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4, ab Lektion 1.

Freitag, 21.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 28.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Maria Emilia Bento
68,80 €

Spanisch

25A4W1053K

Spanisch VI (A1)

Sprechen Sie Spanisch, wie Sie es schon immer wollten - für berufliche Zwecke, erlebnisreiche Reisen oder einfach nur, weil es Spaß macht! Bei der Muttersprachlerin erlernen Sie die Sprache mit Übungen zum Sprechen, Schreiben und Hörverstehen Schritt für Schritt. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die spanische Kultur. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemerster.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 11.

Donnerstags, 13.02., 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Ana Mercedes Arenas Santa Cruz
120,00 €

25A4W1105K

Spanisch I (A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Fortsetzung aus dem Vorsemerster, neu Hinzukommende sind willkommen!

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1.

Montag, 03.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Roxana Alejandra Mutz
120,00 €

25I4W1252K

Spanisch (A2)

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die Ihre Kenntnisse auf A1- oder A2-Niveau mit langsamer Konversation, interaktiven Übungen, Lektüre und Lernspielen auffrischen wollen. Dabei werden auch Dialoge im Präteritum geübt. Der Kurs richtet sich ebenfalls an Personen, die ihre länger zurückliegenden Spanischkenntnisse reaktivieren wollen. Neu Hinzukommende sind herzlich willkommen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 5.

Donnerstag, 13.02., 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-
Straße 19
Gladys González
80,00 €

25A4W1305K

Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

Für Teilnehmende mit guten Spanischkenntnissen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach Rücksprache mit der Kursleitung am ersten Kurstermin.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2.

Dienstag, 04.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende
Nienburg/vhs-Haus
Roxana Alejandra Mutz
120,00 €

25A4W1500

Spanisch für die Reise (A1)

WOE

¡Vamos de vacaciones! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine berufliche oder private Reise nach Spanien oder in spanischsprachige Länder unternehmen möchten. Den Teilnehmenden werden die nötigen Kenntnisse vermittelt, sich in der spanischen Sprache gut verständigen zu

können. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Milena Felsmann
Gebühr 68,80€

Schwedisch

25X4U1252K

Online: Schwedisch IV (A2)

Hej hej! Du hast Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig! Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche in dem umfangreichen Lehrbuch entdeckt.

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 6.
- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Montag, 10.02.2025, 20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €

25X4U1292K

Online: Schwedisch für Fortgeschrittene (B1)

Hejsan! Du kan prata lite svenska och vill öka ditt ordförråd, tala mer flytande och kunna kommunicera med t.ex. dina grannar eller vänner i landet? Va med och träna på uttal och grammatik, läs nya ord och berättas gärna om dina egna erfarenheter i landet. Hjärtligt välkommen!

In den Online-Kursen sitzt du mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Du brauchst einen PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Eine gelegentliche Webcam-Nutzung ist freiwillig. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt. Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen!

benötigt: PC/Notebook, Headset mit Mikrofon, besser LAN als WLAN

Lehrbücher:

- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-05-6, ab Lektion 10.
- Tala Svenska, Schwedisch A2-B1 Plus - Übungsbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-15-5.

Dienstag, 11.02.2025, 20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende
Online vitero inspire+
Bettina Dreyer
106,00 €



Ihre Ansprechpersonen:
Sabrina Czelustek
967-619

Kathrin Bremer
967-643

vhs-beruf@kreis-ni.de

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs. Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an den Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologien und den neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen, Veranstaltungen zur Querschnittsthemen wie Rhetorik und Selbstmarketing. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsversorgung, berufsbezogene Sprachkurse.

Neben unseren Angeboten in Präsenz entwickeln wir unsere Online-Angebote im Schwerpunkt Digitalität ständig fort und erweitern diese. Schauen Sie also gern auf unserer Website nach oder sprechen Sie uns gezielt mit Ihren Bedarfen an.

Betriebssysteme

25A5B5001W

Einstieg in Windows 11 - Kompaktkurs WOE

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11. Es werden die Neuerungen von Windows 11 im Vergleich zu den Vorgängerversionen vorgestellt.

Dies beinhaltet die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, das Aufrufen und Beenden von Programmen, der Umgang mit Suche, Sprachsteuerung und dem neuen Internet-Explorer. Tipps zur Anpassung von Windows an die eigenen Bedürfnisse und zur Absicherung der Privatsphäre runden den Kurs ab.

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg bzw. Umstieg in die Windows 11-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient zu nutzen.

Samstag, 22.02.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
38,50 €

25A5B5002W

Einstieg in Windows 11 - Kompaktkurs WOE

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11. Es werden die Neuerungen von Windows 11 im Vergleich zu den Vorgängerversionen vorgestellt.

Dies beinhaltet die neue Oberfläche, die neuen Bedienungsarten, das Arbeiten mit Apps, das Aufrufen und Beenden von Programmen, der Umgang mit Suche, Sprachsteuerung und dem neuen Internet-Explorer. Tipps zur Anpassung von Windows an die eigenen Bedürfnisse und zur Absicherung der Privatsphäre runden den Kurs ab.

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg bzw. Umstieg in die Windows 11-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient zu nutzen.

Samstag, 26.04.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
38,50 €

Office Programme

25A5B5003W

Dieser Kompaktkurs bietet Ihnen einen umfassenden Einblick und Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Word.

Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen von Microsoft Word in einem kompakten Format. Dieser Kurs richtet sich

speziell an alle, die Microsoft Word kennenlernen wollen. Praxisorientiert können Sie schnell und nachhaltig fundierte Word-

Kenntnisse erwerben. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Microsoft

Word anhand von leicht verständlichen Beispielen kennen, damit Sie direkt mit

Ihren Textverarbeitungsprojekten starten können. USB-Stick

Samstag, 22.03.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
42,00 €

25A5B5004W

Samstag, 24.05.2025, 09:00 - 14:15 Uhr
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
42,00 €

Xpert Präsentation

25A5B5010K

Präsentation mit Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Sie möchten im beruflichen oder ehrenamtlichen Umfeld überzeugend präsentieren? In vielen Berufen und Branchen gehören mit PowerPoint unterstützte Präsentationen mittlerweile zum Standard. Doch welche der vielen Programmfunktionen benötigt man wirklich? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen.

Zielgruppe: Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in diesem Programm.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Mittwoch, 26.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
85,50 €

Xpert Tabellenkalkulation

25A5B5001K

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten), Gestalten von Excel-Tabellen

(Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung,

Sortieren, Zahlen-, Datums- und Tagesreihen eingeben), Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge).

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg!

Mit der Belegung dieses Kurses sowie der Excel-Aufbaukurse I und II können Sie an der Prüfung im Rahmen des Programms "Xpert - Europäischer Computerpass"

teilnehmen und sich Ihre Fähigkeiten auf hohem Niveau bescheinigen lassen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Basiskenntnisse in Windows sind erforderlich.

