



Volkshochschule  
Lilienthal | Grasberg  
Ritterhude | Worpsswede

# Programm **Frühjahr / Sommer** 2024

Schwerpunkt: Frankreich

Seminare  
Vorträge  
Lesungen  
Exkursionen



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

# MIT VERSTAND FÜR DIE REGION.

Wir möchten, dass unsere Nachbarn immer auf dem neuesten Stand sind. Aus diesem Grund setzen wir uns täglich dafür ein, nachhaltige und energieeffiziente Lösungen zu entwickeln und Produkte anzubieten, die heute schon den Anforderungen von morgen entsprechen. Für einen Landkreis, der Lebensqualität und Zukunftsperspektiven bietet.

**Haben Sie auch Lust, etwas Großes zu bewirken und unsere Region umweltbewusster zu gestalten? DANN BEWERBEN SIE SICH JETZT!**



# Inhalt

Team und Kontakt	2
Willkommen	3
Veranstaltungen zum Schwerpunktthema	4
Einzelveranstaltungen	5
Online-Angebote	6
Angebote der vhs-Nebenstellen im Überblick	70
Allgemeine Informationen	75
Teilnahmebedingungen / Datenschutz	79/80



## GESCHICHTE, MENSCH, NATUR

Geschichte und Politik	8
Ökologie und Nachhaltigkeit	10
Astronomie und Physik	11
Recht und Verbraucherfragen	12
Psychologie und Pädagogik	12
Familienangebote	14
Junge vhs	15



## KULTUR UND KREATIVTÄT

Kulturgeschichte und Philosophie	18
Literatur und Schreiben	19
Film	21
Konzert und Musikgeschichte	22
Kunstgeschichte	23
Fotografieren	24
Kalligrafie und Zeichnen	24
Malen	25
Modellieren und Bildhauerei	27
Handwerkstechniken	28
Textiles Arbeiten	28
Theaterspielen	29
Tanzen	29
Singen und Musizieren	31



## DIGITALES, ARBEIT, BERUF

Digitale Kompetenzen	33
Berufsbegleitende Bildung	35
Bildungsurlaube, Bildungszeiten	36
EU-Projekt Inklusive Gemeinden (InGe)	41



## SPRACHEN

Englisch	44
Französisch	46
Italienisch	47
Spanisch	48
Niederländisch, Dänisch, Ukrainisch	49
Plattdeutsch, Sprachen online	50
Deutsch als Zweitsprache	50
Integrationskurse	52



## GESUNDHEIT

Essen und Trinken	54
Gesundheitswissen	56
Atemtechniken und Entspannung	58
Feldenkrais-Methode	59
Qi Gong	60
Tai Chi	61
Yoga	62
Fitness und Gymnastik	64
Stand-Up-Paddling	66
Aqua-Fitness	67
Schwimmen	68
Kinderschwimmen	69

# Team und Kontakt

## Geschäftsstelle Lilienthal

Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal  
Tel. 04298 929-240 / -241 Fax 04298 929-293  
vhs@lilienthal.de / www.vhs-lilienthal.de

## Öffnungszeiten

Montag, Dienstag: 8.00 – 12.30 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr  
Donnerstag: 8.00 – 12.30 Uhr, 14.00 – 18.00 Uhr  
Freitag: 8.00 – 12.30 Uhr

## Leitung & Planung



**Dr. Martina Michelsen**  
vhs-Leitung  
Programmbereiche  
Gesellschaft, Umwelt,  
Kultur, Kreativität  
Tel. 04298 929-236  
martina.michelsen@lilienthal.de



**Veronika Völker**  
Stellvertretende vhs-Leitung  
Programmbereiche Sprachen,  
Integration, berufsbegleitende  
Bildung, digitale Bildung  
Tel. 04298 929-237  
veronika.voelker@lilienthal.de



**Anja Nachtigall**  
Programmbereiche Gesundheit,  
junge vhs, Familienangebote,  
berufsbegleitende Bildung  
Tel. 04298 929-235  
anja.nachtigall@lilienthal.de



**Alla Akselrod**  
Mitarbeit Deutsch als  
Zweitsprache, Integration  
Tel. 04298 929-234  
alla.akselrod@lilienthal.de



**David Cramer**  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,  
Mitarbeit Kultur und Kreativität  
Tel. 04298 929-117  
david.cramer@lilienthal.de



**Ursel Schnackenberg-Bösch**  
EU-Projekt Inklusive Gemeinden  
Projektmitarbeit  
Tel. 04298 929-243  
projekt.inge@lilienthal.de

## Information & Anmeldung



**Corinna Holljes**  
Verwaltung  
Tel. 04298 929-239  
corinna.holljes@lilienthal.de



**Jutta Janetzek**  
Verwaltung  
Tel. 04298 929-240  
jutta.janetzek@lilienthal.de



**Berit Michaelis**  
Verwaltung  
Tel. 04298 929-240  
berit.michaelis@lilienthal.de



**Stefanie Möller**  
Verwaltung  
Tel. 04298 929-242  
stefanie.moeller@lilienthal.de



**Heike Oeker**  
Verwaltung  
Tel. 04298 929-241  
heike.oeker@lilienthal.de

## Nebenstellen

**Grasberg | Ritterhude | Worpswede**

Programm und Ansprechpartnerinnen s. Seite 66 / 67





## Liebe Besucherinnen und Besucher,

unser neues **Semesterthema** ist ein Länderschwerpunkt: **Frankreich**. 2024 finden dort die Olympischen Sommerspiele statt, und das nehmen wir zum Anlass, uns mit unserem Nachbarland eingehender zu beschäftigen. Frankreich und Deutschland verbindet eine **wechselvolle Geschichte**. War die Vergangenheit auch von Feindseligkeit und kriegerischen Auseinandersetzungen geprägt, so kennzeichnen kultureller Austausch, Kooperation und Respekt seit dem zweiten Weltkrieg das gegenseitige Verhältnis. Das gemeinsame Interesse, ein vereintes und friedliches Europa zu errichten, hat seit dem Krieg in der Ukraine wieder eine neue Dringlichkeit.

Als **Semestereröffnung** präsentieren wir am 16. Februar einen musikalischen Abend unter dem Titel **Piaf trifft Brel** und auch im weiteren Semesterverlauf befassen sich viele Veranstaltungen mit französischer Kultur – Musik, Literatur, Kunst, Philosophie und Kulinarik. Doch ebenso die französische Herrschaft unter Napoleon, von der auch unsere Region betroffen war, wird Thema sein sowie die neuerdings zunehmende politische Radikalisierung, die ja nicht nur in Frankreich zu beobachten ist. Eine Übersicht über die Veranstaltungen zum Schwerpunkt finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Die vhs hat außerdem zum dritten Mal die **Lilienthaler Literaturtage** auf den Weg gebracht (sehen Sie eine Vor-

schau auf S. 72) und neben den Angeboten zum Schwerpunkt erwarten Sie interessante **neue Veranstaltungen und Kurse**: So z. B. eine Lesung zum 100. Todestag von Franz Kafka und rund um die Europawahl 2024 ein Vortrag zur Situation der westlichen Demokratien sowie ein Workshop für Erstwahlhelfer:innen. Im Sprachenbereich finden Sie neue Grundkurse (z. B. Niederländisch und Ukrainisch), im Bereich Kreatives können Sie jetzt filzen und schmieden lernen und im Gesundheitsbereich gibt es aktuelle Vortragsthemen (z. B. zur Pflegeversicherung und zu Demenz) sowie Kennenlernangebote (z. B. erstmals für Tai Chi) und verschiedene neue Veranstaltungen im Bereich Atem und Entspannung.

Was auch immer Sie auswählen – wir freuen uns über Ihr Interesse und auf den Austausch mit Ihnen!

In diesem Sinne:

Adieu, Tschüss und **à bientôt!**

Ihre

*Martina Nilsch*

P.S. Übrigens: Unsere vhs begeht 2024 ihr **50-jähriges Jubiläum**: 1974 ist das erste Semesterprogramm erschienen – mit 12 Kursen. Feiern Sie mit uns und merken Sie sich den 30. August bereits heute vor!



unsplash.com © Anthony Coren

## Schwerpunkt: Frankreich

**Bienvenue** à l'université populaire!  
Edith Piaf, Côte d'Azur, René Descartes, Napoleon, Nouvelle Vague, Weine, Essen, Maupassant, Le petit Nicolas, Madame Curie und Niki de St. Phalle – das sind ein paar Stichworte zu dem, was Sie zu unserem aktuellen Schwerpunkt erwartet. Schauen Sie, was unser Nachbarland alles zu bieten hat – **allons-y!**

### Februar

#### Semestereröffnung

#### **Piaf trifft Brel**

Das unmögliche Konzert  
3303 | Mariska Nijhof  
Fr, 16.02.2024

#### **Tour de France**

Aquarellmalen  
4112 und 4113 | Martin Koroscha  
Mo, 05.02. - 29.04.2024  
Do, 08.02. - 25.04.2024

#### **Wege zur Musik: Claude Debussy**

Musikgeschichte  
3306 | Uta Karin Puriss  
Di, 06.02. - 09.04.2024

#### **Ténon**

Eine Stimme – zwei Welten  
3201 | Film  
Sa, 17.02.2024

#### **Gärten, Landschaft und Kultur in der Provence und an der Cote d'Azur**

Vortrag  
3008 | Michael Ruhnau  
Do, 22.02.2024

#### **Französische Literatur**

Literaturkreis  
3103 | Dr. Stephanie Schaefers,  
Dr. Martina Michelsen  
Fr, 23.02. - 14.06.2024

### März

#### **„Le petit Nicolas“**

Wochenend-Workshop  
7302 | Katrin Briese  
Sa, 09.03. und So, 10.03.2024

### April

#### **En route vers les Jeux de Paris**

Lektürekurs Französisch  
7304 | Séverine Stempfelf  
Fr, 05.04. - 26.04.2024

#### **Die Nouvelle Vague**

Filmseminar  
3206 | Karl-Heinz Schmid  
Sa, 06.04. und 07.04.2024

#### **Bremen und umzu unter französischer Besatzung**

Vortrag: Napoleons „Departement  
Wesermündung“  
1102 | Anke Osterloh  
Do, 11.04.2024

#### **Französische Küche**

9103 | Ullrich Beske  
Sa, 13.04.2024

#### **Parlez vous Platt?**

Workshop Plattdeutsch  
7812 | Andrea Schwarz  
Di, 16.04.2024

#### **Guy de Maupassant**

Im Frühling: Ausgewählte Novellen  
Literarisch-musikalischer Abend  
3057 | Stephan Schäfer,  
Renate Meyhöfer-Bratschke  
Mi, 17.04.2024

#### **Französische Tischkultur**

9122 | Farokhfar Mahmood  
Do, 18.04.2024

#### **René Descartes**

Ich und Gott  
Seminar  
3003 | Christian Michelsen  
Sa, 20.04.2024

#### **Wohin steuert Frankreich?**

Die politische Polarisierung  
unseres Nachbarlandes  
Vortrag  
1100 | Prof. Dr. Henrik Uterwedde  
Di, 23.04.2024

#### **Weibliche Kunst aus Frankreich**

Berthe Morisot, Sonia Delaun,  
Niki de Saint Phalle  
Vortrag  
3401 | Donata Holz  
Do, 25.04.2024

#### **Frankreichs Weine**

Weinseminar  
9121 | Jörg Dieter Rings  
Do, 25.04.2024

#### **Gauguin**

Film (2017)  
3203  
Sa, 27.04.2024

## Mai

**Französischer Strukturalismus und Mythenanalyse**Lévi-Strauss und Roland Barthes  
Seminar3005 | Niklas Hartmann  
Do, 16.05.2024**En route vers les Jeux de Paris**

Lektürekurs Französisch

73041 | Séverine Stempfel  
Fr, 17.05. - 31.05.2024**Paul Gauguin:  
Das Paradies der Sehnsucht**

Literarisch-musikalischer Abend

3402 | Dr. Hans Thomas Carstensen,  
Jakob Kuchenbuch (Cello)  
Fr, 17.05.2024**Madame Curie und die Entdeckung der Radioaktivität**

Seminar

1723 | Jörg Wendenburg  
Fr, 24.05.2024**Baguette, Croisette, Cigarette**

Wochenendsingen

4501 | Ingo Stoevesandt  
So, 26.05.2024**Frankreich mit Worten bereisen**

Schreibwerkstatt

3152 | Sabine Schildgen  
Mi, 29.05. - 12.06.2024

## Juni

**Henri Matisse**

Vortrag: An der Côte d'Azur

3403 | Detlef Stein  
Sa, 06.06.2024**Lilienthal unter französischer Herrschaft**

Lesung aus „Lilienthal oder die Entzauberung des Himmels“

1101 | Jakob Stein  
Fr, 07.06.2024Ein historischer Spaziergang  
zu Orten der Katastrophe11011 | Jakob Stein  
Sa, 08.06.2024

## vhs Einzelveranstaltungen

Neben den Veranstaltungen zum Schwerpunktthema sowie unseren Kursen, Workshops und Seminaren bietet die vhs in diesem Semester folgende Vorträge, Lesungen, Konzerte, Filme und Exkursionen an:

## Februar

**Das Lilienthaler Telescopium**

Einführung und Besichtigung

1720 | Gerald Willems  
Mi, 07.02.2024**Die Pflegeversicherung**

Durchblick im Leistungsdschungel

Vortrag  
9200 | Marion Zimmermann  
Do, 15.02.2024**Kunstfrühstück**Johannes Helm: Menschenkenner.  
Träumer. Künstler3407 | Donata Holz  
So, 25.02.2024**Gesund essen und abnehmen**

Vortrag

9208 | Hildegard Ziegler-Gräbel  
Mi, 28.02.2024

## März

**Alles behalten für immer**

Ruth Rilke, Lesung und Gespräch

3052 | Dr. Erika Schellenberger  
Fr, 01.03.2024**Vom Fischer und seiner Frau**Mit dem Puppentheater GRIMMbim,  
Nach den Gebrüdern GrimmAb 6 Jahren  
2500 | Herbert Lange  
Sa, 02.03.2024**Leben in Literatur verwandeln**

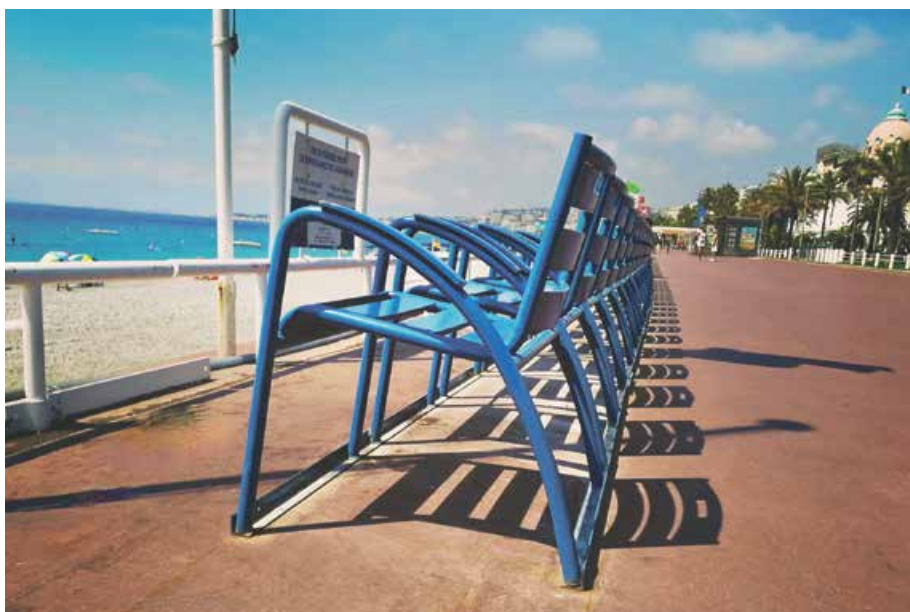
Autorin im Gespräch

3056 | Helga Schubert, Rainer  
Berthold Schossig  
Mi, 06.03.2024**Vertragsrecht für Nichtjuristen**

Vortrag

1814 | Martin Bloch  
Fr, 08.03.2024**Die besondere Qualität der Schüßler-Salze**

Vortrag

9221 | Hildegard Ziegler-Gräbel  
Mi, 20.03.2024**Tea for Two**Salonmusik und Couplets  
der 20er und 30er Jahre3304 | Hagen Meyer, Ulrich Boß  
Sa, 23.03.2024

Côte d'Azur, Nizza, Strandpromenade © Aeroceanaute (CC BY-SA 4.0), Wikimedia Commons



## vhs Einzelveranstaltungen

April

### Das Lilienthaler Telescopium

Einführung und Besichtigung

1721 | Gerald Willems

Mi, 03.04.2024

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

1815 | Christian Woiwode

Fr, 05.04.2024

### Kinder besser verstehen

Vortrag

2403 | Stefanie Wulf

Di, 09.04.2024

### Das Prinzip Montessori

Film mit Gespräch

3202 | Christine Woltjen

Do, 18.04.2024

### Nur ein Kuss

Liederabend mit Franz Fendt und Ingo Stoevesandt

3305 | Ingo Stoevesandt, Franz Fendt

Sa, 20.04.2024

Mai

### Herausforderungen für unsere Demokratie

Im Europawahljahr 2024, Vortrag

1103 | Dominik Hirndorf

Do, 30.05.2024

Juni

### Letzte Hilfe

Seminar

2406 | Christian Woiwode, Bettina Szlagowski

Sa, 08.06.2024

### 800 Jahre nasse Füße

Radtour

1510 | Dr. Hans-Gerhard Kulp

Sa, 08.06.2024

## vhs Online-Angebote

Mit unseren Online-Angeboten können Sie bequem von Zuhause aus Vorträge und Kurse wahrnehmen. Nachdem Sie sich angemeldet haben, erhalten Sie ca. zwei Tage vor der Veranstaltung einen Zugangslink.

Februar

### Social-Media-Marketing

Für Einsteiger:innen

5406 | Holger Jünke

Sa, 03.02.2024

In Kooperation mit der vhs Bremen

### Thailändisch (A1)

Fit für die Reise

7816 | Chaluay Cembolista

Mo, 05.02. - 03.06.2024

In Kooperation mit der vhs Buxtehude

### Koreanisch (A1)

Für Anfänger:innen

7814 | Minjung Lee

Mo, 05.02. - 25.03.2024

In Kooperation mit der vhs Stade

### Kurzgeschichten des 21. Jahrhunderts

3104 | Dr. Stephanie Schaefers

Mo, 12.02. - 11.03.2024

In Kooperation mit der vhs Bremen

### Hatha Yoga

9558 | Monika Warncke

Di, 13.02. - 11.06.2024

9559 | Monika Warncke

Di, 13.02. - 11.06.2024

### Rücken Fit

9617 | Natalja Seel

Di, 20.02. - 07.05.2024

In Kooperation mit der vhs Buxtehude

### Pilates

9604 | Natalja Seel

Fr, 23.02. - 26.04.2024

In Kooperation mit der vhs Buxtehude

Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern.

März

### Geschichte und Zukunft der Mode

vhs.wissen live

3009 | Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser

Di, 05.03.2024

April

### Ein Zoo im 21. Jahrhundert

Seine Rolle für den Artenschutz

vhs.wissen live

1512 | Prof. Dr. Jörg Junhold

Mi, 10.04.2024

### Philosophie in der islamischen Welt

vhs.wissen live

3007 | Prof. Dr. Peter Adamson

So, 14.04.2024

### Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

vhs.wissen live

1104 | Prof. Dr. Peter Longerich

Do, 18.04.2024

### Igelhilfe

„Ick bün all dor!“

1507 | Stefanie Jaksch

Sa, 20.04.2024

In Kooperation mit der vhs Buxtehude

Mai

### Zeitenwende im Indopazifik

Kollisionskurs zwischen China und den USA, vhs.wissen live

11041 | Matthias Nass

Do, 02.05.2024

Juni

### Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

vhs.wissen live

1724 | Dr. Andreas Müller

Fr, 14.06.2024





## Geschichte, Mensch, Natur

Geschichte und Politik	8
Ökologie und Nachhaltigkeit	10
Astronomie und Physik	11
Recht und Verbraucherfragen	12
Psychologie und Pädagogik	12
Familienangebote	14
Junge vhs	15

### Beratung und Information

Dr. Martina Michelsen	Tel. 04298 929 - 236
Anja Nachtigall	Tel. 04298 929 - 235
David Cramer	Tel. 04298 929 - 117



Prof. Dr. H. Uterwedde © privat



Jakob Stein © privat

## Geschichte und Politik

### Schwerpunkt

#### Wohin steuert Frankreich?

Die politische Polarisierung unseres Nachbarlandes

Frankreich lebt in schwierigen Zeiten: Präsident Macron hat seit 2022 keine Mehrheit mehr im Parlament und ist in die Defensive geraten. Eine wachsende Polarisierung schwächt die Kräfte der Mitte. Linkspopulisten und Rechtsextreme blockieren weitgehend die Sacharbeit im Parlament. Radikale Protestbewegungen mobilisieren ebenfalls gegen die Regierung. Dabei steht das Land vor schwierigen politischen, wirtschaftlichen und sozialen Problemen. Kann Macron sie (noch) in den Griff bekommen? Der Dozent ist Politikwissenschaftler und war lange am Deutsch-Französischen Institut tätig.

**1100 | Prof. Dr. Henrik Uterwedde**

*Di, 23.04.2024, 19.00 Uhr*

8,00 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

### Schwerpunkt

#### Lilienthal unter französischer Herrschaft

Bereits 1803 geriet das Kurfürstentum Braunschweig-Lüneburg unter französische Besetzung. Davon war auch das Amt Lilienthal betroffen. 1807 wurde es dem Königreich Westphalen unter der Regentschaft von Napoleons Bruder Jerome eingegliedert. Vielen neuen Rechten für die breite Bevölkerung und zahlreichen Freiheiten zum Trotz kam es im April 1813 zur Katastrophe: Aus der französischen Garnison in Bremen rücken mehrere hundert Berittene und Soldaten zu Fuß gegen Lilienthal aus. Der Ort wird zuvor mit Artillerie beschossen. Bis auf wenige Gebäude wird Lilienthal fast vollständig zerstört und niedergebrannt. Bis zum heutigen Tag sind die Ursachen dieser Strafexpedition unklar.

**1101 | Jakob Stein**  
**Lesung aus „Lilienthal oder die Entzauberung des Himmels“**

Der Autor Jakob Stein ruft anhand seines Romans „Lilienthal oder die Entzauberung des Himmels“ diese Zeit auf und versucht, die tragischen Ereignisse von damals zu klären.

*Fr, 07.06.2024, 19.00 Uhr*

10,00 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

**11011 | Jakob Stein**  
**Ein historischer Spaziergang zu Orten der Katastrophe**

Jakob Stein führt an Orte und Plätze, die die damalige Katastrophe bezeugen. Er erläutert, welche zu Spielorten seines Romans über Lilienthal wurden. Treffpunkt: Vorplatz Murkens Hof.

*Sa, 08.06.2024, 14.00 - 16.15 Uhr*

8,00 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25*

### Schwerpunkt

#### Bremen und umzu unter französischer Besetzung

Napoleons „Département Wesermündung“

Die französische Besetzung unter Napoleons Vorherrschaft beginnt in Bremen und Umgebung am 1. Januar 1811, belagert ist die Stadt schon seit 1806. Bremen wird Hauptstadt des Départements der Wesermündung. Zahlreiche Neuerungen in Verwaltung und Rechtsprechung werden durch die französische Besetzung eingeführt. Aber durch die Kontinentalsperre ist die Wirtschaft stark belastet, und die Bevölkerung leidet unter Steuern, Versorgungs- und Abgabepflichten sowie Truppenaushebungen. Dadurch wächst der Widerstand gegen die Besatzer, der 1814 auch eine junge Bremerin in den Befreiungskampf ziehen lässt.

**1102 | Anke Osterloh**

*Do, 11.04.2024, 18.00 Uhr*

8,00 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

#### Herausforderungen für unsere Demokratie

Im Europawahljahr 2024

Unsere Demokratie wird immer wieder neu herausgefordert und manchmal sogar gefährdet: Wie weit sind Reichsbürgerideologien in der Gesellschaft verbreitet? Entsteht ein neuer „Klima-Extremismus“? Wie denken die Menschen im Vorfeld zur Europawahl über Parteien, Demokratie und Europa - und wo sehen sie die Chancen? Der Politikwissenschaftler Dominik Hirndorf stellt aktuelle Erkenntnisse der Wahl- und Sozialforschung auf Basis repräsentativer Studien vor. Dabei wird auch die Frage beantwortet, wie Umfragedaten eigentlich entstehen und wie verlässlich sie sind. Der Dozent arbeitet an der Konrad-Adenauer-Stiftung im Bereich Wahl- und Sozialforschung.

**1103 | Dominik Hirndorf**

*Do, 30.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr*

6,00 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*



Adobe stock.com © Peshkova

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Online-Vortrag im Rahmen  
der Reihe vhs.wissen live

Mit Beginn der kriegerischen Zustände in Israel im Oktober 2023 sind antisemitische Vorfälle in Deutschland rasant angestiegen. In der öffentlichen Debatte wurde auch deutlich, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longeric zeigt, dass der gegenwärtige Antisemitismus in Deutschland als Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität zu verstehen ist. Der Dozent lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre.

**1104 | Prof. Dr. Peter Longeric**

Do, 18.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
4,00 €

online

## Zeitenwende im Indopazifik

Kollisionskurs zwischen China  
und den USA

Online-Vortrag im Rahmen  
der Reihe vhs.wissen live

Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird: der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert. Der

Dozent war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT.

**11041 | Matthias Nass**

Do, 02.05.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
4,00 €

online

## Die Ukraine und ihre Beziehung zu Russland

Legenden und Fakten

Angesichts Putins Behauptungen und historischer Verdrehungen ist es notwendig, einen sachlichen Blick auf die Entwicklung beider Länder und ihrer Beziehungen zu werfen. Untersucht werden die Spuren zahlreicher Völker aus Zentralasien im Gebiet der heutigen Ukraine, Entstehung und Untergang der Kiewer Rus, die Auseinandersetzungen mit Mongolen, Polen, Osmanen und Habsburgern sowie die Umstände, unter denen Russland seine Macht auf diese Gebiete ausdehnen konnte. Es wird auch erörtert, inwiefern die Ukraine und westliche Staaten durch Fehleinschätzungen für die tragische Entwicklung mitverantwortlich sind.

**1105 | Dr. Gerd-Walther Krüger**

Do, 08.02. - 14.03.2024  
17.45 - 19.30 Uhr, 6 Termine

50,40 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

## Frauen reden über Politik

Anhand ausgewählter Texte aus überregionalen Tageszeitungen und politischen Magazinen diskutieren wir aktuelle Entwicklungen in Politik und Gesellschaft. Darüber hinaus informieren wir uns über

neueste politische und historische Literatur, über Ausstellungen, Fernseh- oder Kinofilme zu politischen bzw. historischen Themen. Die Auswahl der Themen und Artikel treffen wir gemeinsam.

**1107 | Dr. Karl-Ludwig Sommer**

Do, 22.02. - 30.05.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 12 Termine

85,20 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen

## Politik aktuell

Diskussionsrunde

Wir leben in politisch bewegten Zeiten – Grund genug, sich darüber auszutauschen. Hier können Sie mit anderen Interessierten aktuelle politische Ereignisse in einer moderierten Runde offen und kontrovers diskutieren. Die Themen werden gemeinsam festgelegt. Beim ersten Termin werden Vorschläge vom Moderatoren-Team gemacht. Der Kurs findet 14-tägig statt (auch in den Ferien).

**1108 | Claudia Gedamke,  
Jürgen Gedamke**

Fr, 09.02. - 03.05.2024

16.00 - 17.30 Uhr, 7 Termine

15,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Galerie

Anzeige



**FINGAS**  
Immobilien  
Verkauf · Vermietung · Beratung

**Ihre regionale  
Immobilienexpertin**

**Isabel Gerlach**  
Tel. 0173 - 172 13 48



Fühlt sich nach  
Zuhause an.

[www.fingas-immobilien.de](http://www.fingas-immobilien.de)

T. 04292 - 8181 76 38  
Riesstraße 48 - 50, 27721 Ritterhude



## Beim Fußball geht es um mehr...

Gespräche über unseren Lieblingssport

Wir unterhalten uns in offener Gesprächsrunde über das Phänomen Fußball: Wie entwickelt sich die aktuelle Bundesliga-Saison mit den Entscheidungen über Meisterschaft, Ab- und Aufstieg und den Ausgang für „Grün-Weiß“? Wie steht es um unsere Nationalmannschaft kurz vor Beginn der EM 2024? Auch den (inter-)nationalen Frauenfußball wollen wir betrachten. Nicht zuletzt gibt es Geschichten und Kuriositäten aus 60 Jahren Bundesliga. Auch ein Besuch im Weser-Stadion sowie das gemeinsame TV-Erlebnis eines EM-Spieles kann vereinbart werden. Der Kurs findet 14-tägig statt.

**1110 | Uwe Kempf, Jürgen Gedamke**

Do, 04.04. - 13.06.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 6 Termine

43,20 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

## Ökologie und Nachhaltigkeit

### Schnitt von Rosen, Beeren- und Ziersträuchern

Ob Johannis- oder Stachelbeeren, die wohlschmeckendes Obst liefern, oder Kletterrosen am Haus, Flieder oder Hortensien, die uns durch ihre Blüten erfreuen: Mit den hier erlernten Grundkennt-



Adobe stock.com © ZoomTeam

nissen zum fachgerechten Schnitt von Gartensträuchern und Rosen können Ihre heimischen Pflanzen üppig blühen und fruchten. An einem Praxistermin wird das Erlernte in einem Teilnehnergarten in die Tat umgesetzt. Bitte mitbringen: Verpflegung.

**1455 | Michael Ruhnau**

Fr, 05.04.2024, 18.15 - 21.15 Uhr

Sa, 06.04.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

50,10 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Galerie

### Essbare Wildkräuter

Gesunde Zutat in der einfachen Vollwertküche

Lernen Sie die essbaren Wildkräuter kennen, die in jedem „eingewachsenen“,

natürlich gepflegten Garten auftauchen. Probieren Sie danach einen Wildkräuter-Obst-Smoothie und ein Wildkräutergericht der Saison sowie verschiedene Wildkräuter-Tees. Der Reichtum dieser „Unkräuter“ an gesunden Inhaltsstoffen ist gerade auch im Vergleich mit den Kulturgemüsen beeindruckend. Die Dozentin ist ausgebildete Gesundheitsberaterin und Mitglied der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.. Sie zeigt, wie man Wildkräuter leicht in die einfache, gesundheitsfördernde Vollwertkost integrieren kann.

**1501 | Julia Wehner**

Fr, 03.05.2024, 15.30 - 17.45 Uhr

21,00 €

Lilienthal: Wehner Naturgartenplanung, Mooring Str. 4 b

### Keine Angst vor Bambus

Bambus - der wuchernde Schreck eines jeden Gärtners? Das muss nicht sein. Lernen Sie die Unterschiede zwischen horstbildenden und ausläuferbildenden Bambussen kennen und woran Sie sie erkennen. Erfahren Sie, was beim Kauf zu beachten ist und wie eine Rhizomsperrung gebaut wird. Sie erhalten Tipps zur Pflanzung, Pflege, Schnitt, Düngung, Teilung sowie Bewässerung und können rund 30 Bambussorten vor Ort besichtigen.

**1506 | Andreas Rippert**

Sa, 18.05.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

6,00 € (inkl. Getränk)

Lilienthal: Bergstraße 31

Anzeige

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: Schwanewede + Lilienthal



**ASIO** Abfall-Service Osterholz GmbH

04791/96 44-200  
www.aso-ohz.de

## Igelhilfe

„Ick bün all dor!“

Online-Veranstaltung

Die Dozentin ist erfahrene Igelretterin und zeigt, wie jeder Mensch, von klein bis groß, Igel helfen kann und warum das so eine Dringlichkeit hat. Woran erkenne ich, ob Hilfe nötig ist? Wie kann ich erste Hilfe leisten, wo finde ich Anlaufstellen? Und was kann ich präventiv in meinem Garten tun? Diese und weitere Fragen werden geklärt und mit Erfahrungsberichten bereichert.

*In Kooperation mit der vhs Buxtehude.*

Anmeldung unter dortiger Kursnr.

24F13160: [www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de),

Tel.: 04161 74340,

[vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de).

**1507 | Stefanie Jaksch**

Sa, 20.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

6,00 €

online

## 800 Jahre nasse Füße

Radtour

Auf einer Radtour entlang der Hamme und Wümme entdecken wir die Geschichte der Landschaft. Jahrhunderte hat der Mensch gegen die Überschwemmungen der Flüsse gekämpft und Deiche und Schleusen gebaut, um die Flussniederung bewirtschaften zu können. Auf unserer Tour kommen wir an der Ritterhuder Schleuse vorbei, sehen wie Ebbe und Flut hier im Binnenland wirken, erkennen Deichbruchstellen und gelangen schließlich zur Kirche St. Jürgen, an der die Kirchgänger früher mit dem Boot an-

Anzeige



**DICA MORE**

GEMEINSAM ZUM  
SANIERUNGSKONZEPT MIT  
EINER ENERGIEBERATUNG FÜR  
IHR WOHNGEBÄUDE

SCAN  
ME



pexels © Lucas Pezeta

gelegt haben. Beide Flüsse bieten mit ihren „wiederbelebten“ Altarmen, Blänken und Überschwemmungszonen eine neue Vielfalt: Der Fisch-Otter ist zurückgekehrt, und die großflächigen Röhrichte sind Lebensraum für seltene Vögel wie Blaukehlchen und Rohrsänger.

*In Kooperation mit der Biologischen Station Osterholz.*

**1510 | Dr. Hans-Gerhard Kulp**

Sa, 08.06.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

21,50 €

*Ritterhude: Naturinformationshaus,*

*Niederender Straße 1*

## Ein Zoo im 21. Jahrhundert

Seine Rolle für den Artenschutz

Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs.wissen live

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des internationalen Natur- und Artenschutzes. Anhand konkreter Beispiele, globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt. Der Dozent ist Direktor der Zoo Leipzig GmbH, Präsident des Verbandes der Zoologischen Gärten e.V. und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz.

**1512 | Prof. Dr. Jörg Junhold**

Mi, 10.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

4,00 €

online

## Astronomie und Physik

### Das Lilienthaler Telescopium

Einführung und Besichtigung

Das 2015 wieder aufgebaute Telescopium ist, entsprechend der Beschreibung von Johann Hieronymus Schroeter, der originalgetreue Nachbau seines Newton-Spiegelteleskops aus dem Jahr 1793. Sie erhalten eine Einführung in die Geschichte der Astronomie in Lilienthal sowie in den Bau und die Funktion des Riesenfernrohrs. Anschließend beobachten Sie von der Galerie des Observatoriums aus verschiedene Himmelskörper, sofern dies witterungsbedingt möglich ist. Für Erwachsene und 6,00 € für Kinder (bis 14 Jahre)

**1720 | Gerald Willems**

Mi, 07.02.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

12,00 €

*Lilienthal: Telescopium, Hauptstr. 1*

**1721 | Gerald Willems**

Mi, 03.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

12,00 €

*Lilienthal: Telescopium, Hauptstr. 1*

### Einführung in die Astronomie

Kompaktkurs zur Astronomie

Erfahren Sie mehr über die Welt weit außerhalb unseres Lebensraums, über Sternbilder, Monde und Galaxien. Der Vortrag bietet Ihnen einen kompakten



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.

