



Volkshochschule  
Osterholz-Scharmbeck  
Hambergen  
Schwanewede

# Programm

Frühjahr / Sommer

2022



# SPIELEN SIE **IHRE BESTE KARTE** AUS!



EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER:

**Die Goldene GiroCard**  
mit attraktiven Vorteilen für  
Freizeitangebote der Region.

**MITGLIED**  
exklusiv

\* Ausgenommen: Vorträge, Langzeitlehrgänge, Theater- und Tagesfahrten sowie Material- und Lebensmittelkosten.

Volksbank eG  
Marktstraße 1-5  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Telefon (04791) 80 80  
BesteKarte@vboh.z.de  
www.vboh.z.de



**Volksbank eG**  
Osterholz · Bremervörde

*persönlich & professionell*

## Informationen

### Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck / Hambergen / Schwanewede e.V.

Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel. 0 47 91/96 23-21 oder -22  
info@vhs-ohz.de  
www.vhs-osterholz-scharmbeck .de

### Unsere Öffnungszeiten:

**Mo, Di** 09:00 – 15:00 Uhr  
**Mi** geschlossen  
**Do** 09:00 – 17:00 Uhr  
**Fr** 09:00 – 12:00 Uhr

### Termine:

Winterferien	31.01. – 01.02.2022
Osterferien	04.04. – 19.04.2022
Himmelfahrt/Pfingsten	27.05. / 07.06.2022
Sommerferien	14.07. – 24.08.2022

In den Ferien findet normalerweise kein Unterricht statt.

**Vorstand:** Stephan Dickel (Vorsitz), Susanne Fedderwitz,  
Jens Bunk, Julian Fischer, Michael Oberstedt,  
Sarah Richter

## Bitte beachten Sie:

### Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Bitte benutzen Sie beiliegende Formulare und schicken diese per Post an uns oder kommen Sie persönlich in der Geschäftsstelle vorbei. Eine weitere Möglichkeit ist die Anmeldung via Internet.

### Benachrichtigung:

Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Gehen Sie ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von uns benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder verschoben werden muss.

### Kursgebühr:

Die Kursgebühr ist entweder durch Erteilung einer Einzugsermächtigung oder bar bei Ihrer persönlichen Anmeldung in der Geschäftsstelle zu bezahlen.

### Abmeldung:

Ihre Kursanmeldung ist verbindlich. Das Fortbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Abmeldungen müssen Sie schriftlich an die VHS richten.

## Das VHS-Team



### Karin Kihne

Verwaltung, Anmeldung  
Telefon: 0 47 91/96 23-22  
karin.kihne@vhs-ohz.de



### Doris Frederick

Verwaltung, Anmeldung  
Telefon: 0 47 91/96 23-21  
doris.frederick@vhs-ohz.de



### Katrin Gellweiler

Verwaltung, Anmeldung  
Telefon: 0 47 91/96 23-0  
katrin.gellweiler@vhs-ohz.de



### Ihno Schild

VHS-Leitung, Deutsch als Zweit- und  
Fremdsprache, Integration und Einbürgerung,  
Digitalisierung  
Telefon: 0 47 91/96 23-27  
ihno.schild@vhs-ohz.de



### Gabriele Haar

stellv. VHS-Leitung, Fremdsprachen, Gesundheit,  
Koch- und Esskultur, Theater, Musik, Tanz,  
Inklusive Erwachsenenbildung  
Telefon: 0 47 91/96 23-24  
gabriele.haar@vhs-ohz.de



### Manfred Wichmann-Böschchen

Fachbereich Geschichte und Politik  
Telefon: 0 47 91/96 23-23  
manfred.wichmann-boeschchen@vhs-ohz.de



### Urte Joost-Krüger

Kommunikation, Pädagogik,  
Kunst-Handwerk, Qualitätsmanagement,  
Berufsbegleitende Bildung  
Telefon: 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de



### Carolin Dallmann

Koordinatorin für Deutsch als Fremdsprache  
und Integration  
Telefon: 0 47 91/96 23-23  
carolin.dallmann@vhs-ohz.de



### Annette Otto

Projektmitarbeiterin LINES,  
Schwerpunkt Inklusion  
Telefon: 0 47 91/96 23-25  
annette.otto@vhs-ohz.de

## Willkommen

### ...im Frühjahrsprogramm der Volkshochschule.

Wir wünschen Ihnen ein frohes, gesundes neues Jahr mit vielen positiven Energien für die Umsetzung Ihrer guten Vorsätze. Mit dem vorliegenden Heft bieten wir Ihnen eine umfangreiche Auswahl an Kursen für Körper, Geist und Seele. Wie immer finden Sie der Jahreszeit angepasste Kurse unter den bekannten Rubriken. Insbesondere im pädagogischen Bereich können Sie sich auch beruflich fortbilden. Bleiben Sie dran und lassen Sie sich gegebenenfalls von uns beraten.

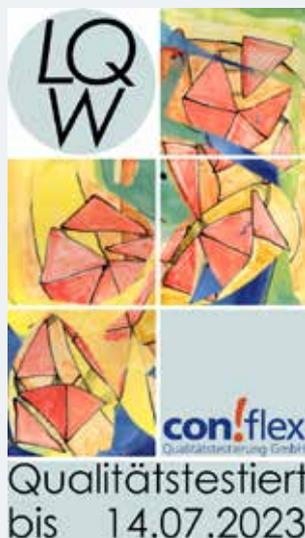
Im Übrigen hoffen wir sehr, dass wir das Angebot durchführen können und uns die Viren keinen Strich durch die Rechnung machen. Wir haben mittlerweile einige Übung darin, flexibel auf das Pandemiegeschehen zu reagieren und sind ganz zuversichtlich.

Unsere persönliche Erfahrung zeigt uns, dass Lernen eine große Bereicherung des Alltags darstellt. Auch wir lernen nie aus.

Die Grundlagen für gelungenes Lernen sind nach wie vor die gute Zusammenarbeit im Team und der kreative Austausch mit unseren Kursleitungen – sowie die vielen Kooperationen mit anderen Weiterbildungsträgern, Vereinen, Verbänden und Selbsthilfegruppen. Gemeinsam machten wir uns auf die Suche nach interessanten Themen und Kursen und sind gespannt, was Sie auswählen werden. Wir danken allen, die den Weg zu uns ins Bildungshaus nehmen und sich an der Verwirklichung des Programms beteiligt haben.

Starten Sie mit uns ins Frühjahr!

Das Team der Volkshochschule



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.



### ...so erreichen Sie uns.

**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Mit der Bahn von Bremen in Richtung Bremerhaven. Bahnhof Osterholz-Scharmbeck.

#### Zu Fuß:

Gehen Sie den Bahnsteig bis zum Ende durch, Treppen nach unten, in der Unterführung links Richtung »Scharmbeck«. Mit dem Rollstuhl: benutzen Sie die Fahrstühle, dann fahren Sie vor das Bahnhofsgebäude und halten sich links, vorbei am »Wasserstein«, dort geht es in die Unterführung (mit Gefälle), Richtung »Scharmbeck«. Folgen Sie dem Fußweg bis zum Kreisel. Vor sich sehen Sie das Gebäude der Kreissparkasse. Gehen Sie links in die Gartenstraße und folgen dieser.

**Bildungshaus:** Der Straße folgen bis zur Kreuzung Lange Straße – das ist die 2. Straße rechts abgehend. Das Bildungshaus befindet sich etwas zurückversetzt auf der linken Seite. Sie benötigen fußläufig ca. 10 Minuten.

**Lernhaus:** Die Gartenstraße geht in die Straße »An der Handloge« über. Folgen Sie dieser bis zur Kreuzung, an der das Allwetterbad steht. Dort rechts abbiegen. Gehen Sie geradeaus weiter. Das Lernhaus befindet sich auf der rechten Seite. Der Eingang ist frontal zum bunten Medienhaus. Sie benötigen ca. 15 Minuten.

#### Mit dem Auto:

Autobahn A27: Bremen Richtung Cuxhaven. Abfahrt: Bremen Nord, Richtung Osterholz-Scharmbeck. Folgen Sie der Bundesstraße B74 bis zur 1. Abfahrt nach Osterholz-Scharmbeck. Dieser Straße folgen bis zur SB Tankstelle, rechts abbiegen, Ausschilderung »Allwetterbad«. Beim Allwetterbad links abbiegen in die Straße »Am Barkhof«. Dort befinden sich die Parkplätze. Mobilitätseingeschränkte Personen mit dem Ziel Bildungshaus parken besser auf dem Parkplatz Lange Straße.

## Was gibt es Neues?

### よくいらっしゃいました

Neugierig geworden?  
Dann kommen Sie zum  
Japanisch-Kurs!

Seite 23

### Spurensuche Landwirtschaft im Bauern, Land

– eine Lesung mit Uta Ruge

Seite 11

### Tanzen, tanzen und nichts als tanzen!

Entdecken Sie mit uns das  
Deutsche Tanzfilminstitut  
Bremen!

ab Seite 44

### Einfach Spitze!

– schöne Dessous selbst  
genäht.

Seite 42

### Seien Sie Ihres Glückes Schmied – und schmieden Sie Ihr eigenes Messer!

Seite 43

### Sie mögen kein Studentenfutter?

Dann lernen Sie doch, mit  
Nüssen zu kochen!

ab Seite 39

### Schatzkiste Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte

– bleiben Sie dran!

ab Seite 50

### Tschüß, du olles Bild, du wirst was Neues...

recyclete Collagen

Seite 41

### Ein, zwei, drei, eins, zwei, drei

Das erste Tanzfestival in OHZ  
wartet auf Sie!

Seite 45

### Gut riechen ohne Plastik?

Bei uns rühren Sie Ihre  
Deocreme selbst!

Seite 35

### Nachhaltig und äußerst lecker

Unsere Kochkurse finden  
Sie ab

Seite 37

# Inhalt

## Geschichte – Politik – Gesellschaft – Umwelt 11

Lesung Uta Ruge: Bauern, Land	11
Forum Nachhaltig Leben	12
Das Sokratische Gespräch	12
Geldanlage	12
Kräuterwanderung	13
Flensburger Förde	13
Astronomie	13
Virtuelle Zusammenarbeit	14
Ehrenamt	14

## Sprachen 15

Erläuterung zum Europäischen Referenzrahmen	15
---	----

### Fremdsprachen: 16

Englisch	16
Spanisch	19
Französisch	19
Italienisch	20
Plattdeutsch	22
Japanisch	23

### Deutsch als Fremdsprache: 23

Deutsch A1/A2	23
Deutsch B2 online	24
Integrationskurse	24
Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)	26
Sprachkurse für Geflüchtete	26
Einbürgerungstest	26
Sprachprüfung B1 und B2	27
Test »Leben in Deutschland«	27

### TIPP:

Bitte bringen Sie sich zu den Veranstaltungen nach eigenem Bedarf einen Imbiss und Getränke mit.

Herzlichen Dank an Jan Brunkenhöfers und Ulla Rossberg für die schönen Fotos. Außerdem danken wir dem Werkstatt-Rat des Martinshofs Nord für die Prüfung der Texte in einfacher Sprache.

## Gesundheit 28

### Körperwahrnehmung: 28

Yoga	28
Yoga bei Migräne	30
Tai Qi Gong	30
Qi Gong	30
Qi Gong Gleichgewicht	31
Qi Gong Gelenke	31
Klangschalen Wirkweise	31
Klangreise	32
Malen und Entspannen	32

### Fitness: 32

Hula Hoop	32
Pilates	33
Stand Up Paddling	33
Wandern	34

### Selbsthilfe: 35

Von der Seele schreiben	35
Entspannter Blick	35
Selbstgerührte Pflegeprodukte	35
Demenz erleben und verstehen	35
Vortrag Netzwerk Trans*Net	36
Selbsthilfenetzwerk Trans*	36
Umgang mit Stress am Arbeitsplatz	36
Gesund bleiben am Arbeitsplatz	36

## Koch- und Esskultur 37

Kräuterapotheke im Frühling	37
Fit und vital durch Sprossen	37
Einfach vegan – Kursreihe	38
Snacks in der Cafeteria	38
Schnelle Gerichte für Berufstätige	38
Deftiges für kalte Tage	39
Rund um Nüsse und Co.	39
Mediterrane Spezialitäten	39
Vegane orientalische Küche	39
Kulinarische Reise durch Asien	40
Kochkurs für Männer	40

**Kultur und Handwerk 41**

Collagen	41
Mandalas	42
Zukunft braucht Herkunft	42
Dessous nähen	42
Schmieden	43
Österliches Filzen	43
Holzbearbeitung	43

**Theater – Musik – Tanz – Literatur 44**

Tanzfilminstitut	44
Tanzfestival	45
Ein Tanzstück für das Festival	45
Tanzen leicht gemacht	46
Tanzfreude ohne Choreografie	46
Square Dance	46
Blues Harp	47
Gitarre	47
Ins Schreiben kommen	47

**Schulabschlüsse und Grundbildung 48**

Hauptschulabschluss	48
Lesen und Schreiben	49

**Berufliche Bildung / Pädagogik 50**
**Kurzzeitfortbildungen: 50**

Partizipation	50
Sprache und Bewegung	50
Gespräche mit Eltern	51
Beißen (Kita)	51
Mathematik	51
Resilienz	52
Kindliche Sexualität	52
Trauern	53
Kreatives im Frühling	53
Beißen (Kindertagespflege)	54
Gesunde Ernährung	54
Kindeswohlgefährdung	54

**Langzeitfortbildungen: 55**

Kleinstkindpädagogik	55
Sprachliche Bildung in Kitas	55
Pädagogische Mitarbeit an Grundschulen	56
Kindertagespflege	56
Leistungsqualifizierung	57
Zusatzkräfte in Kitas	57
Pädagogische Frühförderkräfte	58
Integrative Erziehung	58
Systemische Beratung	59

**Berufliche Bildung / Kaufmännische Bildung 60**

<i>Online Xpert Business Zertifikatskurse</i>	60
Betriebliche Steuerpraxis	61
Bilanzierung	61
Controlling	62
Einnahmen-Überschussrechnung	62
Finanzbuchführung	62
Finanzwirtschaft	63
Kosten- und Leistungsrechnung	63
Lohn und Gehalt	64
Personalwirtschaft	65
Intensivkurse	65

**Bildungsurlaub 66**

Plattdeutsch	66
Italienisch	67
Flensburger Förde	67
Auffrischung Französisch	68
Gesund bleiben am Arbeitsplatz	68
Umgang mit Stress am Arbeitsplatz	68

**Kurse in SCHWANEWEDE**

Qi Gong	30
Dessous nähen	42
Schmieden	43
Holzbearbeitung	43

<b>Leitbild</b> .....	<b>69</b>
<b>Teilnahmebedingungen</b> .....	<b>70</b>
<b>Datenschutzerklärung</b> .....	<b>71</b>
<b>Kursleitende</b> .....	<b>72</b>
<b>Anmeldeformulare</b> .....	<b>73</b>

Unser Programm finden Sie auch im Internet unter:

[www.vhs-osterholz-scharmbeck.de](http://www.vhs-osterholz-scharmbeck.de)



Dieses Projekt wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds durch das Programm Inklusion durch Enkulturation des Niedersächsischen Kultusministeriums gefördert.



OSTERHOLZ-SCHARMBECK



Volkshochschule  
Osterholz-Scharmbeck  
Hambergen  
Schwanewede



ARBEITSGEMEINSCHAFT  
BERUFSBILDUNG UND  
ÖRTLICHE ENTWICKLUNG e.V.

## LINES VI – Lokales Inklusions-Netzwerk zur Werte- und Normenbildung im Elementar-, Primar- und Sekundarbereich

Die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambbergen/Schwanewede e.V. hat sich in Kooperation mit der Stadt Osterholz-Scharmbeck und der Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung (ABÖE) e.V. bereits zum sechsten Mal erfolgreich an einer Ausschreibung des ESF-Programms »Inklusion durch Enkulturation« des Niedersächsischen Kultusministeriums beteiligt. Die Projektphase läuft bis zum 30.06.2022.

Ziele des Projektes sind: Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund oder aus bildungsfernen oder sozial/finanziell benachteiligten Familien sowie deren Eltern über die bisherigen Ansätze hinaus stärker in den Bildungsprozess einzubinden. Ihre soziale und kulturelle Teilhabe soll gefördert und die Chancengleichheit erhöht werden. Diversitätssensible Fortbildungen und Angebote thematisieren Demokratie, Menschenrecht, Chancengerechtigkeit und fördern die Akzeptanz von Menschen unterschiedlicher ethnischer Herkunft, Religionszugehörigkeit oder Weltanschauungen. Diese Projektansätze entsprechen den Grundlagen des inklusiven Leitbildes unserer VHS. In diesen Themenfeldern bereichern und ergänzen sich LINES und VHS gegenseitig.

Im Rahmen der neuen Projektlaufzeit bieten wir u.a. viele Workshops zum Thema Medienkompetenz und Medienpraxis an.

Digitale Medien bestimmen heutzutage den Alltag von Erwachsenen und Kindern und sind zu einem wichtigen Mittel gesellschaftlicher Partizipation und Kommunikation geworden. Daher gehört eine zeitgemäße elementare Bildung und Förderung kindlicher Medienkompetenz zum Bildungsauftrag von Kitas und Schulen. Das Lernen mit digitaler Technik ist zudem ein hilfreiches Werkzeug, das pädagogische Fachkräfte bei der Umsetzung ihres Bildungsauftrags unterstützt.

Die kostenfreien Angebote im Projekt LINES VI zielen auch darauf, Medieninhalte nicht einfach nur unreflektiert zu nutzen. Bei der Entwicklung von Medienkompetenz gilt es daher neben der Nutzung und Gestaltung auch die Aspekte Medienkritik und Medienkunde zu vermitteln. Dazu gehört es auch, soziale, moralische und ethische Aspekte in den Blick zu nehmen, um Medien sinnvoll in den Alltag integrieren zu können und sie als Kommunikationsmittel und als Werkzeuge für die eigene kreative Arbeit adäquat nutzen zu können.

### Kontakt und Auskunft:

Annette Otto, Tel.: 047 91 / 96 23-25  
annette.otto@vhs-ohz.de

### Ankündigung:

#### Dreiteiliger Praxis Workshop zum Thema »Digitales Portfolio«

Die Beobachtung und Dokumentation der Entwicklung der Kinder in der Kindertageseinrichtung gehört zu den Qualitätsstandards einer jeden Einrichtung. Die Lernschritte von Kindern chronologisch zu dokumentieren und das Lernen der Kinder reflexiv zu begleiten in Tages- und/oder Wochendokumentationen ist mit einem digitalen Portfolio sehr effektiv. Es ermöglicht zudem eine partizipative Arbeit mit Kindern und Eltern und zeigt die Entwicklungsschritte der Kinder übersichtlich nachvollziehbar. Gerade wenn die Zeit für ein ausführliches Gespräch mit Eltern nicht reicht, lässt sich mit wenig Aufwand ein »Bild« vom Tag, von der Arbeit der Kinder, ihrem Lernen und von ihrer Stimmung vermitteln. Nebenher wird die Medienkompetenz aller Beteiligten geschult und Kinder von Anfang an in eine sinnvolle Nutzung der Medien einbezogen. Im Sinne einer nachhaltigen, ressourcenschonenden Arbeit in der Kita ist das »Digitale Portfolio« ein guter Schritt in diese Richtung!

### Kontakt und Auskunft:

Annette Otto, Tel.: 0 47 91/96 23-25

### Ankündigung:

#### Angebote für ehrenamtlich Tätige

Gerade in der heutigen Pandemiezeit ist es umso wichtiger in Kontakt zu bleiben und sich auszutauschen. Dies bieten wir weiterhin im LINES Projekt für ehrenamtlich Tätige an. Die Treffen im nächsten Jahr finden in Präsenz in der VHS statt (soweit es die Corona-Vorgaben zulassen).

### Termine am:

Do 17.02., 28.04. und 16.06.

jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Bildungstreff

Ein weiteres Angebot für ehrenamtlich Tätige ist eine Workshop-Reihe zu den Themen: Grundlagen in der Kommunikation – Entstehung von Konflikten in der Kommunikation und Umgang damit – Wie Kinder sich entwickeln und in den unterschiedlichen Altersstufen lernen.

### Weitere Informationen zu den LINES VI-Angeboten

#### finden Sie auch unter:

projekt.lines@aboee.de

## Treffpunkt Bildungshaus



**Ansprechpartnerin:**  
**Beate Liebe,**  
**Kontakt: Tel: 0 47 91/96 58 8-21**

Wenn es die Situation erlaubt, finden im Treffpunkt Bildungshaus unterschiedlichste Gruppenaktivitäten statt. Diese können Sie kostenfrei und ohne Anmeldung besuchen.

Gerne geben wir Ihnen dazu weitere Auskünfte oder vermitteln Sie an die Ansprechperson. Wenn Sie selbst als Gruppe mit einem thematischen Anliegen die Räumlichkeit nutzen möchten, dann wenden Sie sich bitte an uns. Wir schauen, was machbar ist.



**SOS  
KINDERDORF**

SOS-Kinderdorf  
Worpswede



**OSTERHOLZ-SCHARMBECK**



# Treffen 60plus

Kooperationsvorhaben mit dem Seniorenbeirat der Stadt Osterholz-Scharmbeck

## Treffen 60plus

**Hier können sich Personen mit gemeinsamen Interessen zusammenfinden!**

- Für alle Personen ab ca. 60 Jahren
- Kostenlose Teilnahme
- Anmeldung nicht erforderlich
- Die Teilnehmer\*innen der Treffen organisieren sich selbst.

### › **Gemeinsam Nähen**

**montags** 13:00 – 15:30 Uhr  
Treffpunkt: Bildungshaus

### › **Spazieren gehen / Walking**

(schnell / langsam)  
**dienstags ab 01.03.** 13:00 – ca.15:00 Uhr  
Treffpunkt: Eiche Marktplatz OHZ

### › **Kultur-Stammtisch**

(Austausch über Literatur, Theater, Kino usw.)  
**dienstags ab 01.03.** 15:00 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Bildungshaus

### › **Stammtisch »Neues aus Stadt und Land«**

**mittwochs ab 02.03.** 15:00 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Bildungshaus

### › **Gemeinsam Kaffee trinken**

**mittwochs ab 02.03.** 15:30 Uhr Open End  
Treffpunkt: Eiche Marktplatz OHZ

### › **Fahrrad fahren**

(schnell oder langsam)  
**donnerstags ab 03.03.** 13:00 – ca. 15:00 Uhr  
Treffpunkt: Eiche Marktplatz OHZ

### › **Stammtisch »Reisen«**

**donnerstags ab 03.03.** 15:00 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Bildungshaus

### › **Stammtisch »Altern ist nichts für Feiglinge«**

**freitags ab 04.03.** 15:00 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Bildungshaus

**Weitere aktuelle Treffen unter:**

[www.osterholz-scharmbeck.de/Seniorenbeirat](http://www.osterholz-scharmbeck.de/Seniorenbeirat)

**Anregungen für weitere Themen für Treffen gern unter:**

[EvOSeniorenbeiratOHZ@web.de](mailto:EvOSeniorenbeiratOHZ@web.de)

## ...das wird ja immer bunter!

### Wir streben an, dass unsere Teilnehmenden in Vielfalt lernen.

Dieses erweitert den eigenen Horizont und fördert eine aktive Auseinandersetzung mit der Gesellschaft.

### Unser Ziel ist eine größere Bildungs-gerechtigkeit.

Sie wird u. a. durch spezifische Angebote für bildungsbenachteiligte Gruppen gefördert.

### Teilnehmer\*innen-Orientierung ist unser didaktisches Prinzip.

Wir berücksichtigen die Lernvoraussetzungen, Lernbedürfnisse sowie Bildungsziele unserer Teilnehmenden.

### Wir verstehen unsere Volkshochschule als Ort der interkulturellen Verständigung.

Wir möchten Menschen aus diverser kultureller Herkunft zur Weiterbildung einladen, um gemeinsam zu lernen. Der Austausch im Rahmen unserer Kurse soll die gegenseitige Akzeptanz fördern.

### Kurse in einfacher Sprache

Für Kurse in einfacher Sprache gibt es kleine Fotos. Auf den Fotos zeigt Ihnen Lina, um welches Thema es sich handelt.

#### Das sind die Themen-Bereiche:

- 1 Eine Schrift-Sprache lernen
- 2 Etwas gemeinsam besprechen
- 3 Körper-Sprache lernen
- 4 Sportliche Bewegungen machen
- 5 Sich entspannen
- 6 Kochen und Essen
- 7 Backen / Süßspeisen zubereiten
- 8 Malen / Kunst gestalten
- 9 Mit Werkzeugen arbeiten
- 10 Theater spielen oder anschauen
- 11 Tanzen üben
- 12 Willkommen zu diesem Kurs



#### Bedeutung der Kürzel im Programmheft:

**WE** Wochenendveranstaltung

**IK** Intensivkurs

**BU** Bildungsurlaub

Diese Abkürzungen stehen als Hinweis für Sie vor unseren Kurstiteln und zeigen Ihnen die Art der Veranstaltung an.

**KKH** Kreiskrankenhaus Osterholz

**Lil** Volkshochschule Lilienthal

Dieses sind Veranstaltungen anderer Institutionen, die wir mit veröffentlicht haben. Die Abkürzungen stehen jeweils hinter den Kursnummern, damit Sie wissen, wo Sie sich anmelden müssen.



3110

**IK Lesung und Gespräch »Bauern, Land«**

Uta Ruge



### **Die Geschichte meines Dorfes im Weltzusammenhang**

Ein Dorf im Moor in den 50er Jahren, ein Bauernhof heute und wie das Weltgeschehen das Leben der Menschen auf dem Land veränderte – davon erzählt Uta Ruge am Beispiel ihres Dorfes und ihres Bruders im Sietland im Landkreis Cuxhaven. Die Autorin stellt in ihrem Werk »Bauern, Land« ihre Beobachtungen und Erkenntnisse »in den Weltzusammenhang«. Ausgangspunkt ist dabei die Erinnerung an das Leben ihrer Kindheit auf dem Lande mit der genauen Beobachtung der Veränderungen in der Landwirtschaft heute, mit der Chronik des Dorfes, den welt-historischen Zusammenhängen und der Kulturgeschichte, die das Leben der Bauern geprägt haben und prägen. Sie erzählt von harter Arbeit und Abhängigkeit, von der Besiedelung des Moors, von Entwässerung und den Zumutungen der Obrigkeit und der Bürokratie, von Armut und Auswanderung. Aber auch davon, wie man sich gegenseitig unterstützt und hilft und zusammen feiert, von dem Eifer der kleinen Kinder, die den Eltern zur Hand gehen und lernen, dass gegen Arbeit nichts hilft, außer sie zu tun.

Uta Ruge, auf Rügen geboren, wuchs nach der Flucht der Familie als Bauerntochter in einem norddeutschen Dorf auf, studierte Germanistik und Politik in Marburg und Berlin, arbeitete im Rotbuch Verlag und bei der TAZ in Berlin und lebte von 1985 bis 1998 als freie Rundfunkautorin und Mitarbeiterin der internationalen Zeitschrift Index-on-Censorship in London. Heute ist sie in Berlin zu Hause.

Im Anschluss an die Lesung ist Gelegenheit, Veränderungen in unserer Umgebung nachzugehen, über die aktuelle Situation der Agrarwirtschaft ins Gespräch zu kommen und Perspektiven in den Blick zu nehmen.

Sie sind herzlich eingeladen!

**Do 19.05.**

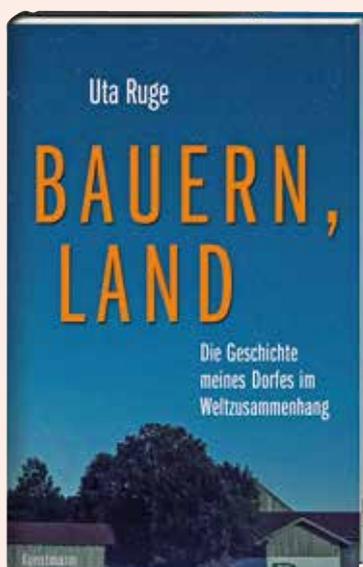
**19:30 – 21:00 Uhr**

**Gebühr:**

10,00 €

Öffentlichkeitsraum der Volksbank eG, Marktstraße 1-5, 27711 Osterholz-Scharmbeck

**Anmeldung erforderlich!**



**5311****Zwischen Frustration und Aufbruch  
Forum Nachhaltig Leben**

Gabriele Haar

Eine nachhaltige Lebensführung wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Ob im Haus, im Garten, bei der persönlichen Gesundheit, in gesellschaftlichen Zusammenhängen oder bei unserer Mobilität: Die Frage, ob unser Handeln nachhaltig ist, lässt sich nicht so leicht beantworten.