Mittwoch, 19.02.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
85,50 €

25A5B5002K

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel - Grundlagen

Der Kurs vermittelt grundlegende Excel-Kenntnisse. Er richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Excel. Inhalte sind Umgang mit Excel (Drucken, Bildschirmansichten, Symbolleisten), Gestalten von Excel-Tabellen (Eingeben, Markieren, Zellen-, Spalten- und

Zeilenformatierungen, Tabellenaufteilung, Sortieren, Zahlen-, Datums- und Tagesreihen eingeben), Berechnungen in Excel-Tabellen (Grundrechenarten, Standardfunktionen wie Summe oder Mittelwert, Prozentrechnung, Formelreihen eingeben, absolute und relative Zellbezüge).

Wenn Sie im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten möchten, erhalten Sie hier einen optimalen Einstieg!

Mit der Belegung dieses Kurses sowie der Excel-Aufbaukurse I und II können Sie an der Prüfung im Rahmen des Programms "Xpert - Europäischer Computerpass" teilnehmen und sich Ihre Fähigkeiten auf hohem Niveau bescheinigen lassen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Basiskonzepte in Windows sind erforderlich.

Mittwoch, 28.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
5 Abende
vhs-Haus, D202, EDV-Raum
Ralf Flatau
85,50 €

25A5E5025X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 1

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 12.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
384,75 €

25A5E5030X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung 2

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 05.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
354,55 €

25A5E5040X

Online: Xpert Business Lernnetz - Finanzbuchführung mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 03.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
276,55 €

25A5E5060X

Online: Xpert Business Lernnetz - Bilanzierung

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 27.05.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Online Lernnetz
Dozententeam
324,35 €

25A5E5080X

Online: Xpert Business Lernnetz - Kosten- und Leistungsrechnung

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 27.05.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, dienstags+donnerstags
Online Lernnetz
Dozententeam
324,35 €

25A5E5090X

Online: Xpert Business Lernnetz - Controlling

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 27.05.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
20 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
324,35 €

25A5E5110X

Online: Xpert Business Lernnetz - Betriebliche Steuerpraxis

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 05.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Online Lernnetz
Dozententeam
319,55 €

25A5E5130X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 1

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 12.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
384,75 €

25A5E5150X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn und Gehalt 2

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 05.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
354,55 €

25A5E5160X

Online: Xpert Business Lernnetz - Lohn- und Gehalt mit DATEV

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 13.05.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Online Lernnetz
Dozententeam
276,55 €

25A5E5210X

Online: Xpert Business Lernnetz- Personalwirtschaft

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 27.05.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Online Lernnetz
Dozententeam
324,35 €

25A5E5230X

Online: Xpert Business Lernnetz- Einnahmen-Überschussrechnung

Dienstag / Donnerstag, 04.03.2025 - 08.04.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Online Lernnetz
Dozententeam
189,15 €

Softskills

25A5G5140V

Empathisch und Klar - Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Einführung in die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg. Das Modell führt durch Alltagssituationen und unterstützt die eigene Kommunikation. In diesem Vortrag werden die einfach anwendbaren 4 Schritte der GfK vorgestellt und anhand von Übungen vertieft.

Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die

Versuchung groß, die andere Person zu bewerten und zu verurteilen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verärgert. Die Lösung liegt auf der Hand, andere sollen sich ändern, dann gäbe es keine Probleme – glauben wir. Hier kann die Empathische oder Gewaltfreie Kommunikation (GfK) beim Kommunizieren im Alltag unterstützen. Die GfK ist unabhängig von der Mutter- oder Zweitsprache, und trotzdem muss man sie wie eine Fremdsprache erlernen. Dafür sind jedoch keine Vorkenntnisse erforderlich, da Empathie angeboren ist. Im Vortrag werden die 4 Schritte des Kommunikationsmodells nach Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit kleinen Übungen vertieft, sodass dieses einfach erlernbare Modell in den Alltag einfließen kann. Wertschätzend und offen miteinander reden – das ist wichtig, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben. Ziele der GfK sind beispielsweise negativer Kommunikation entgegenzuwirken, Konflikte aktiv als Chance zur Verbesserung zu nutzen und die eigenen Wünsche und Belange zu erfüllen, ohne Mitmenschen zu beeinträchtigen.

Dienstag, 20.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Belitz
12,50 €

25A5G5145V

Gewaltfreie Kommunikation - Hurra ein Konflikt!

Nur durch frühzeitiges Erkennen und Mut können Konflikte eine positive Wendung nehmen. Bei der Interaktion zwischen Menschen treten immer wieder Konflikte auf und wenn die Beteiligten diese nicht rechtzeitig durch aktives Gegensteuern unterbrechen, können sich die Konflikte verhärten und schließlich zu einer Zersplitterung führen. Im Vortrag wird die Ursache von zwischenmenschlichen Konflikten erläutert sowie anhand des Konfliktstufenmodells nach Friedrich Glasl vertieft und geeignete Lösungsstrategien vermittelt. Gerade Führungskräfte, Beratende und Sozialarbeitende sollten sich den neun Eskalationsstufen nach Glasl bewusst sein, um die Struktur und Schwere von Konflikten erkennen und von einem neutralen Standpunkt aus betrachten zu können. Dabei ist die Fähigkeit zum beurteilungs- und wertfreien Erkennen von Konflikten zur Deeskalation von Vorteil, um beispielsweise rechtzeitig außenstehende Hilfe anzufordern oder Lösungsstrategien zu entwickeln bzw. Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Donnerstag, 22.05., 17:30 - 19:00 Uhr
Nienburg/vhs-Haus
Jörg Belitz
12,50 €

25F5B5012V

Über Online-Banking, Apps und mehr

Die Nutzung des Online-Bankings mit schnellem Zugriff auf alle Konten, die Möglichkeit, Überweisungen jederzeit auch von unterwegs mit einem Mausclick zu beauftragen oder das Bezahlen mit dem Smartphone: Das alles wird in Deutschland immer beliebter.

Deshalb informiert die Sparkasse Nienburg über die modernen Funktionen wie die Sparkassen-App oder elektronische Bezahlfahrten.

Wie funktioniert das elektronische Postfach, wo finde ich meine Kontoauszüge im Online-Banking und wie schütze ich mich vor Datendiebstahl?

Unser Sparkasenteam stellt Ihnen die digitalen Bankdienstleistungen vor, zeigt, wie sie genutzt werden und auf welche Sicherheitsaspekte dabei geachtet werden sollte.

Entgeltfrei Dank der Kooperation mit der Sparkasse Nienburg.

Anmeldeschluss: 27.02.2025

Bitte bringen Sie ihr aufgeladenes Smartphone mit.