**1722 | Gerald Willems**

*Di, 20.02. - 27.02.2024*

*18.00 - 20.15 Uhr, 2 Termine*

*19,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen*

### Schwerpunkt

## Madame Curie und die Entdeckung der Radioaktivität

Marie Curie war, als zweifache Nobelpreisträgerin, ausgewiesene Pionierin der Forschung, aber auch der Gesellschaft insgesamt. Wir schauen auf ihre Biographie, insbesondere ihre Zeit in Paris: Wie hat sie gelebt, was war ihr Verdienst und welchen Umständen ist sie schließlich zum Opfer gefallen? Es wird außerdem um verschiedene Formen radioaktiver Strahlung gehen, um deren Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen und um Strahlenschutz.

**1723 | Jörg Wendenburg**

*Fr, 24.05.2024, 18.00 - 20.15 Uhr*

*10,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

## Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs.wissen live

2021 startete das neue Flaggschiff der Astronomie: das James Webb Space Telescope (JWST). Es ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Seine ersten Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht und seither versetzt es die Welt mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag erfahren Sie aktuelle Highlights des JWST. Der Dozent ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

**1724 | Dr. Andreas Müller**

*Fr, 14.06.2024, 19.30 - 21.00 Uhr*

*4,00 €*

**online**



Porträt von Marie Curie [1867-1934] © Wellcome images, Wikimedia Commons

## Recht und Verbraucherfragen

### Vertragsrecht für Nichtjuristen Vortrag

Wie lange gilt ein Angebot, wie kommt ein Vertrag zustande und wie kann er geändert oder angefochten werden? Wann besteht ein Rücktrittsrecht und was haben wir unter Begrifflichkeiten, wie „kaufmännisches Bestätigungsschreiben“, „Auftragsbestätigung“ oder „Allgemeine Geschäftsbedingungen“, genau zu verstehen? Der Dozent, seit 26 Jahren Rechtsanwalt in Bremen, erläutert, was Sie zur Vermeidung von meist teuren Gerichtsverfahren schon im Vorfeld selbst beurteilen und von vornherein verhindern können. Er wird dabei von interessanten Fällen aus der Praxis berichten und so mit Sicherheit Interesse für eine angeblich trockene Materie wecken.

**1814 | Martin Bloch**

*Fr, 08.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr*

*11,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Wer mitten im Leben steht, beschäftigt sich ungern mit Fragen, die schwere Krankheit oder das Sterben betreffen. Trotzdem möchten viele Menschen frühzeitig bestimmen, welche Behandlung

sie sich am Lebensende wünschen und welche Therapien sie ablehnen. Eigene Wünsche und Vorstellungen, die am Lebensende eine Rolle spielen, lassen sich in einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten regeln. Bei frühzeitiger Anfertigung der Dokumente ergibt sich außerdem die Chance, mit Angehörigen sowie behandelnden Ärztinnen und Ärzten über das Lebensende ins Gespräch zu kommen. Sie erfahren, wie solche Verfügungen erstellt werden und was dabei zu beachten ist.

**1815 | Christian Woiwode**

*Fr, 05.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr*

*11,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

## Psychologie und Pädagogik

### Stressregulation mit S-O-S-Übungen

Workshop

Lernen Sie die S-O-S-Übungen nach Kati Bohnet kennen. Die körperorientierten Übungen (S-O-S = somatisch orientierte Sicherheit) unterstützen das Nervensystem, sodass Sie sich regulieren und zur Ruhe finden können. Die S-O-S-Übungen helfen bei Stress, Angespanntheit, Schlafproblemen, Unsicherheit, Lampenfieber, Aggressionen, Trauer, Abgeschlagenheit, Nervosität, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten. Nach dem Seminar können Sie die





Übungen auch selbst anleiten, z. B. bei Ihren Kindern ab 3 Jahren.

#### 2401 | Stefanie Wulf

Sa, 24.02.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
43,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

## Kinder besser verstehen

### Gelassen durch die Kleinkindzeit

Wir wünschen uns einen harmonischen Familienalltag, möchten auf die Bedürfnisse unserer Kinder eingehen und liebevoll mit ihnen umgehen. Doch dann entsteht eine herausfordernde Situation, die uns an unsere Grenzen bringt und wir fragen uns: „Wie kann ich es anders machen?“. Die bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik rückt die konstruktive Beziehung zum Kind in den Mittelpunkt. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde beleuchten wir Begriffe wie „bedürfnis- und beziehungsorientiert“, und Sie erfahren, wie das Verhalten von Kleinkindern gelesen werden kann und welche Bedeutung die Autonomiephase der Kinder hat. Der Abend richtet sich an Eltern mit Kindern von 1 bis 5 Jahren.

#### 2403 | Stefanie Wulf

Di, 09.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
11,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

## Achtsam miteinander

### Seminar

Wie können wir im Alltag in guter Verbindung mit uns selbst und mit den Menschen in unserem Umfeld bleiben? Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ist eine leicht erlernbare Methode. Sie vermittelt, dass Gefühle und Bedürfnisse von allen Parteien wichtig sind und wahrgenommen werden sollten. Es werden Grundlagen

der GfK vermittelt. Eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen mit Situationen aus dem Alltag machen die GfK klar und anwendbar. Dabei kann es um Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, Freunden, Nachbarn oder Kolleginnen bzw. Kollegen gehen. Die Dozentin ist Mediatorin nach den Richtlinien des Bundesverbands Mediation e.V. und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.

#### 2404 | Kathrin Walendy

Freitag, 19.04.2024, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 20.04.2024, 10.00-17.00 Uhr  
51,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Galerie

Anzeige

## Letzte Hilfe

### Sterben als Teil des Lebens

Lebensende und Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Die „Letzte Hilfe“ orientiert sich an der „Ersten Hilfe“ und vermittelt Grundwissen zu folgenden Fragen: Wie erkennt man, dass ein Mensch stirbt? Wie können körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte gelindert werden? Wie können wir durch Rituale und Bestattungsformen Abschied nehmen und warum sind Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht wichtig? Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von medizinischer Vorbildung oder persönlicher Betroffenheit. Er möchte uns ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung brauchen wir am Ende des Lebens alle am meisten.

#### 2406 | Christian Woiwode, Bettina Szlagowski

Sa, 08.06.2024, 12.00 - 15.30 Uhr  
28,25 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidelberg

### Das könnte Sie auch interessieren:

#### 3202 | Film und Gespräch

Das Prinzip Montessori Seite 21

#### 9202 | Seminar Wenn Kinder

für ihre Eltern sorgen Seite 56



...durch Dialoge auf Augenhöhe!

**Sinn- und werteorientiertes,  
persönliches Coaching**

**Mehr Klarheit in privaten und/oder beruflichen Belangen  
Stärkung Deiner mentalen Fitness und Deiner Resilienz  
Begleitung auf dem Weg zu mehr Klarheit,  
Sinn und Zufriedenheit**

**Dipl. Betriebswirtinnen & Coaches  
Heike Radick & Maren Brinkhoff**  
Am Großen Geeren 23, Ritterhude  
[www.mehrwerte-beratung.de](http://www.mehrwerte-beratung.de)  
[info@mehrwerte-beratung.de](mailto:info@mehrwerte-beratung.de)



© Puppentheater GRIMMbim, M. Leßmann

## Familienangebote

### Vom Fischer und seiner Frau

Mit dem Puppentheater

GRIMMbim

Nach den Gebrüdern Grimm

Ab 6 Jahren

Immer wieder ruft der Fischer nach dem verzauberten Butt, dem er gnädig sein Leben gelassen hat. Denn seine Frau wittert die Gelegenheit, endlich aus ihrem armseligen Leben herauszukommen, und der treue Fischer gerät in den Sog unermüdlicher Wunscherfüllungen: „Meine Frau, die Ilsebill, will nicht so als ich wohl will“. Sie will ein Bauernhaus, will Königin werden und immer mehr... Der Bremer Puppenspieler Herbert Lange lässt diese wunderschön zeitlose Geschichte als verwandlungsreiches Puppenspiel lebendig werden.

Fassung:

Herbert Lange, Martin Leßmann

Spieldauer: 50 Minuten ohne Pause

Gefördert von den

Osterholzer Stadtwerken.

**2500 | Herbert Lange**

Sa, 02.03.2024, 15.00 - 16.00 Uhr

7,00 € pro Erwachsener, 5,00 € pro Kind

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

### Moor erleben

Ab 6 Jahren

Leben im Moor wirklich kleine Hexen und Teufel? Und müssen wir uns vor fleischfressenden Pflanzen in Acht nehmen? Wir tasten uns blind von Birke zu Birke, schmecken Buchweizen, hören Geschichten und nehmen ein Moorbad. Alte Bilder zeigen uns, wie die Menschen früher hier lebten und wir überlegen gemeinsam, wie es wohl in 100 Jahren hier aussehen wird, wenn der Klimawandel alles verändert hat.

In Kooperation mit der Biologischen Station Osterholz e.V.

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: Biologische Station Osterholz. Bitte mitbringen: Picknick, Handtuch, ggf. Regenkleidung.

**2501 | Imme Klencke**

Sa, 01.06.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

24,00 € pro Erwachsener und ein Kind, jede/r weitere Erwachsene 12,00 €, jedes weitere Kind 3,60 €

(Bitte die Namen aller Familienmitglieder angeben!)

Osterholz-Scharmbeck: Biologische

Station Osterholz, Lindenstr. 40,

Seminarraum

### Babymassage - Berührung mit Respekt®

Für Babys von

4 Wochen bis 12 Monaten

Respekt, Integrität, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für das Kind stehen im Mittelpunkt. Sie lernen, Ihr Kind zu massieren und nebenbei die Signale Ihres Kindes besser zu verstehen. Die Massage regt auch das gesamte Körpersystem an: Sie stärkt das Immunsystem, fördert die Verdauung und lindert Koliken oder Blähungen. Kinder, die regelmäßig massiert werden, kommen leichter in den Schlaf. Ein kaltgepresstes unparfümiertes Massageöl wird für 2,00 € zur Verfügung gestellt. Teilnahmevoraussetzung: Nur ein Elternteil pro Baby. Der Kurs ist anerkannt vom DGBM e. V. international. Bitte mitbringen: Badehandtuch, dünne Wolldecke.

**2503 | Tanja Sohr**

Do, 04.04. - 02.05.2024

10.00 - 11.30 Uhr, 5 Termine

64,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus,

Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

### Erste Hilfe für Hunde und Katzen

Für Familien mit Haustieren

Was tun, wenn plötzlich ein Hund vor das Auto läuft oder der eigene Hund in eine Glasscherbe tritt? Hier können Familien lernen, im Ernstfall lebensrettende Sofortmaßnahmen zu ergreifen. Wir beginnen mit einem theoretischen Teil zu verschiedenen Notfallsituationen. Fragen wie: „Was ist ein dringender Notfall?“ „Welche Krankheiten und Verletzungen können wir in der Familie selbst behandeln?“, werden beantwortet. Im praktischen Teil wird das Gelernte, wie z. B. Puls fühlen, Fieber messen, Verband anlegen, in Kleingruppen am Hund geübt. Verschiedene Verbandsmaterialien werden vorgestellt und können im Anschluss mit nach Hause genommen werden. Die Dozentin bringt zwei Hunde mit, die ruhig und kinderlieb sind.

**2510 | Dr. Bettina Jachens**

Sa, 13.04.2024, 15.30 - 18.30 Uhr

23,80 € pro Erwachsener und ein Kind;

jede/r weitere Erwachsene 10,80 €,

jedes weitere Kind 3,60 €.

(Bitte die Namen aller Familienmitglieder angeben!)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,

Schroeter Saal



## Junge vhs

### Natur erleben

6 bis 12 Jahre

Im Frühling bauen wir gemeinsam Aussaatgefäße. Zum Pflanzen der Setzlinge steht vor Ort ein Beet bereit, an dem wir junge Pflanzen beim Wachsen und Gedeihen beobachten und pflegen können. Dabei wird euch z. B. erklärt, welche optimale Keimtemperatur eure Schützlinge brauchen und was ansonsten für junge Pflanzen wichtig ist (Licht, Luft und genügend Nährstoffe). Darüber hinaus basteln wir Wasserspender für Vögel, bereiten Tees zu oder kochen Marmelade. Ausflüge, z. B. zur solidarischen Landwirtschaft im Teufelsmoor und zum Unverpacktladen, sind ebenfalls geplant. Es können Kinder mit und ohne Beeinträchtigung mitmachen.

*In Kooperation mit Special Kids e.V.  
Der Kurs findet vorbehaltlich der Förderung durch Aktion Mensch statt.*

**2700 | Nataly Kraus**

Do, 29.02. - 02.05.2024

15.30 - 17.30 Uhr, 8 Termine

24,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Galerie

### Theater-Workshop

11 bis 14 Jahre

Auf der Bühne stehen und sich dabei freispielen, in kleinen Szenen die Konflikte wunderbar darstellen und sich dabei sicher und kreativ fühlen - das probieren



Adobe stock.com © Michael Jung

wir an diesem Wochenende zusammen aus. Wir schauen uns in leichten Übungen die Grundlagen des Schauspielens an, improvisieren, bewegen uns und tauchen mit viel Fantasie in den Fluss des Spielens ein. Der Dozent ist ausgebildeter Schauspieler (zuletzt in der ZDF-Serie „Mordsschwester“ zu sehen) und arbeitet als Regisseur und Theaterpädagogin seit 30 Jahren mit Gruppen in allen Altersstufen.

*Gefördert von den Osterholzer Stadtwerken.*

**2701 | Christoph Jacobi**

Mo, 18.03. - Mi 20.03.2024

09.00 - 13.00 Uhr, 3 Termine

30,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

### Malen für Kinder

6 bis 11 Jahre

Hier könnt ihr unterschiedliche Mal- und Drucktechniken kennenlernen. Egal ob euer Lieblingstier, Delphine oder Fantasiewesen - alles lässt sich mit Pinsel, Stempel oder Stift auf Papier bringen. Bitte mitbringen: Malkittel, Getränk, Pausenbrot.

*Gefördert von den Osterholzer Stadtwerken.*

**2705 | Andrea Fanelsa**

Mo, 18.03. - Fr 22.03.2024

09.00 - 13.00 Uhr, 5 Termine

51,00 € inkl. Materialkosten

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

### Handnähen für Kinder

Fingerpuppen, Anhänger, Ugly Dolls  
9 bis 12 Jahre

Ob Fingerpuppen, „Ugly Dolls“ oder lustige Anhänger: Wir stellen kleine Figuren aus Bastelfilz und Fleece her und lernen, wie man auch eigene Entwürfe umsetzen kann. Zur Einführung behandeln wir die Grundlagen des Handnähens sowie verschiedene Stiche. Dann kann es losgehen, die eigenen kleinen Projekte zu verwirklichen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Schere (10-15 cm, spitz, scharf), Block, Bleistift, Radiergummi, Getränk, Pausenbrot.

**2707 | Nina Reibold Mühlbach**

Mo 25.03. - Do 28.04.2024

09.00 - 13.00 Uhr, 4 Termine

89,00 € (inkl. Materialien und Zubehör)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

Anzeige

## KLEINTIERPRAXIS

# DR. BETTINA JACHENS

SPRECHZEITEN  
NACH VEREINBARUNG

TIERÄRZTIN

TRUPE 10  
28865 LILIENTHAL

TEL. 0 42 98 - 69 86 68

FAX 0 42 98 - 69 96 72

www.kleintierpraxis-jachens.de

info@kleintierpraxis-jachens.de





## Demokratie beginnt bei dir!

### Mach dich fit als Erstwahlprofi Workshop

Was haben die Europawahlen und deine Beteiligung vor Ort miteinander zu tun? Dieser und anderer Fragen rund um Demokratie gehen wir gemeinsam nach. Demokratische Grundsätze bei uns und in anderen Ländern, unser Wahlsystem und die Europawahl erkunden wir theoretisch und praktisch. Nach dem Seminar kannst du dich entscheiden, ob du dich als Wahlhelfer:in bei deiner Gemeinde engagieren möchtest. Das notwendige Know-how hast du. Es ist aber keine Voraussetzung, um an dem Seminar teilzunehmen.

Erstwahlprofi ist eine bundesweite Initiative der Stiftung Haus Rissen, [www.hausrissen.de](http://www.hausrissen.de). Als Schirmherrin unterstützt Aydan Özoguz das Projekt.

Du erhältst ein Zertifikat über die Teilnahme am Kurs. Die Teilnahme kann auch für die Verlängerung der JuLeiCa genutzt werden.

Weitere Informationen:  
[anja.nachtigall@lilienthal.de](mailto:anja.nachtigall@lilienthal.de),  
[www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de),  
[www.erstwahlprofis.de](http://www.erstwahlprofis.de)

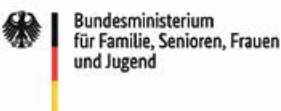
In Kooperation mit #lautsein der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Osterholz.

#### 2710 | Katrin Sander

Fr, 23.02.2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 24.02.2024, 10.00 - 15.00 Uhr  
kostenfrei

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

Gefördert vom



im Rahmen von



© Stiftung Haus Rissen

## Babysitterlehrgang

Ab 13 Jahre

Dieser Kurs wendet sich an Mädchen und Jungen, die lernen möchten, auf Babys oder kleine Kinder aufzupassen und sich ggf. ein kleines Taschengeld verdienen möchten. An zwei Samstagen werden u. a. folgende Themen besprochen:

- Entwicklung des Kindes (Wie alt ist das Kind und was kann es dann schon?)
- Kinderpflege (Wie wickle ich das Baby, was dürfen die Babys essen?)
- Beschäftigung mit Kindern (Spiele für drinnen und draußen, Bücher und Basteleien)
- Tipps und Tricks (Was mache ich, wenn das Kind etwas anderes will, als ich möchte?)
- Absprache mit den Eltern.

Am letzten Kurstag erhaltet ihr eine Einführung in die Erste Hilfe am Kind. Ihr erhaltet eine Teilnahmebescheinigung der vhs.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Essen und Trinken.

#### 2712 | Susanne Löwe, Andrea Grabau Erste-Hilfe-Werkstatt

Sa, 20.04. - 04.05.2024  
10.00 - 14.30 Uhr, 3 Termine  
85,00 € (Bitte das Alter angeben.)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

6 bis 10 Jahre

In diesem Kurs lernst du dich zu behaupten, wenn jemand dich gegen deinen Willen anfasst oder dich mit Worten zu verletzen versucht; dich zu schützen und zu befreien, wenn du geschlagen oder festgehalten wirst; unangenehme Situationen frühzeitig zu erkennen und zu beenden; deine eigene Kraft und Stärke gezielt einzusetzen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk.

#### 2715 | Andrea Ney

Mo, 05.02. - 15.04.2024  
16.00 - 17.30 Uhr, 8 Termine  
64,80 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11,  
Aue-Beekesaal

#### 2716 | Andrea Ney

Mo, 22.04. - 17.06.2024  
16.00 - 17.30 Uhr, 8 Termine  
64,80 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11,  
Aue-Beekesaal

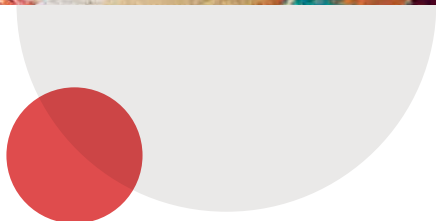


**Wegwerfen? Nein danke!**

Nächster Termin des Repair-Cafés im Murkens Hof  
Sonntag, 11. Februar und Sonntag, 28. April 2024  
14.00 - 17.00 Uhr

Ehrenamtliche Experten helfen bei der Reparatur  
Ihres defekten Gerätes. Infos unter:  
[www.murkens-hof.de/repair-cafe](http://www.murkens-hof.de/repair-cafe)





## Kultur und Kreativität

Kulturgeschichte und Philosophie	18
Literatur und Schreiben	19
Film	21
Konzert und Musikgeschichte	22
Kunstgeschichte	23
Fotografieren	24
Kalligrafie und Zeichnen	24
Malen	25
Modellieren und Bildhauerei	27
Handwerkstechniken	28
Textiles Arbeiten	28
Theaterspielen	29
Tanzen	29
Singen und Musizieren	31

### Beratung und Information

Dr. Martina Michelsen	Tel. 04298 929 - 236
Anja Nachtigall	Tel. 04298 929 - 235
David Cramer	Tel. 04298 929 - 117



# Kulturgeschichte und Philosophie

## vhs-Akademie

### Europäische Kulturgeschichte: Realismus

Die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts ist zentral durch den Realismus geprägt. Historisch werden die Einigung des Deutschen Reiches, Bismarcks Außen- und Innenpolitik und Europas Imperialismus behandelt. In der Philosophie wird die Abkehr von idealistischen Menschenbildern thematisiert, in Hinblick auf seine Stellung in der Natur wie auch in der Gesellschaft (Charles Darwin, John Stuart Mill, Karl Marx). Die Musik dieser Zeit ist gekennzeichnet durch die Auflösung des Dur-Moll Systems (Richard Wagner und Max Reger) sowie die Aufgabe klassischer Formprinzipien (Franz Liszt, Johann Strauss) und in der Kunst wird die über lange Zeit vorherrschende Kunstauffassung der Akademie und des Pariser Salons durch Bewegungen wie den Impressionismus abgelöst. Für die Literatur schließlich zeigt der „poetische Realismus“ die Welt, wie sie sein könnte (z. B. Gottfried Keller, Theodor Fontane, Marie von Ebner-Eschenbach). Der Besuch der vhs-Akademie im letzten Semester ist nicht erforderlich: Neueinsteiger:innen sind willkommen!

20./27.2. Geschichte: Dr. Gerd-Walther Krüger

5./12.3. Philosophie: Prof. Dr. Manfred Stöckler, Christian Michelsen

2./9.4. Musik: Helmut Schaarschmidt

16./23.4. Kunst: Detlef Stein

30.4./7.5. Literatur: Renate Hadank

### 3000 | Dozententeam

Di, 20.02. - 07.05.2024

10.30 - 12.45 Uhr, 10 Termine

108,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg



Statue René Descartes (Gabriel Garraud) Foto © Eutouring, Wikimedia Commons

## Antigone und Jaguar

### Mythos und Aufklärung von Europa nach Amerika

Was ist ein Mythos? Und was – wenn überhaupt etwas – steckt in ihm an Wahrheit? Seit jeher und überall wohnte im Mythos die Spannung von Wahrheit und Erfindung. Er war so selbstverständlich wie suspekt. Wir nehmen Mythen und ihre Beziehung zur Aufklärung anhand von Beispielen aus Amerika und Europa unter die Lupe, um nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden im mythischen Denken der „alten“ und „neuen“ Welt zu suchen und um zu sehen, was sie uns über den Menschen, die Welt und seine Stellung in ihr zu sagen haben: Was drücken sie aus, gerade indem sie es verschweigen?

### 3002 | Niklas Hartmann

Fr, 05.04. - 26.04.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 4 Termine

32,40 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen

## Schwerpunkt

## René Descartes

### Ich und Gott

René Descartes (1596 - 1650) markiert den Beginn der neuzeitlichen Philosophie. Wie leitet er aus dem methodischen Zweifel die Selbstgewissheit des berühmten „Ich denke, also bin ich“ (cogito ergo sum) ab? Wie baut er auf dem Ich – als unerschütterlichem Fundament alles Wissens – dann seine Substanzlehre auf? Und wie wird Gott in seiner Erkenntnistheorie bewiesen? Der methodische Zweifel, seine These vom Leib-Seele-Dualismus sowie der Gottesbeweis als zentrales Argument seiner Erkenntnistheorie werden dargestellt und diskutiert.

### 3003 | Christian Michelsen

Sa, 20.04.2024, 10.15 - 12.30 Uhr

13,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

Anzeige

**Dafür sind wir da!**

**Ihr Immobilienverkauf in den besten Händen.**

**Wir haben 33 Jahre Erfahrung, das gibt Sicherheit!**



**04298  
6600**





**Schwerpunkt****Französischer Strukturalismus und Mythenanalyse**

Lévi-Strauss und Roland Barthes

Der Strukturalismus prägte das französische Denken über die gesamte zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts. Wird unter dem Begriff zuerst eine wissenschaftliche Haltung verstanden, die Frankreich wie im Sturm einnahm, so ist auffallend, dass diese Haltung sich immer wieder mit einem Gegenstand abmühte: Der Strukturalismus scheint eine merkwürdige Affinität zur Mythenanalyse zu haben. Warum das so ist und was es über das Geistesleben in Frankreich nach der Barbarei des Faschismus zu sagen hat – dem gehen wir anhand so berühmter Autoren wie Claude Lévi-Strauss und Roland Barthes auf den Grund.

**3005 | Niklas Hartmann**Do, 16.05.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
13,00 €Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen**Philosophie in der islamischen Welt**

Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs.wissen live

Die Philosophie der islamischen Welt ist eine wichtige und oft unterschätzte Tradition. Es werden die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition skizziert, anschließend gibt es einen Überblick zur Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen. Der Dozent lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München, zuvor war er Professor am King's College London.

**3007 | Prof. Dr. Peter Adamson**So, 14.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
4,00 €

online

**Schwerpunkt****Gärten, Landschaft und Kultur in der Provence und an der Côte d'Azur**

Thema sind die Gärten zweier nahe beieinanderliegender und doch so verschiedener Landstriche: Das gebirgige Hinterland der Provence ist geprägt von blühenden Lavendelfeldern, Olivenhainen, Weinbergen und Duftpflanzenkulturen. Dem gegenüber steht die Côte



© Michael Ruhnau

d'Azur mit ihrem milden Klima, das sogar Zitronen gedeihen lässt. Im 19. Jahrhundert ließen sich in den schönen Dörfern der Region viele Begüterte nieder, wie z.B. die reiche Baronesse Béatrice Ephrussi de Rothschild, die sich am Cap Ferrat eine luxuriöse Villa mit prächtigem Garten errichten ließ. Dieser und viele weitere interessante Gärten werden vorgestellt.

**3008 | Michael Ruhnau**Do, 22.02.2024, 19.00 Uhr  
10,00 €Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal**Geschichte und Zukunft der Mode**

Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs.wissen live

Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über eine neue ökologische und ästhetische Zukunft nachdenken können. Ulrika Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.

**3009 | Prof. Dr. Ulrika Rublack, Alfons Kaiser**Di, 05.03.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
4,00 €

online

**Literatur und Schreiben****Alles behalten für immer**

Ruth Rilke

Lesung und Gespräch mit Erika Schellenberger

Ruth Rilke - Tochter von Rainer Maria Rilke und Clara Westhoff - kehrt 1957 mit dem Nachlass ihres weltberühmten Vaters nach Fischerhude zurück. Dort holen Ruth Erinnerungen ein an ihre Kindheit und das bewegte Leben mit ihren Künstlereltern. Erika Schellenberger bietet in ihrem Roman bislang unveröffentlichte Einblicke in das außergewöhnliche Verhältnis des Dichters zu seiner „kleinen großen Ruth“. Im Anschluss an die Lesung folgt ein Gespräch mit Uta Addicks, Ruth Rilkes Stieftochter, die der Autorin ihr Familienarchiv geöffnet und den Roman mit persönlichen Erinnerungen bereichert hat.

**3052 | Dr. Erika Schellenberger**Fr, 01.03.2024, 19.00 Uhr  
15,00 €Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

Erika Schellenberger © Andrea Maaß



Helga Schubert © Isolde Ohlbaum

## Leben in Literatur verwandeln

Autorin im Gespräch  
Mit Helga Schubert und  
Rainer B. Schossig

Helga Schubert, die für „Vom Aufstehen“ 2020 mit dem Ingeborg-Bachmann-Preis ausgezeichnet wurde, destilliert ihre Literatur aus dem reichen Fundus des selbst Erlebten – jenseits von Beziehungskitsch und DDR-Nostalgie. Dabei beruft sie sich auf Anton Tschechow: „Beim Schreiben muss man ganz kalt sein.“

Das gilt auch für ihren jüngsten autobiografischen Roman „Der heutige Tag - ein Stundenbuch der Liebe“, in dem sie das Leben mit ihrem pflegebedürftigen Mann Johannes Helm beschreibt. Es geht um Demenz, Liebe im Alter und Versöhnung mit dem Leben. Die Autorin liest aus ihrem Werk und spricht über Erinnerung und Literatur mit Rainer B. Schossig (ehemaliger Mitarbeiter und Moderator bei Radio Bremen und beim Deutschlandfunk). *In Kooperation mit der Lillienthaler Kunststiftung. Gefördert von der Sparkasse Rotenburg Osterholz.*

**3056 | Helga Schubert,  
Rainer Berthold Schossig**

*Mi, 06.03.2024, 19.00 Uhr  
15,00 €*

*Lillienthal: Kunstschau der Kunststiftung, Trupe 6*

### Schwerpunkt

## Guy de Maupassant

Im Frühling: Ausgewählte Novellen  
Literarisch-musikalischer Abend

Guy de Maupassant (1850 - 1893) gilt neben Stendhal, Balzac, Flaubert und Zola als einer der großen französischen Erzähler des 19. Jahrhunderts. In seinen rund 260 Novellen macht Maupassant mit großem Geschick die psychischen Zustände seiner Figuren transparent.

Seine Schauplätze sind die Provinz, die Küste und Paris, seine Stoffe Gespenster- und Wahngeschichten, seltsame Begebenheiten und das alte, immer aktuelle Wechselspiel zwischen Mann und Frau. Es liest der Kölner Sprecher und Literaturvermittler Stephan Schäfer. Renate Meyhöfer-Bratschke begleitet die Lesung mit französischer Musik der Romantik an der Orgel und am Klavier.

*In Kooperation mit der Stiftung Klosterkirche Lillienthal.*

**3057 | Stephan Schäfer,  
Renate Meyhöfer-Bratschke**

*Mi, 17.04.2024, 19.00 Uhr  
12,00 €*

*Lillienthal: Klosterkirche, Klosterstr. 14*

## Franz Kafka: Die Verwandlung

Literarisch-musikalischer Abend

Am 3. Juni 1924, also vor 100 Jahren, starb Franz Kafka nach schwerer Krankheit mit nur 40 Jahren. Wie kaum ein anderer Autor prägte er mit einer existenziellen, zeitlosen Erzählweise die literarische Moderne und schilderte seine Figuren in Situationen, für die es inzwischen ein eigenes Adjektiv gibt: kafkaesk. Rätselhaft, bedrohlich, alptraumhaft – eine diffuse Erfahrung von Ausgeliefertsein erlebt auch Gregor Samsa aus Kafkas Erzählung „Die Verwandlung“. Hören Sie anlässlich seines 100. Todestages einen der berühmtesten Texte der Weltliteratur. Es liest Stefan Viering, Schauspieler mit Engagements u. a. in Zürich, Bonn, Ingolstadt und am Staatstheater Karlsruhe. Der Pianist Ingo Stoevesandt begleitet ihn musikalisch.

**3058 | Stefan Viering, Ingo  
Stoevesandt**

*Fr, 31.05.2024, 19.00 Uhr  
12,00 €*

*Lillienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal*

### Schwerpunkt

## Französische Literatur

Literaturkreis

Die französische Literatur war in den letzten Jahrhunderten oftmals Impulsgeber für wichtige literarische Strömungen Europas. Was ist spezifisch für die Literatur unseres Nachbarlandes? Gibt es dort besondere Themen oder Erzählweisen? Und welche Wechselwirkungen bestehen zwischen der französischen und der deutschen Literatur? In der ersten Sitzung besprechen wir den Roman „Rot und Schwarz“ von Stendhal. Im weiteren Verlauf behandeln wir nach Rücksprache Texte von Charles Baudelaire, Albert Camus, Jean-Paul Sartre oder Annie Ernaux. Ein Termin findet online statt.

**3103 | Dr. Stephanie Schaefers,  
Dr. Martina Michelsen**

*Fr, 23.02., 26.04. und 14.06.2024  
16.00 - 18.00 Uhr, 3 Termine  
33,40 €*

*Lillienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg*

## Kurzgeschichten des 21. Jahrhunderts

Online-Seminar

Im Seminar lesen und besprechen wir Neuerscheinungen deutschsprachiger wie internationaler Kurzgeschichten. Wie erzählen Gegenwartsautorinnen und -autoren in epischen Kurzformen? Gibt es wiederkehrende Erzählmuster und Themen? Auf der Leseliste stehen u.a. Lutz Seiler und Claire Keegan. Fremdsprachliche Texte lesen wir in deutscher Übersetzung. Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt.

Anmeldung bei der vhs Bremen unter dortiger Kursnr.: 241M73-316  
Tel.: 0421/361-12345 oder  
anmeldung@vhs-bremen.de.

**3104 | Dr. Stephanie Schaefers**

*Mo, 12.02. - 11.03.2024  
17.00 - 19.00 Uhr, 5 Termine  
35,00 €*

online

### Das könnte Sie auch interessieren:

**3106 | Bildungsurlaub  
Marieluise Fleißer in Ingolstadt**

Seite 37

**1101 | Lesung  
„Lillienthal oder die Entzauberung  
des Himmels“**

Seite 8



## Wort - Kunst

### Schreibwerkstatt

Anlässlich der Ausstellung über die Lilienthaler Künstlerin Ingeborg Ahner-Siese in Murkens Hof widmen wir uns der Verbindung von kreativem Schreiben und anderen Künsten – den Cross Arts. Schreibend setzen wir uns - spielerisch und ohne Perfektionsdruck - mit den Werken der Künstlerin auseinander und lassen Worte zu Kunst werden. Dabei stehen der kreative Prozess und das schöpferische Ausprobieren im Fokus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Ende des Seminars ist eine freiwillige Präsentation der entstandenen Texte geplant. Bitte mitbringen: Verpflegung.

#### 3150 | Sabine Schildgen

Sa, 24.02.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Sa, 02.03.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

45,60 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seeberger

### Schwerpunkt

## Frankreich mit Worten bereisen

### Schreibwerkstatt

Hier erhalten Sie vielfältige Impulse mit Übungen, die Sie spielerisch und ohne Perfektionsdruck in den Schreibfluss begleiten. Thematisch geht es um unsere Verbindungen und Assoziationen mit Frankreich, die wir frei erkunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

#### 3152 | Sabine Schildgen

Mi, 29.05. - 12.06.2024

18.30 - 20.30 Uhr, 3 Termine

35,90 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen

## Film

### Schwerpunkt

## Ténor

### Eine Stimme - zwei Welten

#### Film

Der talentierte Rapper Antoine schlägt sich als Lieferdienst-Kurier in den Pariser Banlieues durchs Leben. Bei einer Sushi-Lieferung in der Pariser Oper trifft er durch Zufall auf Madame Loyseau, die sein Talent als Opernsänger erkennt. Sie nimmt ihn als Schüler auf, doch er verbirgt seinen neuen Traum vor Freunden und Familie und stürzt sich in ein Doppelleben zwischen der vergoldeten Pariser Oberschicht und der rauhen und gleichzeitig familiären Vorstadt. Doch bald holt die Wirklichkeit Antoine ein und zwingt ihn, seine eigene Stimme zu finden.

F 2022; 101 Min. Regie: Claude Zidi Jr.

In Kooperation mit

Kommunales Kino Lilienthal e.V.

#### 3201

Sa, 17.02.2024, 19.30 Uhr

5,00 € (nur Abendkasse)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

## Das Prinzip Montessori

### Die Lust am Selber-Lernen

#### Film mit Gespräch

Als frischgebackener Vater stellt Regisseur Alexandre Mouroit fest, welche großen Fortschritte seine Tochter macht, wenn er sie gewähren lässt. Er beginnt, sich für die Montessori-Pädagogik zu interessieren und lernt die Prinzipien von Maria Montessori kennen, die vor 100

Jahren entstanden. Bei einem Besuch in Frankreichs ältester Montessori-Schule trifft er auf Kinder, die ihre Freiheit genießen und doch sehr diszipliniert ihren „Aufgaben“ nachgehen. Im Anschluss an den Dokumentarfilm findet ein Gespräch mit Christine Woltjen, Lehrgangsleitung des vhs-Montessori-Lehrgangs, statt.

