Programm
2024

Pädagogik
Bildung und Beruf
Mensch und Gesellschaft
Digitale Welt
Sprachen
Gesundheit und Bewegung
Kreative Freizeitgestaltung

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

Besuchen Sie uns im
Internet:
www.bildungswerk-clp.de
oder auf Social Media

FACEBOOK SCAN ME

INSTAGRAM SCAN ME

Graf-Stauffenberg-Str. 1-5
49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 9108-0 | Fax 04471 9108-50

verwaltung@bildungswerk-clp.de

<u>Öffnungszeiten der Anmeldung</u>

Montag - Freitag	08.00 - 12.30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag	14.00 - 16.30 Uhr

<u>Bankverbindung</u>

SLZODE22XXX, IBAN: DE 54 2805 0100 0080 427891

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
finden Sie unter:
https://www.bildungswerk-clp.de/agb

Ansprechpartnerinnen

Anita Lüske
Fachbereichsleitung Pädagogik
04471-9108-29
alueske@bildungswerk-clp.de

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
Allgemeine Erwachsenenbildung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Fachbereich 1

Pädagogik

Anita Lüske
Fachbereichsleitung
04471-9108-29
alueske@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Kurs 1004
Schulbegleiter:in - Aufbaumodul
KEB-Zertifikatskurs

Das Aufbaumodul umfasst 40 Unterrichtsstunden, dazu kommt eine Abschlussveranstaltung mit Prüfung und Zertifikatsübergabe.

Schulbegleiter:innen unterstützen Kinder und Jugendliche, die aufgrund einer Behinderung beim Schulbesuch oder im Vorschulbereich auf individuelle Unterstützung angewiesen sind. Sie stellen für diese Kinder und Jugendlichen ein Hilfs- und ein Kommunikationsmittel dar und unterstützten sie, die klassenbezogenen Angebote des/der Lehrers:in bzw. des/der Erziehers:in anzunehmen und zu verarbeiten. Die Schulbegleitung unterstützt die Kinder und Jugendlichen bei lebenspraktischen Verrichtungen, erledigt anfallende Pflegetätigkeiten während der Schulzeit und begleitet sie bei der Orientierung im Schulalltag.

Seminarumfang: 40 Unterrichtsstunden
Ein Stundenplan mit Terminen kann angefordert werden.

Termine:	10.04.2024 - 01.06.2024
Dauer::	7 Termine
Gebühr:	180,00 Euro
Leitung:	Barbara Carmichael-Eilers
Ort:	Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1005
Pädagogische:r Mitarbeiter:in an Schulen - Fit for Kid
KEB-Zertifikatskurs

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Personen, die schon immer gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollten, egal, ob sie aus einem pädagogischen Arbeitsfeld kommen oder sich neu orientieren möchten.
Der Kurs qualifiziert für unterschiedliche pädagogische Arbeitsfelder.

Themenschwerpunkte:
- Pädagogische und psychologische Grundlagen
- Angewandte Methodik und Didaktik
- Gesundheit, Ernährung, Erste Hilfe
- Das Spiel als pädagogisches Element
- Umgang mit Medien
- Einführung in die EDV
- Kennenlernen unterschiedlicher pädagogischer Konzepte und entsprechender Einrichtungen
- Praktikum und Projekt
- Beruflicher Wiedereinstieg

Seminarumfang: 120 Unterrichtsstunden
Ein Stundenplan mit Terminen kann angefordert werden.

Praktikum: 30 U.-Std. Hospitation

Termine:	14.08.2024 - 12.02.2025
Dauer::	22 Termine
Gebühr:	430,00 Euro
Leitung:	Dozententeam
Ort:	Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1006
Stillvorbereitungskurs

Der Stillvorbereitungskurs umfasst diese (Ober-)Themen: Allgemeine Informationen zum Stillen; Milchbildung und Milchentwicklung in den ersten Tagen; Positive Auswirkung durch das Stillen; Der Stillstart; Stillzeichen; Die Stilltechniken; Wie kann der/die Partner:in unterstützen; Die Mama in der Stillzeit; Fakten und Stillmythen; Schwierigkeiten erkennen; Korrekt angedockt

Mitzubringen: Schreibmaterial und Verpflegung

Termin: Samstag, 17.02.2024
Dauer: 1 x, 09:30-11:45 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Lena Tönnies
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1008
Beikostworkshop

Der Beikostworkshop umfasst diesen(Ober-) Themen:
Ängste und Sorgen; Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung; Verschiedene Beikostkonzepte; Der Beikoststart; Sicherheit bei der Beikostgabe; Umsetzung der Beikost nach Bedarf; Tipps für mehr Interesse beim; Allergieprävention
Mitzubringen: Schreibmaterial und Verpflegung

Termin: Samstag, 20.04.2024
Dauer: 1 x, 09:30-11:45 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Lena Tönnies
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1007
Schlafworkshop

Der Schlafworkshop umfasst diese (Ober-) Themen:
Schlafentwicklung; Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern; Müdigkeitszeichen; Einschlafen und Einschlafbegleitung; Durchschlafen; Nächtliches Stillen (+ Karies); Nächtliches Nähren mit der Flasche (+Karies); Schlaflernprogrammme (Schlaftraining); Alptraum und Nachtschreck; Der plötzliche Kindstod (SIDS) Mitzubringen: Schreibmaterial und Verpflegung

Termin: Samstag, 02.03.2024
Dauer: 1 x, 09:30-11:45 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Lena Tönnies
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Ferienbetreuung 2024 für Kinder im Alter von 4 - 10 Jahre

Unser gut geschultes Betreuerteam lädt Euch zu einem spannenden, abwechslungsreichen Programm mit sportlichen und kreativen Angeboten, Unternehmungen im Freien und Ausflügen ein. Eine tolle, erlebnisreiche Woche lässt garantiert keine Langeweile aufkommen.