Donnerstag, 06.03., 19:00 - 20:30 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Dozententeam
gebührenfrei / Anmeldung erforderlich

25F5G5500W

Selbst- und Zeitmanagement für mehr Energie im (Berufs-)Alltag

Vom Traum zum Ziel:
Bringe Dein (Berufs-)Leben in Dein richtiges Gleichgewicht.
Entwickle, hüte und schätze Deine Pläne.

Setze Dir (berufliche) Ziele und erreiche sie systematisch.
In dem Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Aus Träumen Ziele machen
 - Modelle, um Aufgaben richtig zu priorisieren
 - Wie kann ich mich für unliebsame Aufgaben motivieren?
 - Aufgaben und Projekten eine Struktur geben
 - Was tun, wenn ich nun super organisiert bin, aber meine Pläne ständig von Kolleg:innen torpediert werden?
 - Zeitdiebe, die als gegeben angesehen werden, obwohl die meisten auf sie verzichten könnten
- Schreibutensilien

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhle
34,40 €

25F5G5500T

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern - GfK nach Marshall B. Rosenberg WOE

Wie Eltern ihre Kinder wertschätzend, respektvoll und liebevoll ins Leben begleiten und dabei dennoch auch ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen und gelassen Grenzen setzen. Die positive Nebenwirkung zeigt sich in einem fröhlichen Familienleben mit selbstbewussten, empathischen und zufriedenen Kindern.

Es fallen Kosten in Höhe von 3,00 - 6,00 € an, die vor Ort zu entrichten sind.

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Ute Niemann
30,40 €

Angebote für Frauen finden Sie in Kooperation mit...



Ein Erfolgsprojekt für Frauen im Landkreis Nienburg

Wir sind Ihre Anlaufstelle bei folgenden Themen:

- **beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung**
- **Fort- und Weiterbildung**

• **Qualifizierungsangebote für berufstätige Frauen**

Die Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* im Landkreis Nienburg begreift sich als Verbindung zwischen Wirtschaft, Arbeitsmarkt, Weiterbildungsträgern und im Landkreis Nienburg lebenden Frauen. Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen Programmgebiet stärker entwickelte Region (SER) gefördert. Unsere kostenfreien Angebote:

- **Persönliche Beratung und Coaching**
- **Professionelles Seminarprogramm**

Ressourcen + Kompetenzen aufzeigen und ausbauen

Die Gründe für einen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung sind vielfältig. Die Koordinierungsstelle unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben und bietet Ihnen eine **persönliche Beratung**. In einem vertraulichen Rahmen entwickeln wir **gemeinsam**

Lösungen, um Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg zu erleichtern.

In unserem professionellen Seminarprogramm können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen, neue Fähigkeiten und Talente entdecken.

Wir sind leidenschaftliche Unterstützerinnen

Wir beraten vertraulich und sehr persönlich – Ihr individuelles Thema liegt uns am Herzen. Gern unterstützen wir Sie ganzheitlich bei Ihrer Berufsplanung.

Koordinierungsstelle *frau+wirtschaft* im Landkreis Nienburg

Goetheplatz 5a
31582 Nienburg
Tel.: 05021 92291 9

E-Mail: frau-und-wirtschaft@vnb.de

Eine ausführliche Beschreibung der Angebote und die Möglichkeit der direkten Buchung finden Sie online unter www.frau-und-wirtschaft-ni.de

Digital love – digital hate / Politische Medienkompetenz (PoMeKo)

Hass im Netz ist verbreitet und der verrohende Umgang überträgt sich aus der digitalen in die analoge Welt. Die vhs Nienburg möchte dem zusammen mit *frau+wirtschaft*, KMZ, Bildungsbüro und den Volkshochschulen Berlin-Mitte, Hamburg und Köln etwas entgegensetzen. Im Projekt „digital hate – digital love / Politische Medienkompetenz (PoMeKo)“ soll es genau darum gehen. Die Angebote stärken die Fähigkeiten und Kenntnisse der Teilnehmenden und zeigen kreative Umgangsmöglichkeiten auf. Alle Angebote sind gebührenfrei Dank der Förderung durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung. „Die Zusammenarbeit zu digitalen Themen muss lokale Grenzen überwinden. Der Zusammenschluss verschiedener Bildungsakteur*innen zeigt, wie wichtig die Auseinandersetzung mit dem digitalen Raum ist – auch für den gesellschaftlichen Zusammenhalt“, so Fachbereichsleiter Stephan Kaps. „Digitalität ist nicht mehr wegzudenken und über alle Lebensphasen ein wichtiges Lernfeld“, ergänzt Claudia Eckhardt als Leiterin des Bildungsbüros. „Wir freuen uns über die gute Zusammenarbeit im

Landkreis, um so die Bildungsbedarfe und -bedürfnisse der Menschen vor Ort zu befriedigen“, unterstützt Catrina Lohmeyer von *frau+wirtschaft*.

Neben den untenstehenden Angeboten wird es weitere geben, die alle auf der Webseite www.vhs-nienburg.de und den Seiten der Kooperationspartner*innen zu finden sind.

- „Community-Wahlkampf in der Schwarzen Community: Ein wachsender Trend in Deutschland und den USA“, Online-Austausch am 16.01.25. buchbar über die Hamburger Volkshochschule, Kursnummer P13440NNN02
- Wie wir miteinander umgehen und welche Fürsorgeverantwortungen wir füreinander haben, wird individuell im Online-Austauschformat „Das sorgende Quartier“ von und mit Miriam Kreuzer vom Zukunfts*Archiv e.V. am 25.1.25 von 10 bis 12:15 h besprochen. Kursnummer 25X1A700D
- „Was wir von Harry Potter über unsere Demokratie lernen können“ versucht den Transfer zwischen der fiktionalen Welt und unseren juristischen Realitäten herzustellen. Jannina Schäffer wird in ihrem online-Vortrag am 13.2.25 von 19-

20:30 Uhr die Magie der Juristerei nahebringen. Kursnummer 25X1A701D

- Eine dystopische oder doch realistische Zukunft beschreibt Thea Mengerler in ihrem Buch „Connect“. Eine Mischung aus Lesung und Gespräch wird am 12.5.25 ab 15 Uhr online stattfinden. Kursnummer 25X1A703D

- „Digitale Souveränität für Frauen: Sicher und selbstbewusst im Netz“ ist ein online-Workshop, der sich explizit an Frauen* richtet, mit Luise Görlach am 16.05.2025 von 9:15 bis 12:30 Uhr. Kursnummer 25X1A704D

- In einem online-Lesekreis zum Buch "Bloggen gegen Rassismus." Werden zu mehreren Terminen im September Abschnitte gelesen und besprochen. Lukas Zerbst moderiert die Veranstaltung. Kursnummer 25X1A702D

Weitere Angebote folgen.