F 2017; 100 Min. Regie: Alexandre Mouroit

In Kooperation mit

Kommunales Kino Lilienthal e.V.

#### 3202 | Christine Woltjen

Do, 18.04.2024, 18.00 - 20.30 Uhr

5,00 € (nur Abendkasse)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

### Schwerpunkt

## Gauguin

#### Film

1891 zieht der Maler Paul Gauguin (Vincent Cassel) ins selbstgewählte Exil nach Tahiti und wohnt in einem kleinen Küstendorf. Dort heiratet er das minderjährige Mädchen Tehura, das zu seiner Muse wird und ihn zu einer neuen Schaffensperiode inspiriert. Der Film wirft einen ehrlichen, postkolonialen Blick auf die Aussteigerjahre Gauguins - einem besessenen Maler, der seiner Zeit weit voraus war. Der Film zeigt außerdem, dass sich die ansässigen Maori-Gruppen mit Gauguin arrangierten, ihn aber nicht liebten, wie es bis heute oft falsch in Gauguin-Berichten dargestellt wird.

F 2017; 104 Min. Regie: Edouard Deluc

In Kooperation mit

Kommunales Kino Lilienthal e.V..

#### 3203

Sa, 27.04.2024, 19.30 Uhr

5,00 € (nur Abendkasse)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

### Das könnte Sie auch interessieren:

#### 3402 | Literarisch-musikalischer Abend

Gauguin Seite 23

#### 6212 | Lehrgang

Montessori-Pädagogik Seite 35





---

## Filmmusik analysieren und verstehen

Wir betrachten die Geschichte und dramaturgische Wirkung von Filmmusik anhand von älteren und neuen Beispielen. Inwiefern werden die Bilder von der musikalischen Gestaltung des Soundtracks beeinflusst? Dabei stehen sowohl Spielfilme als auch Dokumentarfilme im Fokus unserer Analysen. Am dritten Termin vertiefen wir die Themen der ersten beiden Seminarteile je nach Wunsch der Teilnehmenden.

### 3205 | Jan-Birger Franze

Mo, 08.04. - 22.04.2024

18.00 - 20.15 Uhr, 3 Termine

35,70 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

---

### Schwerpunkt

## Die Nouvelle Vague

Eine kleine Revolution der Filmgeschichte

Im Jahr 1959 machte sich in Frankreich eine Gruppe junger Filmregisseure und -regisseurinnen auf den Weg, so gut wie alles in der Filmwelt auf den Kopf zu stellen: Die „Nouvelle Vague“ zeigte junge Menschen als Protagonisten und brachte bisher nicht gesehene Stilmittel in ihre Filme ein.

Im Seminar werden die wichtigsten Figuren wie François Truffaut, Jean-Luc Godard und Agnès Varda sowie ihre Filme vorgestellt.

### 3206 | Karl-Heinz Schmid

Sa, 06.04.2024, 9.00 - 16.00 Uhr

So, 07.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

62,10 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

---

## Konzert und Musikgeschichte

---

### Semestereröffnung

## Piaf trifft Brel

Das unmögliche Konzert

Jaques Brel und Edith Piaf waren außergewöhnliche Chanson-Interpreten und Weltstars der französischen Musik, doch die beiden sind sich nie auf der Bühne begegnet. Die Bremerhavener Sängerin Carla Mantel möchte dies nun ändern und lädt Piaf und Brel posthum zum gemeinsamen Konzert ein. In Begleitung von Klavier und Akkordeon leiht Carla Mantel den beiden ihre Stimme und lässt ihre Lieder in deutscher Sprache erklingen, teils in aktuellen Übersetzungen. Durch die Moderation erfährt das Publikum von Gemeinsamkeiten, Gegensätzen und tiefen Sehnsüchten der zwei Chanson-Ikonen.

Carla Mantel: Gesang und Moderation, Angelika Scholl: Piano, Mariska Nijhof: Akkordeon.  
Gefördert von der Volksbank Osterholz Bremervörde.

### 3303

Fr, 16.02.2024, 19.00 Uhr

15,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

---

## Tea for Two

Salonmusik und Couplets der 20er und 30er Jahre

Das Duo „Tea for Two“ aus dem Landkreis Verden präsentiert deutsche Schlager, Couplets und Chansons, die seit Jahrzehnten zum Träumen und Schmunzeln anregen: Von „Wochenend“ und „Sonnenschein“ bis zur „Donna Clara“, von der „Krummen Lanke“ bis zum „Überzieher“. Diese Klassiker, geschrieben von Otto Reutter, Friedrich Hollaender, Walter Jurmann und Co., werden frisch und mit einem Augenzwinkern präsentiert und moderiert. Hagen Meyer: Gesang und Moderation; Ulrich Boß: Klavier.

### 3304

Sa, 23.03.2023, 19.00 Uhr

15,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

---

## Nur ein Kuss

Liederabend mit Franz Fendt und Ingo Stoevesandt

In Frankreich begrüßt man sich mit Küssen auf die Wange, in Österreich küsst man der Dame die Hand, doch vor allem in der Liebe und auch in der Musik ist der Kuss das innigste Versprechen. Ingo Stoevesandt begleitet den Musiker, Sänger, Regisseur und Schauspieler Franz Fendt am Flügel bei dieser musikalischen Reise durch die vielfältigen Lieder zum Thema Küssen - von der Ballade bis zum Chanson, von „Küssen ist keine Sünde“ bis „Ich küsse Ihre Hand, Madame“.

### 3305 | Franz Fendt, Ingo Stoevesandt

Sa, 20.04.2024, 19.00 Uhr

12,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

---

### Schwerpunkt

## Wege zur Musik

Claude Debussy

Ende des 19. Jahrhunderts gingen viele französische Komponisten neue Wege und folgten ihren impressionistisch malenden Zeitgenossen, wie Monet, Degas oder Renoir. Debussy, einer der bedeutendsten französischen Komponisten, entwickelte in diesem Geiste neue Theorien über Licht und Farbe in der Musik, komponierte Stimmungen und flüchtige Eindrücke in seinen Werken. Wir behandeln Kompositionen, wie „Prélude à l'après-midi d'un faun“ oder „La mer“, entlang Debussys Lebenslaufes. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 3306 | Uta Karin Puriss

Di, 06.02. - 09.04.2024

14.30 - 16.45 Uhr, 8 Termine

86,20 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen



„Nanas“ von Nike de Saint Phalle (1930 - 2002), Hannover © ChristianSchd, Wikimedia Commons

## Mendelssohn

### Ein Komponist zwischen den Welten

Eine vielschichtigere Musikerpersönlichkeit als Felix Mendelssohn Bartholdy (1809 - 1847) lässt sich kaum denken. Mit 12 Jahren trifft er Goethe und schreibt seine ersten Streichersinfonien, mit 17 vollendet er mit der Ouvertüre zum „Sommernachtstraum“ seinen ersten Geniestreich. Was ist das Besondere an seiner Musik, welche gesellschaftlichen Bedingungen fördern sein Musikerdasein?

**3307 | Helmut Schaarschmidt**

Do, 08.02. - 14.03.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 6 Termine

45,60 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

## Kunstgeschichte

### Schwerpunkt

### Weibliche Kunst aus Frankreich

Berthe Morisot, Sonia Delaunay, Niki de Saint Phalle

Mit drei Künstlerinnen aus verschiedenen Generationen werden auch drei unterschiedliche Stile vorgestellt: Berthe Morisot (1841 - 1895) gilt als eine der bedeutendsten Impressionistinnen des 19. Jahrhunderts. Ihre bevorzugten Motive waren Familienszenen, Frauen- und Kinderporträts sowie Interieurs. Die russisch-französische Malerin Sonia Delaunay-Terk (1885 - 1979) war eine Vertreterin der geometrischen Abstraktion und entwickelte mit ihrem Mann Robert

Delaunay den sogenannten Orphismus. Die international berühmte Malerin und Bildhauerin Niki de Saint Phalle (1930 - 2002) wurde vor allem durch ihre heiteren Nana-Figuren bekannt, die vielfach im öffentlichen Raum zu finden sind.

**3401 | Donata Holz**

Do, 25.04.2024, 19.00 Uhr

10,00 €

Worpswede: Rathaus, Bauernreihe 1, Ratsdiele

### Schwerpunkt

### Paul Gauguin: Das Paradies der Sehnsucht

Literarisch-musikalischer Abend  
Mit Thomas Carstensen und Jakob Kuchenbuch (Cello)

Paul Gauguin (1848 - 1903) war ein bahnbrechender Künstler der Moderne: Mit der Flächigkeit seiner Bilder und seiner Abkehr von der naturgetreuen Wiedergabe beeinflusste er maßgeblich die Kunstentwicklung des 20. Jahrhunderts. Seine auf Tahiti entstandenen Werke legen nahe, dass er dort die Existenz eines ungebundenen Aussteigers jenseits bürgerlicher Normen führte. Die Realität sah jedoch anders aus: Geldmangel und quälende Krankheiten machten ihm das Leben in der Südsee zur Hölle. Doch sein selbsterschaffenes Traumbild sollte stärker wirken als jede deprimierende Wirklichkeit. So sehen wir Paul Gauguin heute als Schöpfer eines überwirklichen Paradieses - eingewoben in seinem Traum vom zeitlosen Glück.

**3402 | Dr. Hans Thomas Carstensen, Jakob Kuchenbuch**

Fr, 17.05.2024, 19.00 Uhr

15,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

### Schwerpunkt

### Henri Matisse an der Côte d'Azur

An der Côte d'Azur hat Henri Matisse (1869 - 1954) nach dem Ende des Ersten Weltkriegs seinen Lebensmittelpunkt gefunden und schuf dort zahlreiche Meisterwerke. Das Licht des Südens, das Mittelmeer und die mediterrane Vegetation haben den Künstler stark geprägt. Doch auch Begegnungen mit dem Impressionisten Pierre-Auguste Renoir sowie mit seinem langjährigen Künstlerfreund Pablo Picasso zählen zu wichtigen Momenten im Leben des Matisse. Der Vortrag erzählt von diesen Begegnungen, beschreibt wichtige Schaffensorte und stellt ausgewählte Werke in einen kunstgeschichtlichen Kontext.

**3403 | Detlef Stein**

Sa, 06.06.2023, 19.00 Uhr

12,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

### Kunst-Treff

Bildbesprechungen, Gespräche, Ausstellungsbesuche

Der Kunst-Treff bietet eine Reise durch die Kunstgeschichte. Anhand ausgewählter Kunstwerke beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Wie betrachten wir ein Kunstwerk? Was sagen uns die Bilder, was verbirgt sich hinter dem Dargestellten? Wie haben die Künstlerinnen und Künstler gelebt und gedacht, und wie wirken sich politische Entwicklungen auf ihre Arbeiten aus? Von Zeit zu Zeit ist der Besuch einer aktuellen Ausstellung geplant. In diesem Semester behandeln wir Gerhard Richter, einen der bedeutendsten Künstler des 20. und 21. Jahrhunderts. Anschließend beschäftigen wir uns mit der Gegenwartskünstlerin Katharina Grosse und ihren raumgreifenden multidimensionalen Arbeiten.

**3404 | Donata Holz**

Mi, 07.02. - 24.04.2024

9.15 - 10.45 Uhr, 10 Termine

72,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen

**3405 | Donata Holz**

Mi, 07.02. - 24.04.2024

11.00 - 12.30 Uhr, 10 Termine

72,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen

---

## Kunstfrühstück

Johannes Helm: Menschenkenner.  
Träumer. Künstler

Jahrelang war Johannes Helm als Professor für Psychologie an der Humboldt-Universität in Berlin beschäftigt, bevor er im Alter von 44 Jahren sein erstes Bild malte. Von da an entwickelte er sich autodidaktisch künstlerisch weiter. In der Folge fand er im mecklenburgischen Neu Meteln seine Traumlandschaft, die seitdem Motiv seiner Bilder wurde. Doch auch der Mensch ist immer Teil seiner humorvollen und auch melancholischen Bilder. Stilistisch schließt sich Johannes Helm der Tradition der Naiven Malerei an. Nach der Führung durch die Ausstellung schließt sich ein gemeinsames Frühstück für einen weiteren Austausch an.

**3407 | Donata Holz**

So, 25.02.2024, 11.00 - 12.30 Uhr  
20,00 € (inkl. Eintritt und französisches Frühstück)  
Kunstschau, Trupe 6

---

## Fotografieren

---

### Digitale Fotografie

Grundkurs

Wie mache ich ein gutes Bild und welche Kameraeinstellung brauche ich? Was machen die Automatikprogramme und wann lege ich besser selbst Hand an? Wir behandeln die Grundelemente der Fotografie (Belichtungszeit, ISO, Blende, Tiefenschärfe und Brennweite) sowie Grundlagen der Bildgestaltung. Das Gelernte wird im Rahmen kleiner Exkursionen direkt ausprobiert. Der Kurs eignet sich für kompakte Digitalkameras, Bridge- und Spiegelreflexkameras sowie System-Digitalkameras.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, aufgeladenen Akku.

**4000 | Christian Ballé**

Mo, 27.05., Do, 30.05. +  
Mo, 03.06.2024  
jeweils 17.00 - 21.00 Uhr  
70,80 €  
Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

---

## Kalligrafie und Zeichnen

---

### Shodo - Japanische Kalligrafie

Zen Kunst

Die japanische Kalligrafie Shodo („Der Weg des Schreibens“) ist eine traditionelle Schönschrift-Kunst. Als eine Form der mentalen Entspannung beinhaltet Shodo auch Zen-Elemente: Konzentration und Entspannung sollen gleichzeitig erreicht werden. Anhand von Vorlagen mit japanischen Schriftzeichen üben wir Pinseltechniken, Körperhaltung sowie verschiedene Ausdrucksformen und fertigen eigene Kalligrafiewerke an.

Material kann im Kurs ausgeliehen werden (ca. 10,00 €).

Bitte mitbringen: Zeitungspapier zum Üben (geschnitten: 24 x 33 cm, ca. 50 Stück), Imbiss, Arbeitskleidung, Sitzkissen.

**4050 | Yuki Klink**

Sa, 15.06.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
37,70 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

---

## Zeichnen

Grundkurs

In dem Kurs werden neue Sehweisen erfahren und umgesetzt. Sie erhalten Tipps, um die sichtbare, dreidimensionale Umwelt auf das zweidimensionale Papier zu bringen. Dazu werden wir Licht und Schatten einsetzen und perspektivische Hilfskonstruktionen ausprobieren und anwenden. Jede:r Teilnehmende wird von dem Erfolg des Zeichenprozesses überrascht sein. Sie können gerne eigene Zeichnungen oder Fotoabbildungen mitbringen und als Vorlage nutzen.

Bitte mitbringen: Skizzen- oder Zeichenblock (A4, ca. 160 g/m<sup>2</sup>), Bleistifte 2B und 4B, Radierer, Anspitzer, Geo-Dreieck, wasservermalbare Buntstifte (max. 12), kleiner Haarpinsel.

**4092 | Hans-Georg Bock**

Di, 30.04. - 28.05.2024  
18.00 - 20.00 Uhr, 4 Termine  
42,30 €

Ritterhude: Schulzentrum Moormannskamp, Moormannskamp 8, Kunstraum/ Erdgeschoss

---

## Zeichnen

Aufbaukurs

Hier geht es um Proportionen, Perspektive, Strichführung sowie Licht- und Schattenverhältnisse in den Bereichen Landschaft, Objekte. Wir befassen uns mit Stilleben sowie Landschaften. Be-



© Yuki Klink



handelt werden außerdem Hintergründe, Ränder, Zwischenräume sowie Schraffur oder Wischtechnik mit langen und kurzen Malsequenzen. Nach dem Anfertigen von Bleistiftskizzen werden unterschiedliche Zeichenmaterialien mit verschiedenen Techniken eingesetzt: Kohle, Grafit, Kreide, Rötel oder Tusche. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Drei Bleistifte (hart, mittel, weich), Skizzenblock, Zeichenblock DIN A3, Radiergummi, Anspitzer. Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt und im Kurs abgerechnet (ca. 15,00 €).

#### 4096 | Jutta Frankenstein

Mi, 14.02. - 15.05.2024

19.00 - 21.15 Uhr, 11 Termine

115,30 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

### Freies Zeichnen mit Bleistift

Eine gelungene Darstellung hängt beim Zeichnen mit Bleistift vom richtigen Zusammenspiel von Licht und Schatten ab. Außerdem werden Bildkomposition, Aufbau von Bildflächen, unterschiedliche Handhaltungen u.v.m. behandelt. Thema bzw. Motiv kann frei gewählt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

#### 4097 | Ulrike Miesen-Schürmann

Do, 29.02. - 11.04.2024

18.30 - 20.00 Uhr, 5 Termine

40,40 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 4

### Naturminiaturen mit Fineliner

Landschaften und Naturelemente auf Papier festzuhalten ist oft wertvoller als ein einfaches Foto. Sie haben ein geeignetes Motiv, sind sich aber noch nicht sicher, ob Sie ein großes Bild malen möchten? Kleine Zeichnungen und Skizzen helfen bei der Entscheidung - und diese benötigen weder Farbe noch Größe. Dabei geht es auch um Komposition und Strukturen der Zeichnungen. Eine Materialliste erhalten Sie etwa eine Woche vor Kursbeginn.

#### 4098 | Ulrike Miesen-Schürmann

Sa, 24.02.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

23,10 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 4

## Malen

### Sumie: Japanische Tuschemalerei

#### Zen Kunst

Sumie ist eine minimalistische, traditionelle japanische Maltechnik, die sich auf drei Farben beschränkt: Schwarze Tusche, weißes Papier und der rote Stempel. Durch Einflüsse aus dem japanischen Wabi-Sabi sowie der Zen-Philosophie hat das Malen einen meditativen Effekt. Wir üben Grundlagen zu Farbton, Abstufungen, Pinseltechniken sowie weiteren künstlerischen Ausdrucksformen und fertigen unsere eigenen Sumie-Werke an. Material kann im Kurs ausgeliehen werden (ca. 10,00 €). Bitte mitbringen: Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

#### 4105 | Yuki Klink

Sa, 20.04.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

37,70 € (zzgl. ca. 10,00 €

Materialkosten)

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

### Aquarellmalerei

#### Für Menschen mit Beeinträchtigungen

Aquarellieren und Malen mit Wachsmalstiften können schöne Farbqualitäten erzeugen. Der kreative Prozess trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei und führt zu Ausgeglichenheit und Begeisterung bei den Teilnehmenden. Im Laufe des Kurses werden auch neue Maltechniken ausprobiert. Es entstehen farbintensive Kleisterfarbenbilder, die das Formenzeichnen als Grundharmonieübung besonders gut zum Ausdruck bringen. Das Formenzeichnen ist eine Vorübung zum Schreiben mit dem ganzen Körper, sodass Körper und Geist beweglich werden können.

Materialkosten in Höhe von 15,00 € werden am 1. Kurstag eingesammelt.

In Kooperation mit der Lilienthaler Diakonie gGmbH.

#### 4106 | Jutta Frankenstein

Di, 16.01. - 05.03.2024

18.30 - 20.15 Uhr, 8 Termine

88,50 €

Lilienthal: Mausefalle, auf dem Gelände der Lilienthaler Diakonie, Neuenkirchener Weg 79

#### 4107 | Jutta Frankenstein

Di, 02.04. - 28.05.2024

18.30 - 20.15 Uhr, 8 Termine

88,50 €

Lilienthal: Mausefalle, auf dem Gelände der Lilienthaler Diakonie, Neuenkirchener Weg 79

Anzeige



**Frank Dose**  
Malermeister

**Tel.: 04298 699282 · Mobil: 0177 2485685**  
**www.dosemaler.de**



Fotolia © sandsun

## Aquarellmalen

Es entstehen leuchtende, farbintensive Bilder in der Nass-in-Nass-Technik und zarte, durchscheinende Bilder in der Lasurtechnik. Einfache Farbstudien wechseln sich ab mit durchkomponierten Gestaltungen, wie Landschaften, Stilleben oder Figuren, die wir uns von bekannten Künstlerinnen und Künstlern als Anregung nehmen. Der Austausch untereinander und eine Besprechung der Arbeiten werden den Unterricht jeweils beenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material (Aquarellfarbe, Pinsel, Blöcke). Weiteres Material wird gestellt und im Kurs abgerechnet (7,00 €).

### 4110 | Ursula Cichy Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Mo, 05.02. - 29.04.2024  
17.00 - 19.15 Uhr, 10 Termine  
105,00 €

Ritterhude: Schulzentrum Moormannskamp, Moormannskamp 8, Kunstraum/ Erdgeschoss

### 4111 | Gerlinde Jäkel Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Di, 06.02. - 04.06.2024  
10.00 - 12.15 Uhr, 15 Termine  
145,50 €

Lilienthal: Begegnungsstätte Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Werkraum, Seiteneingang

## Schwerpunkt

### Aquarellmalen: Tour de France

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrung in der Aquarellmalerei haben, ihre Vorkenntnisse vertiefen und neue Gestaltungsmöglichkeiten entdecken möchten. Nicht die naturgetreue Abbildung steht im Vordergrund, sondern die Entfaltung eines eigenen künstlerischen Ausdrucks. Wir werden unterschiedliche Motive aus Frankreich malerisch umsetzen. Gemeinsame Bildbesprechungen sind zentraler Bestandteil des Kurses. Neueinsteiger:innen sind willkommen!

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Malbrett 50 x 60 cm, Föhn, Küchenpapier. Weiteres Material wird vom Dozenten gestellt und im Kurs abgerechnet (ca. 10 €).

4112 | Martin Koroscha  
Mo, 05.02. - 29.04.2024  
8.45 - 11.00 Uhr, 10 Termine  
106,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

4113 | Martin Koroscha  
Do, 08.02. - 25.04.2024  
15.45 - 18.00 Uhr, 10 Termine  
106,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

## Aquarell: Maltreff

Sie haben Freude am eigenständigen Malen und wollen sich dafür gerne regelmäßig mit anderen treffen, um neue Anregungen zu erhalten? Jeder Abend ist einem bestimmten Thema gewidmet, wie z. B. Landschaften, Wasser und Wolken, Blumen oder Stilleben. Die Techniken dafür werden jeweils schrittweise aufgebaut und Besonderheiten des Aquarells erläutert. Am 9.3. findet eine kleine Exkursion statt (weitere Details erfahren Sie im Kurs).

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Aquarellblock.

### 4115 | Andrea Fanelsa

Di, 06.02., Di, 05.03., + Di, 02.04.2024,  
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr / „Exkursion“:  
Sa, 09.03.2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
46,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

## Malen mit wasservermalbaren Öl- oder Acrylfarben

Wir lassen uns von Fotos und Gemälden inspirieren, greifen die Möglichkeiten der Fotografie auf und nutzen sie als Ideengeber – z. B. zum Vereinfachen, zum Abstrahieren, um Neues zu schaffen oder um die dargestellten Objekte zu vergrößern oder zu verkleinern. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen sowie an Fortgeschrittene.

Eine Materialliste erhalten Sie per E-Mail etwa eine Woche vor Kursbeginn.

4119 | Ulrike Miesen-Schürmann  
Mo, 12.02. - 06.05.2024  
18.30 - 20.30 Uhr, 10 Termine  
97,50 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

## Öl- und Acrylmalen

Mit wenig Aufwand können Sie Techniken für gelungene Bilder erlernen. Sie erhalten viele Tipps rund um die Öl- u. Acrylmalerei und werden individuell angeleitet. Bitte mitbringen: Leinwand, Öl- oder Acrylfarben, Borsten- und Haarpinsel in diversen Größen, Terpentin, Lappen (in Schraubglas).

4120 | Michael-Thomas Henze  
Di, 06.02. - 23.04.2024  
19.30 - 21.45 Uhr, 10 Termine  
105,00 €

Ritterhude: Schulzentrum Moormannskamp, Moormannskamp 8, Kunstraum/ Erdgeschoss

## Malen wie die alten Meister

### Ölmalerei

Die Ölmalerei zeichnet sich durch die Brillanz und Geschmeidigkeit ihrer Farben aus. Sie lernen, wie die alten Meister mit dieser Technik umgingen. Mit vielen Tipps werden Sie durch den gesamten Malprozess geführt. Schwerpunkt ist die Grisaille-Malerei. Es können eigene oder vorgegebene Motive gemalt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Die Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

#### 4124 | Helmut Meier

Do, 04.04. - 23.05.2024

18.30 - 20.30 Uhr, 7 Termine

68,70 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

## Porzellanmalerei

Hier arbeiten Lernende und selbstständig Arbeitende zusammen. Anfänger:innen, die sich noch nicht so sicher fühlen, werden individuell betreut und können verschiedene Techniken erlernen. Selbstständig arbeitende Teilnehmende erhalten durch die Kursleiterin vielfältige Anregungen. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

#### 4130 | Renate Zoll

Do, 08.02. - 11.04.2024

10.00 - 12.15 Uhr, 8 Termine

126,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Vereinsheim Spielmannszug, Zum Schoofmoor 11

## Porzellanmalerei

Sie erhalten eine Einführung in die Grundbegriffe der Maltechnik. Das Anreiben von Farben, Pinselführung und erste traditionelle Blumenmalerei werden geübt.

Eine Grundausstattung kann im Kurs bestellt werden (Kosten ca. 40,00 €). Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

#### 4132 | Astrid Gerlitz

Do, 08.02. - 28.03.2024

14.30 - 16.45 Uhr, 8 Termine

97,20 €

Lilienthal: Vereinsheim Spielmannszug, Zum Schoofmoor 11

## Modellieren und Bildhauerei

### Arbeiten mit Ton

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hier können Sie frei nach Ihren Vorstellungen und Ideen arbeiten. Für Anfänger:innen werden an den ersten fünf Abenden die Grundlagen gelegt. Sie wählen zwischen weiß-, rot- und schwarzbrennendem Ton aus und haben die Möglichkeit, Ihre Keramiken mit Engoben und 40 verschiedenen Glasuren zu dekorieren. Eine umfangreiche Büchersammlung zum Thema Keramik und Modellieren kann zur Inspiration genutzt werden. Wer schon über Erfahrungen

mit dem Material Ton verfügt, kann auch an einer Töpferscheibe arbeiten. In den Gebühren sind die Aufwendungen für Glasuren, Werkzeuge und Brennen enthalten. In den Gebühren sind die Aufwendungen für Glasuren, Werkzeuge und Brennen enthalten. Die Kosten für den Ton werden im Kurs abgerechnet (ca. 10,00 € für 10 kg).

#### 4200 | Rolf Kaestner

Kein Unterricht am 12.02.2024.

Mo, 05.02. - 06.05.2024

18.30 - 20.30 Uhr, 10 Termine

116,10 €

Worpswede: Grundschule Hüttenbusch, Schulstraße 35

#### 4201 | Yvonne Otto

Kein Unterricht am 05.03.2024.

Di, 06.02. - 30.04.2024

17.30 - 19.30 Uhr, 10 Termine

116,10 €

Worpswede: Grundschule Hüttenbusch, Schulstraße 35

## Gestalten mit Ton

Für Menschen mit Beeinträchtigungen

Mit Ton kann man wunderbar plastisch arbeiten. Die Freude am Tun und am Erleben steht im Vordergrund. Mit individueller, künstlerisch-fachlicher und sozialer Unterstützung werden wir mit einfachen elementaren Techniken schöne kreative Resultate erzielen. Es darf experimentiert und es können eigene Ideen verwirklicht werden. Die Arbeiten werden glasiert und gebrannt und können mit nach Hause genommen werden. Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. (ca. 20,00 €). Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

Kein Unterricht am 01.04.2024.

In Kooperation mit der Lilienthaler Diakonie gGmbH.

#### 4205 | Tamara Brabner

Mo, 19.02. - 15.04.2024

18.00 - 20.15 Uhr, 8 Termine

85,20 €

Lilienthal: Mausefalle, auf dem Gelände der Lilienthaler Diakonie, Neuenkirchener Weg 79





---

# Handwerks- techniken

---

## Flechten mit Peddigrohr

Osterkörbchen selbst gestalten

Wir flechten mit dem flexiblen und gleichzeitig strapazierfähigen Naturmaterial Peddigrohr. Sie können bereits erworbene Erfahrungen vertiefen und erweitern. Anfänger:innen sind ebenfalls willkommen und können die einfachen Grundlagen erlernen. Neben einfachen Körbchen können auch z. B. Tablett und größere Brotkörbe hergestellt werden. Das Material wird gestellt (je nach Projekt zwischen 5 € und 15 €).

**4212 | Nicole Kistner**

Sa, 16.03.2024, 10.00 - 16.30 Uhr

46,50 € • Kleingruppe

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

---

## Schmieden

Der Workshop gibt einen Einblick in das Schmiedehandwerk wie es vor 100 Jahren praktiziert wurde. Mit den leicht zu erlernenden Arbeitstechniken des Schmiedens, wie Stauchen, Breiten und Spitzen, können mehrere Objekte ab 25 cm Größe (Skulpturen, Windspiele, Brieföffner, Messer oder Sichel) am Amboss und Schmiedeschraubstock, direkt am rotglühenden Metall, hergestellt werden. Jugendliche melden sich bitte mit einem aktiv teilnehmenden Erwachsenen an.

Materialkosten (Schmiedekohle, Metalle, Elektroden usw.) werden je nach Verbrauch mit dem Dozenten abgerechnet (ab 24,00 €).

Bitte mitbringen: Mittagsverpflegung.

**4214 | Karl-Heinz Meier**

Fr, 12.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 13.04.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

So, 14.04.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

109,00 €

Lilienthal: IGS - Haus A, Auf dem Kamp 1 E, Raum 015 - Werkraum

---



Adobe stock © Jérôme Rommé

---

## Goldschmieden

Ich stelle meinen eigenen Schmuck her

Es werden erste Goldschmiede-Grundkenntnisse und technische Praxis vermittelt. Dies fängt beim Erstellen eines eigenen Entwurfs an, geht weiter über das Üben der handwerklichen Fertigkeiten, wie Sägen, Feilen, Schmirgeln, Löten, Schmieden und Steine fassen, bis zum Fertigen eines individuellen Schmuckstücks. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene. In der Kursgebühr sind 4,00 € für die Gerätenutzung enthalten. Kosten für Verbrauchsmaterial, wie Sägeblätter, Chemikalien, Schleifpapier (5,00 €) sowie für Silber nach Verbrauch werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Mittagsverpflegung, wenn vorhanden: Lampe, Lichtquelle, Lupe.

**4221 | Judith Biehler**

Fr, 15.03.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Sa, 16.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

76,00 € • Kleingruppe

Atelier Biehler, Mühlenstr. 61, 28870 Ottersberg

**4222 | Judith Biehler**

Fr, 17.05.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Sa, 18.05.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

76,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: IGS - Haus A, Auf dem Kamp 1 E, Raum 015 - Werkraum

**4223 | Judith Biehler**

Fr, 16.08.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Sa, 17.08.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

76,00 € • Kleingruppe

Atelier Biehler, Mühlenstr. 61, 28870 Ottersberg

---

---

## Textiles Arbeiten

---

### Mode und Nähen I und II

In Gruppe I lernen Sie (ohne Vorkenntnisse) einen Rock- bzw. Hosenschnitt zu erstellen. Sie können einen Rock oder eine Hose nach Ihren Maßen nähen. In Gruppe II werden Fortgeschrittene ermutigt, Bluse, Blazer, Kostüm oder festliche Kleidung nach ihren Vorstellungen zu arbeiten. Bei der Schnitt- und Stoffauswahl werden Sie individuell beraten.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine.  
Gruppe I: Am ersten Tag bitte mitbringen: Einen großen Bogen Folie oder Papier, Lineal, Bleistift, Zentimetermaß, Schere, Schreibpapier  
Gruppe II: Am ersten Tag bitte mitbringen: Entsprechende Stoffe, Schnitte, Nähutensilien.

**4306 | Sibylle Gercke**

Mo, 05.02. - 29.04.2024

9.30 - 11.45 Uhr, 10 Termine

114,00 €

Worpswede: Quartier am Walde / Nachbarschaftstreff „Umme Ecke“  
Martha-Vogeler-Str. 2a / Ecke Otto-Meier-Weg

**4307 | Sibylle Gercke**

Mo, 05.02. - 29.04.2024

19.30 - 21.45 Uhr, 10 Termine

114,00 €

Grasberg: IGS Lilienthal - Außenstelle  
Grasberg, Speckmannstr. 13, Raum E 17

---

## Stricken

Wir stricken alles von Bekleidung bis zur Wohn-Deko. Probleme bei der Umsetzung von Anleitungen werden gelöst, und wir erarbeiten gemeinsam Ihr individuelles Strickteil. Am Vorbereitungsabend besprechen wir die Materialien sowie notwendige Vorarbeiten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen (wie Maschenaufnahme, Abketten, rechte und linke Maschen). Bitte mitbringen: Angefangene Arbeiten oder Anleitungen mit Material für das Wunschprojekt, Schreibzeug.

### 4309 | Antje von Hohental

Vorbereitungsabend: Do, 29.02.2024,  
18.00 - 19.00 Uhr  
Do, 07.03. - 11.04.2024,  
18.00 - 20.00 Uhr  
60,00 € • Kleingruppe  
Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, Raum 3

## Frühlingshaftes mit der Nadel filzen

### Für Anfänger:innen

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Nadelfilzens vermittelt, wie man Flächen dekoriert, kleine dreidimensionale Figuren modelliert und eigene Ideen umsetzt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kein Unterricht am 05.03.2024.

In der Gebühr enthalten: Material (bunte Schafschurwolle, Wollfilz) und Zubehör. Bitte mitbringen: Eine kleine Schere.

### 4311 | Nina Reibold Mühlbach

Di, 13.02. - 12.03.2024  
18.00 - 20.00 Uhr, 4 Termine  
62,30 €  
Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

## Nassfilzen

### Für Anfänger:innen

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Nassfilzens vermittelt, wie Flächen und dreidimensionale Objekte hergestellt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. In der Gebühr enthalten: Material (Vlies, Band und Vorfilz) und Zubehör.

Bitte mitbringen: Kleines, altes, sauberes Handtuch, mittelgroße, scharfe Schere.

### 4313 | Nina Reibold Mühlbach

Sa, 13.04.2024, 10.00 - 15.00 Uhr  
So, 14.04.2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
62,30 €  
Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, Raum 2

## Theaterspielen

### Theaterspielen

#### Workshop

Wir lernen spielerisch die Grundlagen des Schauspielens kennen: Wir improvisieren, erarbeiten kleine Szenen und erproben mit gezielten Übungen das Theaterspielen auf der Bühne. Dabei entdecken wir im Text Vorgänge und Bedeutungen „zwischen den Zeilen“ und finden über freies Spiel zu Kreativität und Sicherheit im Auftreten. Körperübungen und Figurentraining sowie Atemtechniken fließen mit ein. Der Dozent ist ausgebildeter Schauspieler (zuletzt in der ZDF-Serie „Mordsschwärmer“ zu sehen) und arbeitet als Regisseur und Theaterpädagoge seit 30 Jahren mit Gruppen in allen Altersstufen.