Mitzubringen: Trinkflasche, Wechselwäsche, kleines Frühstück

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Familienbüro der Stadt Cloppenburg statt.

Sommerferien

Kurs 1014 - Halbtagsbetreuung
Termine: 15.07.2024 - 19.07.2024
Dauer: 5 x, 07:30-13:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
inkl. Morgensnack
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1015 - Ganztagsbetreuung
Termine: 15.07.2024 - 19.07.2024
Dauer: 5 x, 07:30-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
inkl. Morgensnack u. Mittagessen
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Osterferien

Kurs 1012 - Halbtagsbetreuung
Termine: 18.03.2024 - 22.03.2024
Dauer: 5 x, 07:30-13:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
inkl. Morgensnack
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1013 - Ganztagsbetreuung
Termine: 18.03.2024 - 22.03.2024
Dauer: 5 x, 07:30-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
inkl. Morgensnack u. Mittagessen
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1016 - Halbtagsbetreuung
Termine: 22.07.2024 - 26.07.2024
Dauer: 5 x, 07:30-13:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
inkl.Morgensnack
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1017 - Ganztagsbetreuung
Termine: 22.07.2024 - 26.07.2024
Dauer: 5 x, 07:30-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
inkl. Morgensnack u. Mittagessen
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1018 - Halbtagsbetreuung
Termine: 29.07.2024 - 02.08.2024
Dauer: 5 x, 07:30-13:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
inkl. Morgensnack
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1019 - Ganztagsbetreuung
Termine: 29.07.2024 - 02.08.2024
Dauer: 5 x, 07:30-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
inkl. Morgensnack u. Mittagessen
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Herbstferien

Kurs 1020 - Halbtagsbetreuung
Termine: 07.10.2024 - 11.10.2024
Dauer: 5 x, 07:30-13:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
inkl. Morgensnack
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1021 - Ganztagsbetreuung
Termine: 07.10.2024 - 11.10.2024
Dauer: 5 x, 07:30-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
inkl. Morgensnack u. Mittagessen
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1022 - Halbtagsbetreuung
Termine: 14.10.2024 - 18.10.2024
Dauer: 5 x, 07:30-13:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
inkl. Morgensnack
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1023 - Ganztagsbetreuung
Termine: 14.10.2024 - 18.10.2024
Dauer: 5 x, 07:30-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
inkl. Morgensnack u. Mittagessen
Leitung: Dozententeam
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

PARENS® - Begleitung im ersten Lebensjahr

Gemeinsam erleben wir die aufregende Zeit des 1. Lebensjahres und vermitteln Ihnen individuelle Anregungen und Tipps für den Alltag mit ihrem Baby.
PARENS® ist ein Konzept der Katholischen Erwachsenenbildung Cloppenburg, das sich an Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr richtet. Die PARENS® -Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal und individuell zu fördern.

PARENS®-Inhalte:
- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken (der Eltern untereinander sowie zwischen den Kindern)
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in die Elemente der Babymassage
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines umfassenden Beobachtungstagebuches

Der Austausch und die Begleitung erfolgt durch eine zertifizierte PARENS® - Referentin. Bitte beachten: Kurszeiten können noch verändert werden.

Mitzubringen: Wickelunterlage, Handtuch

Kurs 1026
Für Aug./Sept. 2023 geborene Babys - Folgekurs
Beginn: Mittwoch, 14.02.2024
Dauer: 10 x, 10:15-11:45 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1027
Für Okt./Nov. 2023 geborene Babys - Anfängerkurs
Beginn: Mittwoch, 14.02.2024
Dauer: 10 x, 08:30-10:00 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1028
Für Okt./Nov. 2023 geborene Babys - Folgekurs
Beginn: Mittwoch, 22.05.2024
Dauer: 10 x, 08:30-10:00 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1029
Für Dez. 2023/Jan. 2024 geborene Babys - Anfängerkurs
Beginn: Freitag, 12.04.2024
Dauer: 10 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Marina Bumhoffer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1030
Für Dez. 2023/Jan. 2024 geborene Babys - Folgekurs
Beginn: Freitag, 16.08.2024
Dauer: 10 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Marina Bumhoffer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1031
Für Feb./März 2024 geborene Babys
- Anfängerkurs
Beginn: Mittwoch, 22.05.2024
Dauer: 10 x, 10:15-11:45 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1032
Für Feb./März 2024 geborene Babys
- Folgekurs
Beginn: Mittwoch, 18.09.2024
Dauer: 10 x, 10:15-11:45 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1033
Für April/Mai 2024 geborene Babys
- Anfängerkurs
Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 10 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Tina Bohmann-Laing
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1034
Für April/Mai 2024 geborene Babys
- Folgekurs
Beginn: Dienstag, 05.11.2024
Dauer: 10 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Tina Bohmann-Laing
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1035
Für Juni/Juli 2024 geborene Babys
- Anfängerkurs
Beginn: Mittwoch, 25.09.2024
Dauer: 10 x, 08:30-10:00 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1036
Für Juni/Juli 2024 geborene Babys
- Folgekurs
Beginn: Mittwoch, 08.01.2025
Dauer: 10 x, 08:30-10:00 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Nicole von Hammel-Eilers
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1037
Für Aug./Sept. 2024 geborene Babys
- Anfängerkurs
Beginn: Freitag, 29.11.2024
Dauer: 10 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Marina Bumhoffer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1038
Für Aug./Sept. 2024 geborene Babys
- Folgekurs
Beginn: Freitag, 28.02.2025
Dauer: 10 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Marina Bumhoffer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Eltern-Kind-Gruppe