„Türen für die beruflichen Perspektiven öffnen“!



Sie sind nicht mehr Schulpflichtig, wollen aber einen Abschluss erwerben, damit Ihnen der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingen kann? Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Volkshochschule bringt Sie beruflich weiter!

25A6B6010A

AZAV-Maßnahme:

Hauptschulabschlusskurs in Kombination mit Betriebspraktika und Bewerbungstraining

Ihre Ansprechpersonen:

Programmbereichsleiterin
Julia Goslar
967-617

Sachbearbeiterin
Kerstin Wieneke
967-612
vhs-azav@kreis-ni.de

Sie suchen nach einer Möglichkeit einen Schulabschluss nachzuholen, damit der Einstieg und Verbleib im Arbeitsmarkt gelingen kann?

Aus diesem Grund bieten wir allen nicht-schulpflichtigen Interessenten: innen, ganz gleich welchen Alters, die Chance, den Hauptschulabschluss in 14 Monaten im Präsenzunterricht zu erwerben.

Durch eine Kleingruppe von max. 14 Teilnehmenden können Tempo und die Ausgestaltung der Inhalte bestmöglich auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler: innen angepasst werden.

An den Kursen kann ohne Altersbegrenzung jeder teilnehmen. Sie müssen lediglich die reguläre Schulpflicht erfüllt haben.

Der nächste Hauptschulkurs beginnt im September 2025 und kann mit einem Bildungsgutschein des Jobcenters oder Agentur für Arbeit bezahlt werden.

Der Unterricht findet von Montag bis Freitag in der Zeit von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Volkshochschulgebäude in Nienburg statt. Ergänzend bieten wir mit dieser Maßnahme vier Betriebspraktika sowie ein umfassendes Bewerbungstraining an, sodass Sie nicht nur Ihre Bewerbungsunterlagen auf einem aktuellen Stand haben, sondern nach Möglichkeit auch schon Kontakte mit örtlichen Betrieben geknüpft haben und direkt in eine Ausbildung übergehen können.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie telefonisch einen Termin bei Frau Goslar und lassen sich ausführlich über die Zugangsvoraussetzungen beraten und Möglichkeiten dieser Weiterbildung beraten.

Einen Flyer mit ausführlichen Informationen erhalten Sie vor Ort in der Volkshochschule, dem Bildungsträger Ihres Vertrauens.

Wir freuen uns auf Sie.

Sprechzeiten:

Falls Sie Fragen zum Kursangebot oder zur Anmeldung haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin bei Frau Goslar unter der Nummer: 05021 967-617

Grundbildung: Erwerb von Grund-Kompetenzen des Alltags



In Deutschland gibt es über 6 Millionen Erwachsene, für die Lesen und Schreiben ein Problem ist.

Das Schreiben von Texten wird zu einem Hindernis.

Briefe, Notizen und E-Mails sind schwierig zu schreiben.

Sie können an der vhs Lesen und Schreiben lernen.

Das ist gut für die berufliche Zukunft.

Sie verbessern Ihre Kompetenzen.

Wir unterrichten in kleinen Gruppen bis 7 Personen.

Sie erhalten dadurch gute Unterstützung.

Ihre Teilhabe in Beruf und Alltag wird ermöglicht.

Sie möchten teilnehmen?

Sie kennen Personen, die Grundbildungs-Bedarf haben?

Dann lassen Sie sich in der vhs beraten.

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

Rufen Sie uns gerne an.

Kurse zum Rechnen, Lesen und Schreiben sind in Planung.

Stephan Kaps

05021 967-613

Programmbereichsleitung

grundbildung-vhs@kreis-ni.de

Franziska Baars

05021 967-611

Sachbearbeiterin

Mehr Informationen zur Studie zum Lesen und Schreiben von Erwachsenen finden Sie unter <https://leo.blogs.uni-hamburg.de/>

Bücken

25B2K3010V

Pflanzenrondell aus Weidengeflecht

Dienstag, 18.02.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1
Meike Naughton
20,50 €

25B3F3020K

Kochen für Männer

Freitag, 28.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1,
Küche
Sabine Lohmann
20,50 €

25B3F3100K

Kulinarische Weltreise

Freitag, 21.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Bücken, Grundschule, Himmelreich 1,
Küche
Sabine Lohmann
20,50 €

Eystrup

25C3A3010V

Dorn-Breuß-Methode

Sonntag, 23.02.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jacek Skarbek
32,50 €

25C3B3125K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 23.04.2025, 16:45 - 18:00 Uhr
8 Abende
nicht am 14. u. 21.04.2025
Jenny Albers
53,40 €

25C3B3125K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 23.04.2025, 16:45 - 18:00 Uhr
8 Abende
nicht am 14. u. 21.04.2025
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
53,40 €

25C3B3140K

Hatha-Yoga

Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Jenny Albers
80,00 €

25C3G3095K

Pilates

Mittwoch, 23.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende
Eystrup, Grundschule, Hauptstraße 44
Birgit Wagener
83,00 €

Heemsen

25D2K3025V

Kugeln aus Weidengeflecht

Mittwoch, 21.05.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Meike Naughton
20,50 €

25D2L3010V

Tipps und Tricks in der Reisefotografie

Samstag, 12.04.2025, 11:00 - 17:00 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ralph Volkland
32,50 €

25D3G3010K

Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ute Röhlke
32,00 €

25D3G3020K

Das innere Kind

Freitag, 21.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
3 Veranstaltung
Heemsen, Grundschule, Schulstraße 39
Ute Röhlke
24,00 €

Hoya

25E3A3005V

Einführung in R.E.S.E.T.- energetische Kiefermuskelent-

spannung nach Philipp Rafferty
Sonntag, 15.06.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Hoya, Oberschule, Auf dem Kuhkamp 1
Jacek Skarbek
32,50 €

25E3B3015K

Tai Chi Chuan

Mittwoch, 23.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
10 Abende
nicht in den Ferien
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Rolf-Dieter Oßmer
46,70 €

25E3B3035K

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

Dienstag, 11.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jutta Berms
89,00 €

25E3B3040K

Gesundheitsförderung durch Entspannen mit Klangschalen - Auszeit vom Alltag, Ruhemomente für Körper Geist und Seele

Dienstag, 18.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
4 Abende
Schweringen/Peter Hess Seminarhaus,
Dorfstraße
Bettina Laue
30,40 €

25E3B3115K

Waldyoga

Dienstag / Donnerstag, 22.07.2025 -
07.08.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
6 Nachmittage
Eystrup, Senffabrik Leman, Alexanderweg 75
Jenny Albers
32,00 €

25E3B3125K

Hatha-Yoga

Donnerstag, 24.04.2025, 18:00 - 19:30
Uhr
6 Abende
nicht in den Ferien
Hoya, Oberschule,
Rudolf-Harbig-Straße 3, Sporthalle
Jenny Albers
48,00 €