Was kann Mensch tun, um das eigene Leben nachhaltiger zu gestalten?

Wie können wir uns für gemeinsame Aktivitäten und zur gegenseitigen Stärkung vernetzen?

In diesem Gesprächsforum sollen Handlungsspielräume sichtbar werden.

Gemeinsam betrachten wir die offensichtlichen Möglichkeiten sowie empfundenen Grenzen.

**Do 24.03.****19:30 – 21:00 Uhr****Gebühr:**

kostenfrei

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
EG, Seminarraum 2

**Anmeldung erforderlich!**

Unsere VHS ist seit dem 30.09.2021 im Vorstand des Bürgerfunks Bremer Umland e.V. vertreten.

Nutzen Sie die Möglichkeit, ein eigenes Radio- oder Fernsehprogramm zu produzieren, zu gestalten und zu senden.

Weitere Infos unter: [www.radiowesertv.info](http://www.radiowesertv.info)

**1340****IK Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten  
niedriger Zinsen**

Torsten Arends

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

**Folgende Themen und Fragen werden behandelt:**

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage.

Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.

Es findet keine Anlageberatung statt.

**Di 10.05.****18:00 – 20:15 Uhr****Gebühr:**

13,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
EG, Seminarraum 2

**In Kooperation mit dem NDAC Anlegerclub****2219****IK Das Sokratische Gespräch –  
Philosophie im Alltag**

Katrin Briese

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen! An jedem der einzelnen Abende nähern wir uns durch Analysieren und Erörtern einem vorgegebenen Thema aus den Bereichen Philosophie und Ethik. Nach einer kurzen Einführung üben wir uns im gemeinsamen Denken, klären Begriffe und betrachten die unserem Handeln und Fühlen zu Grunde liegenden Werte. Neben der Freude an dieser bereichernden geistigen Tätigkeit erleben wir wertschätzendes Zuhören, präzisen Sprachgebrauch und die Möglichkeit zum Perspektivwechsel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung ist das Interesse an intensiven Gesprächen mit anderen.

**Di 22.02., 15.03., 26.04.,****15.05. und 14.06.****jeweils 19:30 – 21:45 Uhr****Gebühr für 5 Termine:**

55,50 €

**Gebühr Kleingruppe:**

65,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**5306****WE Kräuterwanderung durch die Muna Lübberstedt**

Jeanette Wolfermann

Wildkräuter wachsen überall, aber besondere Wildkräuter meist an geschützten Orten. Die Muna Lübberstedt ist ein solcher Ort. Im Laufe der Jahrzehnte haben sich verschiedene Wildkräuter dort ungehindert ausgebreitet. Wir begehen gemeinsam das Gelände und machen uns auf die Suche nach diesen Schätzen der Natur. Unter Anleitung einer Kräuterpädagogin (BNE) erhalten Sie eine fachkundige Einführung in das Sammeln und die gesundheitliche Wirkkraft von Wildkräutern. Sie erfahren sinnlich, wie Sie Wildkräuter sicher erkennen können und welche Teile der Pflanze essbar sind. Erste Tipps für die Küche sollen Ihnen Mut zum Ausprobieren machen. Sie erhalten vor Ort ein kleines Skript mit den Beschreibungen der Pflanzen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen Sie sich ein Getränk mit.

**Sa 07.05. 11:00 – 13:00 Uhr****Gebühr:** 20,00 €**Treffpunkt:** Muna Lübberstedt vor dem Tor**Ecke:** Unter den Eichen/Wohlthöfener Straße**5320****BU Ökologie in Zeiten des Klimawandels am Beispiel der Region Flensburger Förde**

Martin Willers, Urte Joost-Krüger

Immer Richtung Norden und kurz vor Dänemark rechts ab – so erreichen Sie die Halbinsel Angeln, umschlossen von der Flensburger Förde im Norden, der Ostsee im Osten und der Schlei im Süden. Das Landschaftsbild ist durch das sanfte Relief, die Gewässer, Knicks und kleinen Buchenwälder aufgelockert und harmonisch. Ein Highlight der Region ist das Naturschutzgebiet Geltinger Birk mit seinen Salzwiesen, seichten Wasserflächen und einem Weidegebiet, wo Wildpferde grasen. Von einer rauen unbewohnten Halbinsel hat sich die Birk bis heute zu einem Areal entwickelt, das in seiner Vielseitigkeit und Eigenart optimale Voraussetzungen für eine artenreiche Pflanzen- und Tierwelt bietet. Beste Voraussetzungen für Naturbeobachtungen und die Beschäftigung mit einer Region im Wandel.

Die Entstehungsgeschichte macht uns mit den Veränderungen wirtschaftlicher Nutzung vertraut. Dabei geht es auch um die aktuelle Bedeutung des Klimawandels. Anhand unterschiedlicher Aspekte aus Natur und Kultur beschäftigt uns die Frage, welche Möglichkeiten und Grenzen menschliches Eingreifen in die Natur bietet - und

wer davon profitiert. Wir erörtern Standpunkte und den Einfluss regionaler Entscheidungsträger aus Politik, Naturschutz und Tourismus und berücksichtigen dabei auch die Wirksamkeit der deutsch-dänischen Minderheitenregelung auf Natur und Kultur in einer Grenzregion. Sie sind zu Gast im strandnahen Hotel Landhaus Ostseeblick.

**Mo 28.03.22 – Fr 01.04.22****Beginn:** Mo 28.03. 12:00 Uhr**Ende:** Fr 01.04. 12:30 Uhr**Gebühr:** 628,00 € (inkl. Hotelkosten, Vollverpflegung, Vorträge und Exkursionen)

**Unterkunft:** Hotel Landhaus Ostseeblick, Kronsgaard ([www.landhaus-ostseeblick.de](http://www.landhaus-ostseeblick.de)) im EZ,(DZ möglich), inkl. Vollverpflegung, Tagungsgetränke, Nutzung des Sauna- und Schwimmbadbereichs.

Es werden keine Hotelkosten vom Bildungsträger erstattet; eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen. Eigene Anreise – bitte bringen Sie ein Fahrrad mit – Ausleihe vor Ort möglich

**Anmeldeschluss:** 21.02.2022**Abmeldeschluss:** 31.01.2022**Information:**

VHS Osterholz-Scharmbeck

Urte Joost-Krüger, 04791 – 96 23 26

[urte.joost-krueger@vhs-ohz.de](mailto:urte.joost-krueger@vhs-ohz.de)**1117 Lil****Einführung in die Astronomie****Online-Vortrag**

Gerald Willems

Kaum jemand kann sich bei einem Blick in den Nachthimmel der Faszination der Sterne und Sternbilder entziehen. Besonders außerhalb der Städte, wo die Straßenbeleuchtung kaum stört, sehen wir eine riesige Anzahl von Sternen, im Sommer nicht selten sogar das schwach leuchtende Band der Milchstraße. Erfahren Sie mehr über diese Welt weit außerhalb unseres Lebensraums! Sie erhalten in kompakter Form einen Einblick in die Geschichte der Astronomie, in unser Sonnensystem und in den Aufbau des Universums. Der Dozent ist seit 2012 erster Vorsitzender der Astronomischen Vereinigung Lilienthal (AVL) und seit 2010 Leiter der Astrofoto-AG. Bitte melden Sie sich zu unseren Online-Vorträgen an. Sie erhalten ca. zwei Tage vor der Veranstaltung einen Zugangslink.

**Mi 27.04. 18:00 – 20:15 Uhr****Gebühr:** 10,00 €**Anmeldung:** VHS Lilienthal 0 42 98/92 92-40

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

**5403 Lil****Virtuelle Zusammenarbeit einfach gestalten****Online-Workshop**

Ursel Schnackenberg-Bösch

Sie möchten gern den Umgang mit Videokonferenzen kennenlernen? In diesem Workshop geht es um grundlegende Funktionen, die zum Gelingen von Online-Meetings benötigt werden. Unterschiedliche Videokonferenzsysteme (Zoom, BigBlueButton, Edudip) werden vorgestellt und erprobt. Daneben geht es um Regeln des Umgangs im virtuellen Raum, um Techniken zur aktiven Moderation sowie um das Erstellen und Vortragen von Präsentationen.

Der Kurs findet online statt und wendet sich an Interessierte aus Ehrenamt und/oder Beruf.

**Voraussetzungen für die Online-Anteile:**

- PC/Laptop mit Kamera, Mikrofon, Lautsprecher (empfohlen wird ein Headset, Kopfhörer von Smartphones funktionieren in der Regel auch).
- Teilnahme über Tablet ist möglich.
- Stabile Internetverbindung, möglichst über LAN-Kabel oder gutes WLAN
- Aktueller Browser: Mozilla Firefox, Google Chrome, Edge Chromium

Bitte melden Sie sich zu unseren Online-Kursen an. Sie erhalten ca. zwei Tage vor der Veranstaltung einen Zugangslink.

**Do 17.02., 03.03.**

**und 17.03. jeweils 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gebühr für 3 Termine: 35,00 € (Kleingruppe)**

**Anmeldung: VHS Lilienthal 0 42 98/92 92-40**

**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

**Fortbildung: Engagementlotsen für Ehrenamtliche in Niedersachsen**

Britta Kreuzer

Dieses Qualifizierungsprogramm richtet sich an engagierte Menschen, die als Engagementlotsen andere aktivieren und in ihrer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen möchten. Engagementlotsen beraten und begleiten Einrichtungen, Organisationen, Initiativen sowie Vereine in Sachen Ehrenamt, bringen neue Projekte an den Start und leisten Netzwerkarbeit. Als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geben sie Impulse zur Weiterentwicklung des bürgerschaftlichen Engagements und leisten damit auch einen wichtigen Beitrag zu einer vielfältigen Vereinskultur. Die Fortbildung umfasst die Themen Freiwilligenkoordination, Grundlagen des Projektmanagements sowie Kommunikation und Netzwerkbildung. Zwischen den Modulen können erste Umsetzungen in die Praxis realisiert werden. Durch die Förderung entstehen den Teilnehmenden keine Kosten für Teilnahme und Verpflegung.

**Termine: 19./20.02., 05./06.03., 26./27.03.**

**jeweils Sa 09:00 – 17:00 Uhr**

**jeweils So 10:00 – 16:00 Uhr**

**Information und Anmeldung:**

VHS Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede,

Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal,

Telefon 0 42 98/92 92 26, [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)

**In Kooperation mit der Freiwilligenagentur Lilienthal.**

**Unterstützt von der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan) und dem Niedersächsischen Sozialministerium.**

**Liebe Leser\*innen!**

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« \* z.B. in Begriffen wie Fußgänger\*innen oder Rollstuhlfahrer\*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.



## Was kann ich schon?

**Bestimmen Sie Ihr Sprachniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen!**

**Die Bezeichnung beim Kurs gibt an, welches Niveau angestrebt wird bzw. auf welchem Niveau der Kurs stattfindet.**

Unsere Sprachkurse sind fortlaufende Angebote, in die Sie jederzeit »einsteigen« können. Lassen Sie sich von uns beraten. Unsere Kursleitenden sind in der Regel ausgebildete Lehrer\*innen oder Muttersprachler\*innen.

Sollten Sie Fragen wegen der Einstufung Ihrer Kenntnisse haben, so rufen Sie gerne uns oder die jeweilige Kursleitung an. Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Verzeichnis der Kursleitenden.

### **A1 bedeutet:**

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken. Ich kann zum Beispiel jemanden begrüßen und mich vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen, eine kurze Notiz schreiben, auf Schildern und Wegweisern einiges verstehen. **Sie können jetzt einen Kurs des Niveaus A2 besuchen.**

### **A2 bedeutet:**

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache. Ich kann zum Beispiel etwas zum Essen und Trinken bestellen, nach dem Weg fragen, eine kurze Postkarte schreiben, in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung), eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen. **Sie können jetzt einen Kurs des Niveaus B1 besuchen.**

### **B1 bedeutet:**

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen. Ich kann zum Beispiel einfache Gespräche über vertraute Themen führen, eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird, persönliche Briefe schreiben, einen einfachen Zeitungsartikel verstehen und mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen.

### **B2 bedeutet:**

Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler. Ich kann mich zum Beispiel aktiv an längeren Gesprächen beteiligen, fachbezogene Korrespondenz lesen, einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen, gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben und in Diskussionen meine Ansichten begründen.

### **C1 bedeutet:**

Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus. Ich kann zum Beispiel mit Muttersprachler\*innen über anspruchsvolle Themen diskutieren, komplexe Sachverhalte darstellen, den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen, Berichte und Briefe aller Art schreiben, Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen.

### **C2 bedeutet:**

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein\*e Muttersprachler\*in ausdrücken. Ich kann zum Beispiel fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken, anspruchsvolle Texte aller Art schreiben, Literatur- und Sachbücher lesen, mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachler\*innen beteiligen und ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

**7230****Easy English**

Stephanie Carstensen

Sie haben sich entschlossen, die englische Sprache aktiv zu sprechen? In diesem Kurs können Sie sich in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt das Wichtigste aneignen. Mit kurzen Sätzen und umgangssprachlichen Ausdrücken wird Ihnen das Sprechen leicht gemacht.

**Lehrwerk:** Easy English**mittwochs ab 09.03. 17:30 – 19:00 Uhr****Gebühr für 14 Termine:** 101,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
UG, Seminarraum 1**Am 08.06. findet kein Unterricht statt.****7240-O****Airport, hotel and restaurant – Online-Kurs**

Stephanie Carstensen

Verreisen Sie gern, oder müssen Sie geschäftlich manchmal ins Ausland? Dann kommen Sie an der englischen Sprache nicht vorbei. In diesem Kurs wollen wir hauptsächlich das flüssige Sprechen trainieren, die Scheu vor Sprachsituationen verlieren, aber auch das Hörverstehen üben. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Kommunikation und Erweiterung des Vokabelschatzes rund ums Reisen, nicht auf der Grammatik. Es wäre schön, wenn Sie bereits Englischkenntnisse haben (Niveau A1 – A2). Bei diesem Angebot handelt es sich um einen Online-Kurs auf der VHS-Cloud. Wenn Sie dieser Technik aufgeschlossen gegenüberstehen und Freude an der Sprache haben, dann schaffen wir es, auch online einen lebhaften Kurs durchzuführen.

**montags ab 21.02. 18:15 – 19:45 Uhr****Gebühr für 6 Termine:** 45,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 55,00 €**Online****Selbst aktiv werden im Treffpunkt**

Sie haben Lust und Zeit, mit anderen Menschen Ihre Interessen zu teilen? Oder Sie suchen andere Menschen in ähnlichen Lebensumständen? Hier gibt es einen gemütlichen Raum, in dem Sie sich nachmittags und in den Abendstunden ausbreiten können. Ob mit Fingerfertigkeiten, Lebensfragen oder Reiseberichten im Gepäck, wir freuen uns auf Sie! Melden Sie sich gerne bei uns.

**Kontakt:** Beate Liebe, Tel. 0 47 91 / 96 58 8-21**7213****Englisch – sich trauen zu sprechen (A1)**

Stephanie Carstensen

Mögen Sie die englische Sprache, haben Sie schon ein paar Vorkenntnisse und einen kleinen Wortschatz, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Umgebung sich über Alltagsthemen wie Reisen, Wetter oder Familie zu unterhalten. Dabei steht das Sprechen an sich im Mittelpunkt des Unterrichts. Grammatik behandeln wir nur so viel wie nötig. Wir trainieren das Hören und Sprechen. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass sich das Gelernte gut einprägen kann und die fremde Sprache Spaß macht! Begleitend nutzen wir das Lehrwerk »Go for it«.

**mittwochs ab 09.03. 19:15 – 20:45 Uhr****Gebühr für 14 Termine:** 101,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
UG, Seminarraum 1**Am 08.06. findet kein Unterricht statt.****7205****Englisch mit Muße am Vormittag (A2)**

Carol Koch

Sie lernen gerne in kleinen Schritten und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten? In diesen Kurs können Sie zusteigen, wenn Sie bereits grundlegende Sprachkenntnisse haben, auch wenn Ihr letzter Kurs einige Zeit zurückliegt. Als native speaker helfe ich Ihnen, Ihre Aussprache zu verfeinern.

**donnerstags ab 17.02. 10:30 – 12:00 Uhr****Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A,  
1. Stock (kein Fahrstuhl)**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

---

**7219****Refresh your English! (A2)**

Olga Gorbacheva

Haben Sie lange Zeit kein oder nur wenig Englisch gesprochen? Dann wird es Zeit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Über vielfältige Methoden aktivieren Sie Ihre ungenutzten Sprachkenntnisse. Die Gruppe bietet Ihnen den Rahmen ins Sprechen zu kommen und Ihren Wortschatz zu erweitern. Grammatikalische Zusammenhänge werden wir entlang von Beispielen klären und festigen. Auf diese Weise erlangen Sie mehr und mehr Sprachsicherheit.

**Lehrwerk:** Great! A2**montags ab 07.02. 18:15 – 19:45 Uhr****Gebühr für 14 Termine:** 101,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
EG, Seminarraum 2

---

**7201****Englisch Mittelstufe (A2/B1)**

Carol Koch

Sie haben bereits Englischkurse besucht und möchten diese fortführen? In diesem Kurs können Sie in kleinen Schritten mit vielen Übungen und Wiederholungsmöglichkeiten weitere Kenntnisse erlangen und festigen. Machen Sie mit in entspannter, heiterer Atmosphäre!

**dienstags ab 15.02. 10:30 – 12:00 Uhr****Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A,  
1. Stock (kein Fahrstuhl)**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

---

**7214****Improve your English (A2/B1)**

Olga Gorbacheva

Sie haben in den letzten Jahren wiederkehrend Englischkurse besucht und sich einen Grundsprachschatz angeeignet? Gemeinsam nutzen wir das bisher Gelernte und erweitern Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Mit Übungen, Spiel und Spaß wird der wöchentliche Kurstermin Sie ein gutes Stück weiterbringen.

**Lehrwerk:** Next /aktualisierte Ausgabe A2**montags ab 07.02. 16:30 – 18:00 Uhr****Gebühr für 14 Termine:** 101,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
EG, Seminarraum 2

---

**7225****Englisch mit Vorkenntnissen (B1)**

Carol Koch

Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf mittlerem Niveau sind genau richtig in diesem Kurs, den ich als native speaker leite. Wir lernen in einer gemütlichen Gruppe mit viel Ruhe und mit vielen Wiederholungen. Unser Ziel ist: Grammatik nur so viel wie nötig, aber Sprechen so viel wie möglich! Machen Sie mit – Englisch lernen macht Spaß!

**mittwochs ab 16.02. 09:00 – 10:30 Uhr****Gebühr für 13 Termine:** 94,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 104,00 €Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A, 1. Stock (kein  
Fahrstuhl)**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

---

**7206****Morning Conversation and more (B1)**

Carol Koch

Wollen Sie Ihre Englischkenntnisse in Ruhe vertiefen? Wenn Sie Englisch bereits gelernt, jetzt Zeit für sich zur Verfügung haben und wieder einsteigen möchten, sind Sie hier richtig. Wir lernen langsam in entspannter Atmosphäre. Machen Sie mit in unserer aufgeschlossenen Gruppe, von einer gebürtigen Engländerin geleitet.

**mittwochs ab 16.02. 10:30 – 12:00 Uhr****Gebühr für 13 Termine:** 94,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 104,00 €Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A,  
1. Stock (kein Fahrstuhl)**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

---

**7207****Tuesday Morning English (B1)**

Carol Koch

Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Englisch in Vergessenheit geraten ist? In diesem Kurs werden anhand alltäglicher Situationen grammatikalische Strukturen wiederholt, Vokabeln und Redewendungen reaktiviert. In entspannter Atmosphäre können Sie erleben, wie viel Spaß Englisch lernen macht.

**dienstags ab 15.02. 09:00 – 10:30 Uhr****Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A,  
1. Stock (kein Fahrstuhl)**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

Zur Begleichung unserer Kursgebühren ist auch Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

**7203**

**Thursday Morning English (B1) – für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen**

Carol Koch

Lernen Sie lieber vormittags? In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen. Wir sprechen viel und nutzen die entspannte Atmosphäre, um Ihre Fragen zu klären. So können Sie das, was Ihnen in Vergessenheit geraten ist, wieder aktivieren.

**donnerstags ab 17.02. 09:00 – 10:30 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

**7214 Lil**

**English Refreshing and more**

**Online-Kurs (ab B1)**

Laura Gaertner

In einer kleinen Lerngruppe kommen wir online zusammen, um die englische Sprache durch verschiedene praktische Anwendung ganz individuell nach Ihren Bedürfnisse aufzufrischen. Über Redeübungen, Text- sowie Filmausschnitte festigen und erweitern wir Wortschatz und Grammatik. Bei Partnerarbeiten und gemeinsamen Übungen steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Eine Einführung in die Online-Lernplattform ist Bestandteil des Kurses.

Bitte melden Sie sich zu unseren Online-Kursen an. Sie erhalten ca. zwei Tage vor der Veranstaltung einen Zugangslink.

**Donnerstags ab 24.02. jeweils 19:00 – 20:30 Uhr**

**Gebühr für 10 Termine:** 83,00 € (Kleingruppe)

**Anmeldung: VHS Lilienthal 0 42 98/92 92-40**

**7231**

**General English Course – Upper Intermediate (B2)**

Jasmin Jacqueline Berber

Would you like to feel more confident in English-speaking environments and when interacting with other English speakers? This course will help you develop all four English skills – listening, reading, writing, and extensive speaking. Here you will be able to communicate more fluently when speaking and writing in English. You will also improve your accuracy and develop your grammar and vocabulary.

**Lehrwerk:** English Grammar in Use, 5th Edition with key (2019) – Raymond Murphy

**montags ab 28.02. 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 89,40 €

**Gebühr Kleingruppe:** 99,40 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

**7211**

**English Conversation (B1 – C1)**

Carol Koch

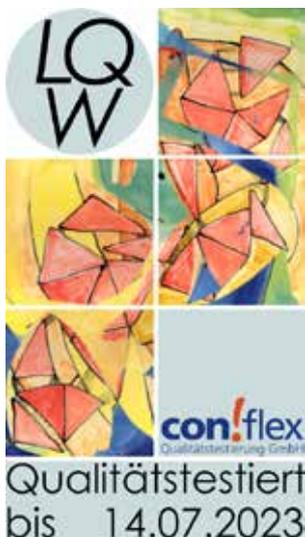
Sie haben irgendwann Englisch gelernt? Sie verstehen eigentlich das meiste, trauen sich aber selten zu sprechen? Oder Sie unterhalten sich gerne auf Englisch, aber haben kaum Gelegenheit dazu? Hier können Sie in lockerer Runde Ihr Englisch testen, Ihren Wortschatz erweitern und lernen über Ihre Fehler zu lachen. Come and join us and you'll see that English can actually be fun. Don't keep making the same old mistakes, try out some new ones!

**donnerstags ab 17.02. 17:30 – 19:00 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, EG, Seminarraum 2



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambbergen/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

## Spanisch Grundkurse

Álvaro J. García

Gefällt Ihnen die Art und Weise, wie Spanisch klingt? Sie lieben Spanien? Als gebürtiger Spanier freue ich mich darauf, Ihnen meine Muttersprache zu vermitteln. Die Sprache ist voller Emotionen und ist Ausdruck der spanischen Lebensart. Lassen Sie uns gemeinsam darin eintauchen und Ihr Sprachempfinden nachhaltig aufbauen! Wir werden gemeinsam Schritt für Schritt und weit über das Buch hinaus mit verschiedenen Medien die wichtigsten Säulen der Kommunikation und die spanischsprachige Kultur entdecken. Auf diese Weise lernen Sie Spanisch fürs Leben.

**Lehrwerk:** Con gusto nuevo A1 – Klett

**7601**

### Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (A1.1)

**mittwochs ab 16.02. 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

**7607**

### Für Anfänger\*innen mit ersten Vorkenntnissen (A1.2)

**donnerstags ab 13.01. 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

**7608**

### Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1.3)

**donnerstags ab 21.04. 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gebühr für 10 Termine:** 73,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 83,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

**7319**

### Französisch Grundkurs (A1.2)

Katrin Briesse

Sie haben allererste Grundkenntnisse der französischen Sprache? Wie die Aussprache, Begrüßungsformeln, Artikel, Zahlen bis 100, Berufe, Verben auf -er konjugieren? Mit dem abwechslungsreichen Lehrwerk erleben wir Alltagssituationen, lernen dabei das entsprechende Vokabular und die notwendige Grammatik. In entspannter Atmosphäre widmen wir uns dem Klang und der Aussprache dieser wundervollen Sprache, so dass Sie nach und nach ein Sprachgefühl entwickeln können.

**Lehrwerk:** Voyage Neu A1

**dienstags ab 08.02. 19:30 – 21:00 Uhr**

**Gebühr für 10 Termine:** 73,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 83,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

**Am 22.02., 15.03., 26.04. und 17.05. findet kein Unterricht statt.**

**7301**

### Französisch mit Vorkenntnissen

Katrin Briesse

Sie haben bereits erste Französischkenntnisse gesammelt? In diesem Kurs lernen Sie die Sprache von Grund auf. Entlang eines Lehrwerks eignen wir uns einen Grundwortschatz an und lernen systematisch die notwendige Grammatik. In entspannter Atmosphäre widmen wir uns dem Klang und der Aussprache dieser wundervollen Sprache, so dass Sie nach und nach ein Sprachgefühl entwickeln können.

**Lehrwerk:** Voyage NEU A1

**dienstags ab 08.02. 18:00 – 19:30 Uhr**

**Gebühr für 15 Termine:** 108,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 123,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

# Groß<sup>macht</sup> Umzüge

Umzüge & Haushaltsauflösungen  
ohne Stress & Sorgen



[www.gross-umzuege.de](http://www.gross-umzuege.de)

04791/50 20 491 • 0175/20 11 275

Bremer Str. 43, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Sollten Sie Fragen wegen der Einstufung Ihrer Kenntnisse haben, so rufen Sie gerne uns oder die jeweilige Kursleitung an. Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Verzeichnis der Kursleitenden.

**7310****Französisch (A1/A2)**

Katrin Briese

Sie haben über Kursbesuche oder Frankreichaufenthalte Vorkenntnisse der französischen Sprache und möchten diese systematisch erweitern? Wir arbeiten entlang eines Lehrbuches und sprechen so viel wie möglich. Seien Sie auch als Quereinsteiger\*in herzlich willkommen und lernen Sie in einem heiteren Umfeld weiter!

**Lehrwerk:** Voyage NEU A1/A2**montags ab 07.02. 19:00 – 20:30 Uhr****Gebühr für 14 Termine:** 101,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 4**Am 28.02. findet kein Unterricht statt.****7318****BU Auffrischung Französisch**

Katrin Briese

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben? Auch wenn es etwas länger her ist, in diesem Kurs aktivieren wir das bereits Gelernte. Wir lesen eine kleine Lektüre, wiederholen grammatikalische Grundstrukturen und üben uns im Französisch sprechen. Sie werden Ihren Wortschatz und Ihre Kenntnisse dieser wunderschönen Sprache auf jeden Fall erweitern. In der Mensa vor Ort können Sie täglich außer freitags ein kostenpflichtiges Mittagessen einnehmen.

**Mo 11.07. bis Do 14.07. jeweils 08:30 – 15:30 Uhr****Fr 15.07. 08:30 – 11:45 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 154,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 169,00 €Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
Seminarraum 1, EG**Abmeldeschluss: 10.06.****7304****Französisch Mittelstufe am Vormittag (A2/B1)**

Katrin Briese

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, können Alltagssituationen gut meistern und sich auch in der Vergangenheit und Zukunft ausdrücken? Dann sind Sie in dieser Lerngruppe genau richtig. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch und verschiedenen Texten. Regelmäßig wiederholen wir die notwendige Grammatik. Das freie Sprechen üben wir auch wiederkehrend. Allez, venez ...

**Lehrwerk:** Voyage NEU B1**mittwochs ab 09.02. 10:30 – 12:00 Uhr****Gebühr für 16 Termine:** 115,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 130,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 4**Am 20.04. findet kein Unterricht statt.****7303****Französisch Mittelstufe (A2/B1)**

Katrin Briese

Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, können Alltagssituationen gut meistern und sich auch in der Vergangenheit und Zukunft ausdrücken? Wir lesen kurze Texte und wiederholen Grammatikthemen.