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht nicht reine Wissenvermittlung im Vordergrund, sondern gemeinsames, lebendiges Lernen von Eltern und Kindern bis zum Kindergartenalter.

Die Eltern erhalten durch viele verschiedene gemeinsame Aktivitäten Anregungen und Anleitungen für die (Entwicklungs-) Förderung ihrer Kinder.

Sie lernen im gemeinsamen Tun mit den Kindern voneinander und miteinander. Durch gezielte Beobachtung, Informationen und den Erfahrungsaustausch untereinander stärken sie sich gegenseitig. Sie lernen, ihre Kinder anders wahrzunehmen, ihre Probleme im alltäglichen Umgang mit den Kindern besser zu erkennen, einzuordnen und so deren Verhaltensweisen entsprechend besser zu verstehen.

Die Kinder erhalten in den Gruppen Gelegenheit, erste außerhäusliche Kontakte zu knüpfen, soziale Verhaltensweisen auszuprobieren, neue Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen zu entwickeln.

Kurs 1041
Beginn: Donnerstag, 29.02.2024
Dauer: 10 x, 15:45-18:00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1042
Beginn: Donnerstag, 04.04.2024
Dauer: 10 x, 09:00-11:15 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1043
Beginn: Dienstag, 07.05.2024
Dauer: 10 x, 15:00-17:15Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1044
Beginn: Donnerstag, 06.06.2024
Dauer: 10 x, 15:45-18:00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1045
Beginn: Dienstag, 10.09.2024
Dauer: 10 x, 15:00-17:15Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 1046
Beginn: Donnerstag, 24.10.2024
Dauer: 10 x, 15:45-18:00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Fachbereich 2

Bildung und Beruf

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Kurs 2001
Buchhaltung für Nichtkaufleute und Existenzgründer:innen

- Notwendigkeit und Aufgaben der Buchführung
- Buchhaltung in der Gründungsphase
- Grundlagen der Umsatzsteuer
- Buchführungstechniken

Beginn: Dienstag, 06.02.2024
Dauer: 6 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Leitung: Jan Liesert
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 2002
Buchhaltung für Nichtkaufleute und Existenzgründer:innen

- Notwendigkeit und Aufgaben der Buchführung
- Buchhaltung in der Gründungsphase
- Grundlagen der Umsatzsteuer
- Buchführungstechniken

Beginn: Dienstag, 20.08.2024
Dauer: 6 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 120,00 Euro
Leitung: Jan Liesert
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 2003
Gewaltfreie Kommunikation - ein wertschätzender zwischenmenschlicher Umgang in Alltag und Beruf

Beginn: Mittwoch, 14.02.2024
Dauer: 2 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 16,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 2004
Frei und selbstsicher sprechen - gekonnt auftreten - Ziele erreichen

In der Arbeitswelt, in der Politik oder im Verein spielt selbstbewusstes Auftreten eine große Rolle, denn immer wieder kann man in Situationen geraten, in denen man sich behaupten muss, zielbewusst und selbstsicher Argumente darbringen soll, wenn man erfolgreich weiter kommen möchte.

Beginn: Mittwoch, 10.04.2024
Dauer: 2 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 16,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 2005
Smalltalk
So treten Sie gewandt und ungezwungen auf

Smalltalk - ein lockeres, zwangloses Gespräch, das nicht zu sehr in die Tiefe geht - und trotzdem seine Bedeutung hat.

Vielen fällt der gezielte Gesprächseinstieg schwer. Mit der Fähigkeit zur beiläufigen Konversation lassen sich leichter Kontakte knüpfen, sowohl privat wie beruflich ein unschätzbarer Vorteil.

In diesem Kurs erfahren Sie,
- aus welchem Stoff Gespräche sind,
- etwas über die Kunst, auf andere einzugehen und sich selbst zu präsentieren,
- wie Sie Störungen und Klärungen finden,
- wie Sie Verbindungen schaffen und Beziehungen pflegen

Termin: Mittwoch, 22.05.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 8,00 Euro
Leitung Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 2006
Rhetorik für Männer und Frauen -Überzeugend auftreten - kommunikative Stärken nutzen

Ihre guten Argumente sind nicht wie gewünscht angekommen? Sie wurden mit Angriffen verunsichert? Zweifel und Befürchtungen traten auf? Sie üben, ihre Meinung klar zu vertreten, ihre Leistungen gut darzustellen und mit Störungen positiv umzugehen.
Ziele sind, kommunikativ sicherer aufzutreten, mit rhetorischen Strategien wortgewandter zu werden.