25E3F3120K

Durch gesunde Ernährung zum Wohlfühlgewicht - welcher Ernährungstyp bin ich und

welches Essen tut mir gut und lässt die Pfunde purzeln

Dienstag, 18.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende
Schweringen/Peter Hess Seminarhaus,
Dorfstraße
Bettina Laue
31,00 €

Mittelweser

25F1E1570K

Imkerei - altes Handwerk, neu im Trend

Mittwoch, 05.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
5 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
65,00 €

25F1E1585K

Gewinnung und Vermarktung von Deutschem Honig aus der eigenen Imkerei

Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
4 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Manfred Klüppel
53,00 €

25F1J1515V

"Gedrehter Turm und lange Straßen"- Führung Stolzenau

Samstag, 26.04.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
15,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

25F1J1535V

Ein historischer Schatz - das Kloster Schinna Führung

Samstag, 10.05.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Schinna, Eingang: Domäne
Christa Weisweber
15,00 € Tageskasse / Anmeldung erforderlich

25F2B3010K

Handlettering für Anfänger: innen – Workshop

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Lara Härtel
16,00 €

25F2F3520K

Paartanz für Anfänger: innen oder Wiedereinsteiger: innen

Montag, 05.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Stolzenau/OBS, Weserstraße 3
27,60 €

25F2F3520K

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 05.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
27,60 €

25F2F3530K

Paartanz für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

Montag, 05.05.2025, 20:05 - 21:05 Uhr
5 Abende
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3
Franz Ober
27,60 €

25F2I3010V

Skulpturen aus Beton-

Dickmadam und Schutzmann

Samstag, 17.03.2025, 11:00 - 17:00 Uhr
Landesbergen/GHS, Hinter den Höfen 7,
Mensa
Judite Weitekamp
32,50 €

25F2K3010V

Rankhilfen aus Weidengeflecht

Dienstag, 25.03.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
20,50 €

25F2K3015V

Osterlämmer aus Weidengeflecht

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
32,50 €

25F2K3020V

Große Blumen - Dekostecker aus Weidengeflecht

Dienstag, 20.05.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
20,50 €

25F2K3030V

Ein Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Meike Naughton
32,50 €

25F2L3010V

Kreativ fotografieren

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Ralph Volkland
36,50 € Anmeldung erforderlich

25F2N3020K

Gitarre ab 50 plus für Anfänger: innen

Donnerstag, 06.02.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Anette Monecke
32,00 €

25F2N3035K

Gitarre ab 50 plus für Fortgeschrittene

Donnerstag, 06.02.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
6 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Sören Bartz
48,00 €

25F3B3050K

Tai Chi Chuan für Anfänger: innen

Montag, 10.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr,
5 Abende
Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Simone März
86,60 €

25F3B3140K

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Donnerstag, 06.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende

Landesbergen, Schule,
Hinter den Höfen 7
Dorothee Przesdzink
64,00 €

25F3B3170K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Mittwoch, 26.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Veranstaltungen
Nicht in den Ferien!
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
85,00 €

25F3B3530K

Hatha-Yoga- Präventionskurs nach § 20 SGB V

Freitag, 28.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Nicht in den Ferien!
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Veronika Lamers
85,00 €

25F3B3550K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Montag, 28.04.2025, 17:15 - 18:45 Uhr
8 Veranstaltungen
Stolzenau/Alter Bahnhof
Simone Bendlin
69,70 €

25F3B3554K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 28.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
89 Veranstaltungen
Nicht in den Ferien!
Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
69,70 €

25F3B3555K

Klang Yoga im sanft fließenden Stil

Freitag, 28.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Veranstaltungen
Stolzenau, Alter Bahnhof,
Bahnhofstr. 2
Simone Bendlin
69,70 €

25F3F3115K

Basenfasten

Mittwoch, 12.02.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Abende
Landesbergen, Mühle, Mühlenplatz 1
Helga Wuttke
36,00 €

25F3F3120K

Frühlingsfit - Kochkurs nach den chinesischen 5-Elementen

Samstag, 15.03.2025, 11:00 - 14:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Ute Niemann
20,50 €

25F3F3510K

Schmorgerichte - Wintergerichte

Donnerstag, 27.02., 18:00 - 21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,
Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
20,50 €

25F3F3520K

Asiatische Rezepte

Donnerstag, 27.03., 18:00 - 21:45 Uhr
Stolzenau, Oberschule Mittelweser,

Weserstraße 3, Küche
Cornelia Koch
20,50 €

25F3G3530V

Die Kraft der Gedanken - Kompaktkurs

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
32,50 €

25F3G3540V

Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit

Samstag, 01.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
32,50 €

25F3G3550K

Geführte Meditationen kombiniert mit Einführung des jeweiligen Themas

Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
5 Veranstaltungen
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
40,00 €

25F5B5012V

Über Online-Banking, Apps und mehr

Donnerstag, 06.03., 19:00 - 20:30 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9

25F5G5500T

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern - GfK nach Marshall B. Rosenberg

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Haus der Generationen,
Oldemeyerstraße 9
Ute Niemann
30,40 €

25F5G5500W

Selbst- und Zeitmanagement für mehr Energie im (Berufs-) Alltag

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Stolzenau, Gymnasium,
Zum Ravensberg 3
Ute Röhlke
34,40 €

Liebenau

25G2J3015K

Klöppeln - traditionell, modern

Dienstag / Montag, 22.04.2025 -
30.06.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
10 Abende
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10
Adina Sternemann
106,60 €

25G3F3010K

Leckere Salate Dips und Snacks

Mittwoch, 05.03.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10
Sabine Lohmann
20,50 €

25G3F3050K

Syrische und palästinensische Küche- Vegetarisch

Montag, 24.02.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Liebenau, Laurentiusschule,
Schloßstr. 10, Küche
Heba Albash
16,00 €

Rehburg/Loccum

25I3C3010K

Laufkurs für Anfänger: innen und Wiedereinsteiger: innen

Montag, 17.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Veranstaltungen
nicht am 14./21.4.,
Rehburg-Loccum/Marktplatz Loccum
Marktplatz Loccum
Sabrina Klein-Haßenteufel
80,00 €

25I4W1252K

Spanisch (A2)

Donnerstag, 13.02., 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende
Loccum, Waldschule, Walter-Haaren-
Straße 19
Gladys González
80,00 €

Steimbke

25J1E1100T

Obstbaumschnitt

Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 16:15 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Jürgen Hogrefe
27,30 €

25J2I3010V

Vogelfutter Rondelle aus Wei- dengeflecht

Donnerstag, 13.03., 17:45 - 21:30 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
20,50 €