### 4350 | Christoph Jacobi

#### 3 Wochenenden:

Sa, 16.03. + So, 17.03.2024,  
Sa, 13.04. + So, 14.04.2024,  
Sa, 18.05. + So, 19.05.2024,  
Sa, jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
So, jeweils 11.00 - 14.00 Uhr  
98,40 €  
Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

## Tanzen

### Stepptanz

#### Zum Kennenlernen

#### Workshop

Wir studieren erste Stepptanz-Grundschritte ein und setzen diese anschließend zu einer kleinen Choreografie zusammen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Steppschuhe, wenn vorhanden oder Schuhe mit Ledersohle (keine Gummisohle), bequeme Kleidung.

### 4400 | Petra Von Seggern

Sa, 20.01. - So, 21.01.24,  
10.00 - 12.30 Uhr  
30,00 €  
Lilienthal: Movement Tanz-Studio,  
Falkenberger Landstr. 31

### 4401 | Petra Von Seggern

Sa, 15.06. - So, 16.06.2024  
14.00 - 16.30 Uhr, 2 Termine  
30,00 €  
Lilienthal: Movement Tanz-Studio,  
Falkenberger Landstr. 31



pexels © Konstantin Mishchenko



pexels © Julia Volk

## Salsa und Latin-Dance

### Solotanz mit Fittesselementen

Sie lernen Salsa, Bachata, Merengue und andere lateinamerikanische Tänze mit Fittesselementen kennen. Sie tanzen solo - ein Tanzpartner bzw. eine Tanzpartnerin ist nicht erforderlich.

#### 44021 | Corinna Rolf Workshop

Sa, 16.03.2024, 13.00 - 14.30 Uhr  
12,60 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 44022 | Corinna Rolf Workshop

Sa, 15.06.2024, 13.00 - 14.30 Uhr  
12,60 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 44023 | Corinna Rolf Kurs

Mi, 28.02. - 10.04.2024  
18.30 - 19.30 Uhr, 5 Termine  
30,10 €

Lilienthal: Vereinsheim Spielmannszug,  
Zum Schoofmoor 11

## Salsa Paartanz

Salsa ist ein lebendiger und lebensfroher Paartanz. Er hat afrokaribischen Ursprung und wurde in seiner modernen Form immer weiterentwickelt. Sie lernen Grundelemente des kubanischen Salsa

und des New York Stil, die gerade für Anfänger:innen gut geeignet sind. Die Musik begeistert viele Menschen auf der ganzen Welt und lässt das Tanzen zu einem Erlebnis werden. Bitte paarweise anmelden.

#### 4403 | Corinna Rolf Workshop

Sa, 24.02.2024, 13.00 - 14.30 Uhr  
12,60 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 44031 | Corinna Rolf Workshop

Sa, 13.04.2024, 13.00 - 14.30 Uhr  
12,60 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 44032 | Corinna Rolf Kurs

Mi, 28.02. - 10.04.2024  
17.30 - 18.30 Uhr, 5 Termine  
30,10 €

Lilienthal: Vereinsheim Spielmannszug,  
Zum Schoofmoor 11

## Sevillanas - Flamencotanz

### Solotanz zum Kennenlernen

Wir möchten bei Ihnen die Lebensfreude Spaniens wecken und Sie für diesen Tanz begeistern. Die Sevillanas werden auf jedem spanischen Fest - oft auch spontan - getanzt und bestehen aus 4 Coplas (Strophen). Sie lernen die erste

Copla. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, auch kein Tanzpartner oder besondere Kleidung.

#### 4404 | Laura da Costa Schlemmer, Corinna Rolf

Sa, 24.02.2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
19,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

## Tango Argentino

Im klassischen Tango und im Tangovals wird weiterer Zuwachs an tänzerischem Können erreicht. Darüber hinaus erwerben die Teilnehmenden erste Fertigkeiten in der Milonga. Neue tänzerische Elemente werden eingeführt. Das Zusammenspiel der Partner im Tanz wird neue Erfahrungen bringen. Die Basisarbeit wird fortgeführt. Möglichst paarweise anmelden - gern auch zwei Frauen oder zwei Männer.

#### 4408 | Michael Hänel Mittelstufe II

Fortsetzung des letzten Semesters. Neueinsteiger sind willkommen. Kein Unterricht am 30.04.2024.

Di, 13.02. - 18.06.2024

17.45 - 19.15 Uhr, 15 Termine  
129,00 €

Lilienthal: Vereinsheim Spielmannszug,  
Zum Schoofmoor 11

#### 4409 | Michael Hänel Für Fortgeschrittene

Fortsetzung des letzten Semesters. Neueinsteiger sind willkommen. Kein Unterricht am 30.04.2024.

Di, 13.02. - 18.06.2024

19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine  
129,00 €

Lilienthal: Vereinsheim Spielmannszug,  
Zum Schoofmoor 11

## Folklore-Tanzreise

Tanzen ist ein Ausdruck der Lebensfreude und hält gesund. Wir begeben uns auf eine Folklore Tanzreise durch Irland, Israel, Bulgarien, Rumänien, Albanien und Griechenland. Eine Tanzpartnerin bzw. einen Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, saubere Hallenschuhe, Getränk.

#### 4414 | Helga Wottrich

Sa, 06.04.2024, 15.00 - 17.15 Uhr  
22,00 €

Worpswede: Helga Wottrich, Feldstr. 24  
(OT Hüttenbusch)



## Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten Kulturtänzen der Welt. Er ist ein Wechselspiel zwischen weichen, fließenden Tanzfiguren und rhythmischen, temperamentvollen Bewegungen. Dabei umfasst er eine Vielzahl von Tänzen unterschiedlicher Kulturen: Stocktanz, Balady, Saudi oder Tänze mit Requisiten (z.B. Schleier, Stock oder Zimbeln). Bitte mitbringen: Gymnastikhose, eng anliegendes Oberteil, z.B. Body, Tanzschläppchen oder dickere Socken (keine Turnschuhe), Tuch für die Hüften.

### 4416 | Carola Homann Schnupperkurs

Für alle, die den orientalischen Tanz ausprobieren wollen. Sie machen sich mit den Basisbewegungen und ersten Grundschrinen vertraut.

Fr, 09.02.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

19,50 € • Kleingruppe

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang  
Hallenbad, Zum Schoofmoor 7

### 4417 | Carola Homann Grundkurs

Sie erlernen die korrekte Technik und Schritt für Schritt erste Grundfiguren und Schrittfolgen. Dabei bekommen Sie ein Gefühl für die fließenden Bewegungen.

Mi, 14.02. - 29.05.2024

18.30 - 19.45 Uhr, 13 Termine

112,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang  
Hallenbad, Zum Schoofmoor 7

### 4418 | Carola Homann Aufbaukurs

Die bereits erlernten Schritte werden zu Kombinationen verbunden, und wir entwickeln kleinere Tänze. Wir arbeiten weiter am freien Tanzen. Ferner setzen wir Requisiten ein.

Di, 06.02. - 04.06.2024

19.45 - 21.00 Uhr, 15 Termine

126,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang  
Hallenbad, Zum Schoofmoor 7

### 4419 | Carola Homann Für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Frauen mit mittleren und fortgeschrittenen Kenntnissen, die gerne Choreografien einstudieren möchten. Dazu gehört auch die exakte Tanztechnik, die wir Schritt für Schritt erlernen und verfeinern.

Di, 06.02. - 04.06.2024

18.30 - 19.45 Uhr, 15 Termine

126,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang  
Hallenbad, Zum Schoofmoor 7



© Michael Wagner

## Singen und Musizieren

### Schwerpunkt

### Wochenendssingen

#### Baguette, Croisette, Cigarette

Haben Sie Freude am Singen? Dann können Sie hier, auch ohne Vorkenntnisse, Ihrer Stimme freien Lauf lassen. Nach einem Einsingen stimmen wir - passend zum Semesterthema bekannte Lieder aus und über Frankreich an - Baguette, Croisette, Cigarette, Babette, Suzette, Claudette: Wir singen uns vom Atlantik bis an die Champs Élysée, bereuen dabei nichts, genießen das Leben in der Bohème und besingen Rosen, die Liebe und das Leben.

Bitte mitbringen: Getränk.

#### 4501 | Ingo Stoevesandt

So, 26.05.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

kostenfrei

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

me und lernen verschiedene Techniken zur Stimmentwicklung kennen. Durch einen ganzheitlichen Übungsansatz mit Körperarbeit, Atemtechnik, Stimmbildung und Gesangsübungen unterstützen wir die natürlichen Funktionen unserer Stimme und richten sie neu aus.

#### 4503 | Bettina Petersen-Wilson

Di, 06.02. - 23.04.2024

9.00 - 10.30 Uhr, 10 Termine

77,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

## Sängerische Stimmbildung

### Für Fortgeschrittene

Neben Übungen zur Atemtechnik, Resonanz und Stimmfaltung stehen rhythmische Elemente, Übungen zur Klangentwicklung in einer Gruppe und mehrstimmiges Singen auf dem Programm. Der Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende der letzten Semester oder an Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (bitte nach Rücksprache).

#### 4505 | Bettina Petersen-Wilson

Di, 06.02. - 23.04.2024

10.30 - 12.00 Uhr, 10 Termine

77,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

## Sängerische Stimmbildung

### Für Neu- und Wiedereinsteiger:innen

Sie möchten gern mehr über ihre Singstimme erfahren, Ihre Stimme verbessern oder unbekümmert in einer Gruppe oder einem Chor mitsingen? Inhalt dieses Kurses sind Übungen zur individuellen Stimmentwicklung in einer Gruppe. In entspannter Atmosphäre experimentieren wir mit unserer Singstim-



## Digitales, Arbeit, Beruf

Digitale Kompetenzen	33
Berufsbegleitende Bildung	35
Bildungsurlaube, Bildungszeiten	36
EU-Projekt Inklusive Gemeinden (InGe)	41

### Beratung und Information

Veronika Völker	Tel. 04298 929 - 237
Anja Nachtigall	Tel. 04298 929 - 235

# Digitale Kompetenzen

## Bildbearbeitung mit GIMP

### Einführung

GIMP ist eine leistungsstarke und kostenlose Open-Source-Software für die Bildbearbeitung. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen der Bildbearbeitung nähergebracht. Dabei beginnen wir mit einer Tour durch die GIMP-Oberfläche und beschäftigen uns mit dem Einsatz von verschiedenen Bildbearbeitungswerkzeugen und Paletten. Anschließend erfahren Sie etwas über die Bedeutung von Ebenen und Masken in der Bildbearbeitung. Sie lernen Techniken kennen, mit denen Bilder retuschiert, verbessert oder repariert werden können. Außerdem thematisieren wir die Vorbereitung von Bildern für den Druck oder die Onlineverwendung. Zum Abschluss erhalten Sie einen Ausblick auf weitere Funktionen und kreative Möglichkeiten von GIMP, wie z.B. Fotomontagen.

Voraussetzung: Erste PC-Kenntnisse, nicht erforderlich sind Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung.

### 5404 | Gisela Ulrich

Sa, 18.05. + 25.05.2024

10.00 - 14.00 Uhr, 2 Termine

52,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,

Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

## Tastatur-Schreibtraining

Möchten Sie Ihre Schreibfähigkeiten an der Tastatur merkbar verbessern? Hier lernen Sie Methoden kennen, zu schreiben ohne dabei auf die Tastatur zu schauen. Es geht zunächst noch nicht darum, schnell zu tippen, sondern korrekt zu tippen. Sie üben die Grundstellung der Hände und erlernen Schritt für Schritt das Schreiben von Texten. Am Ende des Kurses verfügen Sie über das Handwerkszeug, um eigenständig Ihre Schreibfähigkeiten kontinuierlich zu verbessern.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit PC-Grundkenntnissen (Einstiegsniveau).

### 5405 | Gisela Ulrich

Sa, 08.06. + 15.06.2024

10.30 - 12.00 Uhr, 2 Termine

25,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,

Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

## Social-Media-Marketing für Einsteiger:innen

Sie erfahren, wie Sie mit geringem Aufwand einen guten Auftritt im Social Web umsetzen. Folgende Inhalte werden behandelt: Was ist Social Media? Social-Media-Strategie (Vision, Ziele, Zielgruppen, Social-Media-Plattformen, Planung und Erstellung von Content, Community Management, Erfolgskontrolle), Praxisbeispiele. Voraussetzung: Basiskenntnisse im Umgang mit sozialen Medien. In Kooperation mit der vhs Bremen.

Anmeldung dort unter Kursnr. 241M66-455: [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de), 0421 361-12345, [anmeldung@vhs-bremen.de](mailto:anmeldung@vhs-bremen.de)

### 5406 | Holger Jünke

Sa, 03.02.2024, 9.30 - 16.30 Uhr

52,00 €

online

## Laptop und Notebook

Sie haben ein Notebook bzw. Laptop mit Windows-Betriebssystem gekauft oder geschenkt bekommen und möchten die Bedienung und die vorhandenen Funktionen kennen lernen? Sie erhalten Unterstützung im Umgang mit Ihrem Gerät und dem Internet. Alle Übungen führen Sie auf Ihrem Gerät durch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Eigenes Windows-Notebook bzw. Laptop.

### 5408 | Hartmut Lindemann

#### Einführungskurs

Do, 11.04. + 18.04.2024,

15.00 - 19.00 Uhr, 2 Termine

50,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,

Falkenberger Landstr. 67, EDV- Raum 1

### 5409 | Hartmut Lindemann

#### Fortsetzungskurs

Mo, 10.06. + Do, 13.06.2024,

16.00 - 20.00 Uhr, 2 Termine

50,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,

Falkenberger Landstr. 67, EDV- Raum 1

## Excel

### Grundlagen kompakt

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Office Excel. U.a. setzen wir uns mit dem Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen, den Excel-Funktionen, der Umsetzung von Tabellen in Diagrammen, dem Formatieren von Tabellen und Diagrammen und mit der Datenbank-Funktion auseinander. Voraussetzung: EDV-Grundlagen und Praxiserfahrung im Umgang mit Windows.

### 5421 | Hartmut Lindemann

Mi, 28.02. - 13.03.2024

18.00 - 21.15 Uhr, 3 Termine

69,60 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,

Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

## Excel

### Für Fortgeschrittene

Sie können Ihre Excel-Kenntnisse weiter vertiefen und festigen. Anhand von vielen praktischen Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Formeln und Funktionen. Folgende Aspekte werden behandelt: Fortgeschrittene Sortierfunktionen, absolute und relative Zelladressierungen, WENN-/UND-/ODER-Funktionen, S-VERWEIS-Funktion, blattübergreifende Verknüpfungen. Voraussetzung: Einfache Excel-Kenntnisse, vergleichbar mit dem Excel-Grundlagenkurs.

### 5423 | Hartmut Lindemann

Mo, 27.05., Do, 30.05., Di, 04.06.2024,

jeweils 18:00 - 21:15 Uhr

69,60 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,

Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

Adobe stock © 5second







Adobe stock.com © exebiche

## PowerPoint

Präsentationen, Produktvorführungen und Meetings sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags.

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten, die moderne Präsentationsprogramme bieten sowie das notwendige Basiswissen, um überzeugende Präsentationen zu gestalten und vorzuführen. Anhand praktischer Übungen (Geschäftsgrafik, Freizeichnen, Design, Illustration, Bildverarbeitung, Organigramm) wird das Erstellen von Folien geübt.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen, praktische Erfahrung im Umgang mit Windows.

### 5428 | Hartmut Lindemann

Mo, 06.05. + 13.05.2024  
18.00 - 21.15 Uhr, 2 Termine  
46,40 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

## Outlook

### Grundlagen kompakt

Microsoft Outlook ist ein gängiges Programm für Routineaufgaben sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Dieser Einführungskurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation der Bürokommunikation vom E-Mail-Versand über Terminplanung bis hin zur effizienten Aufgaben- und Adressdatenverwaltung. Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Programms kennen.

### 5431 | Hartmut Lindemann

Mo, 08.04. + 15.04.2024  
17.30 - 20.45 Uhr, 2 Termine  
46,40 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV- Raum 1

## Fotografieren mit dem Smartphone

Das Smartphone eignet sich gut für kreative und spontane Fotos. Sie lernen, welche Einstellungen Sie vornehmen können, um noch bessere Bilder zu machen und erfahren, wo Stärken und Grenzen des Smartphones liegen. Die entstandenen Fotos werden mit kostenlosen Apps bearbeitet. Weitere Themen sind die Ablage der Bilder sowie die Sicherung von Fotos und Videos. Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel.

### 5451 | Hartmut Lindemann

Fr, 01.03.2024, 15.00 - 19.00 Uhr  
27,50 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

### 5452 | Hartmut Lindemann

So, 23.06.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
27,50 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV-Raum 1

## Android-Smartphone

Die meisten Smartphones sind mit dem Android-System von Google ausgestattet. Sie erfahren, wie Sie Ihr Android-Smartphone effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie auf Ihrem eigenen Android-Smartphone durch.

Seminarinhalte: Grundbedienung des Geräts, Telefonfunktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine und Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps. Bitte mitbringen: Eigenes Android-Smartphone, Ladekabel.

### 5493 | Hartmut Lindemann

#### Erste Schritte

Fr, 31.05.2024, 15:00 - 18:15 Uhr  
Sa, 01.06.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
45,70 €

Ritterhude: Schulzentrum Moormannskamp, Moormannskamp 8

### 5494 | Hartmut Lindemann

#### Erste Schritte

Fr, 08.03.2024, 15:00 - 18:15 Uhr  
Sa, 09.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
45,70 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV- Raum 1

### 5495 | Hartmut Lindemann

#### Erste Schritte

Fr, 22.03.2024, 15:00 - 18:15 Uhr  
Sa, 23.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
45,70 €

Grasberg: Rathaus, Speckmannstr. 30

### 5496 | Hartmut Lindemann

#### Aufbaukurs I

Fr, 12.04.2024, 15:00 - 18:15 Uhr  
Sa, 13.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
45,70 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV- Raum 1

### 5497 | Hartmut Lindemann

#### Aufbaukurs I

Fr, 03.05.2024, 15:00 - 18:15 Uhr  
Sa, 04.05.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
45,70 €

Grasberg: Rathaus, Speckmannstr. 30

### 5498 | Hartmut Lindemann

#### Aufbaukurs II

Mo, 03.06.2024, 16:00 - 19:15 Uhr  
Do, 06.06.2024, 16:00 - 19:15 Uhr  
41,40 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EDV- Raum 1

### 5499 | Hartmut Lindemann

#### Aufbaukurs II

Do, 27.06.2024, 16:00 - 19:15 Uhr  
Fr, 28.06.2024, 16:00 - 19:15 Uhr  
41,40 €

Grasberg: Rathaus, Speckmannstr. 30

# Berufsbegleitende Bildung

## Fortbildung zur Seniorenbegleiterin / zum Seniorenbegleiter (DUO)

Ehrenamt

Seniorenbegleiter:innen unterstützen ehrenamtlich ältere Menschen in ihrem Alltag, indem sie sich Zeit zum Reden und Zuhören, für gemeinsame Unternehmungen oder für Begleitungen zur Arztpraxis nehmen. Die Qualifizierung richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse z. B. Kommunikation, psychische und physische Veränderungen im Alter und Tagesstrukturierung.

Ein neuer Lehrgang beginnt voraussichtlich im Herbst 2024. In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Amtmann-Schroeter-Haus.

### Weitere Informationen

Anja Nachtigall (vhs)  
Tel.: 04298/929-235/-240,  
anja.nachtigall@lilienthal.de oder  
Petra Möck (Seniorenstützpunkt),  
Tel.: 04298-6399,  
ash@amtman-schroeter-haus.de

## Ausbildung zum Sozialwirt/ zur Sozialwirtin

Führungskräfte in sozialen Einrichtungen

Arbeitsfelder in sozialen Berufen stehen aufgrund steigender Qualitätsanforderungen und zunehmender Sparzwänge vor enormen Anforderungen, insbesondere für Führungskräfte oder diejenigen, die eine Leitungsposition anstreben.

Hier erwerben Sie zusätzliche Qualifikationen in den Bereichen Betriebswirtschaft, Organisation und Führung, Personalwesen, Arbeits- und Sozialrecht, Verwaltung und Marketing. Darüber hinaus eignen Sie sich Kompetenzen in den Bereichen Selbstmanagement, Kommunikationstechniken und Konfliktmanagement für eine effektive Führung von Mitarbeitenden und Teams an.

Der Lehrgang endet mit einer staatlich anerkannten Prüfung: „Geprüfte Sozialwirtin/Geprüfter Sozialwirt“.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Berufsausbildung als Altenpfleger:in, Krankenschwester/Krankenpfleger, Erzieher:in, Ergotherapeut:in, Heilerziehungspfleger:in, Sozialpädago-

ge/Sozialpädagogin oder Sozialarbeiter:in. Angrenzende Berufsgruppen auf Anfrage. Eine zweijährige berufliche Tätigkeit in einem der genannten Berufe ist am Ende der Ausbildung nachzuweisen. Schicken Sie uns bitte Ihre Bewerbungsunterlagen mit einer Kurzbeschreibung Ihrer jetzigen beruflichen Tätigkeit und dem Nachweis Ihrer Berufsausbildung.

**6205 | Dozent:innenteam**

Fr, 26.09.2025 - 03.07.2027

Umfang: 600 Unterrichtsstunden

3.750,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

### Weitere Informationen

Veronika Völker

Tel.: 04298-929 237

veronika.voelker@lilienthal.de

## Montessori-Pädagogik

Lehrgang zum Erwerb des Montessori-Diploms

Der Lehrgang führt die Teilnehmenden in die Theorie und Praxis der Montessori-Pädagogik ein und befähigt sie, im Sinne Montessoris in entsprechenden Einrichtungen tätig zu sein oder die Montessori-Pädagogik für ihr berufliches Arbeitsfeld zu nutzen. Er stellt eine umfangreiche Zusatzausbildung zu einer pädagogischen Grundausbildung dar, ersetzt diese aber nicht.

Die Qualifikation ist für alle Berufsgruppen offen, insbesondere für Erzieher:innen, Sozialpädagogen:innen und Lehrer:innen. Sie umfasst ca. 300 Unterrichtsstunden in den Bereichen Theorie der Montessori-Pädagogik und in den didaktischen Bereichen: Sinnesmaterial, Übungen des täglichen Lebens, Sprache,

Mathematik, Geometrie, Kosmische Erziehung, Musik. Hinzu kommen 10 Hospitationen in Montessori-Einrichtungen. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung sowie mit dem Erhalt des Montessori-Diploms und einer Bescheinigung für Sprachförderkompetenz (im Modul Sprache). In Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e. V., Köln Die Bausteine finden in der Regel an Wochenenden, Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr und Samstag 9.00-16.00 Uhr statt.

**6212 | Christine Woltjen und Team**

Fr, 08.11.2024 - 13.06.2026

### Umfang

300 Unterrichtsstunden Theorie

und 10 Stunden Hospitation

2.250,00 € (inkl. Prüfungsgebühr und Lernmaterialien; zahlbar in drei Raten)

### Veranstaltungsorte

Lilienthal, Oldenburg, Vechta und Wildeshausen

### Infoabend

Dienstag, 27.02.2024, 18.00 Uhr,

Lilienthal: Murkens Hof, Schroetersaal

Dienstag, 11.06.2024, 18.00 Uhr,

Lilienthal, Murkens Hof, Schroetersaal

### Auskunft

Anja Nachtigall (vhs),

Tel.: 04298/929-235,

anja.nachtigall@lilienthal.de oder

Christine Woltjen (Lehrgangsleitung),

Tel.: 04432/9125223

C.Woltjen@gmx.de

### Das könnte Sie auch interessieren:

**3202 | Film und Gespräch**

Das Prinzip Montessori Seite 21

Adobe stock © magele-picture





Teufelsmoor, Adobe stock.com © Ulrike Adam

## Bildungsurlaub Bildungszeit

Arbeitnehmer:innen haben, abhängig vom Bundesland, einen Rechtsanspruch auf **Bildungsurlaub** zwischen einem und fünf Arbeitstagen in einem Kalenderjahr. Unsere **Bildungsurlaube** sind in Niedersachsen und Bremen nach den gesetzlichen Bestimmungen anerkannt. Unsere **Teilzeit-Bildungsurlaube** können von niedersächsischen Teilzeit-Beschäftigten gebucht werden, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollbeschäftigten/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Für Beschäftigte im Land Bremen sind die Bildungszeiten in Teilzeit als Vollzeit-Bildungszeit anerkannt.

An Bildungsurlaubsveranstaltungen können selbstverständlich auch alle teilnehmen, die das Recht auf Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen rund um Ihren Bildungsurlaub:  
[www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)

## Lebensraum Teufelsmoor

Eine Landschaft zwischen Naturschutz, Landwirtschaft und Naherholung

### Vollzeit-Bildungsurlaub

Das Teufelsmoor war einst Teil des größten Moorkomplexes Nordwestdeutschlands. Obwohl heute davon nur noch Reste erhalten sind, sind die Niederungen mit ihren Feuchtgrünländern und Hochmoorbiotopen für den Naturschutz von bundesweiter Bedeutung. Im Bildungsurlaub in der Alten Schule Teufelsmoor (heute Kleines Haus im Moor) wird das Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Tourismus, Landwirtschaft und Wirtschaft betrachtet. Wie lassen sich die wertvollen Naturgebiete mit den Ansprüchen der Menschen in Einklang bringen? Auf Exkursionen und einer Torfkahnfahrt gibt es Gelegenheiten, Natur und Menschen vor Ort direkt kennen zu lernen. Es wird eine Radexkursion geben, für die Sie ein Fahrrad benötigen. An welchem Tag die Exkursion stattfinden wird, entscheiden Sie zu Beginn des Bildungsurlaubs. Die Gebühr beinhaltet die Miete für die Torfkahnfahrt. Bitte mitbringen: Verpflegung (keine Versorgungsmöglichkeiten vor Ort). Hinweis zur Navigation: Bitte lediglich die Straße und den Ort eingeben! In Kooperation mit der Biologischen Station Osterholz.

### 1508 | Corinna Ahrensfeld

Mo, 05.08., 9.00 Uhr -  
Fr, 09.08.2024, 16.00 Uhr  
169,00 €  
Haus im Moor, Teufelsmoorstr. 29,  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Mit Schwung in den Ruhestand

### Vollzeit-Bildungsurlaub

Der Ruhestand ist sicherlich viel mehr als der „verbleibende Lebensabschnitt“: Endlich Zeit selbstbestimmt gestalten, Luft holen, Rückschau halten, Gedanken sammeln und sortieren, um dann ruhig stehend nach vorne schauen zu können - geht das so einfach? Das Seminar gibt wertvolle Anstöße für einen aktiven Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt. In Gesprächen und Übungen werden Möglichkeiten durchgespielt, den Ruhestand bewusst „anzupacken“. Vielleicht geht es um Fähigkeiten und Stärken, vielleicht um Gewohnheiten und Überzeugungen oder um Sorgen und Ängste. Sie lernen dabei Methoden kennen, mit denen Sie als Ihr eigener Coach schneller und einfacher Ihre Ressourcen stärken können, um sich z.B. leichter auf Veränderungen vorbereiten zu können - mit viel Freude am Neuen! Der Bildungsurlaub endet mit einem Mittagessen. Ein verspäteter Einstieg ist leider nicht möglich! Der erste Nachmittag ist für den gesamten weiteren Verlauf sehr wichtig.

### 2104 | Sabine Kramm

Mo, 18.11.2024, 14.00 Uhr -  
Fr, 22.11.2024, ca.13.00 Uhr  
610,00 € (p. P. DZ) / 799,00 € (EZ)

### Anmeldung

An- und Abmeldeschluss: 16.09.2024  
Fordern Sie bitte bei uns die separaten Anmeldeunterlagen an!

### Leistungen

4 Übernachtungen/Vollpension  
Nicht enthalten: Anreise (Fährverbindungen unter [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de)), Reiserücktrittsversicherung, Kurtaxe, weitere Verpflegung und Getränke.

**Spiekeroog Frankfurter Haus, Noorderloog 9, 26474 Spiekeroog**

## Mediation

### Konfliktbearbeitung und Konfliktmanagement

### Teilzeit-Bildungsurlaub

Mediation hat sich in Deutschland als Verfahren in allen Bereichen des Lebens etabliert, um Konflikte konstruktiv zu bearbeiten, sei es bei beruflichen Auseinandersetzungen, Nachbarschaftskonflikten oder familiären und ehelichen Differenzen. Sie erhalten Einblick in das Mediationsverfahren und bekommen Handwerkszeug, um in Konfliktsituationen - ob als Außenstehende oder KonfliktbegleiterInnen - entsprechend reagieren zu können. Der Bildungsurlaub ist praxisorientiert gestaltet: Neben



theoretischen Inputs und Hintergründen üben Sie in vielfältiger Weise das Mediationsverfahren. So wird es Ihnen in Zukunft leicht fallen, es für Ihre Situationen anzuwenden.

**2116 | Anja Griese-Tola**

Mo, 21.10. - Fr, 25.10.2024

09.00 - 14.00 Uhr

131,90 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

## Marieluise Fleißer in Ingolstadt

Fast 60 von 72 Lebensjahren lebte die von Feuchtwanger und Brecht geförderte Autorin in der bayerischen Provinz, Schauplatz ihrer faszinierenden Stücke und Prosatexte. Alles andere als eine „Heimatdichterin“ führt die Ingolstädter „Nestbeschmutzerin“ ihre Figuren an menschliche und soziale Grenzen. Im Widerstreit zwischen Männerabhängigkeit und Kampf um Autonomie entwickelte sich Fleißer zu einer unverwechselbaren, eigenständigen Autorin. Ihre radikalen Milieustudien inspirierten 50 Jahre später ihre „liebsten Söhne“, die Dramatiker Sperr, Fassbinder und Krotetz. Das Seminar folgt Fleißers biographischen und literarischen Spuren vor Ort und betrachtet nicht zuletzt ihre Texte als Sprachkunstwerke.

**3106 | Claudia Rouvel, Rudolf Wenzel**

So, 12.05.2024, 15.00 Uhr -

Fr, 17.05.2024, ca. 13.00 Uhr,

785,00 € (p.P. DZ), 760,00 € (p.P. EZ)

### Anmeldung

An- und Abmeldeschluss: 13.02.2024

Fordern Sie bitte bei uns die separaten  
Anmeldeunterlagen an!

### Leistungen

5 Übernachtungen/Vollpension, Reader  
mit Texten, Seminarleitung.

Nicht enthalten: Anreise, Ausflüge,  
Tagungsgetränke,

Reiserücktrittsversicherung

**Ingolstadt** Oase Steinerskirchen,

86558 Hohenwart,

[www.oase-stainerskirchen.de](http://www.oase-stainerskirchen.de)



Marieluise Fleißer © Chrsi1964, Wikimedia Commons

## Bildungsurlaube Sprachen

### Auffrischung Französisch

#### Teilzeit-Bildungsurlaub

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der französischen Sprache erworben? Wir aktivieren und ergänzen das bereits Gelernte, auch wenn es etwas länger her ist. Wir lesen, hören und sehen verschiedene Textquellen, wiederholen grammatikalische Grundstrukturen und üben uns im Französisch-Sprechen. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden dabei erweitert. À bientôt!

**7305 | Katrin Briese**

Mo, 10.06. - Fr, 14.06.2024

09.00 - 14.00 Uhr

135,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

### Fit für Italien (A1)

#### Italienisch für Anfänger:innen

#### Teilzeit-Bildungsurlaub

Dieser Teilzeit-Bildungsurlaub richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, die einfache Alltagsgespräche führen und ein bisschen der italienischen Kultur auf den Zahn fühlen wollen. Sie

lernen, kurze Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich auf einfache Art zu verständigen. Unterrichtsmaterialien werden gestellt. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

**7403 | Vincenza Cappelli**

Mo, 24.06. - Fr, 28.06.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

130,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

### Spanisch für Anfänger:innen (A1)

#### Teilzeit-Bildungsurlaub

Der Kurs will mit Land, Leuten und spanischer Kultur bekannt machen. Wir erarbeiten einen Grundwortschatz für den Alltag sowie die Grundlagen der Grammatik und Aussprache. Besonders geübt wird das flüssige Sprechen in einfachen Gesprächssituationen.

Dieser Teilzeit-Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Caminos neu 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0.

**7602 | Laura da Costa Schlemmer**

Mo, 11.03. - Fr, 15.03.2024,

08.30 - 13.30 Uhr

134,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, Raum 4

**Alle Sprachkurse und Sprachenbildungsurlaube** orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Sie haben einen beruflichen Nutzen und können abhängig vom Niveau zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden.

# Bildungsurlaube Gesundheit

## Stressmanagement: Verstehen - erkennen - bewältigen

### Teilzeit-Bildungsurlaub

Wissen Sie, wie viel Energie es kostet, ständig verspannt zu sein? Wer andauernde Anspannung gewöhnt ist, empfindet diesen Zustand als normal. Bewusstes „Umschalten“ auf Entspannung fällt dann schwer. Sie erhalten wichtige Informationen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress. Die Lebensphilosophie des Yoga dient uns als neue Betrachtungsweise von Stresszusammenhängen. Sie erfahren etwas über den theoretischen Hintergrund und lernen erste Yogaübungen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Atem eine bedeutsame Rolle. Gemeinsam ergründen wir, wie Sie durch Yoga Energie und Präsenz für Beruf und Ihr persönliches Umfeld gewinnen können. Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, Wollsocken, Wolldecke, Kissen, Getränk.

#### 9811 | Romila Wendelken

Mo, 05.02. - Fr, 09.02.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

154,90 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal

#### 9824 | Anja Steinmetz

Mo, 18.03. - Fr, 22.03.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

#### 9834 | Heike Schatz-Watson

Mo, 15.04. - Fr, 19.04.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

#### 9846 | Marlis Behnken

Mo, 13.05., - Fr, 17.05.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

#### 9854 | Romila Wendelken

Mo, 10.06., - Fr, 14.06.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal



Adobe stock.com © Allison14

#### 9862 | Anja Steinmetz

Mo, 01.07. - Freitag, 05.07.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal

#### 9878 | Marlis Behnken

Mo, 26.08. - Freitag, 30.08.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

#### 9886 | Heike Schatz-Watson

Mo, 09.09. - Fr, 13.09.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

#### 9890 | Heike Schatz-Watson

##### Vollzeit-Bildungsurlaub auf

##### Spiekeroog

So., 06.10., 17.00 Uhr -

Fr., 11.10.2024, 12.00 Uhr

677,00 € (p. P. EZ), 602,00 € (p. P. DZ)

##### Anmeldung

Fordern Sie bitte bei uns die separaten Anmeldeunterlagen an!

An- und Abmeldeschluss:

01.07.2024

##### Leistungen

5 Übernachtungen/VP, Lunchpaket am Abreisetag.

Nicht enthalten: Anreise, Gepäcktransport, Kurtaxe, Reiserücktrittsversicherung

Spiekeroog: Familienferienstätte „Haus Winfried“, Süderloog 24

#### 9905 | Romila Wendelken

Mo, 18.11. - Freitag, 22.11.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

## Mit Achtsamkeit Stress reduzieren

### Das MBSR-Programm kennenlernen

### Teilzeit-Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie auf der Grundlage des Konzepts der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) schwierigen Situationen gelassen zu begegnen. Achtsamkeit ist die jedem zur Verfügung stehende Fähigkeit, sich immer wieder im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei auszurichten und mit Freude, Vitalität und Gesundheit in Kontakt zu kommen. Die Schulung der Achtsamkeit befähigt Sie, den Fluss der Gedanken zu beruhigen, Ihre gewohnheitsmäßigen Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und die Qualität des eigenen Lebens selbstverantwortlich zu beeinflussen. Sie lernen u.a. in der Meditation den Atem zu beobachten, im „Bodyscan“ den Körper wahrzunehmen und sich mit Übungen aus dem Yoga zu vitalisieren. Weitere Themen sind achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterialien, Getränk.