**montags ab 07.02. 17:15 – 18:45 Uhr****Gebühr für 14 Termine:** 101,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3,  
2. OG, R 2.57**Am 28.02. findet kein Unterricht statt.****7404****BU Italienisch kompakt – ohne Vorkenntnisse**

Angelo Papasidero

Die Landessprache bei einem Auslandsaufenthalt zu sprechen dient nicht nur der Verständigung, es öffnet meist auch Türen. Diese\*r Bildungsurlaub/Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache. Als Muttersprachler vermittelt Ihnen Angelo Papasidero nicht nur die richtige Aussprache, er führt Sie auch in italienische Gepflogenheiten ein. Anhand von typischen Sprachsituationen lernen Sie gemeinsam das freie Sprechen und das Hörverstehen. Sie üben Auskünfte einzuholen, Wegbeschreibungen zu erfragen, sich vorzustellen, einzukaufen, zu telefonieren und Essen zu gehen. Das Lernen ganzer Sätze ermöglicht Ihnen das Sprechen ohne viel grammatikalische Kenntnisse

**Mo 28.02. + Fr 04.03. jeweils 08:45 – 14:00 Uhr****Di 01.03. bis Do 03.03. jeweils 08:45 – 15:45 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 156,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 171,00 €Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
Seminarraum 1, EG**Abmeldeschluss: 28.01.**

Sollten Sie Fragen wegen der Einstufung Ihrer Kenntnisse haben, so rufen Sie gerne uns oder die jeweilige Kursleitung an. Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Verzeichnis der Kursleitenden.

---

**7402****Italienisch Grundstufe (A1.2)**

Maria Teresa Zannin de Haan

Sie lieben Italien und möchten auf Ihren Reisen mit Menschen vor Ort ins Gespräch kommen? In diesem Kurs für Anfänger\*innen führt Sie die gebürtige Mailänderin in die Umgangssprache ein. Sie lernen die Sprache Schritt für Schritt und eignen sich wichtige Redewendungen an. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

**Lehrwerk:** Nuovo Espresso 1**dienstags ab 25.01. 17:30 – 19:00 Uhr****Gebühr für 17 Termine:** 126,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 141,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

---

**7408****BU Italienisch A1 – Auffrischung**

Angelo Papasidero

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem sprachlichen »Intermezzo«, wenn Sie schon einmal in früheren Kursen erste Italienischkenntnisse auf der Stufe A1 erworben haben und nun Ihre Kenntnisse in Ruhe auffrischen und festigen wollen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß am Wiedererlernen das Hören, Lesen und vor allem das Sprechen trainieren. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um sich in Italien erfolgreich verständigen zu können.

**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A1**Mo 16.05. + Fr 20.05. jeweils 08:45 – 14:00 Uhr****Di 17.05. bis Do 19.05. jeweils 08:45 – 15:45 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 156,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 171,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a, Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 19.04.****Sie wünschen Information und Beratung?**

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unseren zuständigen Fachbereichsleitungen.

---

**7401****Italienisch Grundstufe – Auffrischung**

Maria Teresa Zannin de Haan

Der wichtigste Schritt ist gemacht: Sie haben begonnen, sich mit der Struktur der italienischen Sprache auseinander zu setzen. Nun geht es darum, einen Wortschatz aufzubauen, der für die alltäglichen Begegnungen wichtig ist. Dabei erlernen Sie die notwendige Grammatik immer am konkreten Beispiel. Über lockere Redeanlässe können Sie sich beim Formulieren gegenseitig unterstützen. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten. **Lehrwerk:** Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**montags ab 24.01. 19:30 – 21:00 Uhr****Gebühr für 17 Termine:** 126,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 141,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

---

**7403****Italienisch auf dem Weg zur Mittelstufe (A2/B1)**

Maria Teresa Zannin de Haan

Sie bringen grundsätzliche Vorkenntnisse in der italienischen Sprache mit? Wir lernen entlang eines Lehrbuches, erfrischen uns mit Sprachspielen, Filmsequenzen und Lektüren. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

**Lehrwerk:** Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.**dienstags ab 25.01. 19:15 – 20:45 Uhr****Gebühr für 17 Termine:** 126,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 141,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

---

**7407****Italienisch Mittelstufe**

Maria Teresa Zannin de Haan

Sie möchten mehr Italienisch sprechen? In diesem Kurs können Sie Ihre Aussprache verfeinern. Wir lesen Lektüren und schauen uns kurze Videos an, über die wir uns dann unterhalten. Je nach Bedarf frischen wir die Grammatik auf. Wer schon Italienischkurse gemacht hat oder anderweitig Sprachkenntnisse mitbringt, kann in diesen Kurs zusteigen. In der Kursgebühr sind 4,50 € für Unterrichtsmaterial enthalten.

**montags ab 24.01. 17:45 – 19:15 Uhr****Gebühr für 17 Termine:** 126,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 141,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Lernlandschaft 3, 2. OG, R 2.56

# »Plattdütsch«

---

**7901**
**IK Plattdütsch mit'n lütt Oogenplinkern**

Manches klingt auf Plattdeutsch so viel charmanter, manche Dinge kann man eigentlich nur auf Plattdeutsch sagen... In manchen Situationen ist die Plattdeutsche Sprache ein »Türöffner«. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Ziel ist es, sich dieser Sprache mit Vergnügen zu nähern, eine einfache, alltagstaugliche Unterhaltung »op platt« führen zu können, kurze Texte zu verstehen und lesen zu können. Versöök dat man mal! Riemels, Leder, vertellen un spelen – un'n lütt beeten Grammatik. Und at allens mit veel Pläseer!

**mittwochs ab 23.02. 18:30 – 20:00 Uhr**
**Gebühr für 6 Termine:** 48,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 58,00 €

 Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
 OG, Seminarraum 4

---

**7902**
**IK ...und noch mehr Platt!**
**für fortgeschrittene Plattschnacker\*innen**

Marlies Blume

Dieser Kurs richtet sich an Plattschnacker\*innen mit Vorkenntnissen. Wir erarbeiten uns anhand des Lehrbuches »Platt – dat Lehrbook« die Besonderheiten der plattdeutschen Sprache. In entspannter Atmosphäre werden wir das Augenmerk auf die Aussprache und das Sprachgefühl legen. Etwas anspruchsvollere Texte und Dialoge gehören ebenso dazu wie die speziellen Besonderheiten dieser schönen Sprache.

**montags ab 21.02. 18:30 – 20:00 Uhr**
**Gebühr für 6 Termine:** 48,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 58,00 €

 Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
 UG, Seminarraum 1

**Sie wünschen Information und Beratung?**

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen. Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unseren zuständigen Fachbereichsleitungen.

**BU Plattdeutsch für Anfänger\*innen**
**Teilzeitbildungsurlaub/Bildungszeit**

Marlies Blume

Sie möchten endlich mal selbst Plattdeutsch sprechen können? Vielleicht können Sie bereits das ein oder andere verstehen; ob in der Familie, im Berufsleben oder in Freizeitgruppen, Plattdeutsch wird hier im ländlichen Raum noch aktiv gesprochen. Mit Geschichten, Liedern, Spielen und mehr wollen wir uns zunächst auf leichte und unterhaltsame Weise dem Plattdeutschen annähern. Im ersten Schritt geht es um das Hören und das selbst Aussprechen. Dann widmen wir uns vertiefend dem Verstehen der sprachlichen Aussagen. Im Laufe der Woche können Sie sich einen aktiven Wortschatz aneignen und das freie Sprechen in der Gruppe üben. Die Sprache ist regional verschieden, dennoch orientieren wir uns am Buch »Platt – dat Lehrbook«. So können Sie auch nach dem Bildungsurlaub systematisch weiter lernen. Wir berücksichtigen auf jeden Fall auch die hiesige regionale Ausprägung.

---

**7917**
**Mo 21.02. bis Fr 25.02. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr**  
**Abmeldeschluss: 21.01.**


---

**7919**
**Mo 12.12. bis Fr 16.12. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr**
**Gebühr für je 5 Termine:** 133,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 148,00 €

 Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
 Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 11.11.**


---

**7918**
**BU Plattdeutsch mit Vorkenntnissen**
**Teilzeitbildungsurlaub/Bildungszeit**

Marlies Blume

»Een Week op Platt«

Dieses Angebot richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen und Vorerfahrungen in der plattdeutschen Sprache. Insbesondere das freie Sprechen und das Hörverständnis werden geübt; wir vertiefen und wiederholen erworbenes Wissen. Lektüren, Spiele, Lieder und Rätsel sorgen für Abwechslung und Spaß. Anhand des Lehrbuchs »Platt – dat Lehrbook« erarbeiten wir die Besonderheiten dieser charmannten Sprache.

**Mo 25.04. bis Fr 29.04. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr**
**Gebühr für 5 Termine:** 133,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 148,00 €

 Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
 Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 25.03.**

Zur Begleichung unserer Kursgebühren ist auch Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

**7910**

### »Platt-Schnack«

Marlies Blume

Ob Anfänger\*in oder fortgeschrittene\*r Plattschnacker\*in: Als Liebhaber\*in der plattdeutschen Sprache sind Sie hier richtig. In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns monatlich anhand von kurzen Texten, Amüsantem, Bewegendem und Alltäglichem mit dieser schönen Sprache. Se wull sick gern mit nette Lüüd drapen to'n Plattschnacken? Denn man to! Wi drapt us jümmer den 1. Donnerstag in Maand un seggt vun Harten Willkamen! Einzeltermine buchbar!

**Bitte vergessen Sie nicht, sich anzumelden!**

**donnerstags 03.02., 03.03., 07.04., 05.05.,  
02.06. und 07.07. jeweils 18:30 – 20:00 Uhr**

**kostenfrei**

Seniorenbegegnungsstätte, Bördestr. 29 A,  
1. Stock (kein Fahrstuhl)

**In Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte**

**7810**

### Japanisch für Anfänger\*innen (A1)

Jasmin Jacqueline Berber

Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Wir werden uns mit den Grundzügen der japanischen Sprache beschäftigen und einige Redensarten und Grammatiken üben, um uns in einfachen, alltäglichen Situationen gut zurecht zu finden. Zusätzlich werden wir die Silbenschrift »Hiragana« erlernen, welche es ermöglicht, einfache japanische Texte zu lesen. Darüber hinaus gibt es viele Informationen zu Land und Leuten, typischen Fettnäpfchen und kulturellen Eigenheiten Japans.

**Lehrwerk:**

Japanisch Schritt für Schritt – Band 1 von Martin Clauß

**montags ab 28.02. 19:45 – 21:15 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 89,40 €

**Gebühr Kleingruppe:** 99,40 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

Sollten Sie Fragen wegen der Einstufung Ihrer Kenntnisse haben, so rufen Sie gerne uns oder die jeweilige Kursleitung an. Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Verzeichnis der Kursleitenden.

## Deutsch als Fremdsprache

**7101**

### Deutsch (A1/A2)

Tansu Kemal Acar

Sie sind nach Deutschland gekommen und möchten besser Deutsch verstehen und sprechen? Dann kommen Sie in diesen Kurs! In einem abwechslungsreichen und lebendigen Unterricht erweitern Sie Ihr Vokabular und trainieren Aussprache und Hörverstehen. Außerdem erfahren Sie Nützliches, um sich in Deutschland zurechtzufinden.

You have come to Germany and you would like to understand and speak German better? Then come to our course! In communicative and lively lessons you will expand your vocabulary and practice pronunciation and listening comprehension. Furthermore, you will get useful information to find your way around Germany.

Vous êtes venus en Allemagne et souhaitez mieux comprendre et parler l'allemand? Dans ce cas, venez participer à ce cours! Dans un enseignement communicatif et vivant vous allez enrichir votre vocabulaire et vous entraîner à la prononciation et à la compréhension orale. En plus, vous recevrez les informations utiles pour »s'orienter« en Allemagne.

Siete in Germania e vorreste capire e parlare meglio il tedesco? Allora questo corso fa per voi!

Insieme impareremo nuovi vocaboli e nuove espressioni, parleremo il tedesco ad un ritmo adeguato, eserciteremo pronuncia e comprensione orale ed impareremo ad orientarci in Germania.

Usted vine a Alemania y quiere comprender y hablar mejor alemán? ¡Venga a este curso!

Juntos aprenderemos nuevo vocabulario y expresiones, hablaremos alemán en un ritmo moderado, entrenaremos la pronunciación y la comprensión oral y aprenderemos a orientarnos en Alemania.

**freitags ab 11.02. 17:00 – 20:15 Uhr**

**Gebühr für 11 Termine:** 158,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 173,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
UG, Seminarraum 1

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

**7102**

**Deutschkurs B2 – inkl. Abschlussprüfung B2**

Dieser Deutschkurs richtet sich an Berufstätige und bereitet Sie auf die Telc Deutsch B2-Prüfung vor. In der Woche gibt es zwei Online-Abendtermine über BigBlueButton in der vhs.cloud und zusätzlich fünf Intensivwochenendtermine am Freitagnachmittag und Samstagvormittag in Präsenz.

In der Kursgebühr ist bereits die Prüfungsgebühr enthalten. Für den Unterricht im virtuellen Klassenzimmer können Sie sich kostenlos bei der VHS ein Tablet oder Chromebook ausleihen.

**Voraussetzung:** B1-Zertifikat, stabiler Internet-Zugang

**Termine in Präsenz:**

**Fr 04.02., 04.03., 08.04., 06.05. und 10.06.**  
jeweils 15:30 – 19:00 Uhr  
**Sa 05.02., 05.03., 09.04., 07.05. und 11.06.**  
jeweils 10:00 – 14:15 Uhr

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 2 und 4

**Online-Termine:**

**Di und Do** jeweils 18:30 – 21:00  
vhs.cloud

**Gebühr für 45 Termine:** 840,00 €  
(inkl. Prüfungsgebühr)

**Integrationskurse**

Die Volkshochschule ist zugelassene Trägerin für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse.

Der Integrationskurs umfasst einen **Sprachkurs** und einen **Orientierungskurs**, der zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland dient.

Insgesamt umfasst der Integrationskurs 700 Unterrichtsstunden, unter bestimmten Bedingungen sogar bis zu 1300 Unterrichtsstunden.

Ziel der Kurse ist die Prüfung »Deutschtest für Zuwanderer«, die den Sprachstand A2/B1 bescheinigt.

Die Teilnehmer\*innen können auf Antrag einmalig 300 Unterrichtsstunden wiederholen, wenn sie ordnungsgemäß teilgenommen und das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben.

Der Kurs findet in der Regel montags bis freitags von 08:30 – 11:45 Uhr statt.

Bei ausreichender Teilnehmezahl können aber auch andere Unterrichtszeiten eingerichtet werden.

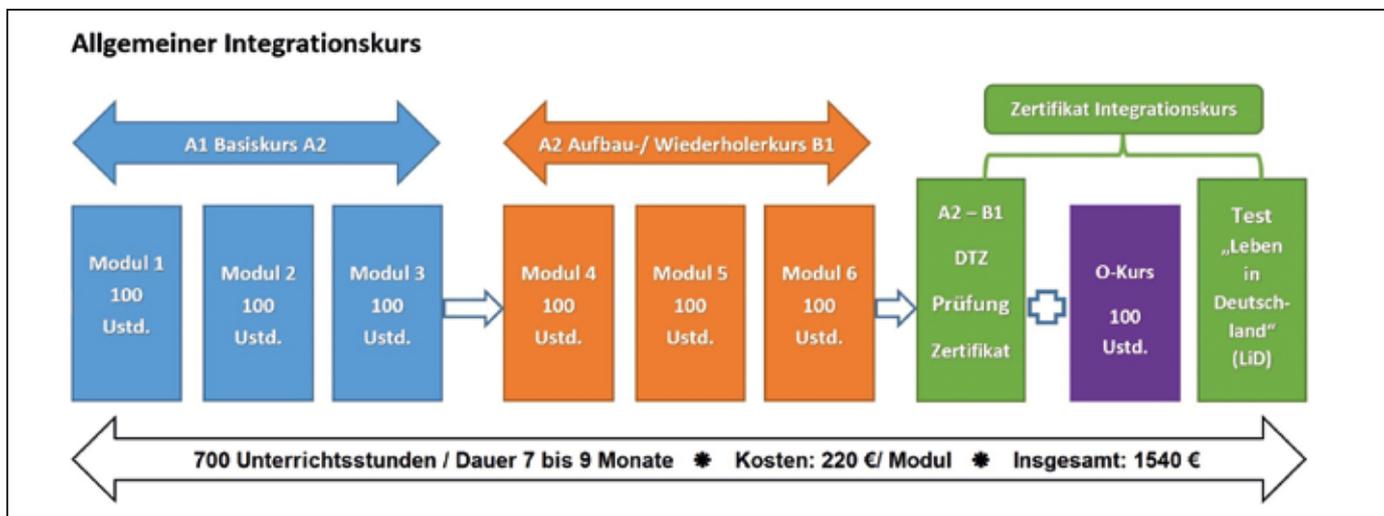
Für den Kurs entstehen Kosten von 2,20 € pro Unterrichtsstunde. Beziehende\*innen von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Interessierte Personen können sich in der Volkshochschule zu den Integrationskursen anmelden und beraten lassen.

Bringen Sie bitte folgende Papiere mit: einen gültigen Pass mit Aufenthaltstitel, eine Verpflichtung der Ausländerbehörde oder der ProArbeit, Ihren Sozialhilfe- oder Arbeitslosengeld II-Bescheid.

**Information und Beratung:**

Ihno Schild  
Tel.: 0 47 91/96 23-27  
ihno.schild@vhs-ohz.de



## Alpha-Integrationskurse

### Alpha-Integrationskurs 56

Tuija Väänänen

Mo bis Fr jeweils 08:30 – 11:45 Uhr

Gemeindehaus St. Willehadi, OG

Am Kirchenplatz 3

#### • Spezialmodule 1 bis 3

---

**7156-7**

**Alpha-Integrationskurs – Spezialmodul 1**

ab 19.01. 25 Termine

---

**7156-8**

**Alpha-Integrationskurs – Spezialmodul 2**

ab 28.02. 25 Termine

---

**7156-9**

**Alpha-Integrationskurs – Spezialmodul 3**

ab 20.04. 25 Termine

## Allgemeiner Integrationskurs

### Integrationskurs (A1 – B2)

Mo bis Fr jeweils 08:30 – 11:45 Uhr

#### • Basismodule 1 bis 3

---

**7162-1**

**Deutsch Integrationskurs Basismodul 1 (A1.1)**

ab 07.02. 25 Termine

---

**7162-2**

**Deutsch Integrationskurs Basismodul 2 (A1.2)**

ab 14.03. 25 Termine

---

**7162-3**

**Deutsch Integrationskurs Basismodul 3 (A1.3)**

ab 04.05. 25 Termine

#### • Aufbaumodule 1 bis 3

---

**7160-4**

**Integrationskurs Aufbaumodul 1 (A2.1)**

ab 26.01. 25 Termine

---

**7160-5**

**Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)**

ab 07.03. 25 Termine

---

**7160-6**

**Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)**

ab 27.04. 25 Termine

---

**7161-4**

**Integrationskurs Aufbaumodul 1 (A2.1)**

ab 26.01. 25 Termine

---

**7161-5**

**Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)**

ab 07.03. 25 Termine

---

**7161-6**

**Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)**

ab 27.04. 25 Termine

---

**7162-4**

**Integrationskurs Aufbaumodul 1 (A2.1)**

ab 10.06. 25 Termine

---

**7162-5**

**Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)**

ab 25.08. 25 Termine

---

**7162-6**

**Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)**

ab 29.09. 25 Termine

---

**7163-4**

**Integrationskurs Aufbaumodul 1 (A2.1)**

ab 07.02. 25 Termine

---

**7163-5**

**Integrationskurs Aufbaumodul 2 (A2.2)**

ab 14.03. 25 Termine

---

**7163-6**

**Integrationskurs Aufbaumodul 3 (A2.3)**

ab 04.05. 25 Termine

## Orientierungskurse

---

**7156-OK**

**Alpha-Integrationskurs – Orientierungskurs**

ab 25.05. 25 Termine

---

**7160-OK**

**Orientierungskurs**

ab 08.06. 25 Termine

---

**7161-OK**

**Orientierungskurs**

ab 08.06. 25 Termine

---

**7162-OK**

**Orientierungskurs**

ab 21.11. 25 Termine

## Deutsch als Fremdsprache Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können.

Ein B2-Berufssprachkurs besteht aus bis zu 500 Unterrichtsstunden. Am Ende des Moduls steht die entsprechende Prüfung B2 an.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Nachweis des B1-Niveaus.

Bei beiden Kursen wird ein Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit benötigt.

### Information und Beratung:

Ihno Schild,  
Tel.: 0 47 91/96 23-27,  
ihno.schild@vhs-ohz.de

### 7130-6

#### Berufssprachkurs B2

Dieser Kurs findet am Montag, Dienstag und Donnerstag in Präsenz und am Mittwoch und Freitag online im Virtuellen Klassenzimmer statt. Entsprechende Geräte wie z.B. Tablets können kostenfrei bei der VHS ausgeliehen werden.

**Mo ab 07.02.,**                      **125 Termine**

#### In Präsenz:

**Mo, Di, Do**                      **jeweils 08:30 – 12:30 Uhr**  
Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

#### Im Virtuellen Klassenzimmer:

**Mi und Fr**                      **jeweils 08:30 – 11:45 Uhr**  
vhs.cloud



**Niedersächsisches Ministerium  
für Wissenschaft und Kultur**

## Deutsch als Fremdsprache Sprachkurse für Geflüchtete

Wir führen in unserem Arbeitsgebiet Osterholz-Scharmbeck, Samtgemeinde Hambergen und Gemeinde Schwanewede wiederkehrend verschiedene Deutschkurse für Geflüchtete durch. Diese werden durch öffentliche Mittel gefördert und sind daher für die Teilnehmer\*innen kostenfrei.

### Information und Beratung:

Ihno Schild,  
Tel.: 0 47 91/96 23-27,  
ihno.schild@vhs-ohz.de

## Einbürgerung und Integration

### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 muss für die Einbürgerung ein Einbürgerungstest erfolgreich abgelegt werden.

### Die Volkshochschulen im Landkreis Osterholz bieten folgende Prüfungstermine an:

**VHS Osterholz-Scharmbeck**, Lange Straße 28,  
27711 Osterholz-Scharmbeck:

**Fr 28.01. 14:00 – 15:00 Uhr Anmeldeschluss 05.01.**  
**Fr 25.03. 14:00 – 15:00 Uhr Anmeldeschluss 01.03.**  
**Fr 20.05 14:00 – 15:00 Uhr Anmeldeschluss 27.04.**

Information unter 0 47 91/96 23-0  
E-Mail: info@vhs-ohz.de

**VHS Lilienthal**, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal:

**Do 10.02. Anmeldeschluss 18.01.**  
**Do 21.04. Anmeldeschluss 29.03.**  
**Do 23.06. Anmeldeschluss 31.05.**

### Die Prüfungen finden

jeweils von                      **15:00 – 16:00 Uhr statt.**

**Information:** Veronika Völker,  
Tel.: 0 42 98/92 92-37  
veronika.voelker@lilienthal.de

### Für die Anmeldung benötigen Sie:

- Ihr aktuelles Ausweisdokument
- Ihre Meldebescheinigung (nur, wenn aus dem Ausweisdokument Ihre aktuelle Adresse nicht hervorgeht)
- 25,00 € Anmeldegebühr

### Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie unter:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Einbuengerung/WasEinbuengerungstest/waseinbuengerungstest.html>

## Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)/ B1-Prüfung

VHS Lilienthal, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal:

### Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Fr 11.02. 09:00 – 17:00 Uhr  
Information: Veronika Völker,  
Tel.: 0 42 98/92 92-37,  
veronika.voelker@lilienthal.de

### 7191-B1

### Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Fr 10.06. 09:00 – 17:00 Uhr  
Freie Plätze nur auf Anfrage  
Gebühr gesamt: 150,00 €  
(Anmeldegebühr 25,00 € und  
Prüfungsgebühr 125,00 €)

### 7196-B1

### Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Sa 11.06. 09:00 – 17:00 Uhr  
Freie Plätze nur auf Anfrage  
Gebühr: 150,00 €  
(Anmeldegebühr 25,00 € und  
Prüfungsgebühr 125,00 €)

### 7197-B1

### Telc Deutsch A2-B1-DTZ

Sa 26.11. 09:00 – 17:00 Uhr  
Freie Plätze nur auf Anfrage  
Gebühr: 150,00 €  
(Anmeldegebühr 25,00 € und  
Prüfungsgebühr 125,00 €)

## B2-Prüfung

### 7199-B2

### Deutsch TELC B2-Prüfung

Fr 17.06. 9:00 – 16:00 Uhr  
Freie Plätze nur auf Anfrage  
Gebühr: 150,00 €  
(Anmeldegebühr 25,00 € und  
Prüfungsgebühr 125,00 €)

#### Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.  
Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit unseren zuständigen Fachbereichsleitungen.

## Test »Leben in Deutschland« (LiD)

### 7198-LD

### Test – Leben in Deutschland

Ihno Schild  
Freie Plätze nur auf Anfrage  
Di 12.07. 12:00 – 13:00 Uhr  
Gebühr: Auf Anfrage

### 7199-LD

### Test – Leben in Deutschland

Ihno Schild  
Freie Plätze nur auf Anfrage  
Fr 23.12. 12:00 – 13:00 Uhr  
Gebühr: Auf Anfrage



Volkshochschule  
Osterholz-Scharmbeck  
Hambergen  
Schwanewede

## Kursleiter\*in gesucht!

### Sie sprechen und schreiben fließend eine dieser Sprachen?

- Dänisch
- Englisch
- Norwegisch
- Französisch
- Spanisch

**Wir sind ständig auf der Suche nach  
versierten Kursleitungen. Auch für  
unsere Mitgliedsgemeinden Hambergen  
und Schwanewede.**

**Rufen Sie mich an!**

**Im Gespräch lassen sich Details klären.**

**Gabriele Haar, Telefon 0 47 91 / 96 23-24**



## Körperwahrnehmung:

### Yoga – ein Weg der Achtsamkeit

Inna Otto

Yoga lehrt in jedem Moment des Lebens achtsam zu sein. Die Yogahaltungen »Asanas«, der gelenkte Atem »Pranayama« sowie Meditation und der Yogische Schlaf »Yoga Nidra« sind Übungen der Konzentration auf das Hier und Jetzt. Die dabei eintretende Entspannung wirkt sich positiv auf das tägliche Wohlbefinden aus. Das Ziel von Yoga ist, einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele herbeizuführen. Der dabei empfundene Einklang wirkt gesundheitsfördernd. In diesem Kurs praktizieren wir unterschiedliche Asanas, die sowohl von Anfänger\*innen als auch von Fortgeschrittenen gut umgesetzt werden können. Punktuell üben wir, den Atem auf neue Weise zu lenken. Wir widmen uns der Meditation und Sie lernen durch Yoga Nidra eine besondere Form der Tiefenentspannung kennen. Lassen Sie uns Yoga gemeinsam als Kultur leben! Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen eine Decke oder ein großes Handtuch für die Matte mit.

---

#### 9521

montags ab 07.02.

17:30 – 19:00 Uhr

---

#### 9520

montags ab 07.02.

19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr für je 18 Termine: 129,00 €

Gebühr Kleingruppe: 144,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des  
Kreiskrankenhauses**

---

#### 9522

mittwochs ab 16.02.

18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr für 12 Termine: 87,00 €

Gebühr Kleingruppe: 97,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des  
Kreiskrankenhauses**

---

#### 9523

dienstags ab 08.02.

18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr für 18 Termine: 129,00 €

Gebühr Kleingruppe: 144,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des  
Kreiskrankenhauses**

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

## Yoga

Gerd Ockert

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Persönlichkeit eines Menschen bewusst zu schulen. Die Wirkungen des Hatha Yoga werden erfahrbar durch achtsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dehnung und Streckung der Muskulatur fördern und kräftigen die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken, die inneren Organe werden belebt, das Nervensystem wird beruhigt, An- und Verspannungen können sich lösen. Ein kleines Kissen ist hilfreich. Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen eine Decke oder ein großes Handtuch für die Matte mit.

---

### 9502

**montags ab 21.02. 17:45 – 19:15 Uhr**

---

### 9504

**montags ab 21.02. 19:30 – 21:00 Uhr**

**Gebühr für je 14 Termine:** 101,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 116,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

## Hatha Yoga

Andrea Eilks

Die kräftigenden Übungen des Hatha Yoga richten sich an Teilnehmende jeden Alters. Die Übungen sind so ausgewählt, dass der gesamte Bewegungsapparat schonend trainiert wird. Die Körperhaltung kann sich verbessern, Muskeln können sich aufbauen und Spannungen abnehmen. Durch die Konzentration auf die Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem, wird es leicht, bei sich selbst anzukommen. Eine Entspannungssequenz am Ende macht jede Stunde zu einer runden Einheit.