Beginn: Mittwoch, 13.11.2024
Dauer: 2 x, 16:00-18:15 Uhr
Gebühr: 16,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Bildung und Beruf

Bewerbungstraining

Unser Bewerbungstraining vermittelt Ihnen praxisnahe Fähigkeiten, um sich erfolgreich im Bewerbungsprozess zu positionieren. Von der Erstellung überzeugender Bewerbungsunterlagen bis zum souveränen Vorstellungsgespräch – dieser Kurs bietet eine umfassende Vorbereitung für alle, die ihre beruflichen Chancen maximieren wollen.
Profitieren Sie von unserem erfahrenen Trainer, praxisnahen Übungen und einem individuellen Ansatz, um Ihre Bewerbungschancen nachhaltig zu steigern.

Kurs 2007
Termin: Samstag, 17.02.2024
Dauer: 1 x, 09:00-16:00 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Erich Machura
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 2008
Termin: Samstag, 02.11.2024
Dauer: 1 x, 09:00-16:00 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Erich Machura
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Telefon- und Kniggetraining

Unser Kurs zum Telefon- und Kniggetraining bietet eine umfassende Schulung für die Entwicklung entscheidender Soft Skills im beruflichen Kontext. In einer Welt, in der Kommunikation eine zentrale Rolle spielt, legen wir besonderen Wert darauf, Teilnehmenden praxisnahe Fähigkeiten zu vermitteln, um nicht nur souverän am Telefon zu agieren, sondern auch ein professionelles und höfliches Verhalten im Geschäftsleben zu pflegen.
Der Kurs integriert Rollenspiele und praxisnahe Übungen, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre erworbenen Fähigkeiten direkt anzuwenden. Individuelles Feedback fördert die persönliche Weiterentwicklung.

Kurs 2010
Termin: Samstag, 20.04.2024
Dauer: 1 x, 09:00-16:00 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Erich Machura
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 2011
Termin: Samstag, 12.08.2024
Dauer: 1 x, 09:00-16:00 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Erich Machura
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 2012
Termin: Samstag, 26.08.2024, 1 x, 09:00-16:00 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Erich Machura
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Fachbereich 4

Mensch & Gesellschaft

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Ein Vormittag für mich

Möchten Sie sich einen Vormittag im Monat Zeit nehmen, um sich mit anderen Frauen zu treffen und sich auszutauschen und über Themen aus den verschiedenen Bereichen wie Familie, Gesundheit, Kultur und Zeitgeschehen ins Gespräch zu kommen?

Zu verschiedenen Themen werden fachlich kompetente Dozent:innen eingeladen.

Kurs 4001

Termine: Dienstag, 06.02.2024, 05.03.2024, 09.04.2024, 07.05.2024, 04.06.2024, 18.06.2024
Dauer: 6 x, 09:00-11:15 Uhr
Gebühr: 67,00 Euro
Leitung: Martha Gelhaus
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Kurs 4002

Termine: Dienstag, 03.09.2024, 01.10.2024, 05.11.2024, 03.12.2024
Dauer: 4 x, 09:00-11:15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Martha Gelhaus
Ort: Haus der Erwachsenenbildung

Männersache - ein Frühstück nur für Männer

Wir treffen uns jeden ersten Samstag im Monat bei jeweils gutem Frühstück zu spannenden Vormittagen und intensiven Diskussionen.

Kurs 4003-1
Dauerkrisenherd Nahost mit Dr. Hubert Gelhaus

Termin: Samstag, 03.02.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-2
Zwischen Kreuz und Halbmond – ein Besuch in Montenegro und Albanien mit Martin Kessens

Termin: Samstag, 02.03.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-3
Was machen die da in Berlin? Diskussion mit MdB Alexander Bartz (SPD)

Termin: Samstag, 06.04.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-4
Die aktuelle Kriminalstatistik und Präventionsmaßnahmen mit Andreas Bonk, Kriminaloberkommissar

Termin: Samstag, 04.05.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-5
Cloppenburg auf dem Weg zur Klimaneutralität mit einem Mitarbeiter der Stadt Cloppenburg

Termin: Samstag, 01.06.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-10
Exkursion

Termin: Samstag, 06.07.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: voraussichtlich 30,00 Euro
Leitung: Martin Kessens

Kurs 4003-6
Thema ist noch in Planung

Termin: Samstag, 07.09.2024
Dauer: 1 x, 10:00-11:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-7
Thema ist noch in Planung

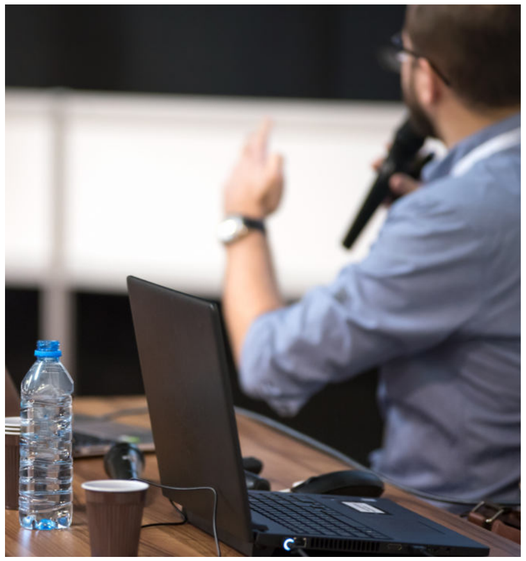
Termin: Samstag, 05.10.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-8
Thema ist noch in Planung

Termin: Samstag, 02.11.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn

Kurs 4003-9
Thema ist noch in Planung

Termin: Samstag, 07.12.2024
Dauer: 1 x, 09:00-12:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Martin Kessens
Ort: Hotel Taphorn



Montagsfrauen

Diese Gruppe wendet sich an alle Frauen, die Interesse an Politik, Kultur, Gesellschaft, Geschichte und am Zeitgeschehen haben.
Fachreferent:innen halten Vorträge, es werden Diskussionen geführt und Exkursionen unternommen.