#### 9816 | Kirsten Noltenius

Mo, 26.02., - Fr, 01.03.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

#### 9898 | Kirsten Noltenius

Mo, 21.10., - Fr, 25.10.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal





Adobe stock © js-photo

## Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Zeitdruck, ein hohes Arbeitsaufkommen, Konflikte, der Balanceakt zwischen Familie und Beruf – das alles kann uns im Arbeitsalltag schnell und an unsere Grenzen bringen. Sie lernen, wie Sie in herausfordernden Situationen gelassen und auf lange Sicht körperlich und psychisch gesund bleiben. Sie erfahren z.B. wie Stress entsteht, welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihr Stresserleben haben und wie Sie das positiv für sich nutzen können (Mentaltraining). Entspannungstechniken ergänzen das Programm. Sie kommen wieder mit eigenen Ressourcen in Kontakt und lernen diese in Ihrem Berufsalltag zu nutzen. Viele Übungen aus der Achtsamkeitspraxis helfen Ihnen, den Autopilotmodus zu verlassen und wieder bei sich selbst anzukommen.

Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Schreibmaterial, dünne Decke, kleines Handtuch, warme Socken.

### 9830 | Miriam Jost Vollzeit-Bildungsurlaub auf Spiekeroog

So, 14.04., ab 17.00 Uhr -  
Fr. 19.04.2024, ca. 12.00 Uhr  
677,00 € (p. P. EZ), 602,00 € (p. P. DZ)  
An- und Abmeldeschluss: 01.01.2024  
Spiekeroog: Familienferienstätte Haus Winfried, Süderloog 24

### 9849 | Miriam Jost Vollzeit-Bildungsurlaub auf Spiekeroog

So, 02.06. ab 17.00 Uhr -  
Fr. 07.06.2024, ca. 12.00 Uhr  
677,00 € (p. P. EZ), 602,00 € (p. P. DZ)  
An- und Abmeldeschluss: 01.03.2024  
Spiekeroog: Familienferienstätte Haus Winfried, Süderloog 24

### 9888 | Miriam Jost Teilzeit-Bildungsurlaub auf Spiekeroog

So, 29.09., ab 17.00 Uhr -  
Fr., 04.10.2024, ca. 10.00 Uhr  
657,00 € (p. P. EZ), 582,00 € (p. P. DZ)  
An- und Abmeldeschluss: 01.06.2024  
Spiekeroog: Familienferienstätte Haus Winfried, Süderloog 24

#### Anmeldung

Fordern Sie bitte bei uns die separaten Anmeldeunterlagen an!

#### Leistungen

5 Übernachtungen/VP, Lunchpaket am Abreisetag

Nicht enthalten: Anreise, Gepäcktransport, Kurtaxe, Reiserücktrittsversicherung

### 9899 | Miriam Jost

Mo, 04.11. - Freitag, 08.11.2024,  
09.00 - 14.00 Uhr  
159,90 €  
Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus,  
Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

## Ruhepunkte

### Umgang mit Stress Teilzeit-Bildungsurlaub

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen: Wir treffen Stress auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene an, einzeln oder auch gleichzeitig. Stress läuft im Menschen nach bestimmten Regeln ab, ob aber Stress schädigend auf den Organismus wirkt oder nicht, hängt davon ab, wer den Stress empfängt und wie er und sie damit umgehen. Verschiedene Entspannungsverfahren, Atem-, Achtsamkeits-, Konzentrations- und Körperübungen sowie Methoden, den Alltag mit anderen stressfreier zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Dieser Bildungsurlaub



Vereinbaren  
Sie Ihren  
unverbindlichen  
Termin: 04791/  
930-3627

## BERATUNG FÜR FRAUEN RUND UM BERUF, KARRIERE UND FAMILIE

#### Selbstbewusst

- ins Berufsleben zurück
- in die Selbstständigkeit

#### Informiert

- zu Weiter- & Fortbildung
- über Fördermöglichkeiten

#### Fit

- für die Um-/ Neuorientierung
- durch Bewerbungstraining

#### Wir laden ein zu

- Vorträgen/ Workshops
- lokalen Frauenberufscafés
- Netzwerken



## SEIEN SIE TEIL DER LÖSUNG

Unternehmensverbund im Landkreis Osterholz mit den Zielen:

- Regelmäßiger Austausch mit Unternehmen aus der Region
- Lernen von Best-Practise-Beispielen
- Auf- und Ausbau einer familienfreundlichen Unternehmenskultur
- Fachwissen durch kostenfreie Informationsveranstaltungen mit externen Experten
- Auszeichnung mit einem Siegel zur Familienfreundlichkeit
- Vernetzung von Unternehmen und Projektteilnehmerinnen

Beitrittsanfrage  
unter:  
Tel.: 04791/  
930-3627

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





© Michael Wagner

befähigt Sie nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen und stärkt damit ihr Körpergefühl und Wohlbefinden  
Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung, Wollsocken, Decke, Kissen, ggf. Pausenverpflegung.

**9847 | Dr. Jutta Ehlers**

Mo, 27.05. - Freitag, 31.05.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

154,90 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal

**9874 | Dr. Jutta Ehlers**

Mo, 12.08. - Freitag, 16.08.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

rad wertvoll. Nutzen sie diese Bildungszeit, um ihre Ressourcen wieder neu zu entdecken. Kleine Bewegungseinheiten, Atemübungen und Progressive Muskelentspannung machen die Woche zu einer kraftvollen Ladestation. Ein weiterer Schwerpunkt sind Übungen und die Theorie, wie gesunder, regenerierender Schlaf gelingt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (auch für draußen), Decke, kleines Kopfkissen, Socken, Getränk.

**9894 | Dr. Jutta Ehlers**

Mo, 07.10. - Fr, 11.10.2024,

09.00 - 14.00 Uhr

159,90 €

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

**Bewegung, Entspannung und gesunder Schlaf**

Damit der Berufs-Alltag gelingt  
Teilzeit-Bildungsurlaub

Täglich kommt das Handy an unsere Ladestationen. Das ist uns wichtig. Wie oft laden sie aber ihren persönlichen Akku auf? Die Herausforderungen unseres beruflichen und persönlichen Alltags sind groß. Oft begleiten uns chronische Stressoren, egal ob es innere Einstellungen, Antreiber oder äußere Stressoren wie Leistungsdruck, Zeitdruck, oder Homeoffice sind. Dabei sind schon kleine Unterbrechungen aus dem Hamster-

Anzeige







**Tisch + Küche  
Spielwaren - Modellbahnen**

**DREI FACHABTEILUNGEN**  
- ein Name -

**Anke Haar GmbH & Co. KG**  
Hauptstraße 92 + 96 · 28865 Lilienthal  
☎ 0 42 98 / 91 65-0 · [www.haar-lilienthal.de](http://www.haar-lilienthal.de)

# InGe V – Inklusive Gemeinden.

Vielfalt und Teilhabe in Kita und Schule stärken

Seit 2013 führen wir in Kooperation mit der „Arbeitsgemeinschaft Berufsbildung und örtliche Entwicklung (ABÖE) e.V.“ das Projekt „InGe-Inklusive Gemeinden“ durch. Das Projekt „InGe V – Inklusive Gemeinden. Vielfalt und Teilhabe in Kita und Schule stärken“ wird mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds durch das Programm „Inklusion durch Bildung und Teilhabe“ des Niedersächsischen Kultusministeriums gefördert.

Mit dem Projekt InGe verfolgen wir das Ziel, ein lokales Inklusionsnetzwerk auf- und auszubauen. Im Fokus steht die Aufgabe, allen Kindern und Jugendlichen in unseren vier Mitgliedsgemeinden

- den Zugang zu Bildungs-, sozialen und kulturellen Angeboten zu erleichtern,
- die Chance auf eine gleichwertige Teilhabe zu erhöhen,
- einen erfolgreichen Bildungserwerb und -weg zu ermöglichen.

Ein Schwerpunkt unserer Tätigkeit ist die Arbeit mit Kitas und Schulen aus den Mitgliedsgemeinden der vhs. Mit deren Teams führen wir passgenaue Schulungen durch, die sich am Entwicklungsbedarf der einzelnen Kita oder Schule orientieren. Mit dem Angebot sprechen wir alle pädagogischen Einrichtungen aus den Gemeinden direkt an. Die Qua-

lizierungen „Kommunikation als Schlüssel zur Teilhabe“ und „Medienbildung in der Kita“ richten sich an pädagogische Fachkräfte. Auch Eltern von Kindern und Jugendlichen unterstützen wir – z.B. mit thematisch gestalteten Elternabenden in Kitas und Schulen.

Um die Teilhabe- und Teilhabemöglichkeiten aller Kinder und Jugendlichen zu erleichtern und zu sichern, bauen wir die Vernetzung der Bildungseinrichtungen und aller Träger:innen des Gemeinwohls durch Fachveranstaltungen und Workshops aus. Durch die verschiedenen Perspektiven können wir vorhandene Ressourcen in den Blick nehmen und inklusive Modelle der Teilhabe diskutieren, entwickeln und dauerhaft einbinden.

### Zu unseren Angeboten gehören u.a.:

- Informationsveranstaltungen, Workshops und Fachveranstaltungen zum Themenfeld Vielfalt, Inklusion und Teilhabe
- Beratung und Fortbildungen für Teams in Kita und Schule
- Qualifizierungsreihen für pädagogische Fachkräfte
- Fortbildungsmodule für Ehrenamtliche
- Pädagogische Angebote für Eltern
- Prozessbegleitungen für Kitas und Schulen



## Workshops

### Geschlechtliche Vielfalt in der Kita – Die Lernumgebung vorurteilsbewusst gestalten

Di, 23.01.2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25

### GuK – Teilhabe sichern von allen Kindern durch Gebärdenspracheunterstützte Kommunikation im Kita- und Schullalltag

Mi, 24.04.2024, 15.00 - 18.30 Uhr  
Worpswede: Rathaus, Bauernreihe 1

### Armutssensibles Handeln in Kita und Grundschule

Mo, 03.06.2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25

Dieses Projekt läuft vom  
1. Oktober 2022 bis 31. August 2024

## Inklusive Gemeinden Beratung und Anmeldung



Elke Gerdes



Ursel  
Schnackenberg-Bösch



Veronika Völker

Telefon 04298 929 - 243

Anmeldung per E-Mail:  
projekt.inge@lilienthal.de  
Internet: www.vhs-lilienthal.de

Weitere Hinweise zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite oder im Projektbüro „InGe“.



## Sprachenlernen an der VHS

### So ermitteln Sie Ihren Sprachkenntnisstand

Unsere Sprachkurse bewegen sich auf unterschiedlichen Niveaustufen. So gibt es Kurse für Anfänger:innen, für Wiedereinsteiger:innen und für Fortgeschrittene. Um es Ihnen etwas zu erleichtern, den geeigneten Kurs für sich zu finden, stellen wir Ihnen vier Einstufungsmöglichkeiten vor.

1. Zunächst sehen Sie unten die Beschreibung der Sprachkenntnisstände nach dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen** (GER, auch: Common European Framework – kurz: CEF). Insgesamt reicht der Referenzrahmen von A1 für Anfänger:innen bis hin zu C2, also zum perfekten Sprachgebrauch.

2. Als weitere Möglichkeit können Sie auf der Website **www.sprachtest.de** völlig unverbindlich einen Sprachtest durchführen. Das Ergebnis entspricht den Stufen des GER.

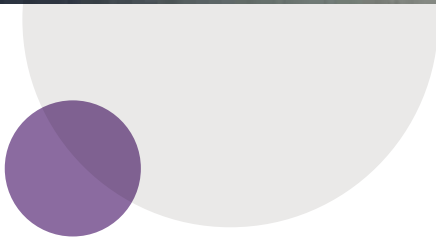
3. Als dritte Möglichkeit erfahren Sie in vielen Kurstexten etwas über das Lehrbuch. Viele Verlage bieten auf ihrer Website **Einstufungstests** passend zum Lehrwerk an. Schauen Sie dort einfach mal vorbei.

4. Gern können Sie sich auch an unsere Lehrkräfte oder die Fachbereichsleiterin **Veronika Völker** wenden: Telefon 04298 929 - 237.

### Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
<b>A1</b>	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann mich auf einfache Art verständigen und einfache Sätze gebrauchen, z. B. um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.
<b>A2</b>	Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen...) konkrete Informationen auffinden und einfache Briefe verstehen.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.
<b>B1</b>	Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.	Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.	Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.	Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Eindrücken berichten.
<b>B2</b>	Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.	Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.	Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.
<b>C1</b>	Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich kann lange, komplexe Texte unterschiedlicher Stilrichtungen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen.	Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen.	Ich kann in Briefen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
<b>C2</b>	Ich kann gesprochene Sprache in den Medien oder live verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, um mich an einen Akzent zu gewöhnen.	Ich kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie inhaltlich und sprachlich komplex oder abstrakt sind, z. B. Sachbücher, literarische Texte.	Ich kann mich mühelos an Diskussionen beteiligen, auch längere Ausführungen machen und mich im Stil der Sprechsituation anpassen.	Ich kann ohne Schwierigkeiten dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben, z. B. anspruchsvolle Briefe, Berichte und Artikel zu komplexen Fragen verfassen.





## Sprachen

Englisch	44
Französisch	46
Italienisch	47
Spanisch	48
Niederländisch, Dänisch, Ukrainisch	49
Plattdeutsch, Sprachen online	50
Deutsch als Zweitsprache	50
Integrationskurse	52

## Beratung und Information

Veronika Völker	Tel. 04298 929 - 237
Alla Akselrod	Tel. 04298 929 - 234



Adobe stock © bluedesign

## Englisch

### Englisch (A2)

Für Wiedereinsteiger:innen

Sie möchten die englische Sprache sprechen können und besitzen Vorkenntnisse. Hier können Sie sich Schritt für Schritt das Wichtigste aneignen. Der Schwerpunkt liegt auf Hören und Sprechen, dabei konzentrieren wir uns auf Alltagsthemen wie Familie, Urlaub, Arbeit, Reisen und Wetter. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

**7201 | Dr. Ilsemarie Schöneberg**

Kein Unterricht am 27.03.2024.

*Mi, 31.01. - 15.05.2024*

*8.30 - 10.00 Uhr, 14 Termine*

*102,40 €*

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 4*

**7202 | Dr. Ilsemarie Schöneberg**

Kein Unterricht am 27.03.2024.

*Mi, 31.01. - 15.05.2024*

*10.15 - 11.45 Uhr, 14 Termine*

*102,40 €*

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 4*

**7203 | Dr. Ilsemarie Schöneberg**

Kein Unterricht am 26.03. und 30.04.2024.

*Di, 30.01. - 14.05.2024*

*18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine*

*102,40 €*

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 3*

### Englisch (A2)

Für Wiedereinsteiger:innen

Mittlere Englischkenntnisse werden erweitert und vertieft. Nach diesem Kurs können Sie sich in routinemäßigen Situationen verständigen und Ihr persönliches und berufliches Umfeld beschreiben. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

**7205 | Anke Lorenz**

*Mi, 07.02. - 15.05.2024*

*16.45 - 18.15 Uhr, 14 Termine*

*101,90 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**7207 | Anke Lorenz**

*Fr, 09.02. - 03.05.2024*

*16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine*

*88,20 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**7210 | Anke Lorenz**

*Di, 06.02. - 07.05.2024*

*16.45 - 18.15 Uhr, 14 Termine*

*101,90 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

## Talk & Practice

Englisch für Wiedereinsteiger:innen (A2-B1)

Wir verbessern die praktische Anwendung des Alltagsenglisch. Mit dem Fokus auf die eigene Sprechfertigkeit widmen wir uns interessanten Diskussionen, Literatur, Grammatik und der Erweiterung unseres Wortschatzes.

**7211 | Gabriele Demin**

*Mi, 07.02. - 24.04.2024*

*18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine*

*75,00 €*

*Grasberg: vhs, Speckmannstraße 13 (Gemeindebibliothek)*

## English in a small group (B1-B2)

Sie verfügen über mittlere bis fortgeschrittene Englischkenntnisse. Hier können Sie Ihr Wissen wiederauffrischen und erweitern. Wir diskutieren über aktuelle Ereignisse aus verschiedenen Ländern sowie über Themen wie Klima, Nachhaltigkeit und Umwelt. Die Auswahl der Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben. Dabei ziehen wir Artikel zu interessanten Themen aus englischen Zeitungen hinzu. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt. Kein Unterricht am 28.03. und 02.05.2024.

**7214 | Dr. Ilsemarie Schöneberg**

*Do, 01.02. - 23.05.2024*

*9.30 - 11.00 Uhr, 14 Termine*

*137,00 € • Kleingruppe*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

## Let's speak English! (B1-B2)

Für Wiedereinsteiger:innen

Mittlere Englischkenntnisse werden erweitert und vertieft. Nach diesem Kurs können Sie an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

**7215 | Anke Lorenz**

*Mo, 05.02. - 29.04.2024*

*17.45 - 19.15 Uhr, 12 Termine*

*88,20 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**7216 | Anke Lorenz**

*Mo, 05.02. - 29.04.2024*

*19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine*

*88,20 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

## Englisch (B1-B2)

Für Wiedereinsteiger:innen und Fortgeschrittene

Ihr Selbstvertrauen in Ihre Fähigkeiten Englisch zu sprechen, soll gestärkt werden. Sie trainieren Gespräche selbstständig zu führen, Fragen zu stellen, über sich selbst und unterschiedliche Themen zu sprechen und Ihre Meinung zu äußern. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch können auch Ihre speziellen Wünsche in den Kurs einfließen.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Der Unterricht findet auch in den Osterferien statt. Kein Unterricht am 17.04.2024.

### 7217 | Ulrike Steinbrügge

Mi, 21.02. - 05.06.2024

9.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine

102,40 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

## Refresher Kurs (B1-B2)

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen, die sie festigen, wieder auffrischen und erweitern wollen.

### 7218 | Annette Umlauf

Di, 06.02. - 28.05.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 14 Termine

102,40 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

### 7219 | Annette Umlauf

Mi, 07.02. - 29.05.2024

8.45 - 10.15 Uhr, 14 Termine

102,40 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

### 7220 | Annette Umlauf

Mi, 07.02. - 29.05.2024

10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine

102,40 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

## Practise and improve your English (B2-C1)

This course will concentrate on discussing and talking about current affairs, reading texts and reports.

### 7221 | Annette Umlauf

Do, 08.02. - 30.05.2024

10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine

137,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

### 7223 | Annette Umlauf

Mo, 05.02. - 27.05.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 13 Termine

95,80 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

### 7225 | Annette Umlauf

Mo, 05.02. - 27.05.2024

15.30 - 17.00 Uhr, 13 Termine

95,80 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

## Englisch (B2)

„The power of speech“

We need to believe in ourselves so that we can deliver a logically organized product of ideas. Das Ziel dieses Kurses ist die sprachliche Weiterentwicklung und eine Vermeidung von Unsicherheiten. Unterrichtsmaterial wird gestellt.

### 7227 | Helga Fabarius

Di, 06.02. - 23.04.2024

18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine

99,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, Raum 4

## English Conversation

Let us talk about everything you are interested in. Let us discuss every topic you want. Let us read reports, jokes and short stories. Let us practise grammar if necessary. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

### 7229 | Anke Lorenz

Di, 06.02. - 23.04.2024

15.00 - 16.30 Uhr, 12 Termine

88,20 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

## English Conversation

Do you think you've „lost“ all your English, or do you have little opportunity to practise it? Don't worry, come and join us instead! You'll have fun chatting in a relaxed, stressfree atmosphere and you'll probably find you haven't forgotten everything. You'll certainly increase your vocabulary and build up your confidence. Don't be shy, mistakes can be made! Bei Termenschwierigkeiten besteht die Möglichkeit zwischen den Kursen 7231 und 7232 in Absprache mit der Dozentin zu wechseln.

### 7231 | Carol Koch

Di, 06.02. - 07.05.2024

17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine

89,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen

### 7232 | Carol Koch

Do, 08.02. - 16.05.2024

19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine

89,00 €

Worpswede: Ev. Gemeindehaus bei der Kirche; Konferenzraum

Anzeige



## Weil Sie uns in der Nähe haben.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig. Mehr Informationen finden Sie unter [spk-row-ohz.de](http://spk-row-ohz.de).

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Rotenburg Osterholz



# Französisch

## Schwerpunkt

### Ein Wochenende mit „Le petit Nicolas“

Sie haben gute Kenntnisse der französischen Sprache und Lust, ein Wochenende mit „Le petit Nicolas“ zu verbringen? Am Samstag werden wir in die Lektüre eintauchen und am Sonntag schauen wir uns gemeinsam den Kinofilm an. C'est chouette!

**7302 | Katrin Briese**

Sa, 09.03. und So, 10.03.2024

10.00 - 15.00 Uhr, 2 Termine

47,60 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

## Schwerpunkt

### En route vers les Jeux de Paris

Lektürekurs (A2)

Sind Sie bereit, eine spannende literarische Reise nach Paris zu den Olympischen und Paralympischen Spielen zu unternehmen? Gemeinsam behandeln wir die Lektüre „En route vers les Jeux de Paris“ (64 Seiten, ISBN 978-2-09-035878-0), erfahren dabei Anekdoten über den olympischen Geist und wie diese Veranstaltung zum größten Sporttreffen der Welt wurde. Mithilfe abwechslungsreicher Übungen zu den sechs Kapiteln stärken Sie ganz nebenbei Ihr Leseverständnis auf Französisch.

**7304 | Séverine Stempf**

Kein Unterricht am 12.04.2024.

Fr, 05.04. - 26.04.2024

15.00 - 18.15 Uhr, 3 Termine

47,60 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

**73041 | Séverine Stempf**

Fr, 17.05. - 31.05.2024

15.00 - 18.15 Uhr, 3 Termine

47,60 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

**Alle Sprachkurse und Sprachbildungsurlaube** orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Sie haben einen beruflichen Nutzen und können abhängig vom Niveau zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden.



Adobe stock.com © doomu

### Französisch (A2)

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen

Sie lernen, das Wesentliche aus einfachen Alltagssituationen und Mitteilungen zu verstehen und sich in kurzen Gesprächen zu verständigen.

Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn festgelegt.

Kein Unterricht am 14.02. und 08.05.2024.

**7306 | Séverine Stempf**

Mi, 07.02. - 19.06.2024

18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine

110,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

### Französisch (B1-B2)

Für Senior:innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse durch Sprechen und Lesen aktivieren und vertiefen möchten.

**7308 | Xavière Jacob**

Do, 08.02. - 20.06.2024

11.15 - 12.45 Uhr, 17 Termine

123,20 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

### Französisch (B1)

Für Wiedereinsteiger:innen

Sie haben schon einmal Französisch auf dem Niveau B1 gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen und erweitern? Wir beschäftigen uns mit einer Lektüre. Dabei können wichtige Grammatikthemen wiederholt und gefestigt werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Die Auswahl der Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

**7309 | Michel Roos**

Fr, 09.02. - 17.05.2024

10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine

89,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen

### Französisch (B2)

Für Fortgeschrittene

Vous souhaitez rafraîchir et entretenir votre français, enrichir votre vocabulaire et réviser certains points de grammaire? Alors, rejoignez-nous! Notre Programme: la vie quotidienne ainsi que l'actualité. Nos supports: Petits extraits littéraires, extraits de journaux et de magazines, chansons et documents audio-visuels. Eventuellement livre support à définir. Kein Unterricht am 14.02. und 08.05.2024.

**7311 | Séverine Stempf**

Mi, 07.02. - 19.06.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 15 Termine

110,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

## Conversation en français

Für Fortgeschrittene (C1)

Conversation et lectures en français sur des thèmes d'actualité sociétale, politique, sociale ou littéraire, le tout accompagné d'un peu de grammaire.

**7313 | Xavière Jacob**

*Di, 06.02. - 18.06.2024*

*10.15 - 11.45 Uhr, 17 Termine*

*123,20 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen*

## Italienisch

### Italienisch (A1)

Für Anfänger:innen

Sie erlangen die Grundkenntnisse der Sprache, lernen sich zu begrüßen und gegenseitig vorzustellen, etwas im Restaurant zu bestellen, ein Zimmer zu buchen oder nach dem Weg zu fragen. Außerdem erhalten Sie Informationen über Land und Leute, die bei einem Italienaufenthalt nützlich und hilfreich sind. Dieser Kurs richtet sich an Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

**7400 | Vincenza Cappelli**

*Di, 20.02. - 18.06.2024*

*18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine*

*110,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen*

### Italienisch (A1)

Lernende mit ersten Vorkenntnissen üben hier, kurze Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich auf einfache Art zu verständigen.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

**7406 | Vincenza Cappelli**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Do, 22.02. - 20.06.2024*

*17.15 - 18.45 Uhr, 15 Termine*

*145,00 € • Kleingruppe*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**7407 | Vincenza Cappelli**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Di, 20.02. - 18.06.2024*

*10.45 - 12.15 Uhr, 15 Termine*

*110,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**7408 | Vincenza Cappelli**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

*Do, 22.02. - 20.06.2024*

*19.00 - 20.30 Uhr, 15 Termine*

*110,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**7409 | Vincenza Cappelli**

Für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen

*Di, 20.02. - 18.06.2024*

*9.00 - 10.30 Uhr, 15 Termine*

*110,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

### Italienisch (A2)

Für leicht Fortgeschrittene

Ziel ist es, kleine Gespräche auf Italienisch zu führen, sich in der Anwendung der Sprache sicher zu fühlen und die Aussprache zu perfektionieren. Ihre grammatikalischen Grundkenntnisse, Ihr Wortschatz und die Satzbildung werden erweitert. Geeignet für alle, die Italienisch auf dem Niveau A1 beherrschen oder wieder einsteigen möchten. Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6.

**7412 | Vincenza Cappelli**

*Mi, 21.02. - 19.06.2024*

*18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine*

*110,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

### Italienisch Konversation (B1)

Für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen

Ziel ist es, Italienisch fließend zu sprechen und weiter zu festigen. Dazu wird im Unterricht ausschließlich Italienisch gesprochen. Wir arbeiten mithilfe eines Buches und zusätzlicher Texte oder Lieder. Darüber hinaus diskutieren wir über verschiedene aktuelle Themen. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Kenntnisse erhalten wollen und eine regelmäßige Herausforderung suchen.

**7420 | Vincenza Cappelli**

*Mi, 21.02. - 19.06.2024*

*17.00 - 18.30 Uhr, 15 Termine*

*110,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*



# Spanisch

## Spanisch (A1)

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie sich für Sprache, Menschen und Kultur Spaniens und Lateinamerikas interessieren, sind Sie hier richtig. Sie erhalten eine Einführung in die Grundstrukturen der Sprache und werden auf typische Alltagssituationen vorbereitet. Dabei erarbeiten wir die Grundlagen der Grammatik und Aussprache, Hörverständnis und freies Sprechen werden gefördert. ¡Hasta la vista amig@s!

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, 978-3-12-514671-6.

**7600 | Gaby Salinas de Heine**

*Di, 13.02. - 04.06.2024*

*8.45 - 10.15 Uhr, 14 Termine*

*102,40 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

## Spanisch (A1)

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

¡Hola! Sie lernen die spanische Sprache und Kultur auf entspannte Weise kennen. Wir erarbeiten einen Grundwortschatz für den Alltag sowie grammatikalische Grundlagen. Besonders üben wir die Aussprache und das flüssige Sprechen in einfachen Gesprächssituationen. Vorkenntnisse: Lektionen 1-5 des Lehrwerks Caminos neu A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0.

**7606 | Laura da Costa Schlemmer**

Kein Unterricht am 13.03.2024.

*Mi, 07.02. - 08.05.2024*

*9.30 - 11.00 Uhr, 10 Termine*

*75,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

## Spanisch (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Wir erarbeiten einen Grundwortschatz für den Alltag sowie die Grundlagen der Grammatik und Aussprache. Sie lernen, verschiedene Gesprächssituationen zu



Adobe stock © halfpoint

meistern, beispielsweise im Restaurant, im Hotel, in der Freizeit oder beim Einkaufen. Dabei üben wir besonders das Sprechen. Durch kurze Texte und Dialoge, sowie anhand von Liedern und Podcasts trainieren wir außerdem das Hör- und Leseverständnis.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, 978-3-12-514671-6.

**7607 | Gaby Salinas de Heine**

Vorkenntnisse: Lektion 1-11

*Mo, 05.02. - 03.06.2024*

*17.30 - 19.00 Uhr, 14 Termine*

*137,00 € • Kleingruppe*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen*

**7608 | Gaby Salinas de Heine**

Vorkenntnisse: Lektion 1-9

*Mi, 07.02. - 05.06.2024*

*18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine*

*146,00 € • Kleingruppe*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

**76081 | Gaby Salinas de Heine**

Vorkenntnisse: Lektion 1-6

*Mi, 07.02. - 05.06.2024*

*16.45 - 18.15 Uhr, 15 Termine*

*146,00 € • Kleingruppe*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Galerie*

## Spanisch - Repaso (A1)

Auffrischungskurs

Teilnehmende, die Grundkenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten, sind hier herzlich willkommen. Wir wiederholen Vokabeln und grammatikalische Strukturen, lesen und schreiben Texte, entwickeln Strategien zum besseren Hörverständnis und diskutieren miteinander.

Das Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

**7609 | Susanne Jonda**

Kein Unterricht am 14.03.2024.

*Do, 08.02. - 06.06.2024*

*9.00 - 10.30 Uhr, 14 Termine*

*135,00 € • Kleingruppe*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

## Spanisch am Vormittag ¡Olé! (A1)

Für leicht Fortgeschrittene

Wir finden gemeinsam den Zugang zur spanischen Sprache. Ein humorvoller Umgang mit den Tücken der Sprache erleichtert das Lernen, mit dem Ziel, sich in Alltagssituationen sicher zu bewegen. Lehrwerk: Caminos neu A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0.

**7616 | Laura da Costa Schlemmer**

Kein Unterricht am 13.03.2024.

*Mi, 07.02. - 08.05.2024*

*11.05 - 12.35 Uhr, 10 Termine*

*75,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg*

**Alle Sprachkurse und Sprachbildungsurlaube** orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Sie haben einen beruflichen Nutzen und können abhängig vom Niveau zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden.



---

## Spanisch am Vormittag ¡Olé! (A2)

Für Fortgeschrittene

Sie können hier Ihre Spanischkenntnisse vertiefen und sich mit Land, Leuten und spanischer Kultur bekanntmachen. Wir erlernen auf entspannte Weise hilfreiche Strategien, um in Alltagssituationen zurecht zu kommen. Spanisch ¡Olé! Lehrwerk: Caminos neu A2, Verlag Klett.

**7617 | Laura da Costa Schlemmer**

Kein Unterricht am 15.03.2024

Fr, 09.02. - 03.05.2024

11.00 - 12.30 Uhr, 10 Termine

75,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

---

## Spanisch - Conversemos (B1)

Sie haben das Niveau A2 (fast) abgeschlossen, fühlen sich aber noch nicht sicher genug, das Gelernte auch anzuwenden? Sie trainieren vor allem Ihre Sprechfertigkeit, um in alltäglichen Situationen und Gesprächen frei und flüssig mitzureden. Sie erweitern dabei Ihren Wortschatz und vertiefen grammatische Kenntnisse. Es werden u. a. Texte zu Land, Leuten und spanischer Kultur gelesen, die ebenfalls reichlich Anlass zum Sprechen bieten.

Für Wiedereinsteiger:innen geeignet.

**7621 | Susanne Jonda**

Kein Unterricht am 14.03.2024.

Do, 08.02. - 06.06.2024

11.00 - 12.30 Uhr, 14 Termine

135,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen

---

---

## Niederländisch

„Wat leuk!“ sagen Niederländer:innen spontan, wenn ihnen etwas gefällt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache und Wissenswertes über Kultur und Bräuche kennen. Sie sind „hartelijk welkom!“ Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

---

### Niederländisch (A1)

Für Anfänger:innen  
ohne Vorkenntnisse

**7802 | Bea Rademacher-Aarnoutse**

Mi, 07.02. - 24.04.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 12 Termine

116,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen

---

### Niederländisch (A1)

Für leicht Fortgeschrittene

**7804 | Bea Rademacher-Aarnoutse**

Mo, 05.02. - 29.04.2024

17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine

89,20 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen

---

### Niederländisch (A2)

Für Fortgeschrittene

**7806 | Bea Rademacher-Aarnoutse**

Mo, 05.02. - 29.04.2024

15.45 - 17.15 Uhr, 12 Termine

116,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum St. Jürgen

---

---

## Dänisch

### Dänisch (A2)

Für leicht Fortgeschrittene

Dav! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon etwas Dänisch sprechen können oder bereits mindestens zwei oder mehr Dänischkurse besucht haben. Sie können hier Ihre Kenntnisse festigen und um neue Strukturen und Inhalte erweitern. Die Sprachpraxis wird mit Hilfe bereits vertrauter Situationen - wie Ausgehen, Beruf, Familienverhältnisse oder Freizeit - trainiert und ausgebaut. Darüber hinaus wird es viele weitere interessante Themen und Texte geben. Vi ses! Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205379-5. Der Unterricht findet auch in den Osterferien statt.

**7809 | Ulrike Steinbrügge**

Kein Unterricht am 17.04.2024

Mi, 21.02. - 05.06.2024

10.50 - 12.20 Uhr, 14 Termine

135,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

---

---

## Ukrainisch

### Ukrainisch

Für Anfänger:innen  
ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen Einblicke in Aussprache, erste Worte und einfache Sätze. Dabei erfahren Sie viel über Geschichte und Kultur des Landes. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die kyrillische Schrift. Die Kommunikation steht besonders im Vordergrund, Grammatik wird nur dann kurz erklärt, wenn es nötig ist.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Über Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag informiert.

**7810 | Olha Kryvosyha**

Mo, 19.02. - 13.05.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine

75,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

---



pexels © Mark König

---

# Plattdeutsch

## Schwerpunkt

### Parlez vous Platt?

Wat hett Plattdüütsch mit Frankriek to doon? Bannig veel! Dat gifft en Bult plattdüütsche Wöör, de ut't Französch herkaamt. Tschüss, Schandarm or Pläseer sünd en poor Bispelen dorför.

Hier geht es um den Einfluss der französischen Sprache auf das Niederdeutsche. Der Workshop ist geeignet für alle, die Freude an Sprachen und der niederdeutschen Sprache haben. Plattdeutsche Sprachkenntnisse sind nicht erforderlich.

**7812 | Andrea Schwarz**

Di, 16.04.2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
11,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Worphausen

---

# Sprachen Online

### Koreanisch (A1)

Für Anfänger:innen  
ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie die faszinierende koreanische Kultur und Sprache kennen - und das ganz bequem von zu Hause oder unterwegs. Sie erwerben Sie erste Kenntnisse auf Koreanisch in Wort und Schrift, um sich im Alltag oder auf der Reise zurechtzufinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin arbeitet mit eigenen Materialien, so dass kein Lehrwerk benötigt wird.

In Kooperation mit der vhs Stade.