---

### 9525

**mittwochs ab 16.02. 09:00 – 10:30 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

---

### 9524

**mittwochs ab 16.02. 16:30 – 18:00 Uhr**

**Gebühr für 19 Termine:** 136,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 151,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

---

### 9526

**donnerstags ab 17.02. 16:30 – 18:00 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

## Hatha Yoga Online

### Stress abbauen und Kraft schöpfen

Monika Warncke

Hatha Yoga leitet einen heilsamen Dialog zwischen Körper und Geist ein. Denn über die achtsame Bewegung im fließenden Atem entwickelt sich mehr Vertrauen, Blockaden lösen sich. Wir werden beweglicher, atmen tiefer und entspannen leichter. Im Vordergrund stehen Übungen zur Reinigung und Aktivierung des Stoffwechsels. Eine Schlussübung vertieft die Wirkung der aktiven Übungen. Der Kurs findet online über Zoom statt. Zum Üben benötigen Sie: Bequeme, sportliche Kleidung, Matte oder feste Decke, Wollsocken, Kissen, festes größeres Handtuch.

Bitte melden Sie sich zu unseren Online-Kursen an.

Sie erhalten ca. zwei Tage vor der Veranstaltung einen Zugangslink.

---

### 95091 Lil

**dienstags ab 15.02. 17:30 – 19:00 Uhr**

---

### 95091A Lil

**dienstags ab 15.02. 19:30 – 21:00 Uhr**

**Gebühr für je 16 Termine:** 97,80 €

**Anmeldung: VHS Lilienthal 0 42 98/92 92-40**

## Toolbox für Gesundheit

**MANN**<sup>was</sup>  
**geht**



Infos unter: [www.mann-was-geht.de](http://www.mann-was-geht.de)

**9507****WE Yoga bei Migräne**

Anja Steinmetz

An diesem Wochenende möchte ich Ihnen neue Wege im Umgang mit Ihren Kopfschmerzen aufzeigen. Das Praktizieren von sanftem Yoga kann dabei Ihre Lebensqualität spürbar verbessern. Im Zentrum der Übungen steht die Aktivierung des Vagusnerv. Dieser ist im Körper für alle Entspannungsprozesse zuständig. Sie lernen zielgerichtet Atemübungen und Yogahaltungen kennen, die dazu geeignet sind Verspannungen und Blockaden zu lösen. Regelmäßig praktiziert wirken sich die Übungen auch positiv auf die Schlafqualität und die gesamte Körperwahrnehmung aus. Für die Wirksamkeit ist es deshalb notwendig, neue Alltagsroutinen zu entwickeln. In diesem Rahmen sprechen wir deshalb auch über eine mögliche Ernährungsumstellung und andere Verhaltensänderungen. Ziel ist es, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dadurch eine innere Ausgeglichenheit zu erfahren. Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke, ein Kissen und Ihre Tagesverpflegung mit.

**Sa 02.04.** 09:30 – 17:00 Uhr**So 03.04.** 10:00 – 13:00 Uhr**Gebühr für 2 Termine:** 52,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 62,00 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007**9513****Tai Chi Gong**

Susanne Pflugmacher

Tai Chi Gong – ist eine ganzheitliche Bewegungsform. Es ist eine Kombination aus Tai Chi Chuan und Qi Gong. Beide Formen sind traditionell chinesische Übungssysteme. Es geht darum, die gegensätzlichen Energien von Yin und Yang zu harmonisieren. Die Übungen umfassen fließende, runde und entspannte Bewegungen, die langsam und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Dabei können Sie Ruhe und Ausgeglichenheit erspüren. Alle Übungen regen den Qi-Fluss an, welcher unsere Lebensenergie umfasst. Ein konzentriertes regelmäßiges Training kräftigt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke. Sie können damit besonders Ihren Gehapparat und Ihr Gleichgewicht stärken. Tai Chi Gong unterstützt Sie in Ihrer Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

**donnerstags ab 10.02.** 18:30 – 20:00 Uhr**Gebühr für 12 Termine:** 87,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 97,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

**Am 24.03. findet kein Unterricht statt.****In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreiskrankenhauses****9516****WE Tai Chi Gong – Wellnesstag**

Susanne Pflugmacher

An diesem Samstag können Sie Erfahrungen mit Tai Chi und Qi Gong machen. Mit einfachen Übungen lernen wir das Qi, die Lebensenergie, zu erfühlen. Aus dem wunderbar leichten und dennoch effektiven Qi Gong erlernen wir Übungen wie »Zum Ursprung des Lichts« – (Tai Yi Yuan Ming Gong) – und die 8 Brokate. Außerdem lernen Sie Qi Gong-Übungen im Sitzen kennen. Diese eignen sich sehr gut bei Stress- und Erschöpfungszuständen. Aus dem Tai Chi Chuan werden wir Grundbewegungen, wie den Bogenschritt, die Wolkenhände, den Vogel am Schwanz packen sowie den Gang des Kranichs erproben. Alle Übungen zielen darauf hin, die körperliche, geistige und seelische Stabilität zu verbessern. Das Immunsystem soll gestärkt, die Durchblutung gefördert und die Organe sowie der Bewegungsapparat gekräftigt werden. In der Mittagspause genießen wir gemeinsam ein leichtes, asiatisches Essen, das vor Ort frisch von unserem Kochdozenten Randolph Schröder zubereitet wird. Bitte bringen Sie sich aus hygienischen Gründen eine Decke oder ein großes Handtuch für die Matte mit.

In der Kursgebühr sind 10,00 € für das Mittagessen enthalten.

**Sa 21.05.** 11:00 – 16:15 Uhr**Gebühr:** 37,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 42,50 €Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007**9557****Qi Gong**

Susanne Pflugmacher

Qi Gong ist eine chinesische Heilmethode zur Harmonisierung, Regulierung und Stärkung der Lebensenergie, dem Qi. In diesem Kurs erlernen wir eine neue Basisübung: »Übung vom Ursprung des Lichts«, wir wiederholen und vertiefen die 8 Brokate. Außerdem lernen wir einfache Qi Gong-Übungen im Sitzen, die hilfreich bei Stress und Erschöpfung sind. Die Grundprinzipien des Qi Gong, Entspannung sowie Ruhe und Natürlichkeit in der Bewegung, führen zu körperlicher, geistiger und seelischer Ausgeglichenheit.

**dienstags ab 08.02.** 18:00 – 19:00 Uhr**Gebühr für 12 Termine:** 59,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €Dreienkampfschule Schwanewede, Sandbergweg 25,  
Musikraum, 1. OG, (kein Fahrstuhl)

**9558**

### Qi Gong zur Stärkung des Gleichgewichts

Susanne Pflugmacher

In diesem Kurs können Sie aktiv etwas für Ihren Gleichgewichtssinn tun. Sie lernen Übungen aus dem daoistischen Qi Gong kennen, die Sie zu Hause leicht wiederholen können. Der harmonische Bewegungsfluss hilft, eine gute Körperwahrnehmung aufzubauen. Dabei wird der Atem bewusst wahrgenommen. Es ist ein sanftes Training für den gesamten Bewegungsapparat. Das Wiederholen der Übungen wirkt sich auf die Balance Ihrer Körpermitte aus. Damit trägt Qi Gong zur Sturzprophylaxe bei. Parallel werden auch die Organfunktionen gestärkt. Die Übungen können im Stehen und im Sitzen gemacht werden. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorerfahrungen.

**donnerstags ab 10.02. 17:00 – 18:00 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 59,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**Am 24.03. findet kein Unterricht statt.**

**9559**

### Qi Gong für die Gelenke – bei Arthrose, Arthritis und Rheuma

Susanne Pflugmacher

Qi Gong ist einfach zu erlernen und trotzdem wirkungsvoll. Die langsamen Bewegungen im Qi Gong sind gelenkschonend und entspannend. Die Übungen mobilisieren und kräftigen sowohl Gelenke als auch Muskulatur. Die fließenden Bewegungen wirken insgesamt beruhigend. So können Entzündungsprozesse leichter heilen und ein angespanntes Nervensystem kommt rascher zur Entspannung. Auf diese Weise trägt Qi Gong zu einer besseren Lebensqualität bei. In diesem Kurs werden die Übungen im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Atemübungen runden das Angebot ab und führen zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit.

**dienstags ab 08.02. 10:00 – 11:00 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine:** 59,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 69,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

#### Sie möchten als Kursleiter\*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!



**9560**

### Qi Gong –

#### Für Personen mit Lernschwierigkeiten

Susanne Pflugmacher

Qi Gong ist ein Bewegungs-Kurs.

Die Bewegungen haben sich Menschen aus China ausgedacht.

Wir machen die Bewegungen zusammen im Stehen oder Sitzen.

Alle Bewegungen sind langsam und einfach.

Dabei wird tief eingeatmet.

Das ist gut für die Gelenke und die Muskeln.

Qi Gong wirkt sehr entspannend.

**dienstags ab 08.02. 11:15 – 12:00 Uhr**

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit Werkstatt Nord**

**9539**

### WE Eine Schale Klang – Wirkweise und Anwendung

Angela Bürger

Klangschalen füllen den Raum mit ihrem Klangteppich und können durch ihre Vibration den Körper sanft massieren. In diesem Kurs möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Sie eine Klangschale zu Hause einsetzen können. Ich erkläre Ihnen die Wirkweise und die dazu notwendigen Voraussetzungen. Sie haben die Möglichkeit die vibrierenden Schalen auf dem Körper zu spüren und eine kurze Klangmassage zu erleben. Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.

**So 06.02.**

**11:00 – 12:30 Uhr**

**Gebühr:**

12,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit dem Kreiskrankenhaus Osterholz**

**9540****WE Klangreise – Entspannung pur**

Angela Bürger

Der Sonntag dient der Entspannung. Lassen Sie sich ins Reich der Fantasie entführen und schalten Sie einfach ab! An diesem Nachmittag lernen Sie die entspannende Wirkung von Traumreisen in Verbindung mit wohltönenden Klangschalen kennen. Der entstehende Klangteppich hüllt Sie sanft ein und lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen.

**So 06.02. 15:00 – 16:30 Uhr****Gebühr:** 12,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R-007

**In Kooperation mit dem Kreiskrankenhaus Osterholz****9590****Malen und Entspannen – für Personen mit Lernschwierigkeiten**

Natalie Immoor-Grimm

Malen Sie gerne mit bunten Farben?

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Kunstwerke schaffen.

Dabei können Sie verschiedene Farben auswählen.

Wir benutzen großes und kleines Papier zum Malen.

Bei Musik können Sie langsam und schnell malen.

Gemeinsam schauen wir uns die gemalten Bilder an.

Wir sprechen über die entstandenen Formen und Farben.

So macht Malen Spaß und entspannt!

**freitags ab 14.01.****(14-tägig) jeweils 08:00 – 10:00 Uhr**

Werkstatt Nord, Jacob-Frerichs-Str. 8

**In Kooperation mit Werkstatt Nord**

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!

**Fitness:****WE Hula Hoop – der Rhythmus, wo man mit muss**

Julia Stockmann

Hula Hoop ist ein Trendsport, der neben Spaß auch richtig fit macht. Das Reifendrehen auf der Hüfte hilft auch bei überschüssigen Pfunden. Und wenn Sie lernen, den Hula Hoop Reifen über den gesamten Körper zu bewegen, dann fördert das auch Ihre Geschicklichkeit. Die tänzerisch geprägten Bewegungen nehmen Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Auf diese Weise können Sie Ihre Gedanken leicht »abschalten«. Wichtig ist die richtige Technik, damit Sie den Reifen erfolgreich drehen und sich dabei nicht verletzen. Julia Stockmann ist begeisterte Hula Hoop Dreherin und möchte Ihren Appetit auf diesen Fitnesssport wecken. Ein Hula Hoop Reifen wird zur Verfügung gestellt; gerne können Sie auch einen eigenen mitbringen.

**9606****Schnupperangebot****Sa 12.03. 16:00 – 18:15 Uhr****Gebühr:** 13,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 16,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R-007

**9607****Vertiefung****Sa 30.04. und 07.05. 15:00 – 18:00 Uhr****Gebühr für 2 Termine:** 31,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R-007

**STERN-APOTHEKE**

Inhaber: Dr. Michael Krafft

Telefon 0 47 91 / 98 03 33 u. 98 03 34

Fax 0 47 91 / 98 03 35

Poststraße 4-6

27711 Osterholz-Scharmbeck

Öffnungszeiten

Montag-Freitag

8.30-19.00 Uhr

Samstag

8.30-14.00 Uhr

## IK Pilates für Anfänger\*innen

Dörte Rode

Sie möchten körperliche Fitness aufbauen? Pilates ist eine Methode des Körpertrainings, die vor allem die tieferliegende Muskulatur stärkt. Davon profitieren Wirbelsäule und Gelenke. Die Übungen werden überwiegend auf der Matte umgesetzt. Bei diesem regelmäßigen Training werden sowohl Bewegungsvielfalt als auch Bewegungsqualität gestärkt. Die bewusst eingesetzte Atmung versorgt den Körper mit dem benötigten Sauerstoff und wirkt darüber hinaus Gedanken beruhigend. Bei der Umsetzung der Übungen wird Ihr persönlicher Trainingszustand berücksichtigt. Auch Personen, die sich selbst als unsportlich empfinden, sind herzlich eingeladen.

### 9603

**dienstags ab 18.01. 18:00 – 19:00 Uhr**

**Gebühr für 10 Termine:** 49,80 €

**Gebühr Kleingruppe:** 59,80 €

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

**Am 01.02. findet Unterricht statt.**

**Am 15.03. findet kein Unterricht statt.**

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreiskrankenhauses Osterholz**

### 9604

**dienstags ab 15.02. 19:15 – 20:15 Uhr**

**Gebühr für 6 Termine:** 31,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €

**Am 15.03. findet kein Unterricht statt.**

Gut Sandbeck, Kleine Scheune, 1. Stock (kein Fahrstuhl)

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreiskrankenhauses Osterholz**

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

### Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen. Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

## Stand-Up-Paddling (SUP)

### Schnupperkurse

Marc Hennings

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining.

In diesem Schnupperkurs werden die Grundlagen des SUP in Theorie und Praxis sowie Informationen über Material und Pflege vermittelt.

**Voraussetzung:** Mindestalter 18 Jahre und sicheres Schwimmen.

**Bitte mitbringen:** Badebekleidung, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, Handtuch, Getränk und Snack.

Die Kosten für ein Leihboard (20 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Der Treffpunkt am See wird Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt.

### 9615

**Fr 17.06.**

**17:00 – 19:15 Uhr**

### 9616

**Fr 08.07.**

**17:00 – 19:15 Uhr**

**Gebühr je Termin:**

**36,00 €**

Ohlenstedter Quellsee



**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Gesundheit bleibt das Wichtigste. Auch digital.**

**digital-persönlich jetzt scannen**

Werden Sie jetzt aktiv für Ihre Gesundheit: mit den digitalen Angeboten der AOK Niedersachsen. Nutzen auch Sie unsere vielfältigen Leistungen – so, wie es zu Ihrem Leben passt. Mehr dazu auf [aok.de](http://aok.de)

## WE Wanderfreude Nordpfade

Katrin Briese

Sie wandern gerne in einer Gruppe? Wir bieten Ihnen ein gemeinsames Natur- und Wandererlebnis auf den NORD-PFADEN an. Die im Landkreis Rotenburg liegenden Rundwanderwege bieten sehr abwechslungsreiche Natur- und Kultureindrücke. Für die gemeinsame Rast gibt es vereinzelt gastronomische Möglichkeiten um einzukehren.

Wandern Sie mit und befreien Sie sich von lästigen Gedanken und blockierten Gelenken! Das tut gut und lässt Sie ganzheitlich durchatmen. Katrin Briese ist erfahrene Wanderfrau und freut sich auf den Austausch mit Ihnen. Bei den Wanderungen erhalten Sie einen gedruckten Tourenbegleiter. Sie können sich vorab bildliche Eindrücke von den Routen machen: [www.nordpfade.info](http://www.nordpfade.info)  
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nehmen Sie ausreichend Getränke und ggf. einen Imbiss mit.

### 9906

#### Durch unberührte Flusslandschaften

##### Nordpfad Ostetal

Streckenlänge: 10,6 Km

**Fr 04.03. 14:30 – ca. 17:30 Uhr**

**Gebühr: 19,35 €**

**Gebühr Kleingruppe: 21,85 €**

**Treffpunkt:** 27446 Ober Ochtenhausen: Ostestraße, Parkplatz Ober Ochtenhausen nahe Ostebrücke.  
Startpunkt S2/ Tourenbegleiter – Eigene Anfahrt  
Hinterlassen Sie in jedem Fall eine Handynummer, unter der Sie zu erreichen sind.

**Anmeldeschluss: 03.03.**

### 9907

#### Durch Moore und an Großsteingräbern vorbei

##### Nordpfad Kempowskis Idylle

Streckenlänge: 11,6 Km

**Sa 19.03. 11:00 – ca. 14:45 Uhr**

**Gebühr: 22,65 €**

**Gebühr Kleingruppe: 27,65 €**

**Treffpunkt:** 27412 Steinfeld: Steinfelder Holz, Parkplatz am Walde

Startpunkt S2/ Tourenbegleiter – Eigene Anfahrt  
Hinterlassen Sie in jedem Fall eine Handynummer, unter der Sie zu erreichen sind.

**Anmeldeschluss: 17.03.**

### 9903

#### Durch Bachtäler, Wiesen und Wälder

##### Nordpfad Zwei Mühlen

Streckenlänge: 10,9 Km

**Sa 30.04. 11:00 – ca. 14:45 Uhr**

**Gebühr: 22,75 €**

**Gebühr Kleingruppe: 27,75 €**

**Treffpunkt:** 27446 Eitzte: Wassermühle, Eitzte 4, Parkplatz

Startpunkt S1/Tourenbegleiter – Eigene Anfahrt  
Hinterlassen Sie in jedem Fall eine Handynummer, unter der Sie zu erreichen sind.

**Anmeldeschluss: 28.04.**

# KOLSTER

Ihre Experten für Garten-, Werkzeug- und Sicherheitstechnik



## „Stolz,

weil ich das richtige Produkt für Ihr Projekt kenne!“

Stefan Brasas, Verkauf bei Kolster

Fachmann für

- Elektrowerkzeuge
- Befestigungstechnik
- Handwerkzeuge
- Arbeitsschutz



Bremer Straße 43 a  
27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: 04791 92 15-0  
Fax: 04791 92 15-92

[info@kolster-osterholz.de](mailto:info@kolster-osterholz.de)  
[www.kolster-osterholz.de](http://www.kolster-osterholz.de)

## Selbsthilfe:

**9910**

### IK Von der Seele schreiben

Karin Köster

Entdecken Sie die Kraft des Schreibens und seine heilsame Wirkung! Schreiben entlastet, schafft Ordnung in den Gedanken und verhilft zu neuen Erkenntnissen. In diesem Seminar sind Sie eingeladen, Erlebtes zum Ausdruck zu bringen und loszulassen. Schreibend können Sie Ihrer Seele Gehör verschaffen und neue Energie schöpfen. Sie gehen auf Entdeckungsreise zu sich selbst und gewinnen mehr Selbstvertrauen. Kreative Ideen und ganz konkrete Übungen helfen Ihnen dabei, wieder zu Ihrer natürlichen Inspirationsquelle zu finden. Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Schreiben Sie. Es hilft! Wir treffen uns im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe.

Warme und kalte Getränke sind vor Ort erhältlich.

**donnerstags ab 24.02. 18:30 – 20:45 Uhr**

**Gebühr für 8 Termine:** 97,00 €

Mühlencafé, Lindenstr. 40, Eingang: Am Krummwinkel

**In Kooperation mit dem Maribondo Mühlencafé**

**9620**

### IK Entspannter Blick – Sehtraining

Angela Bürger

Sie haben öfter müde oder gereizte Augen? Sie arbeiten viel am Bildschirm? Die Augen müssen in unserem digitalisierten Alltag unendlich viel leisten und sind dadurch stark beansprucht oder sogar überlastet. Auf diese Weise kann es zu trockenen, müden und brennenden Augen, aber auch zu Kopfschmerzen und einem Verschwimmen des Blickes kommen. Gönnen Sie sich und Ihren Augen ein ganzheitliches Fitness- und Entspannungsprogramm! In diesem Kurs erfahren Sie Grundlegendes über das Sehen. Sie lernen bewährte Methoden des ganzheitlichen Sehtrainings kennen. Gemeinsam erproben wir alltags-taugliche Übungen, um die Augen und den Körper zu aktivieren und zu entspannen. Helfen Sie sich selbst und lassen Sie erst gar keinen »Seh-Stress« aufkommen. In diesem Kurs erfolgen weder eine Diagnose noch tiefergehende Erörterung von Augenkrankheiten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen mit. Tragen Sie nach Möglichkeit keine Kontaktlinsen.

**Sa 26.02. 15:00 – 18:00 Uhr**

**Gebühr:** 17,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 19,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

**In Kooperation mit der Gesundheitsschule des Kreiskrankenhauses**

**Anmeldeschluss: 24.02.**

**9411**

### WE Selbstgerührte Pflegeprodukte

Camilla Hohmann

Möchten Sie sich natürlicher pflegen und damit Plastikverpackungen im Badezimmer minimieren? Die Naturfriseurin Camilla Hohmann vermittelt Ihnen Rezepte für selbst hergestellte Produkte. Im Mittelpunkt steht die Idee, dass wir zur Körperpflege die schützende und heilende Kraft der Natur nutzen können. Auf diese Weise ernähren Sie Ihre Haut ohne synthetische Stoffe und schützen damit Ihre Gesundheit. Die im Kurs verwendeten natürlichen Zutaten sind leicht zu beschaffen und umweltfreundlich. Sie erfahren, wie Sie selbst Mazerate und daraus Salben herstellen können. Im Kurs rühren Sie für sich selbst eine Deocreme und das 4-Diebe-Balsam. Und Sie können sich zwischen einem Insekten- oder Kopfschmerzroller entscheiden. Darüber hinaus erhalten Sie ein kleines Handout mit Rezepten.

**Sa 05.03. 14:30 – 17:30 Uhr**

**Gebühr:** 19,50 €

**Gebühr Kleingruppe:** 22,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss: 25.02.**

**9420**

### WE Demenz erleben und verstehen – ein Workshop

Dörte Rode

Dieser Kurstag möchte Ihnen ermöglichen, ein tieferes Verständnis für das Krankheitsbild der Demenz aufzubauen. Sie können sich grundlegende Erkenntnisse aneignen und eine Übung zur Selbsterfahrung machen. Hierzu nutzen wir das demenz-balance-modell. Darüber hinaus lernen Sie den personenzentrierten Ansatz von T. Kitwood kennen, der Ihre Kompetenz im Umgang mit Personen mit Demenz erweitert. Fragen, denen wir im Verlauf des Kurstages nachgehen, sind:  
Wie fühlt es sich an, wenn die Demenz voranschreitet?  
Was würde mir in der Situation helfen?  
Wie kann ich meinen Angehörigen mit Demenz begegnen und unterstützen?  
Warum verhält sich ein Mensch mit Demenz so?

**Sa 05.03. 10:00 – 16:00 Uhr**

**Gebühr:** 31,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 36,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

OG, Seminarraum 3

**Anmeldeschluss: 03.03.**

**0727**

**IK Das Netzwerk/die SHG Trans\*NET OHZ**

Ilka Christin Weiß, die examinierte Krankenschwester, Autor\*in, Dozent\*in für trans\*sensible Pflege, zertifizierte Berater\*in für trans\* Menschen ist Leiter\*in des Netzwerks/der SHG Trans\*NET OHZ. Doch was ist das Netzwerk/die SHG Trans\*NET OHZ und was macht diese? Ilka Christin Weiß spricht über Selbsthilfestrukturen für trans\* Menschen außerhalb und innerhalb Bremens und erklärt, warum es so wichtig ist, dass es Selbsthilfestrukturen auf dem Land gibt. Was ist der Unterschied für trans\* Menschen auf dem Land und trans\* Menschen in der Großstadt? Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag erläutert.

**Do 10.03. 19:00 – 21:00 Uhr**

**Gebühr:** 5,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, EG, Seminarraum 2

**Ansprechpartnerin:** Ilka Christin Weiß  
info@transnet-ohz.de oder 01 76/73 54 54 66

**0726**

**IK Selbsthilfe und Netzwerk für Transgeschlechtliche Menschen (Trans\*)**

Ilka Christin Weiß  
Es gibt Menschen, die sich im falschen Körper geboren fühlen. Das biologische (angeborene) Geschlecht stimmt nicht mit dem Identitätsgeschlecht (dem gefühlten Geschlecht) überein. Für Betroffene, ihre Angehörigen und das unmittelbare Umfeld erwachsen daraus besondere Anforderungen. Sind Sie interessiert an einer Selbsthilfegruppe? Oder möchten Sie sich im Netzwerk Trans\*NetOHZ engagieren? Wir treffen uns in der Regel einmal monatlich.

**Fr 07.01., 04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06. und 01.07. jeweils 19:15 – 21:30 Uhr**

**Gebühr:** kostenfrei

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

**Bei Schnee und Eisglätte können die Termine ohne Vorwarnung ausfallen!**

**Ansprechpartnerin:** Ilka Christin Weiß  
info@transnet-ohz.de oder 01 76/73 54 54 66

**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

**BU Umgang mit Stress am Arbeitsplatz – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

Marlis Behnken

**9536**

**Mo 04.04. + Fr 08.04. jeweils 09:00 – 12:15 Uhr**  
**Di 05.04. bis Do 07.04. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr**

**9537**

**Mo 29.08. + Fr 02.09. jeweils 09:00 – 12:15 Uhr**  
**Di 30.08. bis Do 01.09. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr**

**Gebühr für 5 Termine:** 136,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 151,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

**Abmeldeschluss:** 29.07.

**Details unter Rubrik Bildungsurlaub.**

**BU Gesund bleiben am Arbeitsplatz – Bewusste Körperwahrnehmung als Präventionsmethode**

Anja Steinmetz

**9614**

**Mo 15.08. bis Do 18.08. jeweils 08:00 – 15:00 Uhr**  
**Fr. 19.08. 08:00 – 11:15 Uhr**

**Abmeldeschluss 15.07.**

**9613**

**Mo 19.12. bis Do 22.12. jeweils 08:00 – 15:00 Uhr**  
**Fr 23.12. 08:00 – 11:15 Uhr**

**Gebühr für je 5 Termine:** 150,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 165,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

**Abmeldeschluss 18.11.**

**Details unter Rubrik Bildungsurlaub.**

**Liebe Leser\*innen!**

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« \* z.B. in Begriffen wie Fußgänger\*innen oder Rollstuhlfahrer\*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.



**Sie haben eine Nahrungsmittelallergie und möchten dennoch einen Kochkurs bei uns belegen?**

**Rufen Sie uns an!**

**Kontakt:** Gabriele Haar, Tel. 0 47 91 / 96 23-24



**Eine Küchenzeile für Rollstuhlfahrende ist vorhanden.**

Das Bild ist von: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!

**9209**

## **IK Kräuterapotheke im Frühling – Fit mit Wildpflanzen**

Jeanette Wolfermann

Gegen viele Alltagsbeschwerden ist ein Kraut gewachsen. Die Heilkräfte der Natur liegen nahezu vor der Haustür. Sie können Kräuter im eigenen Garten wachsen lassen oder bei Spaziergängen im Umland entdecken. Ich zeige Ihnen, welche Teile der Kräuter gesundheitswirksame Substanzen enthalten und wie Sie diese nutzen können. Wir stellen eine kleine, natürliche Kräuterapotheke zusammen und bereiten Hustensaft, Tinktur bei Insektenstichen, Wundreiniger, Badesalz für Verspannungen sowie Erkältungstee zu. Sie erhalten ein Handout mit den Rezepten und wichtige Informationen zu den einzelnen Pflanzen. Bitte bringen Sie kleine Schraubdeckelgläschen, einen Block und Stift sowie ein Geschirrtuch mit. Die Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Di 17.05.**

**17:30 – 20:30 Uhr**

**Gebühr:** 23,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 25,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**9210**

## **WE Fit und vital durch Sprossen**

Carolina Buchholz

Sprossen gedeihen in jeder Wohnung und sind kleine Wunder der Natur. Sie sind reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen und können durch diesen Reichtum an Vitalstoffen das Immunsystem stärken. Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Sprossenzucht und ist für Anfänger\*innen und diejenigen geeignet, die sich in der Sprossenzucht schon ausprobiert haben. Es werden verschiedene Samen und Anbauverfahren besprochen und vorgeführt. Anschließend wird zu einem Erfahrungsaustausch eingeladen. Zur Abrundung verkosten wir Sprossen, getreidefreies Keimlingbrot und Dips. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa 14.05.**

**15:00 – 17:00 Uhr**

**Gebühr:** 22,50 €

**Gebühr Kleingruppe:** 25,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**Anmeldeschluss 12.05.**

**Für unsere Kochangebote bevorzugen wir Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder mit regionaler Herkunft.**

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!