Kurs 4004

Termine: Montag, 08.01.2024, 12.02.2024, 11.03.2024, 08.04.2024, 13.05.2024, 10.06.2024
Dauer: 6 x, 09:30-11:30 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
Leitung: Waltraut Sonnenberg
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 4005

Termine: Montag, 09.09.2024, 14.10.2024, 11.11.2024, 09.12.2024
Dauer: 4 x, 09:30-11:30 Uhr
Gebühr: 20,00 Euro
Leitung: Waltraut Sonnenberg
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 4006
Philosophischer Gesprächskreis
Die Philosophie der europäischen Aufklärung

"Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!" ist also der Wahlspruch der Aufklärung."
Doch was ist darunter zu verstehen? Warum soll die Unmündigkeit "selbstverschuldet" sein. Welchen Weg zeigt Kant auf, um die "selbstverschuldete Unmündigkeit" zu überwinden? Mit diesen und anderen Fragen, die in diesem Zusammenhang auftreten, beschäftigt sich der "Philosophische Gesprächskreis" im dritten Teil.

Die Teilnahme an den vorherigen Sitzungen ist nicht erforderlich, um neu einzusteigen.

Termine: 06.02.2024, 05.03.2024, 02.04.2024, 07.05.2024, 04.06.2024, 02.07.2024, 06.08.2024, 03.09.2024, 01.10.2024, 05.11.2024, 03.12.2024
Dauer: 11 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 71,50 Euro
Leitung: Dr. Hubert Gelhaus
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 4007
Persönliche Familienforschung -Wie gehe ich vor, um mehr über meine Ahnen zu erfahren?

In Südoldenburg kann mittlerweile eine sehr gute Familienforschung betrieben werden. Die Kirchenbücher sind circa ab dem Jahr 1650 größtenteils veröffentlicht, allerdings ist die Lesbarkeit nicht immer gegeben.

In diesem Kurs wird eine Einführung in die persönliche Forschung gegeben. Welche Quellen stehen überhaupt zur Verfügung, worauf sollte man achten, wie gehe ich vor, wenn ich meine Familie näher erforschen möchte?
Es wird auch Familienforschung in den ehemaligen deutschen Ostgebieten vermittelt.

Mitzubringen sind (falls vorhanden): eigene Stammbücher, Totenzettel, persönlicher Laptop

Beginn: Dienstag, 06.02.2024
Dauer: 3 x, 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
Leitung: Josef Mählmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 4008
Kloster auf Zeit. Neue Ideen für eine alte Lebensform -Onlinevortrag

Eigentlich hatte Joanna Maria Otto beim Eintritt in den Dominikanerinnenorden die Absicht, für immer zu bleiben. Und dann wurde daraus doch"Kloster auf Zeit".

Hier erzählt sie von den Wachstumsphasen, aber auch den Stolpersteinen auf diesem Weg und schildert, dass das Leben im Kloster ein wichtiger Lebensabschnitt sein kann, um der Mensch zu werden, als der man von Gott her gedacht ist.

Aus ihren Erfahrungen heraus, macht sie Vorschläge, wie eine neue Art des Klosterlebens aussehen könnte, was dabei wichtig ist und was erneuert oder verändert werden müsste, um den Reichtum der alten Tradition mit in die Moderne zu nehmen.

Termin: Donnerstag, 22.02.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Dr. Joanna Maria Otto
Ort: Online

Kurs 4009
Gelassenheit und die Mystik Meister Eckharts Onlinevortrag

Die ehemalige Dominikaner-Nonne Dr. Joanna Maria Otto gibt Einblicke in die Mystik ihres mittelalterlichen Ordensbruders Meister Eckhart, der als Lehr- und Lebensmeister das Wort Gelassenheit prägte.

Sie führt uns ein in die vier großen Themen dieses Predigers und erklärt, wie man durch die innere "Abgeschiedenheit" in die "Gelassenheit" kommt, um dann im inneren Seelengrund im "einfaltigen Einen" die "Gottesgeburt in der Seele" zu erleben.

Termin: Donnerstag, 18.04.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Dr. Joanna Maria Otto
Ort: Online

Kurs 4010
Was ist Realität? Antworten aus der modernen Quantenphysik und der alten Mystik Meister Eckharts - Onlinevortrag

Mit einem kleinen praktischen Experiment aus der Neurobiologie als Einstieg führt Dr. Joanna Maria Otto vor, dass nicht unbedingt real ist, was wir für real halten. Sie erklärt dann in verständlichen Worten die Entwicklung der Physik bis zur Quantenphysik, woraus alle Dinge bestehen, welchen Gesetzen sie folgen und welche große Neuerung in der Betrachtung der Welt die Quantenphysik mit sich brachte. Denn anders als in der klassischen Physik werden hier nicht mehr einzelne Teilchen, sondern unbestimmte Quanten betrachtet, die sich erst durch Interaktionen aus einem gemeinsamen Quantenfeld als einzelne mögliche Eigenschaften realisieren. Sie stößt auf die tiefe Einheit von allem, die dem mittelalterlichen Mystiker Meister Eckhart bereits im 13. Jahrhundert bewusst war: "Hier sind alle Grasblätt-
chen und Holz und Stein und alle Dinge Eines. [...] Ja, Holz und Stein und Knochen und alle Gräslein sind dort im Uranfang samt und sonders Eines gewesen." Frau Otto trägt, eingebettet in die Erklärung der Quantenphysik, Zitate dieses geistigen Meisters vor, um uns diese Einheit, an der wir alle Anteil haben, erahnen zu lassen.