Anmeldung dort unter Kursnr. 78121  
www.vhs-stade.de

**7814 | Minjung Lee**

Mo, 05.02. - 25.03.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 8 Termine

bei 7 - 10 Teilnehmer\*innen 72,00 €

bei 4 - 6 Teilnehmer\*innen 97,00 €

online

---

# Thailändisch (A1)

Fit für die Reise

Hier eignen Sie sich Grundkenntnisse der thailändischen Sprache an, um sich in Thailand mit einfachen Worten zu verständigen. Die Inhalte konzentrieren sich auf das, was Sie für die Bewältigung der wichtigsten Reisesituationen benötigen. Außerdem erhalten Sie Informationen und Empfehlungen zur thailändischen Kultur und Lebensweise. Geeignet für Personen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

In Kooperation mit der vhs Buxtehude. Anmeldung dort unter Kursnr. 24F77220, [www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de), Tel.; 04161 7434-0, [vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de)

**7816 | Chaluay Cembolista**

Mo, 05.02. - 03.06.2024

17.00 - 18.30 Uhr, 12 Termine

144,00 €

online

---

# Deutsch

### Deutsch als Zweitsprache

Deutsch (A1)

Sie sind nach Deutschland gekommen und möchten besser Deutsch verstehen und sprechen? Dann kommen Sie in unsere Kurse! In einem abwechslungsreichen und lebendigen Unterricht erweitern Sie Ihr Vokabular und trainieren Aussprache und Hörverstehen. Außerdem erfahren Sie Nützliches, um sich in Deutschland zurechtzufinden. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Kein Unterricht am 08.04.2024.

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. The course also takes place during the holidays. No classes on April 8th, 2024.

**7901 | Bärbel Holderied**

Mo, 12.02. - 10.06.2024

18.00 - 19.30 Uhr, 15 Termine

109,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, Raum 4



2022 DVV, Foto © Frank Schemmann

---

**Alle Sprachkurse und Sprachenbildungsurlaube** orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Sie haben einen beruflichen Nutzen und können abhängig vom Niveau zur Prüfungsvorbereitung genutzt werden.

---

# Deutsch als Zweitsprache

## Beratungszeiten Deutsch

Sie suchen eine allgemeine Beratung zu Deutschkursen oder wollen sich zu einem Kurs anmelden? Dann kommen Sie in unsere Beratung. Um herauszufinden, welcher Kurs und welches Niveau für Sie persönlich passen, können wir eine Einstufung durchführen.

Unsere Sprechzeiten sind:

**Mittwoch** 15.00 - 16.00 Uhr  
**Freitag** 10.00 - 11.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Sie können uns persönlich, telefonisch oder per Mail erreichen.

**Anmeldung für die Beratung:**

Alla Akselrod  
Tel. 04298 929-234  
alla.akselrod@lilienthal.de

## Einbürgerungstest

Wenn Sie dauerhaft in Deutschland leben, können Sie sich einbürgern lassen. Eine der Voraussetzungen dafür ist ein erfolgreich abgelegter Einbürgerungstest.

Zur Anmeldung müssen Sie bitte

- **persönlich** erscheinen,
- ein **aktuelles Ausweisdokument** mitbringen, aus dem Ihre Meldeadresse hervorgeht,
- und die Gebühr von **25,00 €** bezahlen.
- Vereinbaren Sie bitte einen Termin zur Anmeldung.

**Anmeldung zum Einbürgerungstest:**

Tel. 04298 929-240, vhs@lilienthal.de

## Einbürgerungstests an der vhs Lilienthal

- **Do, 15.02.2024, 15.00 - 16.00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 16.01.2024
- **Do, 11.04.2024, 15.00 - 16.00 Uhr**  
Anmeldeschluss 12.03.2024
- **Do, 23.05.2024, 15.00 - 16.00 Uhr**  
Anmeldeschluss: 23.04.2024

Gebühr: 25,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Heidberg

**Weitere Informationen** zum Einbürgerungstest

<https://www.bamf.de> unter: Themen



Adobe stock © lemontreeimage

## Deutschkurse aus Landesmittelförderung



**Niedersächsisches Ministerium  
für Wissenschaft und Kultur**

Die Deutschkurse aus Landesmittelförderung richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die entweder bereits die lateinische Schrift lesen und schreiben können oder An-  
alphabeten bzw. Zweitschriftlernende sind. Vor Beginn des  
Kurses erfolgt eine Einstufung. Jeder Kurs schließt mit einer  
Prüfung entsprechend dem Europäischen Referenzrahmen  
für Sprachen ab.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Kursgebühren werden durch  
das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kul-  
tur getragen.

In diesem Semester bietet die vhs einen Kurs aus Landes-  
mittelförderung in **Lilienthal** an.

## Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten

Deutsch (A1)

**7975UKR | Violetta Parulska-Rohdenburg**

Mo, Do, Fr, 01.12.2023 - 21.06.2024

08.30 - 11.45 Uhr, 70 Tage

Lilienthal: Kath. Kirchengemeinde Guter Hirt, Sternwartestr. 5



## BAMF Integrationskurse

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) komplett oder anteilig gefördert. Ein allgemeiner Integrationskurs umfasst insgesamt **sechs Module à 100 Unterrichtsstunden**. Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Menschen, die nicht oder nicht ausreichend im lateinischen Schriftsystem alphabetisiert sind. Solch ein Alpha-Kurs umfasst **neun Module à 100 Unterrichtsstunden**. Am Ende eines Kurses wird die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer A2/B1“ (DTZ) durchgeführt. Zusätzlich ist ein Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD) Bestandteil des Integrationskurses.

Vor dem Kurs findet eine Einstufung statt. Ein späterer Einstieg in einen laufenden Integrationskurs ist mit entsprechenden sprachlichen Vorkenntnissen möglich. Bitte vereinbaren Sie zur Anmeldung und Einstufung einen Termin und bringen Ihren Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein mit. Diesen erhalten Sie von der ProArbeit, von der Ausländerbehörde oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Bringen Sie bitte auch Ihren Ausweis mit.

**Für alle in diesem Semester geplanten Integrationskurse existieren bereits Wartelisten. Bei Ihrer Anmeldung nehmen wir Sie auf diese Listen auf.**

### Information und Anmeldung:

Alla Akselrod  
Tel. 04298 929-234  
alla.akselrod@lilienthal.de

## BAMF Alpha-Integrationskurs

7931 | Gabriele Knoll, Ursel Schnackenberg-Bösch

Mo, Mi, Do, 04.05.2023 - 15.01.2025  
08.30 - 12.30 Uhr, 190 Tage  
Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Raum 3, Falkenberger Landstr. 67

## BAMF Allgemeiner Integrationskurs

7930 | Frank Mühlmann

Mo - Mi, 20.02.2023 - 26.09.2024  
14.15 - 18.15 Uhr, 140 Tage  
Ritterhude: Schulzentrum  
Moormannskamp

7932 | Ulla Hark-Sommer,  
Renate Soldierer

Mo - Do, 19.06.2023 - 09.09.2024  
09.00- 12.15 Uhr, 175 Tage  
Worpswede: Jugendherberge

7933 | Gabriele Demin,  
Elena Mberekpe

Mo - Fr, 21.08.2023 - 29.08.2024  
13.30 - 16.45 Uhr, 175 Tage  
Lilienthal: Murkens Hof

7934 | Frank Mühlmann

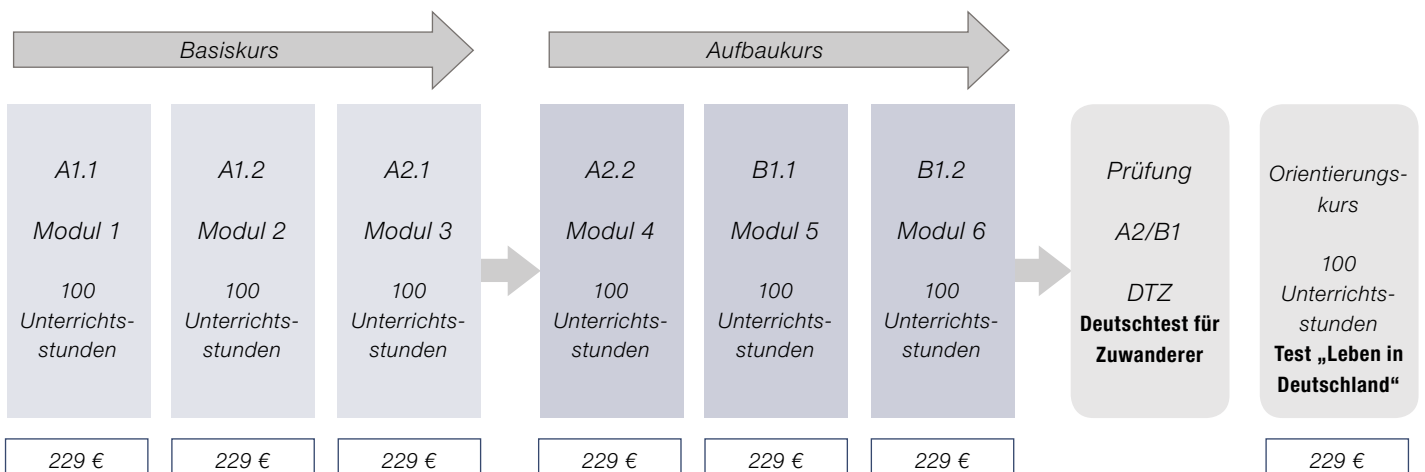
Di, Do, Fr, 05.10.2023 - 20.12.2024  
08.45 - 12.45 Uhr, 140 Tage  
Lilienthal: Murkens Hof

## BAMF Allgemeiner Integrationskurs - Wiederholungskurs

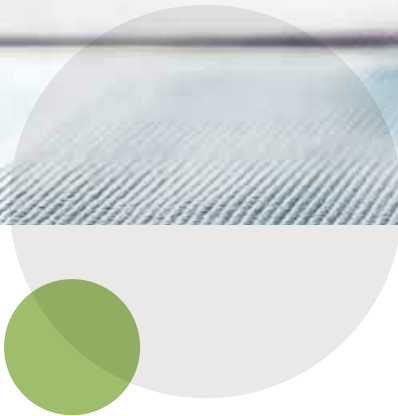
7935 | Elena Mberekpe

Mo - Do, 08.01. - 31.05.2024  
08.30 - 11.45 Uhr, 75 Tage  
Grasberg: Gemeindehaus der ev. luth.  
Kirche

## BAMF Allgemeiner Integrationskurs



700 Unterrichtsstunden / Dauer: 9 bis 12 Monate  
Kosten: Ohne Befreiung 1603 €



## Gesundheit und Bewegung

Essen und Trinken	54
Gesundheitswissen	56
Atemtechniken und Entspannung	58
Feldenkrais-Methode	59
Qi Gong	60
Tai Chi	61
Yoga	62
Fitness und Gymnastik	64
Stand-Up-Paddling	66
Aqua-Fitness	67
Schwimmen	68
Kinderschwimmen	69

### Beratung und Information

Anja Nachtigall

Tel. 04298 929 - 235

# Essen und Trinken

## Kochkurs für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die lernen möchten, sich selbst und Freunde zu bekochen. Die Anleitung erfolgt Schritt für Schritt - ohne Hektik! Von der Zubereitung einfacher leckerer Gerichte bis hin zum kleinen Abendmenü erlernen Sie schrittweise den Umgang mit Küchenhelfern, Schneidtechniken, Garmethoden. Eine kleine Gewürz- und Lebensmittelkunde, das Interpretieren und Umsetzen von Rezepten, sowie das Decken eines Tisches werden vermittelt. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet.

1. Termin: Zubereiten von Gemüse, Saucen, Hackfleisch

2. Termin: Kleine Fleischkunde und die Zubereitung von Fleisch, Fisch, einfachen Saucen und Nachspeisen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Handtuch, Gefäße für Reste.

### 9101 | Ullrich Beske

So, 14.04. - 21.04.2024

14.45 - 20.00 Uhr, 2 Termine

79,00 € inkl. 20,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

### Schwerpunkt

## Französische Küche

Eine Reise durch die Provinzen

Wir beginnen mit einer kleinen Reise durch die französischen Provinzen und die Eigenheiten der regionalen Küche. Danach kochen wir ein Menü aus Vorspeisen, Suppe, Hauptgerichten und Nachspeise. Wir streifen die bekannten Gerichte wie: Quiche Lorraine, Champignons à la grecque, Ratatouille, Boeuf Bourguignon, Coq au vin, Canard à l'Orange, oder Crème-brûlée.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Handtuch für die Hände, Gefäße für Reste.

### 9103 | Ullrich Beske

Sa, 13.04.2024, 14.45 - 20.00 Uhr

55,00 € inkl. 22,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche



Adobe © Thomas Bethge

## Mediterrane Sommergenüsse

Mediterrane Speisen schmecken im Sommer besonders gut. Sie lernen vielfältige und leckere Gerichte mit vielen saisonalen mediterranen Gemüsesorten, etwas Fleisch und Fisch, Kräutern und natürlich Olivenöl kennen. Die Speisen sind leicht zu Hause nach zu kochen und schmecken der ganzen Familie.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Gefäße für Reste.

### 9104 | Brigitte Bücking

Mi, 05.06.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

36,00 €

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

## Die Saucenküche

Fertigsauce adé - hier lernen Sie, wie Sie leicht und schnell selbst Saucen für jeden Anlass herstellen können: warm oder kalt für Salate, Gemüse, Fisch oder Fleisch wie z.B. Tomatensauce, Senfsauce, Vinaigrette, Bechamelsauce, Sauce Bernaise und Sauce Hollandaise, Sauce mit Wein u.a. Damit die Verkostung nicht zu langweilig wird, werden die Saucen ergänzt durch Beilagen aus Gemüse, Fisch und Fleisch.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Handtuch, Gefäße für Reste.

### 9105 | Ullrich Beske

Sa, 06.04.2024, 14.45 - 19.15 Uhr

44,10 € (inkl. 15,00 €

Lebensmittelkosten)

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

## Reste clever verwerten

Eingebunden in einer Tiefkühlkunde wird Ihnen ein cleverer Weg gezeigt, um schnell, gesund und kostengünstig zu kochen. Sie erhalten Tipps für eine sinnvolle Bevorratung und der Verwertung von Resten z.B.: Wie lange lässt sich Eiweiß einfrieren? Nach der Theorie kochen wir leckere Gerichte und Sie erhalten jede Menge Zubereitungsvorschläge z.B. zur Verwertung von altem Brot, zu dem Zubereiten von Gemüsebrühe und leckeren Desserts. Die Möglichkeit eines TK-Gerätes im eigenen Haushalt ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, ein Schraubglas, Gefäß für Reste, Getränk.

### 9106 | Sabine Askamp

Sa, 24.02.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

31,00 € inkl. 6,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

## Das könnte Sie auch interessieren:

### 1501 | Seminar

Essbare Wildkräuter Seite 10



## Vegetarische Küche

Vegetarisch essen liegt im Trend. Zu Recht, denn Fleischverzicht ist gesund und gleichzeitig klimaschonend. Wir kochen mit überwiegend regionalem Gemüse und Obst, Nüssen, Ölen, Milchprodukten und Eiern. So kommen Sie auf den Geschmack, auch zu Hause öfter mal vegetarische Gerichte auf den Tisch zu bringen.

Bitte mitbringen: Getränke für den Abend, Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, Gefäße für Reste.

### 9108 | Brigitte Bücking

Mi, 29.05.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

36,00 € inkl. € 10,00 Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

## Leckere Low Carb Küche

Low Carb bedeutet Kohlenhydrate beim Essen einzusparen und damit Gewicht zu reduzieren. Dies geht ganz einfach mit viel Gemüse und einer Portion pflanzlichem oder tierischem Eiweiß. Wir bereiten leckere unkomplizierte Mahlzeiten, die sich einfach in den Speiseplan integrieren lassen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Low Carb.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Gefäße für Reste.

### 9110 | Brigitte Bücking

Mi, 15.05.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

36,00 € inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

## Brotaufstriche herstellen

In diesem Kurs werden vegetarische Brotaufstriche hergestellt und im Anschluss auf selbstgebackenem Sauerteigbrot der Dozentin verköstigt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für die hergestellten Aufstriche, Pürierstab (wenn vorhanden).

### 9112 | Sabine Askamp

Sa, 02.03.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

28,50 € inkl. 7,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

### 9113 | Sabine Askamp

Sa, 13.04.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

28,50 € inkl. 7,00 € Lebensmittelkosten

Ritterhude: Schulzentrum Moormannskamp, Küche, Moormannskamp 8

## Fisch und Schalentiere

frisch zubereitet

Wir beginnen mit einer kleinen Fischkunde, der Erklärung der unterschiedlichen Fischarten und deren Fleischbeschaffenheit. Wir fahren fort mit den unterschiedlichen Garmethoden und anschließendem Würzen sowie mit dem Säubern und Filetieren ganzer Fische. Das Interpretieren und Umsetzen vorhandener Rezepte wird vermittelt. Wir bereiten eine Suppe, Vorspeisen und Hauptgerichte zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Handtuch, Gefäße für Reste.

### 9114 | Ullrich Beske

Sa, 20.04.2024, 14.45 - 20.00 Uhr

52,40 € inkl. 20,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

## Brotbacken

Sie lernen, wie Brote mittels Hefe, Sauerteig und ganz ohne Backtriebmittel und „Geh-Prozess“ hergestellt werden. Im Anschluss genießen Sie mit selbsthergestellter Butter das gemeinsame (Abend-)brot.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch.

### 9115 | Sabine Askamp

Sa, 17.02.2024, 16.00 - 20.00 Uhr

31,00 € inkl. 6,00 € Lebensmittelkosten

Lilienthal: Schroeterschule, Konventshof 3, Haupteingang, 1. Stock/Küche

### 9116 | Sabine Askamp

Sa, 27.04.2024, 16.00 - 20.00 Uhr

31,00 € (inkl. 6,00 €

Lebensmittelkosten)

Ritterhude: Schulzentrum Moormannskamp, Küche, Moormannskamp 8

Adobe stock © Carmen Steiner



## Schwerpunkt

### Frankreichs Weine

Frankreich ist bekannt für seine lange Weintradition und seine vielfältigen Weinregionen, wie z. B. Bordeaux, Burgund, Loire, Rhône, Languedoc-Roussillon und Champagne. Was sind die Besonderheiten der jeweiligen Regionen? Wodurch unterscheiden sich die einzelnen Rebsorten und wo wachsen sie? Welche Qualitätsstufen gibt es? Was bedeutet Terroir? Warum werden manche Weine im Edeltank und andere im Holzfass ausgebaut? Wie wird Crémant und Champagner hergestellt? All diesen Fragen gehen wir auf den Grund. Im Laufe des Abends verkosten wir mehrere Weine und lernen unterschiedliche Weinstile kennen.

### 9121 | Jörg Dieter Rings

Do, 25.04.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

33,00 €

Lilienthal: Vintage - Der Weinladen, Hauptstr. 67

## Schwerpunkt

### Französische Tischkultur

Die französische Küche ist sowohl für ihre Qualität als auch für ihre Vielseitigkeit weltberühmt. Sie wurde 2010 als erste nationale Küche „gastronomisches Mahl der Franzosen“ in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen. Ihre Haute Cuisine gilt als Vorbild für alle gehobenen Gastronomie-Küchen weltweit. Es wird über das Eindecken des Tisches, Menüvariationen, korrespondierende Getränke und Degustation gesprochen. Eine kleine Weinprobe ist inklusive.

### 9122 | Farokhfah Mahmood

Do, 18.04.2024, 18.30 - 22.00 Uhr

32,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

# Gesundheits- wissen

## Die Pflegeversicherung

Durchblick im Leistungsdschungel  
Vortrag

Die Pflegeversicherung bietet zahlreiche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für die Pflege zu Hause, im Heim oder anderen Einrichtungen. Nahezu jede Leistung muss für sich beantragt werden. Was bedeutet Sachleistung, Kombinationsleistung oder Entlastungsleistung? Welches Budget steht für die Kurzzeitpflege bzw. Verhinderungspflege zur Verfügung? Und was ist damit gemeint, dass man bestimmte Leistungen „umwandeln“ kann? Der Kurs sorgt für Klarheit, damit Sie entsprechend Ihrem persönlichen Bedarf die richtige Unterstützung erhalten.

**9200 | Marion Zimmermann**

Do, 15.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
4,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

## Demenz verstehen

Vater wird immer vergesslicher und behauptet Dinge, die nicht stimmen! Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger von einer Demenz betroffen ist? Der Kurs vermittelt Grundwissen über Demenz und die unterschiedlichen Ausprägungen. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die ungewohnten Verhaltensweisen Ihrer/ Ihres Angehörigen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie die Orientierung der Person unterstützen können. Im Verlauf des Kurses lernen Sie, die Herausforderungen im täglichen Umgang zu meistern, Hilfe anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln. Individuelle Fragen zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, Versorgungsformen sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten runden den Kurs ab.

**9201 | Marion Zimmermann**

Di, 20.02. - 05.03.2024  
18.30 - 21.30 Uhr, 3 Termine  
8,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Seebergen



Adobe stock © BillionPhotos.com

## Wenn Kinder für ihre Eltern sorgen

Wenn die eigenen Eltern älter werden, benötigen sie zunehmend Unterstützung im Bereich der Haushaltsführung, der Selbstversorgung oder dem Umgang mit Behörden bis hin zur eigenen Pflege. Dennoch fällt es älteren Menschen oft schwer, von den Kindern Rat und praktische Hilfe anzunehmen. Der Rollenwechsel kann für beide Seiten emotional belastend sein. In diesem Kurs lernen Sie, das Verhalten der Eltern aus der Lebensgeschichte heraus zu verstehen. Sie erhalten Ansätze, wie Sie ihren Umgang damit verändern und externe Hilfsangebote nutzen können, um Konflikte zu vermeiden und selbst entspannt zu bleiben.

**9202 | Marion Zimmermann**

Fr, 12.04. bis 19.04.2024,  
17.00 - 19.15 Uhr, 2 Termine  
6,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Heidberg

## Ich nehme ab

Mit dem Trainingsprogramm INA

Das Abnehmprogramm „INA – ICH nehme ab“ wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erarbeitet und ist für jeden geeignet, der leichtes bis mäßiges Übergewicht reduzieren möchte. Es basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt neben ernährungsphysiologischen und psychologischen Aspekten auch Bewegung

und Entspannung. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Sie lernen Ihr Essverhalten zu überdenken, damit Sie Ihrem Wohlfühlgewicht einen Schritt näherkommen.

Der Kurs ist als Präventionskurs (ZPP) anerkannt. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenübernahme.

*In Kooperation mit dem Diabeteszentrum Lilienthal.*

**9205 | Jantje Holsten,  
Diabeteszentrum Lilienthal**

Mo, 18.03. - 16.09.2024  
17.15 - 18.45 Uhr, 12 Termine  
450,00 €

Lilienthal: Diabeteszentrum Lilienthal,  
Hauptstr. 59

## Gesund essen und abnehmen

Vortrag

Übergewicht entwickelt sich häufig langsam und stetig durch falsche Ernährungsgewohnheiten (z.B. zu viele süße und fettige Speisen). Es werden Ihnen die Merkmale einer energiereduzierten Mischkost vorgestellt. Mit dieser Ernährungsweise können Sie Ihr Gewicht reduzieren und zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps und Adressen für schmackhafte Rezepte.

**9208 | Hildegard Ziegler-Gräbel**

Mi, 28.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
14,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Raum Seebergen

## Fasten und entlasten im Sommer

Fasten bietet die Möglichkeit, den Körper zu entlasten, zu entschlacken und somit Ballast abzuwerfen. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie zu fasten, um neue Impulse und Erholung für Körper, Geist und Seele zu erhalten. Die Fastenwoche wird durch ein tägliches Treffen begleitet. Fragen der Gesunderhaltung, Erfahrungsaustausch, Training für ein neues Essverhalten sind Inhalt des Kurses, aber auch, wie Körper, Geist und Seele lernen, Urlaub vom Alltag zu genießen. Dazu werden Bewegung, Fantasiereisen und Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung angeboten. Es findet ein Einführungsabend statt, an dem Sie alle wichtigen Informationen erhalten.

Materialkosten von ca. 8,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte klären Sie dieses Angebot mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt ab.

Bitte mitbringen: Decke, Trinkbecher, bequeme Kleidung.

### 9218 | Rosemarie Goldsweer

*Einführung: Mi, 05.06.2024, 19.00 - 21.00 Uhr*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen*

*Fasten:*

*10.06. - 14.06.2024, 09.00 - 13.00 Uhr 120,20 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

## Schüßler-Salze erfolgreich anwenden

Vortrag

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sollen die Lebens- und Selbstheilungskräfte stärken. Den einzelnen Salzen werden körperliche und psychische Wirkungsweisen zugesprochen. Sie sollen Menschen aller Altersgruppen bei der Gesundheitspflege helfen. An den beiden Abenden werden Ihnen die Grundlagen zu den 12 Basismitteln vorgestellt. Sie erfahren, wie Schüßler-Salze funktionieren, wann welches Basismittel hilft und wie die Schüßler-Salze dosiert werden können, damit Sie für die wechselnden Anforderungen im Alltag gewappnet sind. Für den Besuch wird die Teilnahme am Kurs 9221 empfohlen, ist aber nicht Voraussetzung.

### 9222 | Hildegard Ziegler-Gräbel

*Mi, 27.03. - 03.04.2024*

*19.00 - 20.30 Uhr, 2 Termine*

*21,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Seebergen*

## Erste Hilfe 50 +

Mal Hand auf's Herz: Wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Lehrgang her? Zehn, zwanzig Jahre oder sogar noch länger? Leider werden mit zunehmendem Alter Notfälle innerhalb der eigenen Wohnung immer wahrscheinlicher und es ist wich-

tig, nötige Vorsorgemaßnahmen zu treffen. Sie erhalten Maßnahmen an die Hand, um im Notfall sicher und effektiv Hilfe leisten zu können. Zum Inhalt gehören u.a.: Wie erkenne ich einen Notfall? Wie organisiere ich Hilfe? Was tun bei Herzinfarkt und Schlaganfall?

### 9226 | Andrea Grabau Erste-Hilfe-Werkstatt

*Sa, 09.03.2024, 9.00 - 14.00 Uhr 37,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

## Erste Hilfe für (Groß-)Eltern

Der Erste-Hilfe Kurs wendet sich speziell an Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zu tun haben. Wie reagiere ich richtig, wenn sich mein Kind eine Platzwunde am Kopf zugezogen oder Reinigungsmittel getrunken hat? Sie lernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, Wundversorgung sowie Maßnahmen bei Vergiftungen. Auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu beachten sind, werden erlernt und geübt.

### 9227 | Andrea Grabau Erste-Hilfe-Werkstatt

*So, 10.03.2024, 9.00 - 14.00 Uhr 37,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

## Die besondere Qualität der Schüßler-Salze

Vortrag

Schüßler-Salze werden zur Förderung der Gesundheit, Leistungskraft und des Wohlbefindens eingesetzt. Die aus der Erfahrungsmedizin stammenden Präparate werden vor allem zur Linderung alltäglicher Beschwerden verwendet. Sie erhalten einen Einblick rund um die Welt der Schüßler-Salze. Sie erfahren u.a., was Schüßler-Salze sind, wie sie wirken können und bei welchen Alltagsbeschwerden diese hilfreich sind. Außerdem bekommen Sie praxisorientierte Tipps zur Anwendung der einzelnen Funktionsmittel.

Vertiefende Informationen zur Anwendung erhalten Sie in Kurs 9222.

### 9221 | Hildegard Ziegler-Gräbel

*Mi, 20.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr 13,00 €*

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum St. Jürgen*



pexels © pixabay



---

## Atemtechniken und Entspannung

---

### Relax, take it easy

#### Atemübungen für Zuhause

Sie stehen ständig unter Strom, es fällt Ihnen schwer abzuschalten und Kraft zu tanken? Sie lernen leichte Körperübungen kennen, wodurch der Stress auf körperlicher Ebene gelöst wird. Hierdurch findet parallel eine Regeneration des Geistes statt. Alle Übungen werden mit der Atmung verbunden und dadurch intensiviert. Besonders wird auf die Vermittlung alltagstauglicher Übungen geachtet, die sich simpel zuhause umsetzen lassen. Es werden sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen vermittelt. Alle Übungen beruhen auf dem Konzept Schlaffhorst-Andersen. Die Dozentin ist Atem-Sprech- und Stimmlehrerin.

Bitte mitbringen: Igelball/Tennisball, Decke.

#### 9302 | Imke Schubert

Fr, 16.02.2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
21,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

---

### Langer Atem

#### Zeit zum Durchatmen

Ein Kurs für alle, die wieder richtig durchatmen und zu mehr Luft kommen wollen. Tiefes Durchatmen klappt nicht? Oder Sie sind schnell aus der Puste und haben das Gefühl, zu flach zu atmen? Lernen Sie gemeinsam in der Gruppe Übungen, die zur Atemvertiefung und Atemraumerweiterung dienen. Der Körper erfährt hierdurch Regeneration, in der viele wichtige Prozesse ablaufen und Energie geschöpft werden kann. Es werden Übungen erarbeitet, die individualisiert und auf jegliche körperliche Konstitution angepasst werden können. Die Dozentin ist Atem-Sprech- und Stimmlehrerin.

Bitte mitbringen: Igelball.

#### 9303 | Imke Schubert

Fr, 08.03.2024, 17.15 - 20.15 Uhr  
21,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen



Adobe stock © mitarart

---

### Speak up, heat up

#### Zur Vorbereitung auf Sprechsituationen

Wer in seinem beruflichen Alltag viel sprechen muss, ist auf seine Stimme und präzise Artikulation angewiesen. In diesem Kurs wird Ihnen ein Warm-up für die Stimme und die Artikulation vermittelt, die sie vor jeglicher Sprechsituation durchführen können. So sind Sie optimal vorbereitet. Auf jeden Teilnehmer und seine Bedürfnisse wird individuell eingegangen. Alle Übungen beruhen auf dem Konzept Schlaffhorst-Andersen. Die Dozentin ist Atem-Sprech- und Stimmlehrerin.

Bitte mitbringen: Flaschenkorken.

#### 9304 | Imke Schubert

Fr, 15.03.2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
21,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

---

### Gelassenheit im Alltag

#### Natur-Resilienz-Training zum Kennenlernen

Die positive Wirkung der Natur auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden ist wissenschaftlich belegt. Licht, Farben und die Ätherischen Öle wirken positiv auf Körper und Psyche. Der Kontakt zur Natur kann uns helfen, eine tiefere Verbindung zu uns selbst herzustellen, aus der heraus wir Herausforderungen oder unvorhersehbaren Ereignissen gelassener begegnen können. Sie machen sich mit Übungen aus der Acht-

samkeitslehre, dem Qi Gong, des Yoga und dem NLP vertraut - ein besonderes Zusammenspiel, mit dem es gelingt, die Aufmerksamkeit zurück zu sich selbst zu lenken. Die praktischen Übungen können Sie leicht in Ihren Alltag einsetzen. Wir bewegen uns draußen, in der Natur Worpswedes.

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Kleidung.

#### 9305 | Corinna Karmelita

Sa, 20.04.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
68,20 €

Worpswede: Kleines Atelier, Hemberg Str. 17

---

### Entspannter Kiefer - Entspannter Körper

#### Das Kiefergelenk und seine Strahlkraft auf den Körper

Dieser Tag richtet sich an alle Interessierte und Betroffene, die schon lange oder aktuell vom Zahnarzt eine craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) diagnostiziert bekommen haben, sowie an Menschen, die z.B. knirschen, pressen oder Symptome entwickelt haben, die vom Kiefergelenk herrühren können. Sie bekommen eine Methode an die Hand, um Ihr Kiefergelenk, Ihre Kau-, Gesichts- und Nackenmuskeln ins Gleichgewicht zu bringen. Es wird theoretisches Grundlagenwissen vermittelt, aber vor allem werden praktische Übungen zur Selbstmassage der Kiefermuskeln, zur Stabilisierung der Halswirbelsäule und der Körperstatik gezeigt. Das Seminar führt Sie in verschiedene Me-

thoden, wie energetische Kiefermuskeln-entspannung R.E.S.E.T., Akupressur und Beinlängenkorrektur nach D. Dorn, ein. Ein RESET-Heft kann im Kurs für 5,50 Euro erworben werden.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Handtuch, Wasser, kleinen Imbiss.

**9307 | Dr. Jutta Ehlers**

Sa, 01.06.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
39,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Raum Worphausen

## Gesund und entspannt durch Klangmassage

Die Klangmassage bewirkt einen tiefen, angenehmen Entspannungszustand. Sie fördert Stressabbau, aktiviert zu tiefer Atmung, regt das Immunsystem zur Selbstheilung an und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Ursprung der Klangmassage ist die vedische Heilarbeit mit Klang. Die Schwingungen wirken bis tief in die Zellen des Körpers. Alle Organe und Körpersysteme werden erreicht. Intuition und Kreativität werden gefördert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, Klangschalen (falls vorhanden), Getränke und etwas Gesundes für das gemeinsame Büfett in der Mittagspause.

**9308 | Rosemarie Goldsweer**

Sa, 06.07.2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
38,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

## Feldenkrais-Methode®

### Die Last von den Schultern nehmen

Kennen Sie noch dieses herrliche Gefühl von einem frei beweglichen Kopf, langem Nacken und locker hängenden Schultern? Langes Sitzen, Arbeit am Schreibtisch und PC, aber auch andere Anspannungen lassen uns oft unbewusst in uns zusammen sinken. Die nötige Stabilität und Flexibilität in Becken, Bauch und Rücken geht verloren und Schultern und Brustkorb müssen zwangsweise retten, was noch zu retten ist. Wir schaffen in diesem Kurs eine gute Basis und Unterstützung durch Becken und Rücken. Dazu erforschen wir unsere Bewegungen – meist am Boden liegend – ohne Anstrengung, aber mit großer Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.

Bitte mitbringen: Bettlaken zum Abdecken der Matte, dicke Socken, warme, bequeme Kleidung, Handtuch.

**9401 | Ute Sander**

Sa, 27.01.2024, 16.00 - 19.00 Uhr  
30,00 € • Kleingruppe

Worpswede: Feldenkrais und Schlafschule Sander, Richard-Oelze-Ring 1

### Dem Atem Raum geben

Wir atmen unterschiedlich, je nachdem ob wir entspannt oder aufgeregt sind, rennen oder liegen. Das alles regelt unser Organismus selbst. Jedoch führen Anspannungen dazu, dass wir nach und nach verlernen, unsere volle Lungenkapazität zu nutzen. Voraussetzungen für einen frei fließenden Atem sind frei be-

wegliche Rippen und ein aktives Zwerchfell. Mit Hilfe von leichten, forschenden Bewegungen, kleinen Atemexperimenten und viel Aufmerksamkeit können wir unser Nervensystem wieder daran erinnern, wie sich eine freie Atmung anfühlt. Wohlbefinden und Entspannung stellen sich automatisch ein. Wir arbeiten überwiegend im Liegen auf der Matte.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, dicke Socken, Laken zur Abdeckung der Matte, kleines Handtuch.

**9403 | Ute Sander**

Fr, 09.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
39,00 € • Kleingruppe

Worpswede: Feldenkrais und Schlafschule Sander, Richard-Oelze-Ring 1

### Im Gleichgewicht sein

Zwischen Stabilität und Beweglichkeit

Um eine zuverlässige, tief empfundene bewegte Stabilität zu erreichen und über viele Situationen hinweg zu erhalten, brauchen wir ein genau gefühltes „Wissen“ über die feinsten Möglichkeiten unserer Gelenke. Unabhängig davon, wie gut unser Gleichgewicht derzeit ausgebildet ist, können wir nach und nach dieses Körpergefühl aufbauen und verfeinern. Sie erlernen eine Serie von sanften, meistens kleinen Bewegungen, mit denen Sie - überwiegend am Boden liegend - mit viel Aufmerksamkeit und wenige Anstrengung experimentieren.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung und dicke Socken, großes Handtuch zum Abdecken der gesamten Matte oder Gymnastikmatte.