## IK Einfach vegan

Barbara Stukenborg

Die vegane Küche ist klimafreundlich und trägt zum Tierschutz bei. Auch ohne Milch und Ei besticht die vegane Küche durch ihre äußerst phantasievolle Rezeptgestaltung. Sie lernen neue Zutaten kennen und kombinieren Bekanntes auf überraschend neue Weise. Das Ergebnis: Aromatische Speisen mit ansprechender farbenfroher Ästhetik. Die Kursleiterin ist Bloggerin und teilt ihre Rezepturen mit allen Interessierten ([www.helene-holunder.de](http://www.helene-holunder.de)). Bei uns können Sie sich live einen Eindruck von dieser genussvollen veganen Küche machen. Viel Spaß bei unseren thematischen Kochtreffen! Die Lebensmittelkosten in Höhe von jeweils 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**9222**

### Osterbrunch – Einfach vegan!

Wir bereiten einen Brunch vor. Die Rezepte können auch zuhause leicht umgesetzt werden. Freuen Sie sich auf Bircher-Müsli, Karottenlax, Brot, Suppe oder die traditionelle Rübli torte. Bitte mitbringen: 2 Gläser (ca. 200 ml) mit Deckel.

**Di 22.03. 18:00 – 21:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 16.03.**

**9221**

### Ein Menü im Frühling – Einfach vegan!

An diesem Abend wollen wir ein einfaches pflanzliches 3-Gänge-Menü mit viel frischem Gemüse zubereiten. Lassen Sie sich überraschen!

**Do 19.05. 18:00 – 21:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 13.05.**

**9220**

### Fingerfood und raffinierte Vorspeisen – Einfach vegan!

Sie möchten Ihren Gästen Häppchen neuer Machart anbieten? Wie wäre es zum Aperitif mit gefüllten Datteln, Blätterteigschnecken, Gemüsetürmchen oder Kartoffelvariationen? Die Zutatenkombinationen kitzeln den Gaumen und machen Appetit auf mehr.

**Do 09.06. 18:00 – 21:00 Uhr**

**Gebühr je Termin: 27,00 €**

**Gebühr Kleingruppe: 30,50 €**

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss: 03.06.**

**Bei Buchung der Anschlusstermine entfallen jeweils 3,00 € Einschreibegebühren.**



**9202**

### IK Snacks in der Cafeteria – In Kooperation mit Werkstatt Nord

Marie-Luise Page

Wir bereiten salzige und süße Snacks zu.

Diese werden in der Cafeteria verkauft.

Wir überbacken Toast mit Käse.

Es gibt Gemüse-Spieße.

Wir backen Muffins und Pizza-Brötchen.

Sie können auch Ihre Ideen einbringen.

Und wir werden die Preise für die Lebensmittel anschauen.

Gemeinsam berechnen wir die Preise für unsere Produkte.

**donnerstags ab 13.01. 08:00 – 11:00 Uhr**

Werkstatt Nord, Jacob-Frerichs-Str. 8

**9206**

### IK Schnelle Gerichte für Berufstätige

Marie-Luise Page

Sie haben Fertiggerichte satt und möchten nach Feierabend nicht stundenlang in der Küche stehen? Wenn Sie trotzdem gesund und lecker essen möchten, sind Sie hier richtig. Wir wollen gemeinsam köstliche Blitzrezepte zubereiten, die Spaß machen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mo 21.03. 18:00 – 21:00 Uhr**

**Gebühr: 27,00 €**

**Gebühr Kleingruppe: 30,50 €**

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss: 15.03.**

Für unsere Kochangebote bevorzugen wir Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder mit regionaler Herkunft.

---

**9207****IK Deftiges für kalte Tage**

Marie-Luise Page

An diesem Abend kochen wir Herzhaftes, das uns wärmt und erfreut! Lassen Sie sich von leckeren Kohlgerichten, Kartoffelspeisen oder einem deftigen Fleischgericht und auch köstlichen Desserts überraschen! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi 02.03. 18:00 – 21:00 Uhr****Gebühr:** 27,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 30,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss: 24.02.**

---

**9217****WE Rund um Nüsse und Co.**

Randolf Schröder

Nüsse und Mandeln bieten uns nicht nur Geschmack, sondern auch viel hochwertiges Protein, Mineralien und Vitamine. Ideal für die moderne Kreativküche. Wir bereiten gemeinsam Walnuss-Fladenbrot, Karotten mit Mandeln überbacken, Reis mit Kokosnuss und Brokkoli, Gemüse-Curry mit Cashews, Nuss-Grieß-Halva und Mandel-Plätzchen zu. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € (Kleingruppe 15,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa 25.06. 14:15 – 18:00 Uhr****Gebühr:** 38,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 44,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss 19.06.**

---

**9218****IK Mediterrane Spezialitäten**

Randolf Schröder

Die Mittelmeerregionen bieten eine Vielzahl an köstlichen Speisen. Probieren Sie warmen Paprika-Salat, mit Mandeln überbackene Hühnerfilets, Fischstäbchen in Petersilien-Kruste mit Gurken-Rucola-Sauce, gebackenen Safran-Gemüse-Reis und als Dessert gebratene Feigen auf Vanillecreme mit Pistazien. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € (Kleingruppe: 15,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mo 21.02. 17:30 – 21:15 Uhr****Gebühr:** 38,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 44,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss: 15.02.**

---

**9216****IK Vegane orientalische Küche**

Randolf Schröder

Aus der orientalischen Küche gibt es zahlreiche vegane Speisen, die uns inspirieren können. Lassen Sie uns gemeinsam Tomaten-Couscous, orientalische Gemüsepfanne mit Kichererbsen, Karottensalat mit Orangendressing, frisch gebackenes Fladenbrot mit Kreuzkümmel, Paprika-Zitronen-Dipp und als Dessert Mandelmilch-Reis mit Datteln und Walnüssen zubereiten! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € (Kleingruppe 13,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Sa 19.02. 14:15 – 18:00 Uhr****Gebühr:** 36,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 42,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss 13.02.**

Für unsere Kochangebote bevorzugen wir Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder mit regionaler Herkunft.

Übriggebliebenes können Sie mitnehmen.  
Bitte denken Sie an einen Vorratsbehälter.  
Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit!

Sie haben eine Nahrungsmittelallergie, möchten dennoch einen Kochkurs bei uns belegen? Wir beraten Sie gerne!



**9208****IK Kulinarische Reise durch Asien**

Marie-Luise Page

Zusammen wollen wir die Vielseitigkeit der asiatischen Küche kennenlernen. Ob thailändische, vietnamesische oder chinesische Köstlichkeiten, es ist für jede\*n etwas dabei! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € (Kleingruppe: 11,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mi 22.06. 18:00 – 21:00 Uhr****Gebühr:** 27,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 30,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Anmeldeschluss: 16.06.****9201****IK Kochkurs für Männer****Kochen – Essen – Gute Laune**

Randolf Schröder

In diesem fortlaufenden Kurs können Sie unter der Leitung eines gelernten Kochs Tipps und Tricks für die Arbeit in der Küche erfahren. Gekocht werden Gerichte aus aller Welt. Dabei lernen Sie auch unterschiedliche Zubereitungsweisen kennen. Die Lebensmittelkosten richten sich nach dem Bedarf und werden vor Ort an den Kursleiter entrichtet.

**Mi 09.02., 23.02., 27.04.,****18.05. und 29.06. jeweils 17:30 – 21:15 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 90,50 €**Gebühr Kleingruppe:** 100,50 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7, Küche, 1. OG, R 1.09

**Übriggebliebenes können Sie mitnehmen.  
Bitte denken Sie an einen Vorratsbehälter.  
Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit!**

**Sie möchten als Kursleiter\*in eine Fortbildung machen?**

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

**Für unsere Kochangebote bevorzugen wir Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder mit regionaler Herkunft.**



Volkshochschule  
Osterholz-Scharmbeck  
Hambergen  
Schwanewede

**Kursleiter\*in gesucht!****Sie sprechen und schreiben fließend eine dieser Sprachen?**

- Dänisch
- Englisch
- Norwegisch
- Französisch
- Spanisch

**Wir sind ständig auf der Suche nach versierten Kursleitungen. Auch für unsere Mitgliedsgemeinden Hambergen und Schwanewede.**

**Rufen Sie mich an!****Im Gespräch lassen sich Details klären.****Gabriele Haar, Telefon 0 47 91 / 96 23-24**



**3302**

## **WE Tschüß, du olles Bild – du wirst was Neues! – Collagen**

Silvia Uster

Wer kennt es nicht? Da steht ein altes Bild in der Ecke, das immer noch auf seine Bestimmung wartet – oder nicht vollendet ist – und du magst dich einfach nicht davon trennen? Hier kommt die Lösung: Durch das Überarbeiten mit Farbe, Stift, Collage oder Decollage wachsen Schichtungen – und auf Papier und Leinwand entsteht etwas Neues. Holen Sie Ihre nicht gelungenen, unfertigen Bilder, Zeichnungen oder Skizzen hervor. Sie dienen als Grundlage für die Umgestaltung. Und schon beginnt der kreative Prozess! Zunächst wird das Werk analysiert, um festzustellen, was Sie an der alten Vorlage interessiert. Dann ist der Weg frei für einen experimentellen Arbeitsweg mit neuen Ordnungen und Strukturen und etwas ganz Neues kann entstehen. Silvia Uster ist freischaffende Künstlerin in Malerei und Mischtechnik und begleitet Sie gern im Schaffensprozess.



Folgende Materialien beflügeln den Prozess und können nach eigenem Geschmack und Ermessen mitgebracht werden.

Zum Fixieren, Übermalen, Mixen:

Acrylfarbe, Aquarellfarbe (Bitte keine Ölfarbe!), Tinte und Feder, Fineliner, Buntstifte, Wachsstifte – alles nach eigener Vorliebe; alle Art von Papier, Zeitungen, Zeitschriften, Prospekten, Kopien, Seidenpapier;

Matte Medium, Acrylbinder, Tapetenkleister.

Kleber: Klebe-Stift oder Uhu.

**Fr 18.03. 17:00 – 20:00 Uhr**

**Sa 19.03. 10:00 – 16:00 Uhr**

**Gebühr für 2 Termine:** 74,70 €

**Gebühr Kleingruppe:** 84,70 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**Anmeldeschluss: 16.03.**

### **Sie wünschen Information und Beratung?**

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

**3301****WE Gestalte dein intuitives Mandala!**

Sylvia Stark

Nutze dieses Angebot, um einen Anker in deinem Alltag zu setzen und gestalte dein eigenes Mandala! Lade die Farbkraft, die Schönheit und den Entspannungswert, der damit verbunden ist, in dein Leben ein und entdecke, wieviel Potential und Brillanz im eigenen Ausdruck angelegt sind. Manchmal braucht es Mut, den ersten Schritt einer Gestaltung mit Farben zu tun und damit die heilsame Kraft der Kreativität zu erfahren. Doch unter fachkundiger Anleitung gelingt es ganz leicht, mit Freude dein eigenes Mandala zu beginnen und zu vollenden. Sei Gestalter\*in deines Lebens! Wir malen auf einer Leinwand mit Acrylfarben und Lackstiften. Materialkosten von max. 20,00 € pro Person für Leinwände, Farben, Lackstifte etc. sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

**Sa 05.03. 09:00 – 16:30 Uhr****Gebühr:** 74,70 €**Gebühr Kleingruppe:** 84,70 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

**Anmeldeschluss: 03.03.****0750****WE Zukunft braucht Herkunft****Eine malerische Reise zum inneren Ich**

Barbara Junghans

Der Kurs eignet sich für Menschen in Veränderungsprozessen. Auch Menschen, die sich fragen, wie sie eigene Visionen auf einen stabilen Boden stellen können, sind hier richtig. »Sich ein Bild machen« wirkt auf unsere Psyche genauso stark wie höchstpersönlich Erlebtes, besagen neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung. Deshalb macht es Sinn und Freude, sich eigene, authentische und selbstgestaltete Bilder von der persönlichen Gegenwart zu machen, sich etwas vor dem inneren Auge auszumalen.

Wir lassen uns durch unsere naturgegebene Kreativität berühren – und das ist ganz einfach. Ein Ding entsteht. Ein Bild, ein Farbspiel, eine kleine Form aus Ton oder Papier. Dabei spüren wir unsere persönlichen Begabungen, Fähigkeiten, Sehnsüchte und Visionen auf, die manchmal im Tempo der Ereignisse unentdeckt bleiben oder überlagert werden. Um die lebendige Geschichte der eigenen Biografie liebevoll auszuleuchten und zu nutzen, treffen wir uns in einer Kleingruppe, zu deren geschütztem Rahmen wir uns gegenseitig verpflichten wollen. Malend oder plastizierend erschließen wir uns dabei neue kreative Spielräume, die wir nach Herzenslust verändern, erweitern und immer wieder neu entdecken können. Niemand braucht dafür eine künstlerische Begabung. Wir arbeiten ganz einfach frei von Bewertung und Beurteilung. Die Kursleiterin ist Kunsttherapeutin und hält verschiedene, niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeiten bereit. Die entstehenden Werke und das aktive, empathische und wertschätzende Gespräch mit ihr und der Gruppe

können die neu gewonnenen, inspirierenden Aspekte verankern und Zukunftspläne hinsichtlich einer Verbesserung der Lebensqualität, der Selbstzufriedenheit und des Selbstmitgefühls erweitern. Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 7 Personen. In der Kursgebühr sind 10,00 € Materialkosten enthalten.

**Sa 22.01. 13:30 – 18:15 Uhr****So 23.01. 10:00 – 15:15 Uhr****Gebühr für 2 Termine:** 68,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, Gesundheitsraum, UG, R -007

**Anmeldeschluss: 20.01.****9330****WE Einfach Spitze! – ein Dessous-Nähkurs**

Sabine Bessel

Die eigene Unterwäsche selber nähen – geht das? Und wie! In diesem speziellen Nähkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie ein ganz individueller Slip, ein feines Hemdchen oder sogar ein gut sitzender BH genäht werden. Auch Bademode ist nun kein Hexenwerk mehr! Der Umgang mit elastischen Materialien, die besonderen Techniken bei der Verarbeitung von Tüll und Spitze und welches Gummiband wohin gehört – das alles wird im Nähkurs vermittelt. Genäht wird nach fertigen Schnittmustern der Marke Sewy. Individuelle Schnittmusteränderungen werden gemeinsam im Kurs erarbeitet.

Sabine Bessel vom Nähstudio Spitzenmaß ist ausgebildete Nähkursleiterin für Dessous und Bademoden und bietet Kurse in kleinen Gruppen mit max. 6 Personen an. Bei der Modellauswahl, Größenfindung und Umsetzung ist sie gern behilflich. Ein bis zwei Wochen vor dem Dessous-Kurs organisiert sie einen kostenfreien Infoabend (Termin wird gemeinsam vereinbart), an dem in Ruhe das passende Schnittmuster und Material für das jeweilige Nähprojekt ausgesucht werden kann. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit!

**9330A****Sa/So 26.02./27.02. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr****9330B****Sa/So 26.03./27.03. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr****9330C****Sa/So 23.04./24.04. jeweils 10:00 – 16:00 Uhr****Gebühr je Termin:** 140,00 € (zzgl. Material ca. 40,00 € – 50,00 €)

Getränke (Kaffee, Wasser, Tee) und ein Mittagessen an beiden Kurstagen sind im Preis inbegriffen.

**Veranstaltungsort:** Nähstudio Spitzenmaß, Vorberg 47, 28790 Schwanewede

**Bitte melden Sie sich direkt per Mail an**  
info@spitzenmass-lust.de oder telefonisch unter  
01 52/56 75 77 76 an.

**8240**

**WE Schmiedekurs »Mein eigenes Messer«  
Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

An diesem Wochenende sind Sie Ihres eigenen Glückes Schmied! Unter fachkundiger Anleitung haben Sie in der Werkstatt des Beckedorfer Schmiedemuseums Gelegenheit, sich ein eigenes Messer zu schmieden. Am Samstag erstellen Sie zunächst eine Pappschablone. Hiermit wird die Form eines Steckangel- oder Flachangel-Messers geplant. Eigene Entwürfe können gerne mitgebracht werden, sollten aber nicht mehr als 12 cm Klingenlänge haben. Dann legen wir los und schmieden bis zur Mittagspause. Während der Pause kann der Stahl abkühlen. Anschließend beginnen wir mit Flex und Schleifstein das Messer zu schleifen. Abends wird das Messer in Öl gehärtet und noch einmal grob gereinigt. Über Nacht erfolgt das Anlassen auf die Gebrauchshärte.

Am Sonntag muss das Messer erneut geschliffen und dann poliert werden. Danach erfolgt die Griffherstellung und -montage. Einige Materialien stehen zur Verfügung. Wenn Sie spezielle Wünsche haben, sprechen Sie uns bitte vorher an.

Da es sich um 2 lange Tage handelt, sollten Sie eine gewisse Ausdauer mitbringen. Sorgen Sie für ausreichend Verpflegung. Getränke werden gestellt. Eine Mahlzeit kann auch in der Gaststätte »Zur Waldschmiede« eingenommen werden. Dies würden wir dann sicherheitshalber vorher anmelden.

Der Umgang mit Hammer und Winkelschleifer sollte Ihnen nicht unbekannt sein. Zur persönlichen Ausrüstung benötigen Sie festes Schuhwerk, Baumwollbekleidung und Arbeitshandschuhe (kein Kunststoff!). Wenn vorhanden, bringen Sie auch gerne eine Schutzbrille und Gehörschutz sowie eine Staubschutzmaske mit.

Der Kurs wird mit max. vier Personen stattfinden. Fachkundige Kursleiter stehen Ihnen permanent mit Rat und Tat zur Seite.

**Sa 19.03. 09:00 – 18:00 Uhr und**

**So 20.03. 10:00 – 18:00 Uhr**

**Gebühr: 200,00 €**

Werkstatt Beckedorfer Schmiedemuseum,  
An der Waldschmiede 2, Schwanewede

**In Kooperation mit dem Beckedorfer Schmiedemuseum**

**Anmeldeschluss: 17.03.**

**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

**8210**

**WE Österliches Filzen**

Marion Frenzel

Entdecken Sie die Faszination Filzen und wie sich aus lockerer bunter Wolle wunderschöne Dekorationen herstellen lassen (z.B. Osterhasen, Küken, Ostereier oder Eierwärmer für den Osterfrühstückstisch). Sie erlernen Grundtechniken des Nassfilzens mit warmem Wasser und Seife, können aber auch Trockenfilzen mit der Nadel kennenlernen. Materialkosten (für Wolle, Seife, Nadel) werden im Kurs je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Durchschnittlich entstehen etwa 5,00 – 10,00 € an Materialkosten. Bitte bringen Sie 3 Frotteehandtücher, eine Plastikschüssel von 2 – 3 Litern Fassungsvermögen, ein Stück Luftpolsterfolie und eine Schere mit. Sorgen Sie bitte auch für Ihre Getränke und Verpflegung.

**Sa 19.03. 10:00 – 16:00 Uhr**

**Gebühr: 31,00 €**

**Gebühr Kleingruppe: 36,00 €**

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 4

**Anmeldeschluss: 17.03.**

**8230**

**WE Holzbearbeitung**

Volker Müller

Sie wollten immer schon einmal etwas Eigenes aus Holz herstellen? Dieser Kurs bietet Raum zur Umsetzung individueller Ideen, seien es nun kleine Gebrauchsgegenstände oder auch ein größeres Werkstück. Darüber hinaus werden die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit verschiedenen Maschinen zur Holzbearbeitung vermittelt. Werkzeuge und Maschinen werden gestellt. Der erste Termin dient der Vorbesprechung. Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

**Sa 08.01., 22.01., 12.02.**

**und 12.03. jeweils von 09:00 – 15:30 Uhr**

**Gebühr für 4 Termine: 124,60 €**

**Gebühr Kleingruppe: 139,80 €**

Dreienkampschule, Sandbergweg 25, Schwanewede,  
Werkraum



**Marktplatz 6  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
☎ 04791-98 59 129**

Öffnungszeiten  
Mo. - Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr  
Mo. - Fr.: 15.00 - 18.00 Uhr  
Mittwochmittag geschlossen

[www.strickeria-ohz.de](http://www.strickeria-ohz.de)

# Theater – Musik – Tanz – Literatur



**8420**

## **WE Tanz als Archiv: Das Lebenswerk Heide-Marie Härtels**

**Führung mit Gespräch**

Heide-Marie Härtel

Tanz als darstellende Kunstform war lange Zeit nur als flüchtige Begegnung möglich. Durch die zunehmende Weiterentwicklung der filmischen Aufnahme konnten Inszenierungen präziser festgehalten und archiviert werden. Heide-Marie Härtel war eine der ersten Filmemacher\*innen, die die Sparte Tanz systematisch in den Blick nahm. Als ausgebildete Tänzer\*in weiß Sie genau, worauf es bei der Dokumentation von Produktionen und Interviews ankommt. Sie gründete 1988/89 in Bremen das Deutsche Tanzfilminstitut als Nonprofit-Organisation und widmete diesem ihr Leben. Das Tanzfilminstitut bewahrt ca. 40.000 Medieneinheiten zum Tanz auf und macht diese dem Fachpublikum weltweit zugänglich. Eigene Fernsehproduktionen in professionellen Studios gehören ebenso zum Portfolio wie eine spannende Bibliothek. Das Institut ist ein lebendiger Ort, an dem Künstler\*innen, Fachjournalist\*innen, Wissenschaftler\*innen und Vertreter\*innen von Fernsehanstalten ein- und ausgehen. Hier wird Tanzgeschichte nicht nur archiviert, sondern auch fortgeschrieben.

**Sa 12.03.**

**16:00 – 17:30 Uhr**

**Gebühr:**

12,00 €

Deutsches Tanzfilminstitut Bremen, Am Wall 201

**In Kooperation mit dem**

**Deutschen Tanzfilminstitut Bremen**

**Anmeldeschluss: 07.03.**



## **Dem Tanz auf der Spur**

»Bremen beheimatet ein Tanzfilminstitut mit dem wohl weltweit größten Filmarchiv zum Thema Tanz.« Mit diesen Worten wurde Heide-Marie Härtels Lebenswerk bei der Verleihung des renommierten deutschen Tanzpreises 2021 geehrt. Die vhs Osterholz-Scharmbeck bietet nun in Kooperation mit weiteren Volkshochschulen im Großraum Bremen und dem Deutschen Tanzfilminstitut Bremen in diesem Jahr erstmals Vorträge und Besuche im Deutschen Tanzfilminstitut Bremen an. Begeben Sie sich auf die Spuren einer der ältesten künstlerischen Ausdrucksformen des Menschen – eine Kunstform, die durch ihre universelle Sprache Menschen über Grenzen hinweg verbinden kann.

**Der Verbund VHS Kultur im Großraum Bremen bietet in Kooperation mit dem Deutschen Tanzfilminstitut Bremen die Veranstaltungsreihe »Dem Tanz auf der Spur«.**

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

**8422****WE Das Bremer Tanztheater: Johann Kresnik****Vortrag mit Gespräch**

Heide-Marie Härtel

1969 engagierte der Intendant Kurt Hübner den Tänzer und Choreographen Johann Kresnik an das Bremer Theater und schrieb damit Tanz- und Theatergeschichte. Kresnik prägte im Rahmen des »Bremer Stils« mit seinem Choreographischen Theater für Jahrzehnte das Tanztheater in Westdeutschland. Im Deutschen Tanzfilminstitut liegen die Dokumente aller seiner Produktionen. Sie geben Einblick in die Theaterarbeit einer der wichtigsten Tanz-Macher in Deutschland nach dem 2. Weltkrieg. Heide-Marie Härtel, Leiterin und Gründerin des Deutschen Tanzfilminstituts, berichtet aus ihrer eigenen Zeit als Tänzerin unter der Leitung von Kresnik sowie über seine weiteren Arbeiten in der Stadt.

**PLUS: im Anschluss Filme aus dem Archiv****Sa 07.05. 16:00 – 18:15 Uhr****Gebühr:** 12,00 €

Deutsches Tanzfilminstitut Bremen, Am Wall 201

**In Kooperation mit dem****Deutschen Tanzfilminstitut Bremen****Anmeldeschluss: 02.05.****8424****WE Das Bremer Tanztheater: Susanne Linke****Vortrag mit Gespräch**

Heide-Marie Härtel

1994 löste Susanne Linke als Leiterin der Tanzabteilung des Bremer Theaters Reinhild Hoffmann ab. Sie setzte die Tradition der Tanztheater-Macher à la Folkwang in Bremen fort. Die Tradition des Modernen Tanzes aus einer entwickelten Bewegungssprache wurde durch Susanne Linke verstärkt. Im Rahmen des Vortrags begeben Sie sich auf die Spuren der Entwicklung von Susanne Linke, welche auch noch in den deutschen Ausdruckstanz mit Mary Wigman hineinreichen. Das Deutsche Tanzfilminstitut beherbergt Dokumente aus allen Choreographien des Lebenswerks dieser weltweit anerkannten Persönlichkeit des Tanzes. Und es hat im Auftrag der Akademie der Künste Berlin die über 500 audiovisuellen Dokumente aufgearbeitet.

**PLUS: im Anschluss Filme aus dem Archiv****Sa 19.11. 16:00 – 18:15 Uhr****Gebühr:** 12,00 €

Deutsches Tanzfilminstitut Bremen, Am Wall 201

**In Kooperation mit dem****Deutschen Tanzfilminstitut Bremen****Anmeldeschluss: 14.11.**

## Ankündigung Tanzfestival »OHZ tanzt!«

**Erstmalig gibt es in der Stadt ein Tanzfestival.**

Am Samstag, den 09.07.2022 sind alle bestehenden Tanzgruppen sämtlicher Tanzformen eingeladen, sich auf einer Tanzbühne zu präsentieren. Ob freie Tanzgruppen, Sportvereine, Tanzschulen, private Initiativen, Schul-AGs oder interkulturelle Gruppen, alle sind aufgefordert, sich in das Tagesprogramm einzubringen.

Den Auftakt zum Tanzfestival macht die Gruppe »Tanzen des Körperorchester« bereits am Freitagabend, den 08.07. um 19:30 Uhr. Sie präsentiert ein künstlerisches Werk, bei dem Küchengeräusche den Rhythmus prägen. Der Samstag lädt neben Präsentationen auch zum Ausprobieren und Neuentdecken ein: Mitmachangebote auf der Tanzbühne sowie gesonderte Workshops bieten neue Erfahrungen für alle Tanzbegeisterten. Das Programm wird Anfang Juni veröffentlicht.

**Wenn Sie das Programm mitgestalten möchten, dann rufen Sie mich an oder schreiben mir:**

Gabriele Haar

Tel. 0 47 91/96 23 24, gabriele.haar@vhs-ohz.de

**8407****Ein Tanz-Stück für das Festival  
für Personen mit Lernschwierigkeiten**

Gabriele Haar

Möchtest du ein Tanz-Stück auf einer Bühne vorführen?

Wir erarbeiten gemeinsam die Bewegungen und Schritte dafür.

Dann üben wir den Ablauf.

Die Vorführung ist auf einer Bühne auf dem Campus.

An diesem Tag findet ein großes Tanzfestival statt.

**mittwochs ab 11.05. 18:30 – 20:00 Uhr****Gebühr für 8 Termine:** 62,20 €**Gebühr Kleingruppe:** 72,20 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!



**8408**

### Tanzen leicht gemacht

#### für Personen mit Lernschwierigkeiten

Gabriele Haar

Beim Tanzen können Sie Ihren Körper beweglicher machen.

Wir tanzen alleine, zu zweit und alle zusammen.

Dabei hören wir sehr unterschiedliche Musik

und wir nutzen die vielfältigen Rhythmen.

Wir starten die Tanzabende immer mit einem

Aufwärm-Training.

Wir nutzen den gesamten Raum:

Wir springen und hüpfen durch die Luft,

tippen und stampfen mit den Füßen,

kriechen und rollen mit unserem Körper am Boden.

Wir merken uns Bewegungen und wiederholen diese.

Daraus gestalten wir einen gemeinsamen Tanz.