25J2K3015V

Ein Schaf oder Schwein aus Weidengeflecht

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 16:45 Uhr
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Meike Naughton
36,50 €

25J2K3020V

Schöner Schmuck - leicht ge- macht! Silber, Gold und andere Materialien

Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 16:15 Uhr
Stöckse/ Zum Heidberg 9
Anne Grotenhöfer
32,50 €

25J3A3035K

Musik - Zwergenland (18 Mona- te - 3 Jahre)

Dienstag, 29.04.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
9 Vormittage
Nicht in den Ferien!
Steimbke, Haus der Begegnung, Kirch-
straße 1
Bettina Elmhorst
88,60 €

25J3B3005K

Devi Yoga für mehr Freude und Wohlbefinden

Montag, 17.02.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Veranstaltungen
Steimbke/Oberschule, Sonnenborsteler
Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

25J3B3005K

Devi Yoga für mehr Freude und Wohlbefinden

Montag, 17.02.2025, 18:15 - 19:45 Uhr, 8
Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

25J3B3010K

Devi Yoga

Donnerstag, 20.02., 19:00 - 20:30 Uhr
8 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

25J3B3025K

Devi Yoga

Montag, 05.05.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Veranstaltungen
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Maria Schreiber
64,00 €

25J3C3035K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vor- kenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
66,40 €

25J3C3040K

Bauchtanz für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vor- kenntnissen (Raks Sharki)

Mittwoch, 05.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
66,40 €

25J3C3045K

Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 05.03.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
33,20 €

25J3C3050K

Bauchtanz für Fortgeschrittene 1-2 Jahre Tanzerfahrung (Raks Sharki)

Mittwoch, 21.05.2025, 19:30 - 20:15 Uhr
8 Abende
Steimbke, Oberschule,
Sonnenborsteler Kirchweg 2
Susanna Espagné
33,20 €

Steyerberg

25K2I3020V

Garten Steckfigur "Paradies- vogel"

Samstag, 14.06.2025, 11:00 - 14:45 Uhr,
2 Veranstaltung
Steyerberg, Remise Meyersieksche
Mühle, Lange Straße 20
Judite Weitekamp
40,50 €

25K3B3050K

Hatha Yoga für Fortgeschritte- ne

Mittwoch, 05.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende
Steyerberg, Kindergarten "Wolkentraum",
Am Schierholz 17
Dorothee Przesdzink
64,00 €

25K3C3010K

Bewegen und Tanzen mit la- teinamerikanischer Musik

Montag, 10.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr,
8 Abende
Steyerberg, Turnhalle, Sportallee
Gladys González
65,60 €

Uchte

25M2K3010V

Herzen aus Weidengeflecht

Dienstag, 27.05.2025, 17:45 - 21:30 Uhr
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str.
19, Werkraum
Meike Naughton
20,50 €

25M4G1500K

Englisch für die Reise (A2)

Dienstag, 11.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
6 Veranstaltungen
Uchte, Oberschule, Hannoversche Str. 19
Petra Rodenberg
48,00 €

„Kursleiter*in an der Volkshochschule werden

Schön, dass Sie sich über die Tätigkeit als Kursleiter*in informieren und Ihr Wissen teilen möchten. Nachfolgend finden Sie hilfreiche Informationen zu den Qualifikationen, Bewerbungsablauf und Tätigkeiten.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich ca.700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die vhs sind in Ihrer Nähe wie auch online präsent und ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durch zielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende. Werden auch Sie Teil der vhs-Community - als Kursleiter*in!

Kurse an der vhs leiten

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen? Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben? Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

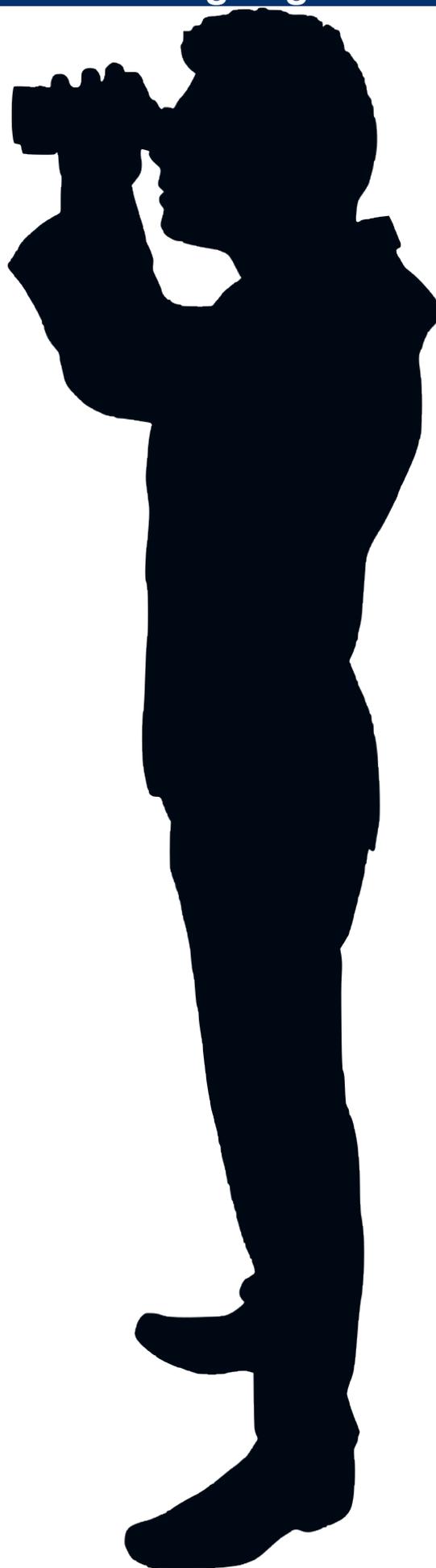
Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs!“

Quelle: <https://www.volkshochschule.de/kursleitung>

Wir suchen Kursleitungen für:

- Gesundheitsbildung
- Ernährung und Kochen
- Kulturelle Bildung
- Sprachen
- Deutsch (mit BAMF-Zulassung)
- Grundbildung
- Schulabschlüsse

Melden Sie sich gerne bei den zuständigen Programmverantwortlichen.
Die Übersicht finden Sie vorne im Programmheft und auf unserer Webseite.



Teilnahmebedingungen

Hinweis: Die Daten der Teilnehmenden werden zu Abrechnungszwecken automatisiert verarbeitet.

1. Allgemeines

(1) Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung (digital) durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die eine:n Dritte:n als Veranstalter:in und Vertragspartner:in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldung und Kündigung) bedürfen der Textform (analog oder digital). Für jede Anmeldung, die nicht über die Webseite der vhs geschieht, werden folgende Daten benötigt:

- Kursnummer
- Thema und Beginn des Angebots
- Name, Vorname
- Straße, Postleitzahl, Ort
- Telefon- / Mobilnummer

(4) Anmeldungen für Angebote in den Arbeitsstellen richten Sie bitte schriftlich an die jeweilige Arbeitsstellenleitung oder die vhs.