**9405 | Ute Sander**

Fr, 15.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
39,00 € • Kleingruppe

Worpswede: Feldenkrais und Schlafschule Sander, Richard-Oelze-Ring 1

Anzeige

- Zahnmedizinische Prophylaxe
- Professionelle Zahnreinigung
- Zahnaufhellung (Bleaching)
- Kariesbehandlung ohne Bohren
- Zahnersatz auf Implantaten



Hauptstraße 67 | 28865 Lilienthal | Telefon: 0 42 98 / 54 04 | [www.zahnarztlaack.de](http://www.zahnarztlaack.de)

---

## Drehen und Wenden

### Die Aufgabe unnötiger Begrenzungen

Vermeiden Sie z. B. auch das rückwärts Einparken, weil Ihnen das Umdrehen schwerfällt? Dabei ist es verblüffend einfach, wenn man sich bewusst wird, wie der eigene Körper eingesetzt werden kann und unnötige, aber unbewusste Begrenzungen aufgegeben werden können. Ganz nebenbei stellt sich eine neue, leichte Aufrichtung und Wohlfühlgefühl ein. Wir arbeiten meistens auf dem Boden liegend mit sanften Bewegungen, die jede/r nach eigenem Maß und aktueller Verfassung gestaltet.

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Matte oder Laken, welches die Leihmatte ganz (!) abgedeckt.

**9407 | Ute Sander**

So, 14.04.2024, 11.00 - 14.00 Uhr

39,00 € • Kleingruppe

Worpswede: Feldenkrais und Schlafschule Sander, Richard-Oelze-Ring 1

---

## Feldenkrais - Beweglichkeit heißt lebendig sein

Mit der Feldenkrais-Methode lässt sich Beweglichkeit leicht und spielerisch verändern. Verspannte Muskeln lassen los, die Koordination verbessert sich, Schmerzen können gelindert oder gar aufgelöst werden. Mit einfachen, kleinen Bewegungen, die meist im Liegen ausgeführt werden, werden neue Möglichkeiten entdeckt und Spielräume erweitert. Oft ist es verblüffend, wie einfach und leicht es sein kann und wie lebendig sich der Körper dann anfühlt. Das Körpergefühl wird nachhaltig verbessert und körperliches Selbstvertrauen gestärkt. Unabhängig von Alter und Fähigkeiten kann Feldenkrais die körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten und erweitern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte und ein kleines, weiches Kissen.

**9420 | Christine Borchers**

Fr, 01.03.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

20,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

**9421 | Christine Borchers**

Sa, 01.06.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

20,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG



Adobe stock © Syda Productions

---

## Qi Gong

Qi Gong ist eine jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst zur Lebenspflege und Förderung der Gesundheit. Die fließenden Bewegungen lockern die Muskulatur, erhalten die Beweglichkeit der Gelenke, die tiefe Atmung fördert die Entspannung. Qi Gong ist leicht zu erlernen - sowohl im Stehen als auch im Sitzen. Die Kurse sind, sofern nicht anders vermerkt, für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung.

---

### Die Krone des Qi Gong

Die 12 elegantesten, allgemein Gesundheit, Atmung, Entspannung und Geschmeidigkeit fördernden Übungen aus dem Zyklus der Qi Gong-Formen. Die ruhigen, aber auch dynamisch spiralförmigen Bewegungen fördern die Harmonie von Geist und Körper.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**9452 | Susanna Stolzenwald**

Mi, 03.04. - 19.06.2024

19.00 - 20.30 Uhr, 13 Termine

91,80 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Galerie

---

## Das Gesundheitsschützende Qi Gong

Acht Übungen die den gesamten Körper bewegen, Stressabbau bewirken, alle Funktionskreise des Organismus behandeln und ganz allgemein der Gesundheit förderlich sind.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**9454 | Susanna Stolzenwald**

Do, 04.04. - 20.06.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 13 Termine

91,80 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal

---

### Qi Gong bei Long Covid

Unabhängig von der individuellen Symptomatik, können die sanften Qi Gong Übungen Ihre Selbstheilungskräfte anregen. Die Vertiefung der Atmung, Visualisierungs- und Meditationsübungen dienen der Entspannung, der Stärkung der Gelenke und fördern die Konzentrationskraft. Begrenzt auf eine ¾ Stunde, angepasst an die Bedürfnisse für Menschen mit Long-Covid oder ähnlicher Problematik, üben wir im Sitzen oder im Stehen. Bitte klären Sie Ihre Teilnahme ggf. mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin ab.

**9456 | Susanna Stolzenwald**

Do, 04.04. - 20.06.2024

11.15 - 12.00 Uhr, 13 Termine

49,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal



## Die 8 Brokatübungen

### Kennenlerntag

Der Muntermacher im Zyklus der Qi Gong Formen. 8 Übungen, mit sanften, dehrenden, atemregulierenden Bewegungen, die auch Geschmeidigkeit der Gelenke stärken

**9458 | Susanna Stolzenwald**

Sa, 13.04.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

19,20 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

## Das Herz-Qi Gong

### Kennenlerntag

Acht Übungen mit allgemein stärkender Wirkung die und zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommen lassen. Das Zusammenwirken von Bewegung und Atmung wird betont.

Die Termine sind einzeln buchbar. An jedem Termin werden vier Übungen der Form geübt. Aber auch Teil II ist für Einsteiger geeignet, da die ersten Übungen wiederholt werden und nicht unbedingt einer strikten Anordnung folgen.

**9460 | Susanna Stolzenwald**

Teil 1

Sa, 20.04.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

19,20 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

**9462 | Susanna Stolzenwald**

Teil 2

Sa, 01.06.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

19,20 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

## Qi Gong

Das Herz beruhigen, die Niere stärken

Qi Gong hat positive Auswirkungen - nicht nur auf Muskulatur, Gelenke und die Atmung, es harmonisiert auch den Stoffwechsel. Die-Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen und anzuwenden.

**9470 | Jürgen Schlüter**

Mi, 14.02. - 20.03.2024

9.30 - 10.45 Uhr, 6 Termine

43,00 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal

## Qi Gong

Ausgeglichenheit im Alltag

Mit Qi Gong entwickeln Sie ein dauerhaftes Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch die äußeren Bewegungen werden körperliche Verspannungen und Blockaden durch Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst. Sie fühlen sich gestärkt und ausgeglichen.

**9472 | Jürgen Schlüter**

Mi, 07.02. - 10.04.2024

19.00 - 20.15 Uhr, 8 Termine

58,20 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Ihlesaal

## Qi Gong

### Kennenlerntag

Sie erhalten eine kleine Einführung in das Qi Gong, dessen Übungen und ihre Wirkungsweise.

**9474 | Jürgen Schlüter**

Sa, 01.06.2024, 9.30 - 14.00 Uhr

27,80 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal

## Tai Chi

Tai Chi ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

## Tai Chi

### Kennenlerntag

Der Kennenlerntag ist als Einstieg ins Tai Chi oder zur Vertiefung der eigenen Übungspraxis geeignet.

**9481 | Jürgen Schlüter**

Sa, 10.02.2024, 9.30 - 14.00 Uhr

35,00 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal



Adobe stock © Maridav

Anzeige

**Tierarztpraxis Grasberg**  
**Dr. med. vet. Ralf Lux**  
 Wörpedorfer Ring 36 · Grasberg

Bitte generell mit Termin!  
 Gerne über [www.petsXL.com](http://www.petsXL.com)

Mo, Di	11-12 h	16-18 h
Mi, Sa	11-12 h	—
Do	11-12 h	17-18 h
Fr	—	16-18 h

sowie nach Vereinbarung

[www.tierarzt-grasberg.de](http://www.tierarzt-grasberg.de)  
 ☎ 04208 - 919091



Adobe stock © Vasyl

## Spezielle Yoga-Angebote

### Yin Yoga

Yin Yoga ist eine langsame, stille passive Yogapraxis mit wenig Muskelspannung, die auf Knochen, Gelenke, Bänder wirkt. Frauen und Männer können die Folgen von Stress auf die Faszien lösen. Atemübungen unterstützen und entspannen. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Auflagetuch für die Matte, Decke, festes großes Handtuch.

### Kurswoche

Eine intensive Erholungswoche, um stressbelastetes Faszienewebe in der Tiefe zu stimulieren mit individuell eingesetzten Hilfsmitteln.

#### 9519 | Monika Warncke

Montag, 18.03., 18.00 Uhr - Freitag,  
22.03.2024, 20.15 Uhr  
59,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

### Ein Erholungstag zum Regenerieren

Sie erleben zwei längere Übungseinheiten mit einer Mittagspause und erfahren etwas über die Heilwirkung aus der Sicht der chinesischen Medizin. Sie lernen auch eine besondere Energieatmung kennen.

#### 9520 | Monika Warncke

Sa, 20.04.2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
37,00 €

Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25,  
Schroeter Saal

### Tibetisches Heilyoga

#### Entspannung mit Kum Nye

Kum Nye - tibetisches Heilyoga - kommt aus der tibetischen Kultur und Medizin und umfasst Meditation, einfache Bewegungsübungen und Mantras singen. Die Körperübungen werden mit dem Atem und innerer Bewusstheit begleitet. Durch die langsam ausgeführten Bewegungen wird das feinstoffliche Energiesystem angeregt, verschiedene Empfindungen können wahrgenommen werden und Blockaden gelöst werden. Das entspannte Beisichsein und in Harmonie mit der gegenwärtigen Situation sein, kann in das alltägliche Leben integriert werden. Die Bewegungsübungen können von jungen sowie älteren Menschen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Socken, Decke (Sitzkissen), Getränk, kleiner Pausenimbiss

#### 9530 | Ute Riemann-Kurtz

So, 14.04.2024, 13.00 - 17.15 Uhr

41,00 € • Kleingruppe

Lilienthal: Amtmann-Schroeter-Haus,  
Hauptstr. 63, Heiner-Haase-Saal

## Hatha Yoga-Kurse

Hatha Yoga ist ein sehr altes, umfassendes und bewährtes Übungssystem aus Indien, mit dessen Hilfe wir unsere Gesundheit und persönliche Entwicklung sinnvoll unterstützen können. Mit Hilfe von Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation findet man zu innerer Ruhe, die Muskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Sie lernen die Grundprinzipien und die Körperhaltungen des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch angeleitete Atem- und Entspannungsübungen zu mehr Gelassenheit und neuer Kraft kommen.

Die Kurse sind, sofern nicht anders vermerkt, auch für Anfänger:innen geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), Yogamatte oder Handtuch zum Abdecken der Matte.

#### 9551 | Sigrid Roswitha Seidel

Mo, 05.02. - 17.06.2024

9.00 - 10.30 Uhr, 16 Termine

112,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 9552 | Sigrid Roswitha Seidel

Mo, 05.02. - 17.06.2024

10.45 - 12.15 Uhr, 16 Termine

112,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 9553 | Sigrid Roswitha Seidel

Mo, 05.02. - 17.06.2024

16.45 - 18.15 Uhr, 16 Termine

112,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 9554 | Sigrid Roswitha Seidel

Mo, 05.02. - 17.06.2024

18.30 - 20.00 Uhr, 16 Termine

112,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg,  
Falkenberger Landstr. 67, EG

#### 9558 | Monika Warncke

##### Online-Kurs

Der Kurs findet ausschließlich online statt. Sie erhalten 2 Tage vor Beginn einen Zugangslink.

Di, 13.02. - 11.06.2024

17.30 - 19.00 Uhr, 15 Termine

125,00 €

online

**9559 | Monika Warncke**

**Online-Kurs**

Der Kurs findet ausschließlich online statt. Sie erhalten 2 Tage vor Beginn einen Zugangslink.

*Di, 13.02. - 11.06.2024*

*19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine*

125,00 €

**online**

**9562 | Agatha Große Macke**

**Yoga 50+**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ab ca. 50 Jahren. Kein Unterricht am 30.04.,04. und 11.06.2024

*Di, 13.02. - 18.06.2024*

*17.00 - 18.30 Uhr, 13 Termine*

102,00 €

*Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal*

**9566 | Magda Hoops**

*Di, 16.01. - 07.05.2024*

*18.15 - 19.45 Uhr, 15 Termine*

117,00 €

*Grasberg: Otterstein, Dorfgemeinschaftshaus, Ottersteiner Str. 53*

**9567 | Magda Hoops**

*Di, 16.01. - 07.05.2024*

*20.00 - 21.30 Uhr, 15 Termine*

117,00 €

*Grasberg: Otterstein, Dorfgemeinschaftshaus, Ottersteiner Str. 53*

**9570 | Birgit Seegers**

Kein Unterricht am 28.05.2024.

*Di, 06.02. - 11.06.2024*

*18.00 - 19.15 Uhr, 15 Termine*

88,50 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9571 | Birgit Seegers**

Kein Unterricht am 28.05.2024.

*Di, 06.02. - 11.06.2024*

*19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine*

105,00 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9574 | Agatha Große Macke**

*Mi, 14.02. - 29.05.2024*

*18.00 - 19.30 Uhr, 13 Termine*

102,00 €

*Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal*

**9576 | Birgit Seegers**

Kein Unterricht am 22. und 29.05.2024.

*Mi, 07.02. - 19.06.2024*

*17.30 - 19.00 Uhr, 15 Termine*

105,00 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9577 | Birgit Seegers**

Kein Unterricht am 22. und 29.05.2024.

*Mi, 07.02. - 19.06.2024*

*19.15 - 20.45 Uhr, 15 Termine*

105,00 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9580 | Heike Schatz-Watson**

Kein Unterricht am 17.04. und 05.06.2024.

*Mi, 07.02. - 12.06.2024*

*17.45 - 19.15 Uhr, 14 Termine*

98,40 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

**9581 | Heike Schatz-Watson**

Kein Unterricht am 17.04. und 05.06.2024.

*Mi, 07.02. - 12.06.2024*

*19.15 - 20.45 Uhr, 14 Termine*

98,40 €

*Lilienthal: Murkens Hof, Klosterstr. 25, Schroeter Saal*

**9582 | Heike Schatz-Watson**

Kein Unterricht am 18.04. und 06.06.2024.

*Do, 08.02. - 13.06.2024*

*10.30 - 12.00 Uhr, 14 Termine*

98,40 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9584 | Romila Wendelken**

*Do, 22.02. - 20.06.2024*

*17.30 - 19.00 Uhr, 15 Termine*

105,00 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9585 | Romila Wendelken**

**Männer-Yoga**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer.

*Do, 22.02. - 20.06.2024*

*19.30 - 21.00 Uhr, 15 Termine*

105,00 €

*Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG*

**9588 | Romila Wendelken**

Kein Unterricht am 14.06.2024.

*Fr, 16.02. - 21.06.2024*

*7.30 - 9.00 Uhr, 15 Termine*

105,00 €

*Lilienthal: Konventshaus, Konventshof 4*

Anzeige

**MACH DOCH ETWAS  
BESONDERES - WERDE  
HEP/ERGO!**

Evangelische  
Diakonie  
Lilienthal

Barufachschule Ergotherapie | Fachschule Heilnadeltherapie  
An der Martinskirche 10 | 28865 Lilienthal | T. 04298.928-152  
[www.ed-lilienthal.de](http://www.ed-lilienthal.de)



# Fitness und Gymnastik

## Pilates

### Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Basisübungen werden mit einer bewussten Atmung ausgeführt und schulen somit das Körperbewusstsein, die Konzentration und die Körperhaltung. Pilates gibt dem Körper, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung. Kein Unterricht am 13.05.2024.

#### 9602 | Anja Lang

Mo, 05.02. - 10.06.2024

9.30 - 10.30 Uhr, 14 Termine

76,70 €

Ritterhude: Hamme Forum, Riesstr. 11, Aue-Beekesaal

## Pilates

### Online-Kurs

In diesem Kurs trainieren wir sanft den ganzen Körper und lernen, die Bewegung mit unserer Atmung zu koordinieren. Der Fokus der Übungen liegt auf der Kräftigung der inneren Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens mit dem Ziel unsere Beweglichkeit zu verbessern. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels und ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Handtuch, Tennisball.

In Kooperation mit der vhs Buxtehude. Anmeldung unter dortiger Kursnr. 24F96230: [www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de), T. 04161-74340, [vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de).

#### 9604 | Natalja Seel

Fr, 23.02. - 26.04.2024

10.00 - 11.00 Uhr, 10 Termine

78,00 €

online



Adobe stock © Destina

## Balance halten mit Bewegung und Koordination

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50, die mit Freude an vielseitiger Bewegung in Form bleiben wollen. Leichte tänzerische Elemente, Koordinationsübungen, Muskeltraining und Stretching sind wesentliche Anteile in den Kurs-Stunden. Übungen zur Körperwahrnehmung und Atmung ermöglichen eine bewusstere und bessere Körperhaltung. Zum Einsatz kommen kleine Geräte, wie Stab, Theraband, Redondobälle.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.

#### 9611 | Doris Feldermann

Mo, 05.02. - 17.06.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 16 Termine

112,00 €

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang Hallenbad, Zum Schoofmoor 7

## Entspannung und Bewegung

### Für Frauen ab 60 Jahren

Dieser Kurs zielt auf Entspannung und Bewegung. Sie erwartet funktionelle Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Dehnungsübungen und leichte Tänze. Im Bereich der Entspannung lernen Sie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, eine Noppenballmassage sowie Körper- und Fantasiereisen kennen. Kein Unterricht am 29.04.2024.

#### 9614 | Helga Wottrich

Mo, 04.03. - 13.05.2024

10.00 - 11.00 Uhr, 9 Termine

70,60 €

Worpswede: Helga Wottrich, Feldstr. 24 (OT Hüttenbusch)

## Rücken Fit

### Online-Kurs

Rückenfit ist eine Einheit zur Förderung unserer Rückengesundheit. In diesem Kurs kombinieren wir Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnungs- und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen. Zudem stärken wir gezielt unsere Bauchmuskeln, für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper. Abgerundet wird das Programm durch den Einsatz verschiedener Massagetechniken mit der Faszienrolle sowie einem Tennis-/Faszienball.

In Kooperation mit der vhs Buxtehude. Anmeldung unter dortiger Kursnr. 24F96050: [www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de), 04161-74340, [vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de).

Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch.

#### 9617 | Natalja Seel

Di, 20.02. - 07.05.2024

19.00 - 19.45 Uhr, 10 Termine

60,00 €

online

## Ganzheitliches Rückentraining

Übungsfolgen aus Yoga und Pilates stabilisieren den Körper und kräftigen die Muskulatur. Durch Dehnungsübungen können Muskelverkürzungen beseitigt und Verspannungen gelöst werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk.

#### 9618 | Waltraud Meyer

Mi, 07.02. - 15.05.2024

8.30 - 10.00 Uhr, 12 Termine

121,20 €

Grasberg: Gemeindehaus der ev. luth. Kirchengemeinde, Speckmannstraße 40

## Dem Rücken Gutes tun

Der vom Alltag oft einseitig belastete Rücken wird mit gezielten und intensiven Kräftigungsübungen gestärkt. Muskulatur, Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung und Koordination können verbessert werden. Wir trainieren mit gezielten Übungen, auch mit Kleingeräten wie z.B. Tube, Redondo Ball, Pezziball, Flexi-Bar. Die Stunde endet mit einem Cool down, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

### 9620 | Karin Grafunder

Mo, 05.02. - 13.05.2024  
20.30 - 21.30 Uhr, 12 Termine  
63,80 €

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang Hallenbad, Zum Schoofmoor 7

## Rücken fit und Relax

Wer kennt das nicht? Der Nacken ist verspannt oder es zwickt im Rücken. Gerade unsere Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben und Gelenken benötigt sowohl viel Bewegung und gestärkte Muskulatur als auch Entspannung, damit es uns gut gehen kann. Wir widmen uns der Kräftigung und Dehnung unserer Muskulatur. Bei den Übungen, die wir zum Teil auch mit kleinen Trainingsgeräten

durchführen, wird uns Musik begleiten. Die Einzeltermine finden Sie auf unserer Homepage. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschsichere Socken, Handtuch, Wolldecke, Getränk.

### 9621 | Anja Schumacher

Mo, 12.02. - 27.05.2024  
16.45 - 17.45 Uhr, 12 Termine  
64,00 €

Lilienthal: Gymnastikhalle Diakonie, Neuenkirchener Weg 55

## Wirbelsäulengymnastik

Für Männer

Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik zur Verbesserung der bewussten Körperwahrnehmung, wirkt den vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen entgegen. Ein rückengerechtes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm stärkt die Muskulatur und verringert Fehlbelastungen. Auch Entspannungstechniken gehören zum Angebot. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, kleines flaches Kissen, Getränk.

### 9623 | Doris Feldermann

Do, 08.02. - 20.06.2024  
9.00 - 10.00 Uhr, 17 Termine  
126,00 €

Lilienthal: Tanzstudio Doris Feldermann, Friedhofstr. 18

## Beckenboden-/ Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen

Der Beckenboden ist einer der wichtigsten Muskelbereiche im Körper einer Frau. Die Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens vermeiden oder lindern Verspannungen, Rückenschmerzen und Inkontinenz. Eine ähnliche Wirkung hat die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird die Körperhaltung verbessert und die Muskelpartien werden entspannt.

### 9624 | Anja Schumacher

Kein Unterricht am 26.03., 02.04., 09.04. und 07.05.2024.

Di, 13.02. - 28.05.2024  
9.00 - 10.00 Uhr, 12 Termine  
59,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

### 9625 | Anja Schumacher

Kein Unterricht am 26.03., 02.04., 09.04. und 07.05.2024.

Di, 13.02. - 28.05.2024  
10.00 - 11.00 Uhr, 12 Termine  
59,00 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

Anzeige

# DIABETESZENTRUM Lilienthal



## SCHULUNGSZENTRUM

für Ernährung, Gewichtsreduktion,  
Grundlagen Diabetes Typ 1 und 2,  
Insulintherapie, Insulinpumpen,  
Schwangerschaftsdiabetes

---

Hauptstraße 59 · 28865 Lilienthal, Tel. 04298 2109  
E-Mail: [praxis@diabetes-lilienthal.de](mailto:praxis@diabetes-lilienthal.de) · [www.diabetes-lilienthal.de](http://www.diabetes-lilienthal.de)

---

## Funktionsgymnastik

### Für Männer und Frauen

Eine regelmäßige und maßvolle Bewegung verbessert Osteoporose bzw. Arthrose. Jede Bewegung aktiviert den Knochenaufbau, stärkt die Knochenmasse und verbessert Stabilität und Beweglichkeit. Balance- und Koordinationsübungen trainieren die Sicherheit von Alltagsbewegungen und beugen Stürzen vor. Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, kleines, flaches Kissen, Getränk.

**9630 | Doris Feldermann**

Do, 08.02. - 20.06.2024

10.15 - 11.15 Uhr, 17 Termine

126,00 €

Lilienthal: Tanzstudio Doris Feldermann, Friedhofstr. 18

---

## Bauch - Beine - Po

Das Bauch-Beine-Po-Training stärkt gezielt die Muskulatur und strafft die Problemzonen. Zudem kräftigen die Übungen Herz und Kreislauf. Mit einem Entspannungsteil am Ende der Stunde runden wir das Programm ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

**9652 | Oliver Sautter**

Mo, 05.02. - 13.05.2024

17.15 - 18.15 Uhr, 12 Termine

58,80 €

Lilienthal: Gymnastikhalle, Eingang Hallenbad, Zum Schoofmoor 7

---

## Aktiv und Fit

### Ganzkörperkräftigung

Durch gezielte gymnastische Übungen können Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und Ihre Koordination schulen. Im Fokus stehen dabei Übungen für den Rücken, die Körpermitte, die Wirbelsäule und für Bauch-Beine-Po. Leichte Dehnübungen bilden den Abschluss jeder Kurseinheit. Machen Sie sich fit für Beruf und Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, großes Handtuch.

**9653 | Kerstin Jenzen**

Mi, 07.02. - 10.04.2024

9.00 - 10.30 Uhr, 8 Termine

58,80 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

**96531 | Kerstin Jenzen**

Mi, 17.04. - 19.06.2024

9.00 - 10.30 Uhr, 9 Termine

65,40 €

Lilienthal: Alte Schule Falkenberg, Falkenberger Landstr. 67, EG

---



unsplash © Taylor Frieht

---

## Mollig Dance Fit „Latino“

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne tanzen und Übungen erlernen möchte, mit denen sie ihre Kondition und Beweglichkeit fördern. Der Kurs richtet sich besonders an „Mollige“, mitmachen kann jedoch jeder, der sich gerne nach lateinamerikanischer Musik bewegt. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, großes Handtuch, Getränk.

**9655 | Kerstin Jenzen**

Do, 08.02. - 18.04.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 9 Termine

70,40 €

Lilienthal: Movement Tanz-Studio, Falkenberger Landstr. 31

**96551 | Kerstin Jenzen**

Do, 25.04. - 20.06.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine

63,80 €

Lilienthal: Movement Tanz-Studio, Falkenberger Landstr. 31

---

## Fit, flott, fetzig

### Für Frauen ab 40 Jahren

Sie möchten Ihre Kondition verbessern, die Hauptmuskelgruppen kräftigen und dehnen? Mit einer Aerobic-Phase beginnt das Fitnessprogramm. Danach folgt ein Bodyshaping-Programm z.B. unter Einsatz von Pezzi-Bällen, Brasils,

Hanteln, Redondo-Bällen, Schwingstäben, Ballancekissen oder Therabändern. Kein Unterricht am 03.05.2024.

Bitte mitbringen: Rutschfeste saubere Turnschuhe.

**9656 | Helga Wottrich**

Fr, 08.03. - 24.05.2024

9.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine

92,80 €

Worpswede: Helga Wottrich, Feldstr. 24 (OT Hüttenbusch)

---

## Stand-Up-Paddling

---

### Stand-Up-Paddling (SUP)

#### Schnupperkurs

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet für jede und jeden ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining. Es werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns in Theorie und Praxis sowie Informationen über Material und Pflege vermittelt. Es besteht die Möglichkeit verschiedene Boards zu testen. Voraussetzungen: sicheres Schwimmen, Jugendliche ab 12 Jahre nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Bitte mitbringen: Badesachen, Sonnenschutz, Brillenband, Kopfbedeckung, Handtuch, Getränk, Snack.



Die Kosten für ein Leihboard (20 €) sind in der Kursgebühr enthalten. Der Treffpunkt am See wird Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt; ggf. ist ein Eintritt von 4,00 Euro am Eingang des Sees zu entrichten.

**9690 | Marc Hennings**

Sa, 08.06.2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
42,50 €

OHLENSTEDT: Ohlenstedter Quellsee

**9691 | Marc Hennings**

Do, 04.07.2024, 17.00 - 19.15 Uhr  
42,50 €

OHLENSTEDT: Ohlenstedter Quellsee

**9692 | Marc Hennings**

**In Kooperation mit dem Wassersportverein Ritterhude**

Sa, 27.07.2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
42,50 €

RITTERHUDE: Wassersportverein  
Ritterhude, Niederender Straße

**9693 | Marc Hennings**

Sa, 10.08.2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
42,50 €

OHLENSTEDT: Ohlenstedter Quellsee

**9695 | Marc Hennings**

Sa, 31.08.2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
42,50 €

OHLENSTEDT: Ohlenstedter Quellsee

**Stand-Up-Paddling (SUP)**

**Hamme-Tour**

Gemeinsam paddeln wir von Ritterhude entlang der Hamme (bis zu 9 km) und genießen Landschaft und Natur vom Wasser aus. Unterwegs machen wir eine Pause. Voraussetzung: Erste SUP-Erfahrung (ca. 3 km am Stück), sicheres Schwimmen. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Shorts, Handtuch, Sonnencreme, Sonnenbrille mit Brillenband, Kopfbedeckung, Getränk, Snack. Ein Board kann entliehen werden (25 €, bitte bei Anmeldung angeben).

*In Kooperation mit dem Wassersportverein Ritterhude*

**9696 | Marc Hennings**

Sa, 03.08.2024, 11.00 - 15.30 Uhr  
33,00 € • Kleingruppe

RITTERHUDE: Wassersportverein  
Ritterhude, Niederender Straße

**Aqua-Fitness**

Hier erlernen Sie ein gelenk- und rüchenschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das durch den Wasserwiderstand zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur wie auch zur Verbesserung der Ausdauer beiträgt. Auftriebs- und Widerstandskraft des Wassers entlasten Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Muskeln. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers bieten somit eine hervorragende Voraussetzung für die Durchführung einer gelenkschonenden Gymnastik. Übungen zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit stehen im Mittelpunkt.

**9710 | Marianne Geiersbach**

Kein Unterricht am 02.04. und 14.05.2024.

Bitte seien Sie bereits um 19.15 Uhr am Bad - Einlass ist um 19.30 Uhr.

Di, 06.02. - 11.06.2024

19.45 - 20.30 Uhr, 14 Termine  
121,00 €

Lilienthal: Hallenbad,  
Zum Schoofmoor 7

**9711 | Marianne Geiersbach**

Kein Unterricht am 02.04. und 14.05.2024.

Bitte seien Sie bereits um 19.15 Uhr am Bad - Einlass ist um 19.30 Uhr.

Di, 06.02. - 11.06.2024

19.45 - 20.30 Uhr, 14 Termine  
121,00 €

Lilienthal: Hallenbad,  
Zum Schoofmoor 7

**9714 | Dagmar Kaltschmidt**

Kein Unterricht am 28.02.2024.

Mi, 07.02. - 19.06.2024

13.15 - 14.00 Uhr, 16 Termine  
170,80 €

Lilienthal: Hallenbad,  
Zum Schoofmoor 7

**9716 | Elena Rhein**

Do, 15.02. - 13.06.2024

10.15 - 11.00 Uhr, 15 Termine  
98,00 €

Worpswede: Hallenbad,  
In de Wischen 11

**9718 | Dagmar Kaltschmidt**

Kein Unterricht am 29.02.2024.

Do, 08.02. - 20.06.2024

12.45 - 13.30 Uhr, 16 Termine  
170,80 €

Lilienthal: Hallenbad,  
Zum Schoofmoor 7

Anzeige

**Unser Hallenbad**

Hinein ins Vergnügen!

**worps<sup>^</sup>wede**  
das künstlerdorf

Spaß, Sport und Entspannung,  
bei 29° C Wassertemperatur  
im familiären Bad im Grünen

Das Worsweder Hallenbad verfügt über ein 12,5 x 25 Meter großes Schwimmbecken mit einer Wassertemperatur von 29 Grad. Die Wassertiefe ist im vorderen Teil des Beckens mittels eines Hubbodens von 0,30 bis 1,80 m verstellbar. Der weiße Hai ist eine Attraktion für Kinder. Viele weitere Informationen rund um das Hallenbad Worswede erhalten Sie auf den Internetseiten des Schwimmbadfördervereins unter [www.schwimmen-in-worpswede.de](http://www.schwimmen-in-worpswede.de)

**Anfahrt und Kontakt**

Das Hallenbad befindet sich ca. 5 Gehminuten vom Ortskern entfernt in der Straße In de Wischen, die Zuwegung ist ausgeschildert. Für Badegäste, die mit dem Auto kommen, stehen kostenlose Parkmöglichkeiten in ausreichender Anzahl zur Verfügung.

**Hallenbad Worswede**  
In de Wischen 11 · 27726 Worswede  
Kontakt: Mario Preis und Amin Zeidan  
Telefon 04792-1014

**Schwimmbadförderverein Worswede e.V.**  
Helfen Sie mit, das Worsweder Hallenbad zu erhalten und werden sie Mitglied! Kontakt: Peter Glötzel  
Telefon 04792-2272 · [www.schwimmen-in-worpswede.de](http://www.schwimmen-in-worpswede.de)

**Tourist-Information Worswede** Bergstraße 13 · 27726 Worswede  
Tel. 0 47 92 - 93 58 20 · Fax 93 58 23 · [www.worpswede.de](http://www.worpswede.de) · [info@worpswede.de](mailto:info@worpswede.de)

---

## Aqua-Jogging

Unter Aqua-Jogging wird ein umfassendes Bewegungstraining verstanden, wobei immer das Laufen im Wasser mit Hilfe eines Auftriebgürtels zu Grunde gelegt wird. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination, die Beweglichkeit, die Kraft und die Ausdauerleistungsfähigkeit.

**9726 | Rüdiger Engels**

Fr, 09.02. - 07.06.2024

9.25 - 10.10 Uhr, 15 Termine

129,00 €

Lilienthal: Hallenbad,

Zum Schoofmoor 7

---

## Fit in den Tag

### Aqua-Jogging-Mix

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun, den Morgen nicht alltäglich beginnen und Sie lieben das Element Wasser? Eine gesunde Mischung aus Dehnübungen, Aqua-Jogging, Wassergymnastik, Ausdauertraining, Muskelaufbau, Koordination und Gleichgewicht erwartet Sie. Kein Unterricht am 02.04., 09.04. und 07.05.2024.

**9728 | Anja Schumacher**

Di, 13.02. - 04.06.2024

7.00 - 7.45 Uhr, 14 Termine

99,00 €

Lilienthal: Hallenbad,

Zum Schoofmoor 7

---

## Wassergymnastik

Die Wirkungen des Wassers und der Gymnastik im Wasser auf den menschlichen Körper sind Entlastung der Gelenke, Förderung der Beweglichkeit, Gefäßtraining und die Massage der Haut. Die Aufrichtung der Wirbelsäule wird im Wasser automatisch eingenommen, so dass die zusätzliche Konzentration und ein vermehrter Kraftaufwand für diese Arbeiten entfallen.

**9748 | Marianne Geiersbach**

Der Kurs findet im warmen Wasser statt (ca. 30°C). Kein Unterricht am 13.05.2024.

Bitte seien Sie bereits um 11.25 Uhr am Bad - Einlass ist um 11.35 Uhr.

Mo, 05.02. - 10.06.2024

11.50 - 12.35 Uhr, 14 Termine

121,00 €

Lilienthal: Hallenbad,

Zum Schoofmoor 7



Adobe stock © EdNurg

**9749 | Marianne Geiersbach**

Der Kurs findet im warmen Wasser statt (ca. 30°C). Kein Unterricht am 13.05.2024. Bitte seien Sie bereits um 12.10 Uhr am Bad - Einlass ist um 12.20 Uhr.

Mo, 05.02. - 10.06.2024

12.35 - 13.20 Uhr, 14 Termine

121,00 €

Lilienthal: Hallenbad,

Zum Schoofmoor 7

**9750 | Marianne Geiersbach**

Der Kurs findet im warmen Wasser statt (ca. 30°C). Kein Unterricht am 13.05.2024. Bitte seien Sie bereits um 12.55 Uhr am Bad - Einlass ist um 13.05 Uhr.

Mo, 05.02. - 10.06.2024

13.20 - 14.05 Uhr, 14 Termine

121,00 €

Lilienthal: Hallenbad,

Zum Schoofmoor 7

**9754 | Christine Holst**

Kein Unterricht am 30.04.2024.

Di, 06.02. - 11.06.2024

16.30 - 17.30 Uhr, 15 Termine

126,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude,

Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**9755 | Christine Holst**

Kein Unterricht am 30.04.2024.