**mittwochs ab 26.01. 18:30 – 20:00 Uhr**

**Gebühr für 12 Termine: 87,00 €**

**Gebühr Kleingruppe: 97,00 €**

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

### WE Tanzfreude ohne Choreografie

Katrin Brünjes

Im FatChanceBellyDance® Style verschmelzen Elemente des orientalischen Tanzes, des Flamencos sowie indischer

Tänze. Wir tanzen ohne Choreografie, aber dennoch gemeinsam. An diesem Wochenende tauchen wir in das

langsame Bewegungsrepertoire des FCBD® Styles ein.

Die anmutigen, fließenden Bewegungen formen sich zu

einer Art Tanzmeditation. Die stolze, aufrechte Haltung

lässt uns kraftvoll und selbstbewusst fühlen. In den ver-

schiedenen Formationen erleben wir Präsenz und Verbin-

dung mit anderen. Mehr Infos zum Tanzstil finden sich

unter [www.atsbellydance.weebly.com](http://www.atsbellydance.weebly.com).

**8409**

### Slow steps

**Sa 19.03. und So 20.03. jeweils 11:00 – 14:00 Uhr**

**8410**

### Fast steps

**Sa 23.04. und So 24.04. jeweils 11:00 – 14:00 Uhr**

**Gebühr für je 2 Termine: 31,00 €**

**Gebühr Kleingruppe: 36,00 €**

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,

Gesundheitsraum, UG, R -007

### WE Square Dance

Gudrun Welle

Haben Sie Freude an der Bewegung zur Musik? Square

Dance ist ein Gemeinschaftstanz nach Ansage, es gibt

keinen vorab fest gelegten Ablauf. Dies macht es interes-

sant und fördert die Konzentration und geistige Beweg-

lichkeit. Es gibt keine komplizierten Schritte. Wir tanzen

zu flotter Musik von Pop bis Country, von ruhig bis

schwungvoll. Dabei formieren wir uns in 8er Gruppen.

Square Dance ist auch ideal für Familien. Jede\*r kann mit-

machen. Sie benötigen weder eine\*n Partner\*in noch

Englischkenntnisse. Bitte flache Schuhe tragen.

**8404**

### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**Sa 12.02. 10:00 – 13:00 Uhr**

**und 14:30 – 16:45 Uhr**

**So 13.02. 10:00 – 13:00 Uhr**

**8405**

### Anfänger\*innen mit ersten Vorkenntnissen

**Sa 19.02. 10:00 – 13:00 Uhr**

**und 14:30 – 16:45 Uhr**

**So 20.02. 10:00 – 13:00 Uhr**

## Unser

# ASO-BAG

### Das darf in die 1 m<sup>3</sup> großen Bags:

- Bauschutt
- Grün- und Gartenabfälle
- Brennbare Abfälle (Hausmüll)
- Altholz

### Hier sind sie erhältlich:

- Entsorgungszentrum Pennigbüttel
- Wertstoffhöfe in Schwanewede und Lilienthal



Telefon 04791/96 44-200  
[www.aso-ohz.de](http://www.aso-ohz.de)

**8406****Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Sa 05.03. 10:00 – 13:00 Uhr  
und 14:30 – 16:45 Uhr

So 06.03. 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr für je 2 Termine: 41,50 €

Gebühr Kleingruppe: 51,50 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**3401****WE Blues Harp – Workshop für Einsteiger\*innen**

Dieter Kropp

»Blues Harmonica«, »Blues Harp« – sind Begriffe, die heute allgemein für alle 10-Kanal-einfachtönigen diatonischen Mundharmonikas benutzt werden. Sie sind nach dem sogenannten »Richter«-System aufgebaut und gestimmt. Mit seiner Vielfalt an klanglichen Nuancen ist die Blues-Harp gar nicht mehr wegzudenken aus Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik. Eine Einführung in die grundlegenden Spieltechniken dieses faszinierenden Musikinstrumentes wird der Musiker Dieter Kropp geben. Er gilt als einer der ausdrucksstärksten und versiertesten Blues Harmonica-Spieler Deutschlands. Sie lernen Basiswissen wie das Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren und das Spiel in verschiedenen Tonarten. Sie befassen sich mit den Stilrichtungen »straight harp« und »cross harp«. Neben den wichtigen Effekten Tremolo und Bending lernen Sie das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema kennen. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Marine Band 1896, Pro Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ »Big River Harp« zu einem Preis von ca. 30,00 € zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa 26.02. 10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 68,60 €

Gebühr Kleingruppe: 78,60 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**Liebe Leser\*innen!**

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« \* z.B. in Begriffen wie Fußgänger\*innen oder Rollstuhlfahrer\*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.

**3412****Spaß mit der Gitarre – für Anfänger\*innen**

Christina Cording

Dieser Kurs wendet sich an alle, die keine oder nur geringe Kenntnisse des Gitarrenspiels haben. Wir lernen die grundlegenden Akkorde und Anschlagarten der Liedbegleitung kennen, erfahren etwas über Notenlehre, Rhythmik und Takt, singen alte und lernen neue Lieder. Im Vordergrund des Kurses steht das Ziel, schnell praktische Erfahrungen und Fähigkeiten zu sammeln, die uns ein eigenständiges Musizieren ermöglichen.

dienstags ab 15.02. 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr für 10 Termine: 73,00 €

Gebühr Kleingruppe: 83,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7,  
Lernlandschaft 3, Musikraum, 2. OG, R 2.05

**3408****Lieder mit der Gitarre begleiten**

Christina Cording

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die schon Erfahrungen mit den Grundtechniken haben. Wir werden uns nach und nach Lieder aneignen und das Zusammenspiel von Stimme und Gitarre üben.

mittwochs ab 16.02. 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr für 10 Termine: 75,00 €

Gebühr Kleingruppe: 85,00 €

Lernhaus im Campus, Am Barkhof 7,  
Lernlandschaft 3, Musikraum, 2. OG, R 2.05

**3102****IK Ins Schreiben kommen**

Karin Köster

Sie möchten eine Geschichte oder einen Roman schreiben, aber Sie haben noch keinen Anfang gefunden? Oder Sie schreiben bereits und würden gerne Austausch, Rückmeldung und Anregungen zu Ihren Werken bekommen? Als langjährige Autorin teile ich meine Erfahrungen mit Ihnen und gebe Ihnen hilfreiche Tipps rund um das Handwerk des Schreibens. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Belletristik. Wie schreibt man eine gelungene Geschichte oder einen lesenswerten Roman? Wir werden pro Abend ein Thema in den Vordergrund stellen und es zusammen erarbeiten. Dabei befassen wir uns u.a. mit dem Plot, den Figuren, Dialogen und dem Spannungsbogen. Schritt für Schritt lernen Sie den Prozess von der Planung bis zur Veröffentlichung eines Buches kennen.

donnerstags ab 01.02. 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr für 6 Termine: 66,00 €

Gebühr Kleingruppe: 76,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 4

# Schulabschlüsse und Grundbildung



**0603**

## Hauptschulabschluss (HASA)

Ute Segger-Steinwede, Dominik Schmengler,  
Meewes Tjaden, Dirk Ewert und Team

Der Kurs richtet sich insbesondere an junge Menschen mit Fluchthintergrund, die im regulären Schulsystem keinen Abschluss erlangen konnten. Die curricularen Vorgaben und Prüfungsanforderungen gemäß dem niedersächsischen Schulgesetz für den Erwerb eines Hauptschulabschlusses definieren den fachlichen Regelunterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie sowie Erdkunde, Geschichte und Politik (30 Unterrichtsstunden/Woche). Der Unterricht wird durch (sozial-)pädagogische Angebote in der Bildungsstätte Bredbeck und der Jugendwerkstatt flankiert.

Der Kurs ist im September 2021 gestartet und endet im Sommer 2022.

Die Maßnahme wird durch Gelder des Landes Niedersachsen gefördert und von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Hannover unterstützt.

**In Kooperation mit dem Landkreis Osterholz,  
der Bildungsstätte Bredbeck und der Oberschule  
im Lernhaus im Campus**



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hamburgen/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

**Klaus Sewtz**

**BAUUNTERNEHMUNG**

**Osterholz-Scharmbeck - Lindenstraße 7**

**Telefon 0 47 91 / 79 77**

**[www.sewtz-bau.de](http://www.sewtz-bau.de)**

Sie möchten eine Person begleiten, die Unterstützung braucht? Dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos!



## Lesen und Schreiben für Personen mit Lernschwierigkeiten

Tuija Väänänen

Möchten Sie gerne Lesen und Schreiben können?  
In diesem Kurs geht es um die großen und kleinen Buchstaben.

Sie lernen Schritt für Schritt, wie sich aus Buchstaben Wörter bilden.

Dazu arbeiten wir mit Bildern und Wörtern.

Wir machen Schreib-Übungen.

Auch am Computer.

Wir lesen die Wörter und Sätze laut vor.

Dabei hören wir uns gegenseitig zu.

Wir machen Spiele.

Wir lösen Rätsel.

So macht Lernen Spaß.

---

**7920**

**donnerstags ab 13.01. 14:00 – 15:30 Uhr**  
**12 Termine**

---

**7921**

**donnerstags ab 21.04. 14:00 – 15:30 Uhr**  
**12 Termine**

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
EG, Seminarraum 2

**In Kooperation mit der Werkstatt Nord**

## bücher die schatulle

Bahnhofstr. 98  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel 04791/ 85 85  
Fax 04791/82553  
[www.die-schatulle.de](http://www.die-schatulle.de)  
[buecher@die-schatulle.de](mailto:buecher@die-schatulle.de)  
Mo-Fr 9.30 – 18.00  
Sa 9.30 – 13.00

### Sie wünschen Information und Beratung?

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.  
Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.



Volkshochschule  
Osterholz-Scharmbeck  
Hambergen  
Schwanewede

## Kursleiter\*in gesucht!

### Sie sprechen und schreiben fließend eine dieser Sprachen?

- Dänisch
- Englisch
- Norwegisch
- Französisch
- Spanisch

**Wir sind ständig auf der Suche nach  
versierten Kursleitungen. Auch für  
unsere Mitgliedsgemeinden Hambergen  
und Schwanewede.**

**Rufen Sie mich an!**

**Im Gespräch lassen sich Details klären.**

**Gabriele Haar, Telefon 0 47 91 / 96 23-24**

# Berufliche Bildung / Pädagogik:



## Kurzzeitfortbildungen:

**2141**

### IK Demokratiebildung und Partizipation in der Kita

#### Ein Workshop für Kita-Leitungen aus dem Landkreis Osterholz

Imke Huntemann

In Kooperation mit den Fachberater\*innen des Landkreises Osterholz und der Volkshochschule lädt das nifbe zu einem Workshop zur Frage der Partizipation von Kindern und Eltern ein. Er bietet die Gelegenheit, sich untereinander über den Stand und die Perspektiven partizipatorischer Ansätze in den Einrichtungen auszutauschen, diese zu reflektieren und praxisnahe Möglichkeiten zur weiteren Gestaltung kennenzulernen und zu diskutieren. Ausgehend von den spezifischen Bedarfen der Teilnehmenden können z.B. folgende Fragen bearbeitet werden. Welche Rolle habe ich als Kita-Leiter\*in bei der Gestaltung von Partizipation? Wie kann ich das Team mitnehmen? In welchen konkreten Feldern kann Partizipation eingeführt oder weiterentwickelt werden? Welche Methoden sind angemessen? Wir arbeiten in einer Gruppe von max. 12 Personen.

**Mi 26.01.**

**09:00 – 13:00 Uhr**

**Gebühr:**

kostenfrei

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, EG, Seminarraum 2

**Anmeldung:**

Landkreis Osterholz, Nadine Fikus,  
Tel.: 0 47 91/93 02 572

**In Kooperation mit dem nifbe und dem Landkreis Osterholz**

**2116**

### IK Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung in der Kita durch Spiel und Bewegung

#### Für pädagogische Fachkräfte in Kitas

Lena Smorra

Kinder entdecken und erobern die Welt über Bewegung und Wahrnehmung. Erfahrungen, die sie im Handeln gewinnen, werden durch Verknüpfung mit Sprache zu Begriffen. Insbesondere Begriffe räumlicher Wortfelder ergeben sich aus der Bewegungserfahrung (z.B. vor – zurück, oben – unten, hinten – vorne). Das gilt auch für Verben, die differenzierte Bewegungen bezeichnen (z.B. gehen, laufen, krabbeln, schleichen). Im Rahmen der heutigen praxisorientierten Fortbildung thematisieren wir die Beziehung von Bewegung und Sprache. Indem wir selbst »in Bewegung kommen«, erfahren wir an ausgewählten Beispielen, wie z.B. dem Bierdeckel – Bewegungspark, dem Eisschollenspiel oder der Krümelmonster-Stuhlgymnastik, wie Bewegungsanlässe im KiTa-Alltag zu Sprachanlässen werden – und wie wir die sprachlichen Kompetenzen der

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

Kinder durch Bewegungsangebote fördern können. Vorgestellt und praktisch erprobt werden eine Vielzahl von Bewegungsaktivitäten, die sprachliche Interaktionen bei Kindern bieten. Diese lassen sich ohne große Vorbereitungszeiten und mit Einsatz von »kitatypischem« Material bzw. Verbrauchsmaterialien umsetzen.

**Do 24.02. 09:00 – 16:00 Uhr**

**Gebühr:** 110,35 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

---

**2150**

### **IK Kooperative Gesprächsführung mit Eltern für den Elementarbereich**

**Für pädagogische Fachkräfte in der Kita**

Katharina Zirwes

Immer mehr Eltern möchten partizipieren und suchen Austausch mit den Erzieher\*innen, die ihre Kinder betreuen. Andere wiederum sind aus den verschiedensten Gründen kaum in der Lage ein Gespräch anzunehmen bzw. mit zu gestalten. Pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten stehen vor der Herausforderung, in Kontakt mit den Sorgeberechtigten zu treten, eine Gesprächssituation auf Augenhöhe zu schaffen und sich wertschätzend und zum Wohle des Kindes in den Austausch zu begeben. Grundlage dafür sind kooperativ geführte Gespräche, in denen die Erziehung und Bildung des jeweiligen Kindes im Fokus steht. Wie kann ich also Eltern in der Kommunikation »abholen«? Wie erreiche ich eine positive und motivierende Gesprächshaltung? Wir beschäftigen uns mit konkreten Beratungsinterventionen wie dem »aktiven Zuhören«, Beispielen von passenden Formulierungen, zugewandter Gesprächstechnik und unterstützenden Faktoren für eine gelingende Kommunikation. Ziel ist, ein gegenseitiges Verständnis zu erlangen, um Situationen gewinnbringend für das Kind zu lösen. Dabei nutzen wir uns als Gruppe für eine Perspektivenvielfalt.

**Fr 18.03. 09:00 – 15:00 Uhr**

**Gebühr:** 68,90 €

**Gebühr Kleingruppe:** 73,90 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 4

#### **Liebe Leser\*innen!**

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen« \* z.B. in Begriffen wie Fußgänger\*innen oder Rollstuhlfahrer\*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.

---

**2140**

### **IK Wenn kleine Kinder beißen – responsiver Umgang bei auffälligem Verhalten von Kindern**

**Für pädagogische Fachkräfte in der Kita**

Annette Otto

In der Pädagogik wird Responsivität mit kultursensitivem Verhalten, Feinfühligkeit, Wärme, Humor und Respekt verbunden. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, sich innerhalb einer Interaktion auf andere Menschen abzustimmen und entsprechend angemessen zu handeln. Wie sieht professionelle Responsivität von Fachkräften im pädagogischen Alltag aus, wenn Kinder grenzverletzende Verhaltensweisen zeigen, wie z.B. das Beißen? Einen angemessenen Umgang damit in akuten Situationen zu finden, ist gar nicht leicht. In diesem Seminar gehen wir den Fragen nach, was die Ursachen für das Beißen sein können – und finden Antworten, wie wir angemessen mit Grenzverletzungen umgehen. Wir arbeiten anhand von Beispielen aus der Praxis.

**Mi 04.05. 16:00 – 19:00 Uhr**

**Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

---

**2137**

### **IK Mathematik mit Kindern im Kita-Alltag erleben**

**Für pädagogische Fachkräfte in Kitas**

Annette Otto

Lange bevor Kinder in die Schule kommen, erfahren und erleben sie in ihrem gesamten Umfeld Mathematik. Und sie sind begeistert, sich die Materie aus eigenem Antrieb anzueignen. Wie viele Messer und Gabeln benötigen wir für das Mittagessen? Es gibt drei Äpfel und 7 Kinder, wie muss der Apfel geschnitten werden, damit alle gleich viel bekommen? Wie hoch kann ich einen Turm bauen, ohne dass er umfällt? Worauf muss ich dabei achten?

Für all diese wichtigen Fragen und Antworten benötigen wir entsprechende Handlungssituationen mit geeignetem Anschauungsmaterial. Es werden viele Ideen und Materialien vorgestellt, die zum Mitmachen anregen und leicht im Alltag umzusetzen sind. Wir sortieren, messen, wiegen, zerlegen Zahlen, erfassen Mengen, erfahren Raum-Lage-Beziehungen, erkennen und reproduzieren Muster und unterscheiden Formen.

Sie erhalten jede Menge Anregungen, wie Sie im pädagogischen Alltag gemeinsam mit den Kindern Mathematik entdecken und »zur Sprache bringen« können. Hier eröffnet sich ein weiteres Feld für alltagsintegrierte sprachliche Bildung.

**Mi 18.05. 16:30 – 19:30 Uhr**

**Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**2107**

### Studientag: Resilienz – vom guten Umgang mit sich selbst Ein selbst- und teamstärkendes Praxisseminar für Kita-Teams

Gudrun Soujon

Je größer die Anforderungen im Kita-Alltag sind, umso wichtiger ist es, individuelle Kompetenzen im Hinblick auf Resilienz zu erweitern. Welche Ressourcen können mich unterstützen? Wie kann ich meine innere Ausgeglichenheit erhalten oder zurückgewinnen? Was kann ich tun, um in der Interaktion gelassen zu bleiben? Wie reduziere ich den Stresspegel? Die Beschäftigung mit diesen Fragen führt zu einem konstruktiven Prozess der individuellen Weiterentwicklung und einer daraus resultierenden Teamstärkung. Dieser Studientag bietet dem Team ein breites Spektrum in Theorie und Praxis für Körper und Geist, um die Selbstfürsorge im Kita-Alltag zu fördern und die körpereigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Dabei stehen das eigene Körperverhalten und die Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Mittelpunkt. Ziel ist, die Körperkompetenzen zu erweitern und die natürliche Autorität für mehr Ausgeglichenheit und Harmonie im beruflichen Kontext zu stärken. Die Kursleiterin arbeitet zusätzlich mit kleinen Bewegungssequenzen, leichten Körperübungen, Atembeobachtung und Entspannungsmethoden, die einen guten Kontakt zum eigenen Körper fördern.

#### Termin und Veranstaltungsort nach Vereinbarung

**Gebühr:** 543,00 € für Gruppen bis zu 10 Personen  
(für jede weitere Person zzgl. 54,30 €)

#### Für Kitas mit kleinen Teams nach Absprache.

#### Information und Anmeldung:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

**2106**

### Studientag: Die Entwicklung kindlicher Sexualität begleiten

#### Für Teams in Kitas

Annette Otto

Ausgehend von der Entwicklungspsychologie ist die kindliche Sexualität ein wichtiger Bestandteil gesunder Entwicklung. Über deren typische Merkmale wollen wir uns austauschen. Sexualpädagog\*innen vergleichen die Entwicklung der kindlichen Sexualität mit dem Erlernen einer Sprache. Wird die Sprache nicht richtig »erlernt«, bauen weitere Fehler darauf auf und können die spätere Sexualität maßgeblich beeinflussen. Wie können pädagogische Fachkräfte hier eine unbefangene unterstützende Begleitung sein? Dazu gehört, mit Kindern ungezwungen über Sexualität zu sprechen, deren sexuelle Entfaltung zu ermöglichen und gleichzeitig Grenzen im Umgang miteinander zu achten – auch um die Befähigung zu erlangen, sich besser gegen sexualisierte Gewalt zu schützen. Klarheit und Sicherheit und die Bedürfnisse der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt. Dieser Studientag soll die Einrichtung darin unterstützen, das o.g. Thema entsprechend der jeweilig vorhandenen Strukturen im pädagogischen Konzept zu verankern.

#### Termin und Veranstaltungsort nach Vereinbarung

**Gebühr:** 543,00 € für Gruppen bis zu 10 Personen  
(für jede weitere Person zzgl. 54,30 €)

#### Für Kitas mit kleinen Teams nach Absprache.

#### Information und Anmeldung:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

#### Sie möchten als Kursleiter\*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!



MEINE MÖBEL -  
MEIN ZUHAUSE

**MEYERHOFF**  [www.meyerhoff.de](http://www.meyerhoff.de)  
Möbelhaus Käthe MEYERHOFF GmbH | Osterholz-Scharmbeck

## Qualifizierung in der Tagespflege

Um mit hoher pädagogischer Qualität arbeiten zu können, sollten sich Tagespflegepersonen weiterbilden. Die folgenden Fortbildungen sind vor allem für Tagesmütter/-väter gedacht, die eine Erlaubnis zur Kindertagespflege (§43 SGB VIII) vom Jugendamt besitzen oder anstreben. Die Kosten für diese Kurse werden nach Absprache mit der Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Osterholz für die oben genannten Personen übernommen.

### Kontakt:

Fachberatung Kindertagespflege, Landkreis Osterholz,  
Heike Nölting-Wind: 0 47 91/9 30-26 72

---

### 2134

#### IK Kinder trauern anders

Sylvia Stark

Opa ist gestorben..., der Hund ist tot..., Papa ist ausgezogen..., das Lieblingskuscheltier ist für immer verloren. Kinder erleben Verlust oft ganz anders als Erwachsene. Ihre Reaktionen verwirren oder irritieren uns manchmal. Kinder trauern in ihrer eigenen Art und Weise. Was brauchen Kinder im Trauerprozess? In dieser Fortbildung können Sie Unterstützungs- und Stärkungsmöglichkeiten erfahren. Was auch immer die Trauer auslöst: Jede\*r von uns ist eine wichtige Begleitung für die Kinder in dieser besonderen Phase.

**Fr 11.02. 17:00 – 20:00 Uhr**

**Gebühr:** 40,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
Seminarraum 1, EG

**Anmeldeschluss: 10.02.**

## Kreative Bildung im Lauf der Jahreszeiten

---

### 2135

#### WE Leichtigkeit im Frühling

##### Teil 1

Sylvia Stark

Diese Fortbildung soll dazu anregen, sich gemeinsam mit Kindern vom Frühling locken zu lassen. Was können wir in der Natur direkt vor der Haustür oder im Garten beobachten und entdecken? Welche Ideen können wir angesichts vieler Naturmaterialien, die uns der Frühling schenkt, entwickeln, indem wir diese bewusst wahrnehmen, gestalten und erlebbar machen? Es wird wieder wärmer – wir können uns länger draußen aufhalten und unsere Bienenhotels, Saatbomben und im Kurs angelegten vorgezogenen Pflänzchen und kreativ gestalteten Töpfchen nach draußen bringen. Durch gemeinsames Dekorieren, Anpflanzen, Formen und Gestalten werden die Sinne und das Sprachverständnis gefördert – wir erfahren den positiven Effekt gemeinsamen Tuns.

**Sa 12.02. 09:00 – 12:00 Uhr**

**Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 2 buchbar.**

---

### 2135A

#### WE Frühling mit allen Sinnen

##### Teil 2

Sylvia Stark

Gestaltungsideen mit frühjahrstauglichen Materialien werden hier auf ganz praktische Weise umgesetzt. Wir arbeiten mit Tontöpfen, Farben, Papieren und lassen auf der Grundlage der Ideen und Vorstellungen des Vormittagskurses schöne gemeinsame Objekte entstehen. Projektaufbauten für Kressekissen, Grasbubis und andere Objekte vermitteln Kindern die Haltung, dass unsere Natur ein schützenswerter Lebensraum mit einem feinen Regelwerk ist. So können schon die Kleinsten den Zusammenhang zwischen Wachstum und Nachhaltigkeit erfahren. Am Ende nimmt jede\*r eine wachsende Frühlingsgestaltung mit in den eigenen Alltag, die dann mit den Kindern erweitert und ergänzt werden kann. Materialkosten von 10,00 € sind bar an die Kursleiterin zu entrichten.

**Sa 12.02. 12:30 – 15:30 Uhr**

**Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
OG, Seminarraum 3

**Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 1 buchbar.**

**Anmeldeschluss: 10.02.**

**2136****IK Wenn kleine Kinder beißen – vom achtsamen Umgang mit Grenzverletzung im pädagogischen Alltag**

Annette Otto

Beißen ist bei Kleinstkindern keine Seltenheit. Es wird als Verhalten vollkommen anders bewertet als schubsen, schlagen oder an den Haaren ziehen, denn beim Beißen wird eine körperliche Grenze überschritten. In den meisten Fällen ist dieses Phänomen nicht als eine Störung zu verstehen, sondern als Teil der kindlichen Entwicklung. Deshalb müssen Bezugspersonen mit Professionalität und Achtsamkeit reagieren. Warum beißen kleine Kinder? Wie kann man angemessen damit umgehen? Grundlage dafür ist die Suche nach den Ursachen und ein angemessenes Handeln in der akuten Situation. Wie verhalte ich mich gegenüber dem gebissenen Kind – und wie gegenüber dem beißenden – ohne dass Kinder ausgegrenzt werden? Und wie kann eine Stressregulierung als gemeinsame Aufgabe von Eltern und Tagespflegepersonen erfolgen? Diesen Fragen gehen wir im Seminar nach.

**Mi 23.03. 17:00 – 20:00 Uhr****Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

**2138****IK Gesunde Ernährung im Kleinkindalter**

Martina Golinski-Uhlemann

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bietet die Basis für eine gute geistige und körperliche Entwicklung kleiner Menschen. Indem sie alle wichtigen Nährstoffe bereithält, liefert sie dem Kind die nötige Energie, die es für seine täglichen Aktivitäten, Neugierde und Entdeckung seiner Umwelt benötigt. Bei der Frage danach, was gegessen wird, ist häufig von gesunden Lebensmitteln die Rede. Diese sind idealerweise naturbelassen und somit gar nicht oder nur gering verarbeitet. Süßigkeiten liefern keinen nennenswerten Beitrag zur Nährstoffversorgung unseres Körpers. Aber sie schmecken lecker und sind kaum aus dem Kinderalltag wegzudenken. Daher ist es wichtig, dass Kinder einen bewussten Umgang damit lernen. Wie wir alle wissen, ist Essen weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es ist ebenso Genuss und Freude. Kinder lernen primär aus Beobachtung. Und diese prägt sich viel mehr ein als Ermahnungen, Ge- oder Verbote. Wichtig ist daher, mit gutem Beispiel voran zu gehen. Wenn Eltern und Bezugspersonen vielfältig und mit Freude essen und den Mut haben, »Neues« zu probieren, werden es die Kinder nachmachen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit einer Vielzahl von Lebensmitteln und überlegen gemeinsam, welches Essverhalten empfehlenswert ist.

**Mi 04.05. 17:00 – 20:00 Uhr****Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 4

**2132****IK Sicher handeln und hinsehen – Teil 1 Grundlagen zur Kindeswohlgefährdung**

Katharina Zirwes

»Jeder junge Mensch hat das Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftlichen Persönlichkeit« (SGB 8 §1). Unser aller Auftrag ist, das Wohl der Kinder zu sichern. Damit stehen wir vor der Herausforderung, Anzeichen von Kindeswohlgefährdung wahrzunehmen und den Beobachtungen professionell zu begegnen. Wo fängt Verwahrlosung an? Wann und wodurch sind Kinder gefährdet? An praxisorientierten Beispielen nehmen wir das Thema Kindeswohl in den Blick. Schwerpunkte liegen dabei auf dem Erkennen und sicheren Handeln bei psychischer Gewalt und Verwahrlosung. Wir besprechen die rechtlichen Rahmenbedingungen, wie den immer wieder im Fokus stehenden §8a (Kindeswohlgefährdung) und diskutieren diesen praxisnah.