Termin: Donnerstag, 06.06.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Dr. Joanna Maria Otto
Ort: Online

Kurs 4011
Von der Erdscheibe bis zum Raum-Zeit-Kontinuum. Veränderungen im Weltbild von der Antike bis heute - Onlinevortrag

Unser Weltbild hat sich viele Male geändert, wurde zu Beginn in der Antike von der Philosophie bestimmt, später maßgeblich von der Lehre der Kirche und schließlich natürlich durch die modernen Naturwissenschaften.
Doch wie hängt das alles zusammen? Wo haben die alten Lehren durchaus noch Gültigkeit und wo bereichern sie sich sogar?

Dr. Joanna Maria Otto, ehemalige Nonne und Wissenschaftlerin berichtet über die Entwicklung der Jahrhunderte, Konflikte und Lösungen.

Termin: Donnerstag, 19.09.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Dr. Joanna Maria Otto
Ort: Online

Kurs 4013
Yeah, Yeah, Yeah. Beatles-Pille-Proteste-Flowerpower -Eine Revue der 60er Jahre

Wir lassen die 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts noch einmal vor unserem inneren Auge vorbeiziehen und erinnern uns an den Hipe um die Beatles, die revolutionäre Einführung der Pille, zahlreiche Proteste, und Flowerpower ohne Ende.

Termin: Mittwoch, 14.02.2024
Dauer: 1 x, 15:30-17:45 Uhr
Leitung: Martin Kessens
Ort: Pfarrheim Sevelten
Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs 4014
Top im Kopf

Lernen Sie ganz ohne Leistungs- und Zeitdruck in entspannter Atmosphäre eine Vielzahl von interessanten Übungen kennen, die die geistige Leistungsfähigkeit auf Dauer steigern können. Bewegungs- und Entspannungselemente unterstützen das geistige Training sinnvoll und fördern die körperliche Fitness.

Termin: Montag, 08.04.2024
Dauer: 1 x, 14:00-16:15 Uhr
Leitung: Martin Kessens
Ort: Pfarrheim St. Bernhard, Cloppenburg
Anmeldungen nehmen Die Macher unter 04471 87688 entgegen.

Das Koordinatensystem der Hoffnung - das Kreuz

Führung in Zusammenarbeit mit dem Zweckverband Thülsfelder Talsperre
Auf einer Fahrradtour wollen wir uns den Zeugen des Glaubens nähern, innehalten und einiges über die Entstehung der Wegekreuze erfahren.

Kurs 4015

Termin: Sonntag, 09.06.2024
Dauer: 1 x, 13:00-18:15 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro inkl. Verzehr
Leitung: Martin Kessens
Anmeldungen nimmt der Zweckverband Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre unter 04471 15256 entgegen.

Kurs 4016

Führung in Zusammenarbeit mit dem Zweckverband Thülsfelder Talsperre
Auf einer Fahrradtour wollen wir uns den Zeugen des Glaubens nähern, innehalten und einiges über die Entstehung der Wegekreuze erfahren.

Termin: Dienstag, 03.09.2024
Dauer: 1 x, 10:00-11:30 Uhr
Gebühr: 18,00 Euro inkl. Verzehr
Leitung: Martin Kessens
Anmeldungen nimmt der Zweckverband Erholungsgebiet Thülsfelder Talsperre unter 04471 15256 entgegen.

Kurs 4017
Lesung - Mein Leben ist Glück - Momente eines Lebens

Dieses Buch ist erschienen im Geest Verlag, der Autor ist Ronny Schwarz, der im Andreaswerk in Vechta arbeitet. Ein Buch, in dem ein junger Mensch mit Handycap über seinen Lebensweg, seine Ziele, seine Hoffnungen und auch Probleme schreibt

Inklusion sollte ein erstrebenswerter Zustand in allen Bereichen des Lebens sein. Ronny Schwarz zeigt in dieser Lesung Wesentliches dazu auf, macht auf diese Weise Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen Mut, ihr eigenes Sein zu leben.

Termin: Montag, 12.02.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4018
Lesung - Leben will sich neu entfachen

Ein viertes Buchprojekt des Geest-Verlages aus Visbek, in dem Menschen mit Beeinträchtigungen aus unterschiedlichen Altersgruppen ihren Blick aufs eigene Leben aufzeigen. Sie machen in diesen Texten verschiedene Blickpunkte deutlich: Wie verläuft mein Leben, wie empfinde ich es und welche Zielsetzung habe ich für die Zukunft

Blicke ich positiv in die Zukunft, entfache ich neues Feuer oder resigniere ich angesichts der gesellschaftlichen Bedrohungen von Umweltkatastrophen, Krieg und sozialen Spannungen in der Gesellschaft.