(5) Wenn von „Kurs“ die Rede ist, sind alle Angebotsarten gemeint, wenn nicht spezifiziert.

(6) Das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG), das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) und das Bildungszeitgesetz (Bremens) sind Grundlage der vhs-Arbeit.

(7) Das Mindestalter für die Teilnahme an Angeboten der vhs beträgt i. d. R. 16 Jahre, sofern nicht anders ausgeschrieben.

(8) Eine Unterrichtsstunde (Ustd.) bzw. Unterrichtseinheit (UE) hat 45 Minuten.

(9) An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt – es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder wird mit den Teilnehmenden innerhalb eines Angebots besprochen. In den niedersächsischen Schulferien findet keine Beratung für Deutschangebote und AZAV-Maßnahmen statt.

(10) Die vhs arbeitet flächendeckend im gesamten Kreisgebiet. Leider können wir nicht alle Unterrichtsräume barrierefrei anbieten. Wir sind jedoch bemüht, Angebote in geeignete Räume zu verlegen, wenn Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder den Arbeitsstellen melden.

(11) Die vhs ist mit ihren Angeboten und im Besonderen den Arbeitsstellen zu Gast in Schulen und anderen Einrichtungen. Bewahren Sie daher das Inventar vor Beschädigungen, sorgen Sie für Sauberkeit und Ordnung und halten Sie die Rauchverbote ein.

(12) Um unsere Angebote ständig weiterentwickeln zu können, sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Schreiben Sie Anregungen, Kritik, Beschwerden und Lob per E-Mail an vhs@kreis-ni.de oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Webseite.

(13) Die Vertragssprache ist deutsch.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag, Teilnahmebescheinigung

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Der Veranstaltungsvertrag kommt entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass eine 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Online-Anmeldung

Sie finden die Angebote auf www.vhs-nienburg.de und können sich mit wenigen klar benannten Ausnahmen direkt online anmelden. Sie erhalten eine automatische Eingangsbestätigung, auf die eine Anmeldebestätigung folgt.

(4) Anmeldung per Anmeldekarte

Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programmheftes sowie in der Geschäftsstelle und auf unserer Webseite.

(5) Anmeldung per Brief (Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg) / per Fax (05021 / 967 - 639) / per E-Mail (vhs@kreis-ni.de)

(6) Ausnahmen bei der Anmeldung

- Wenn für Angebote keine Anmeldung erforderlich ist, ist dies direkt in der Ankündigung vermerkt.

- Für den Einbürgerungstest, Schulabschlüsse und Projekte (z.B. talentCAMPus) ist nur eine Anmeldung mit bestimmten Formularen möglich. Infos dazu finden Sie auf unserer Webseite oder die Formulare liegen aus.

- Die Anmeldung für eine Sprachprüfung sowie die Anmeldung für Schulabschluss-Lehrgänge ist nur vor Ort bei der zuständigen Person möglich. Bitte beachten Sie die Sprechzeiten.

(7) Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage und nach vollständiger Zahlung der Gebühr i.H.v. 5,- € ausgestellt. Bescheinigungen sind bereits in der Gebühr enthalten bei Schulabschlüssen, bei Gesundheitskursen, die nach § 20 SGB V refinanzierbar sind, für Angebote für pädagogische Fachkräfte und

falls dies in der Angebotsbeschreibung vermerkt ist. Diese werden nach Durchführung automatisch ausgegeben.

(8) Eine Reproduktion von Bescheinigungen ist nur möglich, sofern die Daten aufgrund gesetzlicher Vorgaben noch gespeichert sind. Die Gebühr beträgt 5,- €.

3. Vertragspartner:in und Teilnehmer:in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der anmeldenden Person (Vertragspartner:in) begründet. Die anmeldende Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer:in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer:in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die teilnehmende Person gelten sämtliche den/die Vertragspartner:in betreffenden Regelungen entsprechend.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Stellt die vhs Teilnahmekarten aus, sind diese von den Teilnehmenden mitzuführen. Geschieht das aus von dem:der Vertragspartner:in zu vertretenden Gründen nicht, kann der:die Vertragspartner:in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung der geleisteten Gebühr entsteht.

4. Gebühr und Veranstaltungstermin, Ermäßigung

(1) Die Gebühr, mögliche Zusatzkosten, der Termin und die Dauer des Angebots ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung (digital oder analog) der vhs. Die Teilnahme an Prüfungen kann mit Zusatzkosten verbunden sein.

(2) Die Gebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Kommt der Vertrag nicht zustande, wird die bereits entrichtete Gebühr in voller Höhe zurückerstattet. Bei Nichtteilnahme einzelner Terminen wird die Gebühr nicht anteilig erstattet.

(3) Die Zahlung der Gebühr erfolgt per Lastschrift (pro Anmeldung muss eine separate Einzugsermächtigung ausgestellt werden) oder per Überweisung auf das Konto der Kreissparkasse Nienburg:

IBAN DE21 2565 0106 0000 3003 84

BIC NOLADE21NIB

(4) Zusatzkosten (z.B. für Material oder/und Lebensmittel), die nicht in der Gebühr enthalten sind, sind gesondert in bar bei der Kursleitung zu entrichten, nicht aber die Kursgebühr.

(5) Bei Angeboten ohne Voranmeldung und mit Tages-/Abendkasse ist die Kursgebühr direkt vor Ort in bar zu zahlen – bitte achten Sie auf die Ankündigung.

(6) Ermäßigung: Inhaber:innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte oder der Juleica wird nach entsprechendem Nachweis vor Kursbeginn die Gebühr um 50 % ermäßigt.

(7) Zusatz- und Materialkosten sind nicht ermäßigungsfähig.

(8) Zertifikatskurse und Bildungsurlaube sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines:einer Dozent:in angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem:der Vertragspartner:in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern.

(3) Die vhs kann aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem:der Teilnehmer:in ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z.B. wegen Erkrankung von Dozent:innen oder höher Gewalt), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer:innen beträgt – wenn nicht anders angegeben – 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten.

(2) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr anteilig geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar

Stand 2024-12-18

wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Vertragspartner:in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den:die Vertragspartner:in über die Umstände der Kündigung informieren und ggf. vorab entrichtete Gebühren erstatten.

(4) Wird die geschuldete Gebühr (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Werktagen nach Angebotsbeginn entrichtet, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann den Vertrag kündigen.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den:die Dozent:in, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem:der Dozent:in, gegenüber Vertragspartner:innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs den:die Vertragspartner:in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Rücktritt durch den:die Vertragspartner:in, Abmeldefristen

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der:die Vertragspartner:in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der:die Vertragspartner:in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Der:Die Vertragspartner:in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall ist die Gebühr anteilig zu zahlen. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den:die Vertragspartner:in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den:die Vertragspartner:in wertlos ist.