**Mi 27.04. 17:00 – 20:00 Uhr****Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

**Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 2 buchbar.****2132A****IK Sicher handeln und hinsehen – Teil 2 Grundlagen zur Kindeswohlgefährdung**

Katharina Zirwes

Bei jeder fachlich fundierten Einschätzung einer möglichen Kindeswohlgefährdung bestehen Risiken und Hürden. Zunächst ist zu klären, wie Sie als Kindertagespflegeperson der Familie und/oder Bezugspersonen – und dem Kind konkret helfen können. Oftmals ist es ein Prozess, der eine fachliche Begleitung erfordert. Daher sind sensibel geführte Gespräche und Zugänge zu den betroffenen Familien so wertvoll. Es bedarf einer klaren Haltung, um einen Prozess, der am Kindeswohl orientiert ist, zu begleiten. Erste Beratungsgespräche werden praxisnah vorgestellt und erprobt.

**Mi 11.05. 17:00 – 20:00 Uhr****Gebühr:** 40,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28, OG, Seminarraum 3

**Die Fortbildung ist nur gemeinsam mit Teil 1 buchbar.**

**2102**

### **Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS) Berufsbegleitende Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen**

Annette Otto und Team

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, vermittelt der Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

#### **Inhalte:**

- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter\*innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege
- Beobachtung und Dokumentation
- individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer.

Der Lehrgang umfasst 174 Unterrichtsstunden und schließt mit einem Prüfungskolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

**Beginn:** Fr 04.03.

**Ende:** Sa 15.10.

**Gebühr:** 1.125,00 € (zahlbar in monatlichen Raten)  
zzgl. 200,00 € Prüfungsgebühr

#### **Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

#### **Sie wünschen Information und Beratung?**

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen. Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

**2106**

### **Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen**

#### **Berufsbegleitende Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen**

Uta Lürßen und Team

In der inklusiven pädagogischen Arbeit mit Kindern ist der ganzheitliche ressourcenorientierte Blick auf Sprachentwicklung, alltagsintegrierte Sprachentwicklungsförderung und Sprachliche Bildung als Querschnittsaufgabe über alle Bildungsbereiche ein zentrales Ziel. Das Bewusstsein vom eigenen Sprachvorbild und die Reflexion des eigenen Sprachgebrauchs im Alltag der Kindertageseinrichtung sind dabei wichtige Ausgangspunkte. Diese Fortbildung eignet sich für alle Fachkräfte in Kitas, die sich auf der Grundlage ihrer bereits vorhandenen Kenntnisse vertiefend mit dem Thema Sprache auseinandersetzen möchten.

#### **Inhalte:**

- Das Konzept der Sprachlichen Bildung in der Kita
- Ressourcen- und Kompetenzorientierung
- Reflexion der eigenen Rolle in der pädagogischen Arbeit
- Beobachtung, Dokumentation und Reflexion kindlicher Sprachentwicklungsprozesse
- Videografie
- Interkulturelle Erziehung und Bildung
- Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, Bewegung und Sprache, Stimme, Musik, Gesang, Rhythmus
- Literacy
- Kriterien geleitetes Dokumentieren pädagogischer Arbeit
- Methoden zur Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern
- Interdisziplinäres Arbeiten in der Kindertageseinrichtung.

Der Lehrgang umfasst ca. 200 Unterrichtsstunden und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

**Gebühr:** 1.850,00 € (zahlbar in mtl. Raten)  
zzgl. 200,00 € Prüfungsgebühr

Medienhaus im Campus, Barkhof 10 a, Seminarraum 1

**Der Lehrgang startet voraussichtlich im Frühjahr  
2022. Lassen Sie sich bei Interesse vormerken!**

#### **Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

**2118****Pädagogische\*r Mitarbeiter\*in an Grundschulen**

Martina Golinski-Uhlemann, Oliver Heckmann

Die Pädagogischen Mitarbeiter\*innen an Grundschulen übernehmen Betreuungsaufgaben für Schüler\*innen der Grundschule, können aber auch für unterrichtsergänzende Angebote und Vertretungsunterricht eingesetzt werden. Ihre Aufgabenfelder haben sich mit Einführung der Ganztagschule und der gesetzlichen Vorgabe für Inklusion erweitert. Diesem Spektrum werden die Inhalte der Fortbildung gerecht. Sie richten sich an Erzieher\*innen, pädagogisch erfahrene Eltern und sonstige geeignete Personen, die sich durch die Qualifizierung einen Einstieg in ein neues Betätigungsfeld erschließen wollen. Im Mittelpunkt der Weiterbildung steht die Planung und Durchführung von pädagogischen Konzepten, ergänzt durch ausgewählte Themenfelder aus den Bereichen Kreativität, Musik und Rhythmus, Spiel und Bewegung. Der Lehrgang umfasst nach der aktualisierten Planungshilfe 125 Unterrichtsstunden zzgl. 20 Unterrichtsstunden Hospitation in einer Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

**Gebühr:** 750,00 € (zahlbar in monatlichen Raten)  
zzgl. 30,00 € Prüfungsgebühr  
Bildungshaus im Campus, Lange Straße 28

**Ein neuer Lehrgang beginnt im Frühjahr 2022. Lassen Sie sich bei Interesse vormerken.**

**Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de



Mit dem LQW Qualitätstestat wird der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambbergen/Schwanewede e.V. vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur bescheinigt, ein lernerorientiertes Qualitätsmanagement durchzuführen.

**2142****Basislehrgang Kindertagespflege**

Sylvia Stark und Team

Die Betreuung von Kindern in der Tagespflege wird von Eltern sehr geschätzt. In diesem Lehrgang erhalten Sie alle Kompetenzen und Voraussetzungen für eine Pflegeerlaubnis. Vermittelt werden Grundkenntnisse der Tagespflege im eigenen Haushalt oder in kleinen altersgemischten Kindergruppen mit überwiegend Kindern im Vorschulalter.

**Inhalte:**

- Grundlagen der Entwicklungspsychologie
- ausgewählte pädagogische Aspekte zur Betreuung und Begleitung
- Spielen und Lernen
- Gesundheit des Kindes
- Kommunikation und Zusammenarbeit mit Eltern
- rechtlicher Rahmen der Tätigkeit und Informationen über beratende Institutionen und Organisationen.

Diese Fortbildung richtet sich an alle Frauen und Männer, die eine Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater in Erwägung ziehen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Ein Hauptschulabschluss und gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung.

Nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang (160 Ustd) über die Dauer eines dreiviertel Jahres und einer Hospitation von 40 Stunden schließt die Fortbildung mit einer Prüfung ab. Danach erhalten Sie das Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege und die Anerkennung für den Landkreis Osterholz. Wir freuen uns auf Sie! Vor der Anmeldung ist eine Beratung durch die Fachberatung Kindertagespflege des Landkreises Osterholz erforderlich.

**Kontakt:**

Heike Nölting-Wind: 0 47 91/9 30-26 72  
Jugendamt, Osterholzer Str. 23,  
27711 Osterholz-Scharmbeck

**Gebühr:** 1.050,00 € (zahlbar in monatlichen Raten)  
zzgl. 30,00 € Prüfungsgebühr

**Bei genügend Interesse beginnt ein neuer Lehrgang im Frühjahr 2022. Lassen Sie sich vormerken!**

**Informationsveranstaltung: Mi 16.02. 19:00 Uhr  
Bildungshaus im Campus, Lange Straße 28**

**Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

2120

### Qualifizierung von Leitungen von Kindertageseinrichtungen nach dem Nds. Curriculum

Kerstin Münch, Imke Huntemann

Die Leitung einer Kindertageseinrichtung nimmt eine Schlüsselposition für die Qualität der Umsetzung des Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrags sowie der Weiterentwicklung der pädagogischen Arbeit ein. Um Leitungen bei der Wahrnehmung ihrer vielfältigen anspruchsvollen Aufgaben zu stärken, stellt das Land Niedersachsen Mittel des »Gute-Kita-Gesetzes« für die Weiterbildung zur Verfügung. Die curricularen Grundlagen der Qualifizierungsmaßnahme wurden vom Niedersächsischen Kultusministerium gemeinsam mit Wissenschaftler\*innen, Expert\*innen verschiedener Trägerverbände und der Erwachsenenbildung sowie Fach- und Leitungskräften aus der Praxis erarbeitet. Sie liegen dieser kompetenzorientierten Fortbildung zugrunde. Teilnehmen können Leiter\*innen oder stellvertretende Leiter\*innen, die in einer Kita arbeiten und mit mindestens einer Stunde für die Übernahme von Leitungsaufgaben freigestellt sind.

#### Inhalte:

- Erziehungs- und Bildungsauftrag
- Betriebsführung und Management
- Leitungspersönlichkeit, Selbstmanagement und fachliche Positionierung
- Führung von Mitarbeitenden
- Zusammenarbeit und Kooperation
- Organisation und Qualitätsentwicklung

**Gesamtumfang:** 132 Unterrichtsstunden (120 Ustd Präsenz, 12 Ustd Eigenlernanteil).

Nach erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen (10% Fehlzeiten erlaubt) und Bearbeitung der Transferaufgaben wird ein Zertifikat des Nds. Kultusministeriums ausgehändigt.

**Der laufende Kurs ist im September 2021 gestartet und endet im Mai 2022.**

**Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.**

#### Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel.: 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

#### Sie möchten als Kursleiter\*in eine Fortbildung machen?

Wenden Sie sich an das Team der Volkshochschule – wir halten die ganzjährigen Fortbildungsprogramme der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung für Sie bereit und beraten Sie gern!

2110

### Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten

Sylvia Stark und Team

Mit der »Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Verbesserung der Qualität in Kindertagesstätten und zur Gewinnung von Fachkräften« fördert das Niedersächsische Kultusministerium u. a. die Beschäftigung von zusätzlichen Fach- und Betreuungskräften (Zusatzkräften) in Einrichtungen, in denen überwiegend Kinder im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt betreut werden. Um Personen ohne pädagogische Grundqualifizierung den Einstieg in die Tätigkeitsfelder einer Kita zu erleichtern, werden Einführungskurse im Umfang von 160 Unterrichtsstunden zur Vermittlung von pädagogischen und rechtlichen Grundkenntnissen angeboten. Diese sind tätigkeitsbegleitend ausgerichtet, damit ein Theorie-Praxis-Bezug gewährleistet ist.

#### Inhalte:

- Rollenverständnis
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Begleitung von Entwicklungs- und Bildungsprozessen
- Vielfalt in der Lebenswelt von Kindern
- Beziehung und Bindung
- Bildungsprozesse planen, durchführen und reflektieren
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern.

**Der laufende Kurs ist im September 2021 gestartet und endet im Mai 2022.**

**Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.**

Es können ausschließlich Personen teilnehmen, die über die Richtlinie »Qualität in Kitas« gefördert werden. Eine Teilnahme von weiteren Interessierten ist nicht möglich.

**Die Fortbildung ist gebührenfrei.**

#### Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel.: 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

**2115****Qualifizierungsmaßnahme zur pädagogischen Frühförderfachkraft im Lande Bremen****Für Erzieher\*innen mit Berufserfahrung, Ergotherapeut\*innen, Physiotherapeut\*innen, Logopäd\*innen und fachlich vergleichbare Berufsgruppen**

Andrea Niehaus und Team

Diese Fortbildung beschäftigt sich mit der interdisziplinären Zusammenarbeit im Rahmen von Komplexleistungen in der heilpädagogischen Frühförderung. Sie wurde in Zusammenarbeit mit den Bremer Frühförderträger\*innen konzipiert und ist vorrangig für deren Mitarbeiter\*innen gedacht.

**Inhalte:**

- Heilpädagogik und Frühförderung
- Heilpädagogik im Themenfeld Inklusion
- Partizipation und Zusammenarbeit mit Eltern
- Kommunikation und Interaktion
- Entwicklung und Lernen
- Methoden und Instrumente der Entwicklungsbegleitung.

**Aufbau:**

**6 Module** mit je 2 Seminartagen (Freitag und Samstag) mit jeweils 18 Ustd (108 Ustd), Abschlusskolloquium (10 Ustd).

**Intervision und Coaching:**

Regelmäßige Peer-Gruppen-Treffen, Erfahrungsaustausch mit den Weiterbildungsinhalten und deren Anwendung in der Praxis; gegenseitige kollegiale Beratung anhand von Fallbeispielen, Einzelcoaching (30 Ustd).

**Eigenlernanteil:**

Erarbeitung bzw. Vertiefung von Lerninhalten, Anfertigung von mindestens einem Protokoll (80 Ustd.), Lerntagebuch, Verschriftlichung eines Praxisbeispiels (80 Ustd).

**Gesamtumfang:** 308 Ustd

Die erfolgreiche Teilnahme an allen Modulen (10% Fehlzeiten erlaubt) sowie die Vorlage des Lerntagebuchs (ca. 20 Seiten) mit Verschriftlichung eines Praxisbeispiels (ca. 10 Seiten) und deren Präsentation in einem Abschlusskolloquium werden mit einem Zertifikat bescheinigt.

**Der laufende Kurs ist im September 2021 gestartet und endet im Mai 2022.****Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.**

**Gebühr:** 1.430,00 € (zzgl. 200,00 € Prüfungsgebühr)  
Bildungshaus im Campus, Lange Straße 28

**In Kooperation mit den Bremer Frühförderträgern, der Senatorin für Soziales, Bremen und dem Landesverband der VHSen in Niedersachsen e.V.**

**Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

**2114****Integrative Erziehung und Bildung in Kindertageseinrichtungen im Kontext inklusiver Bildungsprozesse**

Andrea Niehaus, Annette Otto und Team

Die gemeinsame Erziehung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gehört zum Bestand des Erziehungs- und Bildungsauftrages des Elementar- und Primarbereichs. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. An Stelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher\*in oder Sozialpädagog\*in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

**Inhalte (u.a.):**

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzlicher Grundlagen
- Bildung, Entwicklung und Lernen von Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren
- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung, Erscheinungsformen, Ätiologie und Diagnose
- Pädagogisch-didaktische Ansätze zwischen Integration und Inklusion
- Systematische Beobachtung und Dokumentation
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Partizipation, Kommunikation und Sprache
- Arbeiten mit Kindern mit 'schweren' Behinderungen
- Die Kita als Bildungs- und Erfahrungsraum
- Zusammenarbeit mit Eltern, Familien und Institutionen

Das Lehrgangskonzept ist in 14 Themenbausteine untergliedert und umfasst insgesamt 280 Unterrichtsstunden. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

**Der laufende Lehrgang ist im März 2021 gestartet. Er endet im Juli 2022. Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.****Auskunft:**

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

**Liebe Leser\*innen!**

Wir verwenden das sogenannte »Gender-Sternchen«\* z.B. in Begriffen wie Fußgänger\*innen oder Rollstuhlfahrer\*innen. Damit möchten wir alle Menschen einbeziehen – auch die, die sich nicht in das übliche Zweigeschlechter-Modell von Mann und Frau einordnen.

2125

## Systemische\*r Berater\*in (VHS)

Kerstin Münch, Berthold Boekhoff

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beratender Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten. Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Der Lehrgang umfasst 168 Unterrichtsstunden, zzgl. 20 Unterrichtsstunden Supervision und Familienrekonstruktion (BU). Er schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

**Der laufende Lehrgang ist im Juni 2021 gestartet. Er endet im April 2022. Lassen Sie sich bei Interesse für den nächsten Lehrgang vormerken.**

### Auskunft:

Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

### Hat Ihnen der Kurs gefallen?

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

## vhsConcept

Die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e. V. ist Mitglied von vhsConcept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von 57 niedersächsischen Volkshochschulen.

### Unser Angebot:

Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/ Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene, arbeitsfelderweiternde sowie fachübergreifende Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolvent\*innen einen qualifizierten Nachweis bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

### Qualität überall in Niedersachsen:

Aufbau, Inhalte und Qualifikationsziele sind in Rahmenplänen festgelegt. Sie sind landesweit verbindlich und werden regelmäßig durch unabhängige Expertinnen und Experten geprüft und weiterentwickelt.

### Informationen:

Über ein landesweites Verzeichnis oder über das Internet informieren wir Sie über alle Veranstaltungsdaten. Für weitere Informationen und Beratung steht Ihnen Ihre Volkshochschule oder vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. zur Verfügung.

### Ansprechpartner\*innen:

VHS, Urte Joost-Krüger, Tel. 0 47 91/96 23-26  
urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

Landesverband der VHS'n Niedersachsens e. V.  
Alexander Korzekwa, Tel. 05 11/30 03 30-58  
korzekwa@vhs-nds.de

# SCHWEPPE

IHR AUGENOPTIK UND KONTAKTLINSENEXPERTE

Marktplatz 12 Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr  
27711 Osterholz-Scharmbeck 14.00 - 18:30 Uhr  
Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr

Telefon: 0 47 91 / 73 72  
info@augenoptikschweppe.de

[www.augenoptikschweppe.de](http://www.augenoptikschweppe.de)

# Berufliche Bildung / Kaufmännische Bildung



## Was ist ein Webinar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar mit erfahrenen Online-Dozent\*innen.

Ein **Live-Webinar** ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten/ einer Dozentin verbunden sind, der/die einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten/die Dozentin zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Webinar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>



## Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

**Xpert Business** ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

**Xpert Business-Kurse** vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

**Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:**

<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

## Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite:

<http://www.xpert-business.eu/hochschule>

## Hinweis:

### Ablauf und Kosten

Die Online-Webinare starten ab dem **08.03.2022** und gehen bis zum **31.05.2022**.

Die Kurszeiten sind immer Dienstag und Donnerstag von **18:30 bis 20:30 Uhr**.

**Die Kosten pro Kurs betragen 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien).**

Davon abweichende Termine, Zeiten und Kosten sind in den Kurstexten dargestellt.

**5501XBL**

**Betriebliche Steuerpraxis  
mit Xpert Business-Zertifikat  
Xpert Business Online-Kursleitung**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**Vorkenntnisse:** Keine

**Prüfung & Zertifikat:** Prüfung über 180 Minuten

**Abschluss:** Xpert Business Zertifikat

**5502XBL**

**Bilanzierung  
mit Xpert Business-Zertifikat  
Xpert Business Online-Kursleitung**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 2« vermittelt.

**Hinweis:**

**Anmeldung, Zugangsdaten und Technikcheck**

Nachdem Sie sich für den Kurs in der Volkshochschule angemeldet haben, senden wir Ihnen die Zugangsdaten zum Lernportal zu. Ab dem **28. Februar bis zum 07. März 2022** können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webseminarraum betreten und alles sehen und hören können.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft										
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●							●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●	
Bilanzierung			●		●		●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●	
Controlling		●						●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●	
Personalwirtschaft						●			●	
Einnahmen-Überschussrechnung										
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen									●

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

**5503XBL****Controlling****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie im Kurs »Finanzbuchführung 1 und 2« vermittelt.

**5504XBL****Einnahmen-Überschussrechnung****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt sowie anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**Inhalte:** Die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, der Investitionsabzugsbetrag (IAB), die Umsatzsteuer, die private Pkw-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR, Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR).

**Prüfung & Zertifikat:** Prüfung über 90 Minuten dienstags und donnerstags **08.03. – 26.04.**

jeweils **18:30 – 20:30 Uhr**

**Gebühr für 11 Termine:** 200,00 € (inkl. Lehrmaterialien)

**5505XBL****Finanzbuchführung 1****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Finanzbuchführung 1 ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Nach diesem Kurs verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. So sind Sie in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

**Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrungen erforderlich.**

**5506XBL****Finanzbuchführung 2****mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**Vorkenntnisse:** fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein.

**Prüfung & Zertifikat:** Prüfung über 180 Minuten

**Hinweis:****Ablauf und Kosten**

Die Online-Webinare starten ab dem **08.03.2022** und gehen bis zum **31.05.2022**.

Die Kurszeiten sind immer Dienstag und Donnerstag von **18:30 bis 20:30 Uhr**.

**Die Kosten pro Kurs betragen 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien).**

Davon abweichende Termine, Zeiten und Kosten sind in den Kurstexten dargestellt.

**5507XBL****Finanzbuchführung mit DATEV  
mit Xpert Business-Zertifikat  
Xpert Business Online-Kursleitung**

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie Kenntnisse und Fertigkeiten in EDV-gestützter Buchführung mit DATEV-Programmen. Am Kursende können Sie selbstständig mit DATEV-Software arbeiten. Sie beherrschen Struktur und Systemlogik der DATEV-Buchungsprogramme, können laufende Geschäftsvorfälle buchen, einen Jahresabschluss erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.

**Vorkenntnisse:** fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus den Kursen Xpert Business Finanzbuchführung (1), Xpert Business Finanzbuchführung (2)

**Beginn: 22.03.2022**

**5508XBL****Finanzbuchführung mit Lexware  
mit Xpert Business-Zertifikat  
Xpert Business Online-Kursleitung**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion »Lexware financial office«

**Vorkenntnisse:** fortgeschrittenes Grundlagenwissen aus den Kursen Xpert Business Finanzbuchführung (1), Xpert Business Finanzbuchführung (2)

**Beginn: 22.03.2022**

**Hinweis:****Anmeldung, Zugangsdaten und Technikcheck**

Nachdem Sie sich für den Kurs in der Volkshochschule angemeldet haben, senden wir Ihnen die Zugangsdaten zum Lernportal zu. Ab dem **28. Februar bis zum 07. März 2022** können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webseminarraum betreten und alles sehen und hören können.

**5509XBL****Finanzwirtschaft  
mit Xpert Business-Zertifikat  
Xpert Business Online-Kursleitung**

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Kosten zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können.

**Inhalte sind:** Inlands- und Auslandszahlungsverkehr, Finanz- und Liquiditätsplanung, Leasing und Factoring, Kapitalbeschaffung und Kredite, Anlageformen.

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie im Kurs »Xpert Business Finanzbuchführung 1« vermittelt.

**5510XBL****Kosten- und Leistungsrechnung  
mit Xpert Business-Zertifikat  
Xpert Business Online-Kursleitung**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Inhalte sind: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie »Xpert Business Finanzbuchführung 1« vermittelt.

**Hinweis:****Abschluss: Xpert Business Zertifikat**

Die XBL-Zertifikats-Prüfungen finden in Kooperation mit der VHS Bremen in Bremen statt. Sie dauern 180 Minuten. Die Prüfungsgebühr beträgt 75,00 €. Anfragen zu den Prüfungen können Sie gerne an diese E-Mailadresse senden: [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de)

**5511XBL****Lohn und Gehalt 1  
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Jede\*r Arbeitgeber\*in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen.

**Vorkenntnisse:** Keine

**5512XBL****Lohn und Gehalt 2  
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Inhalte sind: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen.

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie im Kurs »Xpert Business Lohn und Gehalt (1)« vermittelt.

**5513XBL****Lohn und Gehalt mit DATEV  
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

**Vorkenntnisse:** Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie in den Kursen »Xpert Business Lohn und Gehalt« (1) und (2) vermittelt.

**Prüfung & Zertifikat:** Prüfung über 180 Minuten

**Abschluss:** Xpert Business Zertifikat

**5514XBL****Lohn und Gehalt mit Lexware  
mit Xpert Business-Zertifikat****Xpert Business Online-Kursleitung**

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Anhand der Lexware Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt. Dabei werden die wichtigsten Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmenstammdaten, von Personaldaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand von praxisnahen Beispielen erklärt.

**Vorkenntnisse:** Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie in den Kursen »Xpert Business Lohn und Gehalt« (1) und (2) vermittelt.

**Hinweis:****Abschluss: Xpert Business Zertifikat**

Die XBL-Zertifikats-Prüfungen finden in Kooperation mit der VHS Bremen in Bremen statt.

Sie dauern 180 Minuten.

Die Prüfungsgebühr beträgt 75,00 €.

Anfragen zu den Prüfungen können Sie gerne an diese E-Mailadresse senden: [beruf@vhs-bremen.de](mailto:beruf@vhs-bremen.de)

## 5515XBL

### Personalwirtschaft

#### mit Xpert Business-Zertifikat

##### Xpert Business Online-Kursleitung

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter\*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer\*innen berücksichtigt werden.

**Kursinhalte:** Grundlagen der Personalwirtschaft, Planung und Ermittlung von Personalbedarf, Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung, Ablauf und Instrumente der Personalauswahl, Planung des Personaleinsatzes, Personalentwicklung und Erfolgskontrolle, Maßnahmen zur Personalfreisetzung, Entlohnung und Anreizsysteme.

**Für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert.**

#### Hinweis:

#### Anmeldung, Zugangsdaten und Technikcheck

Nachdem Sie sich für den Kurs in der Volkshochschule angemeldet haben, senden wir Ihnen die Zugangsdaten zum Lernportal zu. Ab dem **28. Februar bis zum 07. März 2022** können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webseminarraum betreten und alles sehen und hören können.

## Intensivkurse

### 5516XBL

#### Intensivkurs: Finanzbuchführung 1 und Lohn und Gehalt 1 – Xpert Business mit Xpert Business-Zertifikat

##### Xpert Business Online-Kursleitung

Intensivkurs, zusammengesetzt aus den Kursen 2125505XBL – Finanzbuchführung 1 und 2125511XBL – Lohn und Gehalt 1

**Vorkenntnisse:** Keine

**07.02. – 18.02.2022 09:00 – 13:00 Uhr**

### 5517XBL

#### Intensivkurs: Finanzbuchführung 2 und Lohn und Gehalt 2 – Xpert Business mit Xpert Business-Zertifikat

##### Xpert Business Online-Kursleitung

Intensivkurs, zusammengesetzt aus den Kursen 2125506XBL – Finanzbuchführung 2 und 2125512XBL – Lohn und Gehalt 2

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse, wie in Kursen »Xpert Business Finanzbuchführung 1« und »Xpert Business Lohn und Gehalt 1« vermittelt.

**21.02. – 04.03.2022 09:00 – 13:00 Uhr**

#### Hinweis:

#### Ablauf und Kosten

Die Online-Webinare starten ab dem **08.03.2022** und gehen bis zum **31.05.2022**.

Die Kurszeiten sind immer Dienstag und Donnerstag von **18:30 bis 20:30 Uhr**.

**Die Kosten pro Kurs betragen 270,00 € (inkl. Lehrmaterialien).**

Davon abweichende Termine, Zeiten und Kosten sind in den Kurstexten dargestellt.

# Bildungsurlaub/Bildungszeit



## Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub/Bildungszeit

Anspruchsberechtigt sind alle Arbeitnehmer\*innen, mit Arbeitsplatz in Niedersachsen oder Bremen. Das Beschäftigungsverhältnis muss aber bereits 6 Monate bestehen. Der Anspruch umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Bitte geben Sie für die Bildungsurlaubsbescheinigung den Sitz Ihres Arbeitgebers an (Niedersachsen / Bremen). Es können auch Nicht-Arbeitnehmer\*innen (Selbständige, Arbeitslose, Studierende, Eltern, Rentner u. a.) teilnehmen.

**Wenn Sie Interesse an einem Bildungsurlaub haben, dann schauen Sie bitte auf unserer Webseite vorbei. Wir ergänzen fortlaufend unser Angebot für das Jahr 2022.**

## BU Plattdeutsch für Anfänger\*innen

### Teilzeitbildungsurlaub/Bildungszeit

Marlies Blume

Sie möchten endlich mal selbst Plattdeutsch sprechen können? Vielleicht können Sie bereits das ein oder andere verstehen; ob in der Familie, im Berufsleben oder in Freizeitgruppen, Plattdeutsch wird hier im ländlichen Raum noch aktiv gesprochen. Mit Geschichten, Liedern, Spielen und mehr wollen wir uns zunächst auf leichte und unterhaltsame Weise dem Plattdeutschen annähern. Im ersten Schritt geht es um das Hören und das selbst Aussprechen. Dann widmen wir uns vertiefend dem Verstehen der sprachlichen Aussagen. Im Laufe der Woche können Sie sich einen aktiven Wortschatz aneignen und das freie Sprechen in der Gruppe üben. Die Sprache ist regional verschieden, dennoch orientieren wir uns am Buch »Platt – dat Lehrbook«. So können Sie auch nach dem Bildungsurlaub systematisch weiter lernen. Wir berücksichtigen auf jeden Fall auch die hiesige regionale Ausprägung.

---

**7917**

**Mo 21.02. bis Fr 25.02. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr**  
**Abmeldeschluss: 21.01.**

---

**7919**

**Mo 12.12. bis Fr 16.12. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr**  
**Gebühr für je 5 Termine: 133,00 €**  
**Gebühr Kleingruppe: 148,00 €**  
Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
Seminarraum 1, EG  
**Abmeldeschluss: 11.11.**

---

**7918**

## BU Plattdeutsch mit Vorkenntnissen

### Teilzeitbildungsurlaub/Bildungszeit

Marlies Blume

»Een Week op Platt«

Dieses Angebot richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen und Vorerfahrungen in der plattdeutschen Sprache. Insbesondere das freie Sprechen und das Hörverständnis werden geübt; wir vertiefen und wiederholen erworbenes Wissen. Lektüren, Spiele, Lieder und Rätsel sorgen für Abwechslung und Spaß. Anhand des Lehrbuchs »Platt – dat Lehrbook« erarbeiten wir die Besonderheiten dieser charmanten Sprache.