Termin: Mittwoch, 05.06.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4019
Der Wald im Wandel der Jahreszeiten - Frühling

Nach dem Winter blüht der Wald im Frühling richtig auf. Der Wald erwacht aus seiner Winterruhe und die ersten Schneeglöckchen haben schon ihre Köpfe aus der Erde geschoben. Die Lurche laichen, viele Vögel kommen aus ihrem Winterquartier im Süden zurück und der Igel erwacht in dem Laubhaufen, in dem er seinen fast ein halbes Jahr dauernden Winterschlaf verbracht hat. Aber woher wissen Vögel, Blumen und Igel, dass der Winter vorbei ist und ihnen keine Kahlfröste mehr drohen?
Diese und viele andere Fragen von großen und kleinen Waldbegeisterten beantwortet Carola Freise auf einem Rundgang durch den Urwald Baumweg.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe

Termin: Samstag, 13.04.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Carola Freise
Treffpunkt: Wanderparkplatz Baumweg (an der B 213)

Kurs 4020
Der Wald im Wandel der Jahreszeiten - Sommer

Im Sommer blüht der Wald vor lauter Leben. Die Tiere und auch wir Menschen spüren zwischen den Bäumen die Luft, die kühler ist als auf den Straßen und zwischen den Häusern in den Städten. Die Heidelbeeren sind erntereif! Nicht nur wir Menschen lieben die süßen Früchte -auch die Tiere schätzen sie. Ebenso wie die zahlreichen blühenden Kräuter wie das Helmkraut, die Stacheldistel oder das Weidenröschen.

Aber warum ist es im Wald eigentlich kühler als in der Stadt und woher wissen die Tiere, welche Pflanzen und Kräuter für sie genießbar und welche giftig sind. Diese und viele andere Fragen von großen und kleinen Waldbegeisterten beantwortet Carola Freise auf einem Rundgang durch den Urwald Baumweg.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe

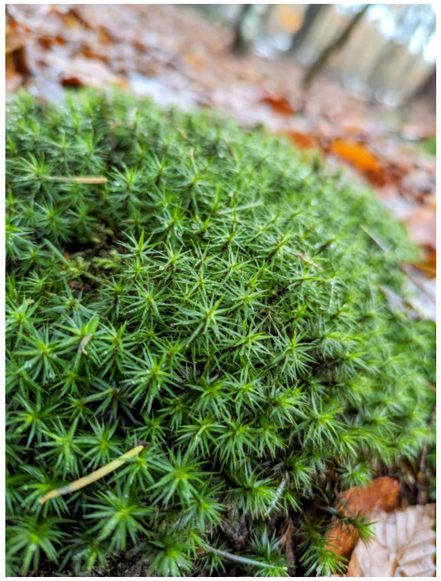
Termin: Samstag, 10.08.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Carola Freise
Treffpunkt: Wanderparkplatz Baumweg (an der B 213)

Kurs 4021
Der Wald im Wandel der Jahreszeiten - Herbst

Die Tage werden kürzer. Die Waldbewohner beginnen mit ihren Vorbereitungen auf die kalte Jahreszeit und die Natur sorgt mit einer großen Menge an Pilzen, Kräutern, Früchten und Nüssen für die kleinen und großen Lebewesen, die im Wald leben. Woher wissen der Kuckuck, die Nachtigall und die Wildgänse eigentlich, dass es Zeit für sie ist, in den Süden aufzubrechen? Und wohin ziehen sich Lurche, Frösche und Fledermäuse zurück, wenn es kalt wird? Diese und viele andere Fragen von großen und kleinen Waldbegeisterten beantwortet Carola Freise auf einem Rundgang durch den Urwald Baumweg.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe

Termin: Freitag, 08.11.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Carola Freise
Treffpunkt: Wanderparkplatz Baumweg (an der B 213)



Kurs 4022
Pilzwanderung

Jetzt im Herbst, fallen uns die Pilze durch ihre farben- und formenreichen Fruchtköper besonders auf. Anhand dieser Fruchtköper können wir Pilze erkennen und bestimmen. Wir erfahren was ein Hexenring ist und wie dieser entsteht oder wo Steinpilze wachen. Pilze können nicht nur giftig oder lecker sein, sondern erfüllen wichtige Aufgaben im Ökosystem Wald. Welcher Pilz welche Aufgabe hat, wollen wir in unserer gemeinsamen Exkursion entdecken.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe

Termin: Samstag, 26.10.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Carola Freise
Treffpunkt: Wanderparkplatz Baumweg (an der B 213)

Kurs 4026
Zur Mitte finden - zur Ruhe kommen

Viele Menschen reden davon, dass sie nicht zur Ruhe kommen. Durch Hektik und Stresssituationen, sowie eine Fülle von Angeboten verlieren sie sich an das Außen und lassen sich treiben. Die Erfahrung der Herzensruhe hat für den Menschen spirituelle Wurzeln: Als ein Weg, seine eigene Mitte, innere Sicherheit und Gelassenheit zu finden.