(3) In der Gebühr enthaltene Unterrichtsmaterialien sind auf Kosten des:der Vertragspartner:in zurückzusenden.

(4) Rücktritte und Kündigungen sind nur schriftlich (Brief, Fax oder E-Mail) an die vhs-Geschäftsstelle unter Beachtung der Fristen möglich.

(5) Das Fernbleiben vom Angebot gilt nicht als Abmeldung.

(6) Abmeldungen bei Kursleitungen sind unwirksam.

(7) Über Ausnahmen in besonderen Härtefällen entscheidet die vhs-Leitung.

(8) Fristen zu Rücktritt oder Kündigung vom Vertrag

- grundsätzlich: bis drei Werktage vor Angebotsbeginn

- bei Koch- und Getränkeangeboten und allen Angeboten mit Lebensmitteln und Getränken: bis fünf Werktage vor Beginn.

- bei Wochenendveranstaltungen (WOE): zehn Tage vor Beginn.

- bei Bildungsurlauben: bis zwölf Werktage vor Beginn.

(9) Bei Nichteinhaltung der Abmeldefristen ist die volle Gebühr mit allen Zusatzkosten zu zahlen.

(10) Weitere Abmeldefristen:

Für Lehrgänge, Seminare mit Unterkunft und/oder Verpflegung, bei Studien- und Tagesreisen, bei IHK-Lehrgängen, AZAV-Angeboten, Prüfungen sowie Schulabschlüssen gelten gesonderte, angebotsbezogene genannte Bedingungen. Nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine entgeltfreie Stornierung grundsätzlich nicht möglich.

(11) Ist in der Ankündigung eine abweichende Abmeldefrist benannt, gelten die Absätze 8 bis 10 nicht. unwirksam.

8. Schadenersatzansprüche

Die Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der vhs erfolgt auf eigene Gefahr. Der Träger der vhs haftet bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der Mitarbeitenden und Kursleitungen nach den Grundsätzen des Kommunalen Schadensausgleichs. Für eingebrachtes Eigentum von Teilnehmenden sowie von Kursleitungen übernimmt der Träger der vhs keine Haftung; ebenso haftet er nicht für Garderobe und Wertgegenstände sowie abgestellte Fahrzeuge und Fahrräder. Unberührt bleibt die Haftung des Trägers der vhs als Grundstückseigentümerin für sicheren Bauzustand von Gebäuden nach § 836 BGB).

9. Schlussbestimmungen

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung

personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der:Die Vertragspartner:in kann dem jederzeit widersprechen.

gültig ab 1. Januar 2025

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nienburg, Träger: Landkreis Nienburg/Weser, Rühmkorfstraße 12, 31582 Nienburg, nachfolgend „VHS“ genannt, ist, vertreten durch den Landrat, Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse sowie Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN und falls abweichend vom Kursteilnehmenden zusätzlich Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Die weiteren freiwilligen Daten werden für statistische Zwecke verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zwecks Verwaltung der Kurse elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten in den Pflichtfeldern durch Sie ist gesetzlich nicht vorgeschrieben, wird jedoch zum Vertragsabschluss benötigt. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter / Individuelle Kurshinweise

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre Kontaktdaten (Anschrift, Telefon, E-Mailadresse) zur Übersendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre Daten nicht für diesen Zweck nutzen.

Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationsweg (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Die (nachträgliche) Schriftform dient hierbei dem Dokumentationszweck.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Anschrift und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer/n, an der jeweilige Kursleiterende zur Vorbereitung (z.B. frühzeitige Informationsmöglichkeit bei Kursänderungen) und Durchführung des Kurses weiter. Die Angabe der Anschrift gibt Ihnen im Kurs die Gelegenheit, die Korrektheit Ihrer Daten zu überprüfen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge-, Delf- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert- oder Finanzbuchhalter-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Bei Kursen, die aus Landesmitteln gefördert werden, oder bei sonstigen Zuwendungsgebern (z.B. dem Deutschen Volkshochschulverband) kann eine Übermittlung an diese erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an die Kreiskasse des Landkreises Nienburg/Weser als Vollstreckungsbehörde zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessen*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung. Diese Daten werden gelöscht, sobald Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu anschließenden Vertragszwecken benötigt werden.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre, in besonderen Fällen bis zu 25 Jahre, aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Dies gilt nicht, wenn Sie Ihre Einwilligung zum Newsletterversand und zur individuellen Kursinformation erteilt haben.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung oder nach erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags gelöscht.

Sollten Sie auf dem Anmeldeformular der Erhaltung der Daten für die Teilnahme an künftigen Kursen zugestimmt haben, so werden die Daten erst 3 Jahre nach Abschluss des letzten Kurses gelöscht.

Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Als betroffene Person, deren personenbezogene Daten im Rahmen der oben genannten Dienste erhoben werden, haben Sie grundsätzlich folgende Rechte, soweit in Einzelfällen keine gesetzlichen Ausnahmen zur Anwendung kommen:

- Auskunft (Art. 15 DS-GVO)
- Berichtigung (Art. 16 DS-GVO)
- Löschung (Art. 17 Abs. 1 DS-GVO)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO)
- Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO)
- Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO)
- Widerruf der Einwilligung (Art. 7 Abs. 3 DS-GVO)
- Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO).

Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Kreishaus am Schloßplatz
31582 Nienburg
Telefon: 030 893658-58
E-Mail: dsb-ikni@infora.de
Andreas Werner (INFORA GmbH)
Friedrichstraße 200
10117 Berlin

Stand: 08.2019

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg

Hinweise zur Anmeldung:

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
Die vhs bestätigt nicht den Empfang der Anmeldung. Wir informieren Sie, wenn eine Veranstaltung/Kurs belegt ist, verschoben wird oder ausfallen muss. Ihre Angaben werden in der automatisierten Datenverarbeitung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften verarbeitet.
Es gelten die Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen der vhs Nienburg (siehe Programmheft).

Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Sendung im verschlossenen Umschlag.

Volkshochschule Nienburg

Träger: Landkreis Nienburg/Weser

☎ 05021/967-600

FAX 05021/967-639

E-Mail: vhs@kreis-ni.de

Internet: www.vhs-nienburg.de

Geschäftsstelle: Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
**Neue Servicezeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr
Montag und Donnerstag von 13:00 - 16:00 Uhr**
Bankverbindung: Sparkasse Nienburg
Gläubiger-Identifikationsnummer DE8 9ZZ Z00 000 294 411
IBAN: DE21 2565 0106 0000 3003 84

Volkshochschule Nienburg

Rühmkorffstraße 12

31582 Nienburg