**Mo 25.04. bis Fr 29.04. jeweils 08:00 – 13:00 Uhr**

**Gebühr für 5 Termine: 133,00 €**

**Gebühr Kleingruppe: 148,00 €**

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 25.03.**

**7404****BU Italienisch kompakt – ohne Vorkenntnisse**

Angelo Papasidero

Die Landessprache bei einem Auslandsaufenthalt zu sprechen dient nicht nur der Verständigung, es öffnet meist auch Türen. Diese\*r Bildungsurlaub/Bildungszeit bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die italienische Sprache. Als Muttersprachler vermittelt Ihnen Angelo Papasidero nicht nur die richtige Aussprache, er führt Sie auch in italienische Gepflogenheiten ein. Anhand von typischen Sprachsituationen lernen Sie gemeinsam das freie Sprechen und das Hörverstehen. Sie üben Auskünfte einzuholen, Wegbeschreibungen zu erfragen, sich vorzustellen, einzukaufen, zu telefonieren und Essen zu gehen. Das Lernen ganzer Sätze ermöglicht Ihnen das Sprechen ohne viel grammatikalische Kenntnisse

**Mo 28.02. + Fr 04.03. jeweils 08:45 – 14:00 Uhr****Di 01.03. bis Do 03.03. jeweils 08:45 – 15:45 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 156,00 €

Gebühr Kleingruppe: 171,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,

Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 28.01.****5320****BU Ökologie in Zeiten des Klimawandels am Beispiel der Region Flensburger Förde**

Martin Willers, Urte Joost-Krüger

Immer Richtung Norden und kurz vor Dänemark rechts ab – so erreichen Sie die Halbinsel Angeln, umschlossen von der Flensburger Förde im Norden, der Ostsee im Osten und der Schlei im Süden. Das Landschaftsbild ist durch das sanfte Relief, die Gewässer, Knicks und kleinen Buchenwälder aufgelockert und harmonisch. Ein Highlight der Region ist das Naturschutzgebiet Geltinger Birk mit seinen Salzwiesen, seichten Wasserflächen und einem Weidegebiet, wo Wildpferde grasen. Von einer rauen unbewohnten Halbinsel hat sich die Birk bis heute zu einem Areal entwickelt, das in seiner Vielseitigkeit und Eigenart optimale Voraussetzungen für eine artenreiche Pflanzen- und Tierwelt bietet. Beste Voraussetzungen für Naturbeobachtungen und die Beschäftigung mit einer Region im Wandel.

**Sie wünschen Information und Beratung?**

Wir beraten Sie bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen zu den einzelnen Kursen.

Für ausführliche Gespräche z.B. in Aus- und Fortbildungsangelegenheiten vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für die einzelnen Fachbereiche.

Die Entstehungsgeschichte macht uns mit den Veränderungen wirtschaftlicher Nutzung vertraut. Dabei geht es auch um die aktuelle Bedeutung des Klimawandels. Anhand unterschiedlicher Aspekte aus Natur und Kultur beschäftigt uns die Frage, welche Möglichkeiten und Grenzen menschliches Eingreifen in die Natur bietet - und wer davon profitiert. Wir erörtern Standpunkte und den Einfluss regionaler Entscheidungsträger aus Politik, Naturschutz und Tourismus und berücksichtigen dabei auch die Wirksamkeit der deutsch-dänischen Minderheitenregelung auf Natur und Kultur in einer Grenzregion. Sie sind zu Gast im strandnahen Hotel Landhaus Ostseeblick.

**Mo 28.03.22 – Fr 01.04.22****Beginn: Mo 28.03. 12:00 Uhr****Ende: Fr 01.04. 12:30 Uhr****Gebühr:** 628,00 € (inkl. Hotelkosten, Vollverpflegung, Vorträge und Exkursionen)

**Unterkunft:** Hotel Landhaus Ostseeblick, Kronsgaard (www.landhaus-ostseeblick.de) im EZ,(DZ möglich), inkl. Vollverpflegung, Tagungsgetränke, Nutzung des Sauna- und Schwimmbadbereichs.

Es werden keine Hotelkosten vom Bildungsträger erstattet; eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Eigene Anreise – bitte bringen Sie ein Fahrrad mit – Ausleihe vor Ort möglich

**Anmeldeschluss: 21.02.2022****Abmeldeschluss: 31.01.2022****Information:**

VHS Osterholz-Scharmbeck

Urte Joost-Krüger, 04791 – 96 23 26

urte.joost-krueger@vhs-ohz.de

**7408****BU Italienisch A1 – Auffrischung**

Angelo Papasidero

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem sprachlichen »Intermezzo«, wenn Sie schon einmal in früheren Kursen erste Italienischkenntnisse auf der Stufe A1 erworben haben und nun Ihre Kenntnisse in Ruhe auffrischen und festigen wollen. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß am (Wieder)Lernen das Hören, Lesen und vor allem das Sprechen trainieren. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um sich in Italien erfolgreich verständigen zu können.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1

**Mo 16.05. 08:45 – 13:45 Uhr****Di 17.05. bis Do 19.05. jeweils 08:45 – 14:30 Uhr****Fr 20.05. 08:45 – 13:00 Uhr****Gebühr für 5 Termine:** 140,00 €**Gebühr Kleingruppe:** 155,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a, Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 19.04.**

**7318**

**BU Auffrischung Französisch**

Katrin Briese

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben? Auch wenn es etwas länger her ist, in diesem Kurs aktivieren wir das bereits Gelernte. Wir lesen eine kleine Lektüre, wiederholen grammatikalische Grundstrukturen und üben uns im Französisch sprechen. Sie werden Ihren Wortschatz und Ihre Kenntnisse dieser wunderschönen Sprache auf jeden Fall erweitern. In der Mensa vor Ort können Sie täglich außer freitags ein kostenpflichtiges Mittagessen einnehmen.

**Mo 11.07. bis Do 14.07. jeweils 08:30 – 15:30 Uhr  
Fr 15.07. 08:30 – 11:45 Uhr**

**Gebühr für 5 Termine:** 154,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 169,00 €

Medienhaus im Campus, Am Barkhof 10 a,  
Seminarraum 1, EG

**Abmeldeschluss: 10.06.**

**BU Gesund bleiben am Arbeitsplatz –  
Bewusste Körperwahrnehmung als  
Präventionsmethode**

Anja Steinmetz

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stehen in engem Zusammenhang. Spätestens wenn der Körper am Arbeitsplatz schmerzt, ist es Zeit, die eigene Arbeitshaltung zu reflektieren. Werden Arbeitsanforderungen als belastend empfunden, wirkt sich dies auf die innere und äußere Arbeitshaltung aus. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Handlungs- und Haltungsmuster zu reflektieren. Dazu betrachten wir die konkreten Anforderungen aus Ihrer Arbeitssituation. Ziel ist es, gesundheitsförderliches Handeln am Arbeitsplatz anzuregen und Möglichkeiten der Entlastung kennen zu lernen. Als Präventionsmethode lernen Sie die aktive Pausengestaltung kennen. Diese umfasst neben der gezielten Planung der Pause auch Übungen aus der Körperarbeit. Wir machen Wahrnehmungsübungen, Atemübungen und Bewegungsübungen, die das Gespür für die eigene Körperlichkeit fördern. Ausgehend von diesen Erfahrungen werden mögliche Umsetzungsstrategien im Betrieb diskutiert.

**9614**

**Mo 15.08. bis Do 18.08. jeweils 08:00 – 15:00 Uhr  
Fr. 19.08. 08:00 – 11:15 Uhr**

**Abmeldeschluss 15.07.**

**9613**

**Mo 19.12. bis Do 22.12. jeweils 08:00 – 15:00 Uhr  
Fr 23.12. 08:00 – 11:15 Uhr**

**Gebühr für je 5 Termine:** 150,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 165,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**Abmeldeschluss 18.11.**

**BU Umgang mit Stress am Arbeitsplatz –  
Achtsamkeitstraining  
nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

Marlis Behnken

Was tun, wenn sich Stress am Arbeitsplatz lähmend auf die Arbeitsfähigkeit auswirkt? Neue Perspektiven im Umgang mit Belastungen können helfen, Entlastung aktiv zu gestalten. Sie lernen den Ansatz von Jon Kabat-Zinn kennen. Dabei fördern Sie Ihre Konzentration und entwickeln mehr emotionale Stabilität. Das in den USA entwickelte Training MBSR (mindfulness-based stress reduction) baut auf Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung, Atemmeditation, Sitz- und Gehmeditation auf. Die körperlichen Erfahrungen dienen dazu, sich selbst gegenüber eine respektvolle und annehmende Haltung einzunehmen. Aufbauend werden unterschiedliche Strategien der Stressbewältigung gemeinsam erarbeitet und reflektiert. Ziel ist es, einen individuellen Weg im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz zu finden. Bitte bringen Sie ein Handtuch oder eine Decke als Mattenaufgabe mit.

**9536**

**Mo 04.04. + Fr 08.04. jeweils 09:00 – 12:15 Uhr  
Di 05.04. bis Do 07.04. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr**

**9537**

**Mo 29.08. + Fr 02.09. jeweils 09:00 – 12:15 Uhr  
Di 30.08. bis Do 01.09. jeweils 09:00 – 16:00 Uhr**

**Gebühr für 5 Termine:** 136,00 €

**Gebühr Kleingruppe:** 151,00 €

Bildungshaus im Campus, Lange Str. 28,  
Gesundheitsraum, UG, R -007

**Abmeldeschluss: 29.07.**

**Details unter Rubrik Bildungsurlaub.**

**Hat Ihnen der Kurs gefallen?**

Uns interessiert Ihre Meinung. Wir freuen uns über Lob – und auch über Anregungen und Wünsche zur Verbesserung!

Unsere Teilnahmebedingungen und Anmeldekarten finden Sie am Ende des Programms.

# Unser Leitbild

Den ausführlichen Text finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.vhs-osterholz-scharmbeck.de/wir-ueber-uns](http://www.vhs-osterholz-scharmbeck.de/wir-ueber-uns)

## Kund\*innen

Wir möchten lebenslanges Lernen für eine vielfältige Kundschaft anbieten.

Wir glauben, dass es in der Gesellschaft unterschiedliche Erfahrungen, Bedürfnisse und Kompetenzen gibt.

In unseren Bildungsangeboten haben Sie daher die Möglichkeit sich miteinander auszutauschen und zusammen zu lernen.

Bei uns können Sie neue Fähigkeiten dazulernen und bereits Bekanntes bewahren.

Gemeinsam mit Ihnen arbeiten wir am Abbau von Barrieren.

**Wenn Sie sich in unseren Veranstaltungen respektiert fühlen und Ihre eigenen Lernziele setzen können, ist das Lernen für uns gelungen.**

## Kurs- leitungen

Sie können mit uns zusammen ihre Lebenserfahrungen und ihr fachliches Wissen in der Gestaltung von Bildungsangeboten umsetzen.

Wir entwickeln zusammen Veranstaltungen für eine vielfältige Gesellschaft.

Wir unterstützen Sie beim Entwickeln von Handlungskompetenzen für das lebenslange Lehren und Lernen. Reflexions- und Kommunikationsfähigkeit stehen bei uns im Vordergrund.

**Wir freuen uns zusammen mit Selbstvertreter\*innen an gesellschaftlichen Themen zu arbeiten und in Kursangeboten umzusetzen.**

## Unser Team

Wir sind Teil des Campus für lebenslanges Lernen in Osterholz-Scharmbeck.

Als langjährige Einrichtung der Erwachsenenbildung haben wir ein großes Netzwerk von Lehrenden, Institutionen und Themen aufbauen können.

Wir sind (über)regionale Partner\*in für die Konzeption von Lernveranstaltungen und sind als Ratgeber\*in in der Bildungslandschaft aktiv.

Unsere Mitarbeiter\*innen bilden sich kontinuierlich fort und arbeiten zuverlässig und mit Kreativität an unseren Bildungsangeboten.

**Wir arbeiten mit vielfältigen Methoden und mit vielfältigen Menschen zusammen - damit Lernen gelingen kann.**

## Teilnahmebedingungen

### 1. Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn schriftlich mit Hilfe des beiliegenden Anmeldeformulars, online oder persönlich während der Öffnungszeiten im VHS-Büro an. Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der jeweils angegebenen Gebühr. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.** Sie erhalten von uns nur Nachricht, wenn ein Kurs ausfällt, schon belegt ist oder verlegt werden muss. Gehen Sie ohne weitere Aufforderung zum Kurstermin.

### 2. Abmeldung

Der Rücktritt von Wochenendseminaren (WE) und Intensivkursen (IK) ist nur bis 10 Tage – und von Bildungsurlaubsveranstaltungen (BU) 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung möglich, anderenfalls ist die volle Gebühr zu entrichten. Bei Kursen mit 7 oder mehr Terminen kann eine Abmeldung bis spätestens drei Tage nach dem ersten Kurstermin im VHS-Büro erfolgen. Eine Benachrichtigung der Kursleitung reicht nicht aus. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Für eine fristgerechte Abmeldung wird die Einschreibgebühr von 3,00 € einbehalten.

### 3. Gebühren

Für Kurse mit 7 und 8 Personen (Kleingruppe) und ab 9 Teilnehmer\*innen werden unterschiedlich hohe Gebühren erhoben. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie können bar in der Geschäftsstelle oder durch Bankeinzug bezahlen. Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschriftzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von den Kontoinhaber\*innen zu tragen.

### 4. Ermäßigung

Eine Ermäßigung von 20 % wird für Arbeitslose (Leistungsbezieher\*innen), Studierende, Sozialhilfeempfänger\*innen und Auszubildende gewährt, wenn bei der Anmeldung ein Berechtigungsnachweis vorgelegt wird. Eine Ermäßigung von 10 % erhalten Sie bei Zahlung per Bankeinzug von Ihrem Volksbankkonto, wenn Sie Inhaber der Goldenen VR-BankCard sind und diese bei Ihrer Anmeldung vorlegen. Keine Ermäßigung wird gewährt bei Vorträgen und Langzeitlehrgängen sowie Tagesfahrten. Geräte-, Miet- und Materialkosten sowie Lebensmittelkosten und Einschreibgebühren sind ebenfalls voll zu entrichten.

### 5. Mindestteilnehmer\*innenzahl

Die Kurse erfordern eine Mindestteilnehmer\*innenzahl von 7 Personen. In Ausnahmefällen können Kurse unter 7 Personen durchgeführt werden, wenn von den Teilnehmenden eine kostendeckende Unterrichtsgebühr aufgebracht wird.

### 6. Beachtung der Hausordnung

Die Teilnehmer\*innen verpflichten sich, die Hausordnungen der jeweiligen Lehrstätten zu beachten. Dieses gilt insbesondere für das Rauchverbot in Schulen. In den Ferien finden regulär keine Veranstaltungen statt.

### 7. Haftung

Die VHS übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Sach- und Personenschäden sowie Eigentumsverlust.

### 8. Datenschutz

Die Teilnehmer\*innendaten werden unter datenschutzrechtlichen Bestimmungen gespeichert.

### 9. Widerrufsbelehrung

#### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

**VHS Osterholz-Scharmbeck,**  
Lange Straße 28,  
27711 Osterholz-Scharmbeck,  
oder [info@vhs-osterholz-scharmbeck.de](mailto:info@vhs-osterholz-scharmbeck.de)

#### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

#### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## 1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die VHS Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwane-  
wede e.V., gesetzlich vertreten durch den Vorstand,  
Lange Straße 28, 27711 Osterholz-Scharmbeck,  
0 47 91/96 23 0, (nachfolgend »wir« genannt).

## 2. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Anschrift, Geburtsdatum) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Anschrift, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage 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. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Kontaktformular

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 Interessent\*innen oder Kursteilnehmer\*innen zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 4. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

## 5. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflich-

ten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährung gespeichert.

## 6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweiligen Kursleitungen zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) 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. Ferner kann bei Landesmitelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden 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, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## Die Kontaktdaten unseres

### Datenschutzbeauftragten lauten:

#### Manfred Wichmann-Böschchen

manfred.wichmann-boeschen@vhs-ohz.de

## Verzeichnis der Kursleitenden

Diese hier genannten Kursleitungen können Sie bei Bedarf direkt anrufen.

### **Behnken, M.**

Sozialpädagogin, Yogalehrerin  
0 42 08/89 53 89

### **Blume, M.**

Muttersprachlerin für Plattdeutsch  
0 47 91/8 22 42

### **Briese, K.**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kursleiterin für Französisch  
01 74/9 22 40 50

### **Bürger, A.**

Augenoptikerin,  
Entspannungstrainerin  
04 21/6 39 64 70

### **Carstensen, S.**

Kursleiterin für Englisch, Übersetzerin  
0 47 46/93 87 70

### **Cording, C.**

Gitarrenlehrerin  
01 72/4 47 78 38

### **Eilks, A.**

Yogalehrerin  
0 47 92/95 57 55

### **Frenzel, M.**

Dipl. Oecotrophologin und  
Qi Gong-Lehrerin  
04 21/83 27 39

### **García, Á. J.**

Kursleiter für Spanisch  
01 62/9 57 82 71

### **Golinski-Uhlemann, M.**

Neuromotorische  
Entwicklungsförderin  
0 47 73/89 15 10

### **Gorbacheva, O.**

Kursleiterin für Englisch, Übersetzerin  
0 47 93/4 32 36 25

### **Haar, G.**

Tanzvermittlerin  
0 47 91/63 15

### **Immoor-Grimm, N.**

Psychologin  
0 47 91/89 80 88

### **Junghans, B.**

Dipl. Künstlerin und Kunsttherapeutin  
0 42 09/36 44

### **Koch, C.**

Muttersprachlerin,  
Kursleiterin für Englisch  
0 47 92/44 59

### **Köster, K.**

Bürokauffrau, Autorin  
0 47 02/3 30 58 11

### **Lindemann, H.**

EDV-Dozent  
04 21/27 08 48

### **Ockert, G.**

Yoga-Kursleiter, Sozialpädagoge  
0 47 91/8 28 88

### **Otto, A.**

Lehrgangsgleiterin  
berufsbez. Fachlehrgänge  
0 47 91/96 23-25

### **Otto, I.**

Kursleiterin für Yoga  
0 47 92/98 86 06

### **Page, M.-L.**

Dipl. Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin  
0 42 85/5 55 18 01

### **Pflugmacher, S.**

Kursleiterin für Qi Gong und Tai Chi  
01 79/7 70 14 88

### **Rode, D.**

Pilates-Trainerin,  
Fachkrankenschwester  
04 21/9 59 57 63

### **Schröder, R.**

Koch  
01 79/7 70 14 87

### **Soujon, G.**

Tanzpädagogin, Tänzerin  
0 47 92/95 02 30

### **Stark, S.**

Coach  
0 47 71/8 88 19 66

### **Steinmetz, A.**

Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin  
01 51/52 50 54 17

### **Stukenborg, B.**

Köchin  
0 47 91/1 27 86

### **Hohmann, C.**

Friseurmeisterin  
0 47 91/9 82 64 94

### **Uster, S.**

Freischaffende Künstlerin  
01 76/44 63 00 93

### **Weiß, I. C.**

info @transnet-ohz.de  
01 76/73 54 54 66

### **Wolfermann, J.**

Inhaberin der Kräuterinsel  
0 47 46/2 12 06 72

### **Zannin-de Haan, M.**

Kursleiterin für Italienisch  
0 47 91/35 67

### **Zierwes, K.**

Pädagogin, Supervisorin  
01 76/84 89 48 87

## **Lehrende an der Volkshochschule**

Unsere Kursleiter\*innen haben durch ihren Beruf, ihre Erfahrungen und außerberufliche, ehrenamtliche und künstlerische Tätigkeiten einen ganz besonderen Bezug zu ihren Themen. Außerdem verfügen sie über sachbezogene pädagogische und persönliche Kompetenzen.

Das macht ihre Stärke aus:

- Sie entwickeln Bildungsinhalte, bereiten diese angemessen auf und überprüfen die Lernziele.
- Sie nutzen vielseitige Methoden.
- Sie fördern das Miteinander in der Lerngruppe, den Austausch und die Diskussion.
- Sie beraten die Lernenden und unterstützen sie in ihrem persönlichen Fortschritt.
- Sie freuen sich über Rückmeldung und nehmen auch Kritik entgegen.

**Wir arbeiten gern mit Ihnen zusammen!**

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

_____	_____
Kurs-Nr	weitere Kurs-Nr
_____	_____
Kurstitel	Kurstitel
_____	_____
Name	Telefon privat/mobil
_____	_____
Vorname	Telefon dienstlich
_____	_____
Straße	E-Mail
_____	_____
PLZ, Wohnort	Geburtsdatum

**Ich benötige eine  
Bildungsurlaubs-/Bildungszeitbescheinigung für:**  Niedersachsen  Bremen

**Die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule erkenne ich an.  
Ich habe Kenntnis erhalten von der Widerrufsbelehrung (Seite 74) und der Datenschutzerklärung (Seite 73).**

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift

## Weitere Angaben:

Ich bringe eine Begleitung zur Unterstützung mit  Ich benötige folgende Voraussetzungen für eine Teilnahme:

## SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE08ZZZ00000248630**

Ich ermächtige die Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck / Hambergen / Schwanewede e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Kreditinstitut

_____	_____
IBAN	BIC

_____
Konto-Inhaber

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift

# Herzlich willkommen auf dem Campus!

Mit dem Campus für lebenslanges Lernen ist in Osterholz-Scharmbeck ein neuer Lernort für jung und alt entstanden. Ganz in der Nähe des Stadtzentrums wurden Bildungs- und Begegnungsangebote für alle Generationen konzentriert.

Mittelpunkt des Campus ist die Oberschule „Lernhaus im Campus“. Das benachbarte Medienhaus mit Mensa bündelt die Angebote der Stadtbibliothek, des Kreismedienzentrums und des Kreisarchivs. Im Bildungshaus wird das Weiterbildungsangebot der VHS mit Begegnungs- und Beratungsangeboten kombiniert. Sport- und Freiflächen bieten weiteren Raum für vielfältige Aktivitäten. Das Gymnasium, das Allwetterbad und das DLRG-Haus befinden sich ebenfalls auf dem Campus.

Der Campus steht für ein innovatives Bildungskonzept. Die enge Nachbarschaft von Schulen, Medien- und Bildungshaus schafft gute Rahmenbedingungen für hochwertige Bildungsangebote, Begegnung und Kreativität.

## Campusmanagement



Bildungshaus im Campus  
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

**Weitere Informationen:**  
Campusmanagement, 0 47 91 / 17 – 520 oder  
Mail an [campus@osterholz-scharmbeck.de](mailto:campus@osterholz-scharmbeck.de)

## Oberschule Lernhaus am Campus

Lernhaus im Campus  
Am Barkhof 7 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

**Weitere Informationen:**  
Mo. bis Fr. 7:15 – 13 Uhr, Sekretariat 0 47 91 / 17 – 600 oder  
Mail an [sekretariat@lernhaus-ohz.de](mailto:sekretariat@lernhaus-ohz.de)  
[www.lernhaus-im-campus.de](http://www.lernhaus-im-campus.de)



## Volkshochschule



Bildungshaus im Campus  
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Öffnungszeiten:

Mo. und Di. 9 – 15 Uhr; Do. 9 – 17 Uhr  
Fr. 9 – 12 Uhr; (*mittwochs geschlossen*)

### Weitere Informationen:

Verwaltung, 0 47 91 / 96 23 – 0 oder  
Mail an [info@vhs-osterholz-scharmbeck.de](mailto:info@vhs-osterholz-scharmbeck.de)  
[www.vhs-osterholz-scharmbeck.de](http://www.vhs-osterholz-scharmbeck.de)

## Stadtbibliothek

Medienhaus im Campus  
Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Öffnungszeiten:

Mo., Di. und Do. 11 – 13 Uhr; Fr. und Sa. 10 – 12 Uhr  
*und zusätzlich*

Mo. 15 – 17 Uhr, Di. und Do. 15 – 18 Uhr (*mittwochs geschlossen*)

### Weitere Informationen:

Telefon 0 47 91 / 17 – 500 oder Mail an [info@bibliothek-ohz.de](mailto:info@bibliothek-ohz.de)  
[www.bibliothek-ohz.de](http://www.bibliothek-ohz.de)



## multimediamobil Mitte



Bildungshaus im Campus  
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Öffnungszeiten individuell nach Absprache!

### Weitere Informationen:

multimediamobil Mitte, 0 47 91 / 807 77 76 oder  
Mail an [region-mitte@multimediamobile.de](mailto:region-mitte@multimediamobile.de)  
[www.multimediamobile.de](http://www.multimediamobile.de)

## Kreismedienzentrum · Kreisarchiv

Medienhaus im Campus  
Am Barkhof 10a · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Öffnungszeiten Kreismedienzentrum:

Mo. und Do. 14 – 17 Uhr; Di. 11 – 17 Uhr

### Weitere Informationen:

Telefon 0 47 91 / 930 – 107 oder  
Mail an [kreismedienzentrum@landkreis-osterholz.de](mailto:kreismedienzentrum@landkreis-osterholz.de)



## SOS Kinderdorf · Offener Treff



Bildungshaus im Campus  
Lange Straße 28 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Öffnungszeiten SOS Kinderdorf:

Mo. und Do. 9:30 – 13 Uhr; Di. und Mi. 13:15 – 14 Uhr  
Fr. 9:30 – 12:30 Uhr

### Koordination und weitere Informationen:

Sarah Hoppe, 0 47 91 / 965 88 20 oder  
Mail an [kijub.KD-Worpswede@sos-kinderdorf.de](mailto:kijub.KD-Worpswede@sos-kinderdorf.de)



### Öffnungszeiten Offener Treff nach Ausgang!

### Koordination und weitere Informationen:

Anne Deutsch, 0 47 91 / 965 88 21 oder  
Mail an [ot.KD-Worpswede@sos-kinderdorf.de](mailto:ot.KD-Worpswede@sos-kinderdorf.de)

## Gymnasium Osterholz-Scharmbeck

Gymnasium Osterholz-Scharmbeck  
Loger Straße 7 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Weitere Informationen:

Mo. bis Do. 7:30 – 15 Uhr und Fr. 7:30 – 13 Uhr,  
Sekretariat 0 47 91 / 897 10 – 0 oder  
Mail an [verwaltung@gymnasium-osterholz.de](mailto:verwaltung@gymnasium-osterholz.de)  
[www.gymnasium-ohz.de](http://www.gymnasium-ohz.de)

### Öffnungszeiten Kreisarchiv:

Mo. und Di. 10 – 12 Uhr; Do. 15 – 18 Uhr

### Weitere Informationen:

Telefon 0 47 91 / 930 – 105 oder  
Mail an [kreisarchiv@landkreis-osterholz.de](mailto:kreisarchiv@landkreis-osterholz.de)

## Allwetterbad · DLRG

Allwetterbad  
Am Barkhof 1 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Öffnungszeiten Allwetterbad:

Bad: Mo. – Fr. 6:30 – 21 Uhr; Sa., So. und Feiertage 9 – 18 Uhr  
Sauna: gemischt Di., Mi. 9 – 22 Uhr, Fr. 14 – 23 Uhr, Sa., So.  
und Feiertage 9 – 18 Uhr; Damen Mo. 9 – 23 Uhr, Fr. 9 – 14 Uhr;  
Herren Do. 13 – 22 Uhr

An folgenden Tagen bleibt das Allwetterbad geschlossen: Neu-  
jahr, Karfreitag, Ostersonntag, Heiligabend, 1. Weihnachtstag  
und Silvester

### Weitere Informationen:

Telefon 0 47 91 / 9 40 30 oder  
Mail an [info@allwetterbad.de](mailto:info@allwetterbad.de) · [www.allwetterbad.de](http://www.allwetterbad.de)



### DLRG

Am Barkhof 5 · 27711 Osterholz-Scharmbeck

### Weitere Informationen:

Telefon 0 47 91 / 31 72 oder [www.osterholz-scharmbeck.dlrg.de](http://www.osterholz-scharmbeck.dlrg.de)





# MIT VERSTAND FÜR DIE REGION.

Wir möchten, dass unsere Nachbarn immer auf dem neuesten Stand sind. Deshalb setzen wir uns täglich dafür ein, neue Energieeffizienz-Lösungen zu entwickeln und Produkte anzubieten, die heute schon den Anforderungen von morgen entsprechen. Für eine schöne Zukunft unserer Region.

[www.osterholzer-stadtwerke.de](http://www.osterholzer-stadtwerke.de)



**Osterholzer Stadtwerke**