Di, 06.02. - 11.06.2024

17.30 - 18.30 Uhr, 15 Termine

126,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude,

Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**9758 | Elena Rhein**

Di, 20.02. - 11.06.2024

15.00 - 15.45 Uhr, 14 Termine

90,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude,

Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**9760 | Elena Rhein**

Do, 15.02. - 13.06.2024

11.00 - 11.45 Uhr, 15 Termine

97,50 €

Worpswede: Hallenbad,

In de Wischen 11

---

## Schwimmen für Erwachsene

### Sportliches Schwimmen für Erwachsene

In diesem Kurs werden die bestehenden Kenntnisse vertieft und gefördert, die Kondition und Koordination ausgebaut. Die Grundlagen der verschiedenen Schwimmtechniken sind Voraussetzung. Pro Trainingsabend werden ca. 1.500 m z. T. mit Flossen geschwommen. Kein Unterricht am 09.04.2024.

**9772 | Ute Hinzmann**

Di, 06.02. - 14.05.2024

19.00 - 19.45 Uhr, 12 Termine

104,40 €

Lilienthal: Hallenbad,

Zum Schoofmoor 7

# Kinderschwimmen

## Wassergewöhnung

Für Kleinkinder ab 2 Jahre mit einem (Groß-)Elternteil

Der Kurs richtet sich an alle Eltern, die gemeinsam mit ihrem Kind das Element Wasser erleben möchten. Auf spielerische Weise machen sich die Kinder mit dem Element Wasser vertraut. Dabei stehen der angstfreie Umgang mit Wasser und die Freude an der Bewegung im Wasser im Vordergrund. Ziele sind unter anderem die Augen im Wasser zu öffnen oder die Scheu zu verlieren mit den Eltern gemeinsam ins Wasser zu tauchen. Ein begleitendes Elternteil ist mit im Wasser.

**9773 | Elena Rhein**

So, 18.02. - 09.06.2024  
9.00 - 9.45 Uhr, 16 Termine  
123,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

## Erste Schwimmübungen

Für Kleinkinder ab 3 Jahren mit einem (Groß-)Elternteil

Ziele des Kurses sind die Fortsetzung der Wassergewöhnung, erste Schwimmbewegungen und sich evtl. ohne Schwimmhilfen im Wasser bewegen zu können. Ein begleitendes Elternteil ist mit im Wasser. Der Kurs eignet sich für Kinder, die erste Erfahrungen im Wasser gemacht haben.

**9774 | Elena Rhein**

Di, 20.02. - 11.06.2024  
15.45 - 16.30 Uhr, 14 Termine  
108,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**9775 | Elena Rhein**

So, 18.02. - 09.06.2024  
9.45 - 10.30 Uhr, 16 Termine  
123,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**9776 | Elena Rhein**

So, 18.02. - 09.06.2024  
10.30 - 11.15 Uhr, 16 Termine  
123,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad



Adobe stock © Lulija Sokolovska

## Schwimmen für Kids I

Seepferdchen

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Der Kurs eignet sich für alle Kinder, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben (z.B. Erste Schwimmübungen) und erste Schwimmerfahrten gemacht haben. Die Kinder sollten bereits die ersten Schwimmzüge allein und ohne Hilfsmittel schaffen. Im Kurs werden u.a. die Schwimmtechniken und die Ausdauer verbessert. Am Ende des Kurses kann das Seepferdchenabzeichen abgelegt werden.

Schwimmförderung des Landkreis Osterholz: Für Kinder von 5 Jahren bis einschließlich der 3. Klasse sind die Kurse mit dem Ziel Seepferdchen auf Antrag kostenfrei. Bitte stellen Sie den Antrag vor Beginn des Kurses beim Landkreis Osterholz. Informationen zu den Voraussetzungen für eine Förderung erhalten Sie unter: [www.landkreis-osterholz.de](http://www.landkreis-osterholz.de). Tel.: 04791 9302274.

**9790 | Elena Rhein**

So, 18.02. - 09.06.2024  
11.30 - 12.15 Uhr, 16 Termine  
123,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**97903 | Elena Rhein**

So, 18.02. - 09.06.2024  
12.15 - 13.00 Uhr, 16 Termine  
123,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

## Schwimmen für Kids II

Bronze

In diesen Kurs werden die Grundzüge für das Kraul- und Rückenschwimmen vermittelt. Spielerisch werden die Kenntnisse beim Gleiten, Tauchen und Springen vertieft. Voraussetzung: Selbständiges, sicheres Schwimmen (z.B. Frühschwimmaabzeichen Seepferdchen). Es wird auf das Schwimmaabzeichen Bronze vorbereitet.

**9791 | Elena Rhein**

Sa, 06.04. - 08.06.2024  
15.00 - 15.45 Uhr, 10 Termine  
67,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

**9792 | Elena Rhein**

Sa, 06.04. - 08.06.2024  
15.45 - 16.30 Uhr, 10 Termine  
67,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad

## Schwimmen für Kids III

Silber & Gold

Die Schwimmtechniken werden verbessert sowie Kondition und Ausdauer und das Tauchen auf längere Strecke werden erlernt. Die Verbesserung der Technik steht im Mittelpunkt. Voraussetzung: Gute Schwimmfähigkeiten (z.B. Schwimmaabzeichens Bronze). Es wird auf die Schwimmaabzeichen Silber und Gold vorbereitet.

**9793 | Elena Rhein**

Sa, 06.04. - 08.06.2024  
16.30 - 17.15 Uhr, 10 Termine  
67,00 €

Ritterhude: Ganztagschule Ritterhude, Jahnstr. 2-4, Schwimmbad



# vhs-Nebenstellen

## Programm Grasberg



### Ingrid Görgen-Suckau

Gemeindebücherei  
Speckmannstr. 13  
Tel. 04208 829171  
ingrid.goergen-suckau@lilienthal.de  
Öffnungszeiten  
Do. 17.00 – 18.30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### Mode und Nähen I und II

4307 | Sibylle Gercke  
Mo, 05.02. - 29.04.2024

### Android-Smartphone

Erste Schritte  
5495 | Hartmut Lindemann  
Fr, 22.03.2024 und Sa, 23.03.2024

### Aufbaukurs I

5497 | Hartmut Lindemann  
Fr, 03.05.2024 und Sa, 04.05.2024

### Aufbaukurs II

5499 | Hartmut Lindemann  
Do, 27.06.2024 und Fr, 28.06.2024

### Talk & Practice

Englisch für  
Wiedereinsteiger:innen (A2-B1)  
7211 | Gabriele Demin  
Mi, 07.02. - 24.04.2024

### Hatha Yoga

9566 und 9567 | Magda Hoops  
Di, 16.01. - 07.05.2024

### Ganzheitliches Rückentraining

9618 | Waltraud Meyer  
Mi, 07.02. - 15.05.2024

## Programm Ritterhude



### Melanie Heeren

Rathaus, Riesstraße 40,  
Tel. 04292 889207  
melanie.heeren@lilienthal.de  
Öffnungszeiten  
Di. 8.30 – 12.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### 800 Jahre nasse Füße

Radtour  
1510 | Dr. Hans-Gerhard Kulp  
Sa, 08.06.2024

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

6 bis 10 Jahre  
2715 und 2716 | Andrea Ney  
Mo, 05.02. - 15.04.2024  
Mo, 22.04. - 17.06.2024

### Zeichnen

Grundkurs  
4092 | Hans-Georg Bock  
Di, 30.04. - 28.05.2024

### Aquarellmalen

4110 | Ursula Cichy  
Mo, 05.02. - 29.04.2024

### Öl- und Acrylmalen

4120 | Michael-Thomas Henze  
Di, 06.02. - 23.04.2024

### Android-Smartphone

Erste Schritte  
5493 | Hartmut Lindemann  
Fr, 31.05.2024 und Sa, 01.06.2024

### Brotaufstriche herstellen

9113 | Sabine Askamp  
Sa, 13.04.2024

### Brotbacken

9116 | Sabine Askamp  
Sa, 27.04.2024

### Qi Gong

Das Herz beruhigen,  
die Niere stärken  
9470 | Jürgen Schlüter  
Mi, 14.02. - 20.03.2024

### Qi Gong

Ausgeglichenheit im Alltag  
9472 | Jürgen Schlüter  
Mi, 07.02. - 10.04.2024

### Qi Gong

Kennlerntag  
9474 | Jürgen Schlüter  
Sa, 01.06.2024

### Tai Chi

Kennenlerntag  
9481 | Jürgen Schlüter  
Sa, 10.02.2024

### Hatha Yoga

9562 und 9574 | Agatha Große Macke  
Di, 13.02. - 18.06.2024  
Mi, 14.02. - 29.05.2024

### Pilates

9602 | Anja Lang  
Mo, 05.02. - 10.06.2024

### Stand-Up-Paddling (SUP)

Schnupperkurs  
9690, 9691, 9692, 9693 und  
9695 | Marc Hennings  
Sa, 08.06.2024  
Do, 04.07.2024  
Sa, 27.07.2024  
Sa, 10.08.2024  
Sa, 31.08.2024

### Stand-Up-Paddling (SUP)

Hamme-Tour  
9696 | Marc Hennings  
Sa, 03.08.2024

## Wassergymnastik

9754 und 9755 | Christine Holst

Di, 06.02. - 11.06.2024

9758 | Elena Rhein

Di, 20.02. - 11.06.2024

## Wassergewöhnung

Für Kleinkinder ab 2 Jahre mit einem (Groß-)Elternteil

9773 | Elena Rhein

So, 18.02. - 09.06.2024

## Erste Schwimmübungen

Für Kleinkinder ab 3 Jahren mit einem (Groß-)Elternteil

9774, 9775 und 9776 | Elena Rhein

Di, 20.02. - 11.06.2024

So, 18.02. - 09.06.2024

## Schwimmen für Kids I

Seepferdchen

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

9790 und 97903 | Elena Rhein

So, 18.02. - 09.06.2024

## Schwimmen für Kids II

Bronze

9791 und 9792 | Elena Rhein

Sa, 06.04. - 08.06.2024

## Schwimmen für Kids III

Silber & Gold

9793 | Elena Rhein

Sa, 06.04. - 08.06.2024

## Programm Worpswede



### Stella von Rohden

Rathaus Worpswede, Bauernreihe 1

Tel. 04792 312 712

stella.vonrohden@lilienthal.de

Öffnungszeiten

Di. 16.00 – 17.30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

### Schwerpunkt

## Weibliche Kunst aus Frankreich

Berthe Morisot / Sonia Delaunay / Niki de Saint Phalle

3401 | Donata Holz

Do, 25.04.2024

## Arbeiten mit Ton

4200 | Rolf Kaestner

Mo, 05.02. - 06.05.2024

4201 | Yvonne Otto

Di, 06.02. - 30.04.2024

## Goldschmieden

4221 | Judith Biehler

Fr, 15.03.2024 und Sa, 16.04.2024

## Mode und Nähen I und II

4306 | Sibylle Gercke

Mo, 05.02. - 29.04.2024

## Folklore-Tanzreise

4414 | Helga Wottrich

Sa, 06.04.2024

vhs-Nebenstellen

Grasberg

Ritterhude

Worpswede

## English Conversation

7232 | Carol Koch

Do, 08.02. - 16.05.2024

## Gelassenheit im Alltag

Natur-Resilienz-Training zum Kennenlernen

9305 | Corinna Karmelita

Sa, 20.04.2024

## Die Last von den Schultern nehmen

Feldenkrais-Methode®

9401 | Ute Sander

Sa, 27.01.2024

## Dem Atem Raum geben

Feldenkrais-Methode®

9403 | Ute Sander

Fr, 09.02.2024

## Balance: Im Gleichgewicht sein zwischen Stabilität und Beweglichkeit

Feldenkrais-Methode®

9405 | Ute Sander

Fr, 15.03.2024

## Drehen und Wenden

Die Aufgabe unnötiger Begrenzungen

Feldenkrais-Methode®

9407 | Ute Sander

So, 14.04.2024

## Entspannung und Bewegung

9614 | Helga Wottrich

Mo, 04.03. - 13.05.2024

## Fit, flott, fetzig

9656 | Helga Wottrich

Fr, 08.03. - 24.05.2024

## Aqua-Fitness

9716 | Elena Rhein

Do, 15.02. - 13.06.2024

## Wassergymnastik

9760 | Elena Rhein

Do, 15.02. - 13.06.2024



Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter den jeweiligen Kursnummern.

# Lilienthaler LITERATUR TAGE

1. bis  
6. März 2024

Zum dritten Mal veranstaltet die vhs in Kooperation mit Bibliothek und Buchhandlung Buchstäblich die Lilienthaler Literaturtage.

Sieben Veranstaltungen an sechs Tagen für alle Literaturbegeisterten von Jung bis Alt.

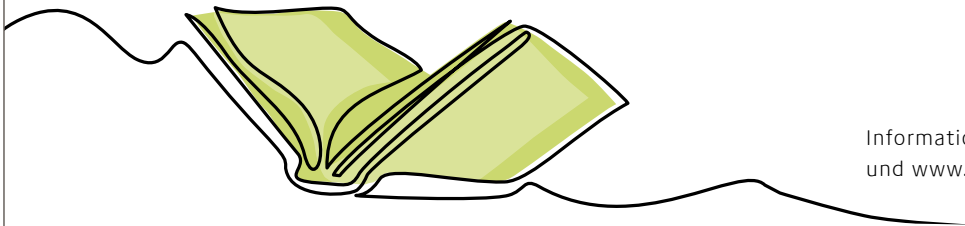
**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**

**Lesung und Gespräch** mit Erika Schellenberger • **Puppentheater** GRIMMbim • **Schreibwerkstatt** zur Ausstellung „Ingeborg Ahner-Siese“ • **Lyrik-Lesung** mit Kirsten Karnatz • **Lesung** mit Ursel Bäumer • **Kinderbuchlesung** mit Frank Warneke • **Autorin im Gespräch** mit Helga Schubert und Rainer B. Schossig



**Buchstäblich**  
LEHRPLATZ

Volkshochschule Lilienthal  
Bibliothek Lilienthal  
Buchhandlung Buchstäblich



Information: [www.vhs-Lilienthal.de](http://www.vhs-Lilienthal.de)  
und [www.buchstaeblich.buchhandlung.de](http://www.buchstaeblich.buchhandlung.de)

**50 Jahre** 2024  
**vhs Lilienthal**

Grasberg  
Ritterhude  
Worpswede

**Feiern Sie  
mit uns ...**



**am 30. August 2024**



## Anmeldung Frühjahr / Sommer 2024 **NICHT FÜR BARZAHLUNGEN!**

Bitte beachten:  
Sie erhalten **keine**  
Anmeldebestätigung!

Anmeldung zu Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Anmeldung zu Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kursteilnehmer:innen

Name ..... Vorname .....

Geburtsdatum ..... Straße.....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Bei der **Anmeldung** für **Bildungsurlaub**: Bundesland des Arbeitgebers .....

- Ich erkenne mit meiner Unterschrift die Teilnahmebedingungen der vhs an. (Bitte beachten Sie die neuen Abmeldefristen!)
- Ich willige ein, dass die Volkshochschule meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kursanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung, wie sie im Programmheft auf Seite 72 und auf der homepage hinterlegt ist, habe ich zur Kenntnis genommen.

### Einzugsermächtigung

#### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

SEPA-Lastschriftmandat für einmalige/wiederkehrende Zahlungen

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 08 GEM 000 000 74709

Ich/wir ermächtige/n die Gemeinde Lilienthal, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Lilienthal auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann/können. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in .....

IBAN .....

Kreditinstitut .....BIC .....

Wird die Lastschrift nicht eingelöst, gehen die Kosten zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin, soweit die Rückbelastung nicht durch die Gemeinde Lilienthal zu vertreten ist. Die Gemeinde Lilienthal ist im Rückbelastungsfall berechtigt, von der Einzugsermächtigung/Lastschrift künftig keinen Gebrauch mehr zu machen.

Ort, Datum .....Unterschrift(en).....

### Anmeldungen sind in folgenden Formen möglich:

1. **Persönlich** in der Geschäftsstelle Lilienthal, den Nebenstellen Ritterhude und Grasberg, sowie im Rathaus Worpswede.
2. **per Post** an die Geschäftsstellen
3. **per Fax**: 04298 929-293, 04292 819-303 (Kurse in Ritterhude)
4. **per Internet**: [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)



## Anmeldung Frühjahr / Sommer 2024 **NICHT FÜR BARZAHLUNGEN!**

Bitte beachten:  
Sie erhalten **keine**  
Anmeldebestätigung!

Anmeldung zu Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Anmeldung zu Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kursteilnehmer:innen

Name ..... Vorname .....

Geburtsdatum ..... Straße .....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Bei der **Anmeldung** für **Bildungsurlaub**: Bundesland des Arbeitgebers .....

- Ich erkenne mit meiner Unterschrift die Teilnahmebedingungen der vhs an. (Bitte beachten Sie die neuen Abmeldefristen!)
- Ich willige ein, dass die Volkshochschule meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kursanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung, wie sie im Programmheft auf Seite 72 und auf der homepage hinterlegt ist, habe ich zur Kenntnis genommen.

### Einzugsermächtigung

#### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

#### SEPA-Lastschriftmandat für einmalige/wiederkehrende Zahlungen

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 08 GEM 000 000 74709

Ich/wir ermächtige/n die Gemeinde Lilienthal, Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/ unser Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Lilienthal auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann/können. Es gelten dabei die mit meinem/ unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in .....

IBAN .....

Kreditinstitut ..... BIC .....

Wird die Lastschrift nicht eingelöst, gehen die Kosten zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin, soweit die Rückbelastung nicht durch die Gemeinde Lilienthal zu vertreten ist. Die Gemeinde Lilienthal ist im Rückbelastungsfall berechtigt, von der Einzugsermächtigung/Lastschrift künftig keinen Gebrauch mehr zu machen.

Ort, Datum ..... Unterschrift(en) .....

### Anmeldungen sind in folgenden Formen möglich:

1. **Persönlich** in der Geschäftsstelle Lilienthal, den Nebenstellen Ritterhude und Grasberg, sowie im Rathaus Worspswede.
2. **per Post** an die Geschäftsstellen
3. **per Fax**: 04298 929-293, 04292 819-303 (Kurse in Ritterhude)
4. **per Internet**: [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)





## Semester Frühjahr / Sommer 2024

Semesterbeginn: Montag, 05. Februar 2024

### Ferien / Feiertage

**Osterferien** 18.03. bis 28.03.2024

**Pfingstferien:** 10.05. und 21.05.2024

**Sommerferien** 24.06. bis 03.08.2024

### Preisstruktur

Unsere Gebühren sind nach drei Gruppengrößen gestaffelt:

- Ab 12 Teilnehmenden
- 7 bis 11 Teilnehmende
- 5 bis 6 Teilnehmende. Kleingruppen für 5 bis 6 Teilnehmende haben eine etwas höhere Gebühr, ermöglichen dafür ein intensiveres und aktiveres Lernen.

### Anfahrt

Murkens Hof, Klosterstraße 25, Lilienthal. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Aus Bremen: **Linie 4** Haltestelle Lilienthal-Mitte

**Bus 630 oder 670** ab Bremen-Hauptbahnhof: Haltestelle Dr.-Sasse-Straße

**Aus Worpswede / Grasberg:**

**Bus 670** (aus Worpswede) und **Bus 630** (aus Grasberg): Haltestelle Dr.-Sasse-Str.



**Träger der vhs:** Gemeinde Lilienthal,  
Geschäftsführer: Bürgermeister Kim Fürwentsches



**Dozentenvertretung:** Michael-Thomas Henze, Donata Holz,  
Gerlinde Jäkel, Hartmut Lindemann, Oliver Sautter, Heike  
Schatz-Watson, Prof. Dr. Karl-Ludwig Sommer, Annette Umlauf



### Mitglieder im Beirat der vhs

Vorsitz: Silke Paar

Für Lilienthal: Bürgermeister Kim Fürwentsches, Dr. Nicolas Laack,  
Mesut Ercik / Für Grasberg: Bürgermeisterin Marion Schorfmann,  
Silke Paar, Andrea Scharringhausen / Für Ritterhude: Bürgermeister  
Jürgen Kuck, Birgit Borow, Marten König / Für Worpswede:  
Bürgermeister Stefan Schwenke, Anette Faouzi, Gesa Wetegrove



**Impressum:** Herausgeber vhs Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-  
Worpswede, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal  
**Telefon** 04298 929-240/241 / [vhs@lilienthal.de](mailto:vhs@lilienthal.de) / [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)  
**Verantwortlich** Dr. Martina Michelsen  
**Anzeigen Anzeiger Verlag GmbH**, Bahnhofstr. 58, 27711 Osterholz-  
Scharmbeck / **Gestaltung** [www.beeg-graphics.com](http://www.beeg-graphics.com) / **Druck** Druck-  
zentrum Nordsee

### Fotonachweise soweit nicht gekennzeichnet:

Titelmotiv: Adobe stock.com © Chingiz / Fotos der Gemeinden: Titel und S. 71/72:  
Murkens Hof © Gemeinde Lilienthal; Rathaus Grasberg © Gemeinde Grasberg;  
Rathaus Ritterhude © Gemeinde Ritterhude; Rathaus Worpswede © Gemeinde  
Worpswede

vhs-Team Fotos: S. 2, 41, 70/71 © Christian Ballé

S. 37: Marieluise Fleißer © Chrisi1964 via Wikimedia Commons, Lizenz: CC BY-SA 3.0





TEA EXCELLENCE SINCE 1823

**200**  
 YEARS  
 OF TEA  
 EXCELLENCE


Die J. T. Ronnefeldt KG ist ein erfolgreiches, mittelständisches Traditionsunternehmen auf dem Gebiet der Teeveredelung; unsere Produkte sind in über 80 Ländern der Welt vertreten. Seit 1823 gründet sich unser guter Ruf auf die Qualität unserer Produkte und den individuellen, fachkundigen Service für unsere Kunden.

Starte deinen Weg mit uns im **Werk Worpswede** und bewirb dich jetzt für die

## Ausbildung zur Fachkraft (m/w/d) für Lebensmitteltechnik - Schwerpunkt Tea-Tasting/Qualitätsmanagement und Produktion -

### Was dich erwartet:

- Abwechslungsreiche 3-jährige Ausbildung, die über die üblichen Ausbildungsinhalte hinausgeht
- Erlernen der Herstellung industriell gefertigter Nahrungsmittel und Getränke nach vorgegebenen Rezepturen und Prozessabläufen
- Erwerb allgemeiner Kenntnisse zu Lebensmitteln, Inhaltsstoffen und natürlich alles über Tee
- Bedienung und Instandhaltung der Anlagen in einer maschinengestützten Manufaktur
- Sensibilisierung für sensorische Fähigkeiten, insbesondere olfaktorische, gustatorische und visuelle Wahrnehmung
- Erwerb von Kenntnissen der Qualitätssicherung, der Warensteuerung und -kontrolle
- Allgemeine Planungs- und Verwaltungsaufgaben

### Was du mitbringst:

- Du hast einen guten Haupt- oder Realschulabschluss
- Du hast Interesse an technischen Abläufen und Freude am Erlernen des Prozesswissens unserer Teeproduktion
- Du hast ein hohes Maß an Eigeninitiative und Teamgeist
- Du bist bereit, nach der Ausbildung ggf. in Schichten zu arbeiten

### Deine Vorteile:

- Inhabergeführtes Unternehmen mit Leidenschaft
- Sehr gute Übernahmemöglichkeiten
- Kollegiale Arbeitsatmosphäre, tatkräftige Unterstützung und Prüfungsvorbereitung
- Gute Sozialleistungen (Urlaubs- und Weihnachtsgeld, lukrative Personalrabatte, Elektroscooter und Lehrbücher)



Für Rückfragen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer +49 (0) 4792 / 93 29 - 28 gerne zur Verfügung. Ihre aussagekräftige Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail an [karriere@ronnefeldt.de](mailto:karriere@ronnefeldt.de)

**J.T. Ronnefeldt KG, Frau Swantje Thölken / Herr Udo Schnatz, Jan-Weber-Str. 2, 27726 Worpswede**

# Kälte Klima Elektro GmbH

Herstellung · Vertrieb · Montage · Kundendienst

**Klima- und Lüftungstechnik**  
**Garlstedter Str. 7 · 27729 Hambergen**  
**Tel. 04793/29 99 · e-mail: info@kke-gmbh.com**

## Mit allem Drum und Dran.

**Mehr drin für die ganze Familie,  
von Klein bis Groß.**

Bei der AOK Niedersachsen bleiben keine Wünsche offen, wenn es darum geht, die Gesundheit Ihrer Liebsten zu stärken. Profitieren Sie zum Beispiel von starken Mehrleistungen\* wie bis zu zwei professionellen Zahnreinigungen pro Jahr und versicherte Person oder Osteopathie. Und nutzen Sie zusätzlich digitale Services, ein attraktives Bonusprogramm und vieles mehr, um die Familiengesundheit ganz einfach zu schützen.

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.



### Jetzt scannen.

Warum sich ein Wechsel zur AOK für Familien lohnt, erfahren Sie hier oder online auf [aok.de](http://aok.de)

**AOK** 



Jetzt wechseln  
und bis zu  
**500€**  
für Mehrleistungen\*  
sichern!

**AOK Niedersachsen**  
Die Gesundheitskasse.

### Wofür stehen wir?

Wir leben in einer Demokratie, und Demokratie setzt Aufklärung, Information und Bildung voraus. Die vhs Lilienthal mit ihren Nebenstellen Grasberg, Ritterhude und Worpswede ist eine kommunale Bildungseinrichtung und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannt. Wir setzen uns für wesentliche demokratische Werte, wie Toleranz und Respekt, ein und sind ein Ort der Vielfalt und Begegnung. Mit unserem Bildungsangebot zielen wir auf gesellschaftliche Teilhabe und sind damit für alle Menschen zugänglich. Offenheit für Veränderungen und Flexibilität sind wesentliche Grundlagen unserer Zusammenarbeit.

### Was bieten wir?

Wir halten ein breit gefächertes Kurs- und Veranstaltungsprogramm auf Basis sozialverträglicher Gebühren bereit, das der Information und Orientierung dient. Damit sollen Urteilsfähigkeit und Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden gefördert werden. Unser Team sowie unsere Dozentinnen und Dozenten zeichnen sich durch Professionalität und Kompetenz aus. Dabei schafft ein freundlicher Umgang die Voraussetzung für eine gute Lernatmosphäre und einen offenen Austausch. Wir ermöglichen „Bildung vor Ort“ und legen Wert darauf, mit unserem Angebot in die Fläche zu gehen. Die Kursorte – insbesondere unser schön gelegener Veranstaltungsort Murkens Hof – bieten die fürs Lernen nötige Ruhe und sind dabei gleichzeitig gut erreichbar. Außerdem legen wir Wert auf eine zeitgemäße Ausstattung.

### Was ist unser Ziel?

Wir möchten, dass Menschen, unabhängig von ihrer sozialen, kulturellen und religiösen Herkunft, bei uns mit Freude lernen, Fähigkeiten erwerben bzw. erweitern und das als persönliche Bereicherung erleben.

Qualitätstestierung nach LQW



### Gesundheitsbildung

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und Bildungsanspruch der Volkshochschulen. Sie umfasst ein großes Themenspektrum gesundheitsfördernder Angebote und Kurse, u.a.:

- Wissen und Hilfen rund um die Gesundheit
- Gesundheit am Arbeitsplatz, Gesundheit und Beruf
- Entspannung nach westlichen und östlichen Methoden
- Bewegung, Gymnastik und Tanz nach verschiedenen Methoden
- Essen, Trinken und Ernährungsformen

Volkshochschulen verstehen Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

Sie gehen davon aus,

- dass Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden,
- dass Menschen ein Leben lang lernfähig sind und ihre Gesundheit unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern können.

*Quelle: Bildung für Gesundheit. Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008*

### Qualität

Die vhs Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede hat sich verpflichtet, ein qualitätsgesichertes Angebot von Veranstaltungen bereitzustellen. Dazu gehören u.a. guter Service und Beratung, Zusammenarbeit mit fachlich und pädagogisch qualifizierten Kursleitungen, Mindeststandards bei der Raumausstattung, regelmäßige Evaluation.

### Unsere Dozentinnen und Dozenten

Im Gesundheitsprogramm arbeiten Dozenten und Dozentinnen aus psychosozialen, pädagogischen oder Gesundheitsberufen, ggf. mit Zusatzqualifikationen für das jeweils angebotene Verfahren.

Die Weiterbildung unserer Lehrkräfte unterstützen wir mit einem volkshochschuleigenen Fortbildungsangebot.

### Teilnahmebescheinigungen für Gesundheitskurse

Auf Anfrage, stellen wir Ihnen gerne eine kostenpflichtige einfache Teilnahmebescheinigung (Gebühr: 3,00 €) mit Angabe der Kursgebühr und des Kursumfangs aus, die Sie gerne individuell bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Eine Bescheinigung gem. § 20 Abs. 1 SGB V kann von unserer vhs nicht ausgestellt werden, da wir unsere Kurse nicht durch die Krankenkassen zertifizieren lassen.



# Teilnahmebedingungen

## Allgemeines

An den Veranstaltungen der vhs Lilienthal - Grasberg - Ritterhude - Worpswede können Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren teilnehmen, in Kursen der Jungen vhs auch unter 16 Jahren. Die Kurse werden in der Regel nur durchgeführt, wenn sich mindestens 7 zahlende Teilnehmer:innen angemeldet haben, es sei denn, es handelt sich um eine gesondert gekennzeichnete Kleingruppe von 5 – 6 Teilnehmenden.

## Anmeldungen

**Anmeldungen sind folgendermaßen möglich:**

**1. Persönlich** in der Geschäftsstelle Lilienthal, den Nebenstellen Ritterhude, Grasberg und Worpswede

**2. per Post** (Lilienthal, Ritterhude)

**3. per Fax:** 04298 929-293

**4. per E-Mail:** [vhs@lilienthal.de](mailto:vhs@lilienthal.de)

**5. per Internet:** [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)

Eine verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich (ausgenommen sind Veranstaltungen mit Abendkasse).

**Bei online-Anmeldungen erhalten Sie eine Sendebestätigung. Anmeldebestätigungen per Post werden nicht versandt.**

## Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn bzw. bis zum angegebenen An- und Abmeldeabschluss möglich.

Für Sprachkurse ist eine Abmeldung bis zum dritten Tag nach dem ersten ausgewiesenen Kurstermin möglich. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist unwirksam.

Bei Bildungsurlauben/Bildungszeiten mit Übernachtung, Exkursionen, beruflichen Lehrgängen und ähnlichen Veranstaltungen gelten gesonderte Bedingungen, sofern sie extra ausgewiesen sind. Eine Abmeldung außerhalb der Frist verpflichtet zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr. Es gibt aber die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu stellen.

Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch (z.B. aufgrund von Krankheit) führen nicht zu einer Verminderung bzw. Rückzahlung der Gebühren. In Einzelfällen werden nach Vorlage eines Attests Ausnahmen gestattet.

## Preisstruktur und Gebührenermäßigung

Unsere Gebühren sind nach Gruppengröße gestaffelt:

- Ab 12 Teilnehmende
- 7 bis 11 Teilnehmende (Standard)
- 5 bis 6 Teilnehmende (Kleingruppe)

Nach § 5 der Gebührenordnung erhalten folgende Personengruppen eine Ermäßigung, wenn ein entsprechender Nachweis bei der Anmeldung vorgelegt wird:

- Leistungsempfänger:innen nach dem SGB II, SGB XII, dem AsylbLG und deren Kinder (70%)
- Leistungsempfänger:innen von Arbeitslosengeld I und deren Kinder (50%)
- Schüler:innen, Studierende, Auszubildende, Bundesfreiwillige sowie Freiwillige im FSJ (50%).
- In begründeten Fällen kann die Leiterin der Volkshochschule auch anderen Teilnehmenden auf schriftlichen Antrag Ermäßigungen gewähren.

Die Ermäßigung erstreckt sich in allen genannten Fällen nur auf die regulären Kursgebühren und nicht auf zusätzlich anfallende Kosten der Kursveranstaltung und Materialkosten (z.B. Lebensmittelkosten, Eintritte). Von der Ermäßigung ausgenommen sind berufliche Lehrgänge, Prüfungen und Kurse der jungen vhs.

## Bezahlung

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr, die im Programm für jede Veranstaltung gesondert angegeben ist.

Die Bezahlung erfolgt durch

### 1. SEPA-Lastschriftinzug

Der SEPA-Lastschriftinzug wird ca. fünf Tage vor Kursbeginn veranlasst. Bei Sprachkursen erfolgt der Einzug nach dem ersten Kurstermin. (Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschriftinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen.)

Bei Bildungsurlauben/ Bildungszeiten mit Übernachtung und beruflichen Lehrgängen gelten gesonderte Bedingungen.

### 2. bar (nur in der Hauptgeschäftsstelle)

## Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage gegen eine Gebühr von 3,00 € erstellt. Bescheinigt werden die besuchten Kurstermine.

## Raum- und Terminänderungen

Der Wechsel von Unterrichtsräumen, Ersatz von Dozent:innen und zeitliche Verschiebungen von Kursterminen bleiben der vhs vorbehalten.

## Kursausfall

Sollte eine Veranstaltung ausfallen, werden Sie benachrichtigt und bereits eingegangene Zahlungen erstattet.

## Ausschluss

Die vhs ist berechtigt in besonderen Fällen, die durch die Rechtsprechung definiert sind, Teilnehmende von der weiteren Teilnahme an einer Veranstaltung auszuschließen. Dadurch entsteht kein Recht auf Erstattung der Teilnahmegebühr.

## Haftung

Die vhs haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei den Veranstaltungen entstehen.

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, 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 §312e 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 Lilienthal**

**Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal,**

**Fax 04298/929293**

**E-Mail: [vhs@lilienthal.de](mailto:vhs@lilienthal.de)**

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu erstatten 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.

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Lilienthal - Grasberg - Ritterhude - Worspewede, in Trägerschaft der Gemeinde Lilienthal, gesetzlich vertreten durch den Bürgermeister Kim Fürwentsches, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal, Tel. 04298-929240, info@vhs-lilienthal.de (nachfolgend „wir“ genannt).

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. 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. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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 Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.



Adobe stock © Daniel

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter nur weiter, wenn das zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses notwendig ist. 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 Landesmittelkursen 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.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. 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. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, 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 Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. 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: datenschutz@lilienthal.de, Tel.: 04298 929-110.

# 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 (0 47 91) 80 80  
BesteKarte@vboh.z.de  
www.vboh.z.de



**Volksbank eG**  
Osterholz • Bremervörde

*persönlich & professionell*





## Die Zukunft beginnt jetzt

**Beltone Serene™ – einzigartiges Hören  
in jeder Situation: fast nicht sichtbar,  
fast nicht spürbar, bestens vernetzt**

- Hervorragendes Verstehen im Lärm
- Das bisher kleinste Beltone Akku-Hörgerät
- Bis zu 30 Stunden Akkulaufzeit\*
- Zukunftssichere, smarte Konnektivität durch Bluetooth® LE Audio und Auracast™

Jetzt  
kostenlos  
Probe tragen!



**AURACAST**  
A BLUETOOTH TECHNOLOGY

\*abhängig vom Nutzungsverhalten

© 2023 GN Hearing A/S. Alle Rechte vorbehalten. Beltone ist eine eingetragene Marke von GN Hearing A/S. Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Auracast™-Wortmarke und -Logos sind Marken der Bluetooth SIG, Inc.



## Hörgeräte Grellmann

Hier finden Sie Gehör

Osterweder Str. 6 • 27726 Worpswede  
Tel.: 04792 - 955 85 46  
info@hoergeraete-grellmann.de  
www.hoergeraete-grellmann.de



Folgen Sie uns auch gerne  
auf Facebook und Instagram.



*Wir sind für Sie da!*