Termin: Montag, 11.03.2024, 18:00-20:15 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4027
Breche auf zu einem neuen Leben - Andacht in der Gnadenkapelle
St. Marien, Bethen

An Ostern liegen Tod und Leben, begraben werden und auferstehen eng beieinander. Dieses Fest kann ein Neuanfang sein - heraus aus der Trostlosigkeit, aus der Verzweiflung, aus der Schuld und Aufbruch zu einem neuen Leben.
Eberhard Jüngel hatte einmal folgenden Spruch zu Ostern:
"Das unterscheidet Ostern von einem Osterspaziergang, Spaziergänge ändern nichts. Sie enden in der Regel genau da, wo sie anfingen. Ostern hingegen ist ein Aufbruch ohne Ende."
Er meinte damit: Beende deinen Spaziergang und fange etwas Neues an. Lass dich von diesem Fest inspirieren und breche auf zu einem neuen Leben. Versuche es zumindest und suche dir jemanden, der dir auf diesem neuen Weg helfen kann. Genau dazu will diese Andacht beitragen.

Termin: Montag, 25.03.2024, 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien, Bethen
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4028
Christliche Grundwerte und ihre Bedeutung für die Gesellschaft

Wirtschaftlich effektives Handeln soll sich nicht nur an persönlichen Vorteilen, Geld oder Gewinn ausrichten.
Die Orientierung an den Werten des Christentums bildet das geistige und kulturelle Fundament für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft sowie für den respektvollen Dialog mit anderen.

Termin: Mittwoch, 24.04.2024
Dauer: 1 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4029
Maria, ich nenne Dich meine Schwester - Maiandacht in der Gnadenkapelle St. Marien, Bethen

Die Gottesmutter Maria war eine Frau aus dem Volke. Dennoch ist sie uns voraus, sie ist mit ihrer Lebens- und Glaubensgeschichte ganz bei Gott. Maria kann uns Hilfe, Stütze und Führung sein.

Termin: Montag, 13.05.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4030
Die Schöpfung bewahren - Andacht in der Gnadenkapelle St. Marien, Bethen

Wir spüren die Folgen des Klimawandels jetzt schon hautnah. Die Existenz und Lebensgrundlagen unserer Nachkomen sind bedroht. Unsere Verantwortung in Gottes Auftrag wollen wir verdeutlichen, seine Schöpfung nutzen und bewahren.

Termin: Montag, 24.06.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4033
Lebe Deinen Traum

In der Bibel offenbart sich Gott den Menschen durch Träume. Wir können Schlüsse aus ihnen ziehen, die hilfreich für unser Leben sind. Träume werden in Relation zum Leben und der psychischen Situation des Menschen betrachtet. Es gibt mehrere Wege, diese nächtlichen Botschaften zu verstehen, in ihrer Bedeutung zu erfassen.

Termin: Montag, 02.09.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4031
Eine Geschichte mit Zukunft, weil sie Leben ermöglicht -Andacht in der Gnadenkapelle St. Marien, Bethen

Das Leben von Maria, der Muttergottes, zeigt, wie wertvoll es sein kann, sich auf diesen Gott einzulassen. Immer da, wo ich ihn in meinem Leben entdecke, wird es wertvoll und hilft mir, die Schönheit meines Lebens zu sehen. Mögen unsere Ängste auch noch so groß sein, mag die Zukunft auch noch so ungewiss sein, wie wir die kommende Zeit gestalten sollen: "Ich bin sicher! Gott ist bei mir!" Maria zeigt mir auf, wie es gehen kann.

Termin: Montag, 12.08.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4032
Zwischen Glaube und Macht

Die Kirche zeigt, dass sie Macht hat und diese bestimmungsgemäß gebrauchen oder auch missbrauchen kann. Zwar kann der Missbrauch von Macht das menschliche Leben misslingen lassen, aber ohne Macht kann dieses eben auch nicht glücken. Die Frage ist, ob sie aus der Perspektive des Glaubens umgesetzt wird, im Dienste anderer Menschen und ihrer Lebenschancen.

Termin: Mittwoch, 21.08.2024
Dauer: 1 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4034
Trotzdem Ja zum Leben sagen - Lebenssinn und Resilienz

Wo war Gott? Gibt es einen versteckten Sinn hinter erschreckenden Ereignissen? Jeder Mensch behält in jedem Augenblick seines Lebens die Freiheit, über seine Haltung zu der tragischen Situation zu entscheiden. Es soll verdeutlicht werden, was ihm in diesen Momenten Kraft und Zuversicht gibt und eine Zukunft eröffnet.

Termin: Mittwoch, 25.09.2024
Dauer: 1 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4035
Frauen machen Mut - Andacht in der Gnadenkapelle St. Marien, Bethen

Herzlich willkommen zu unserer Andacht, in der Mutmachfrauen im Mittelpunkt stehen. Frauen, die sich füreinander einsetzen und sich gegenseitig unterstützen. Frauen, die täglich den Menschen um sie herum Mut zusprechen - in Familien, im beruflichen Alltag, im Ehrenamt. Frauen, die zusammenkommen und beten für eine gerechtere Kirche und eine friedvolle Welt.

Termin: Montag, 28.10.2024
Dauer: 1 x, 16:00-18:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4036
Glaubst du an Engel ?

Was sind Engel? Soll man an sie glauben? Welche Bedeutung haben sie?
Die Engel der Bibel begegnen uns in unserem Alltag, bei der Arbeit, in unseren Wohnungen. Sie haben eine Botschaft für uns. Sie möchten Halt geben in der Haltlosigkeit des Lebens, sie zeigen auf, wohin unser Weg gehen soll.

Termin: Montag, 09.12.2024
Dauer: 1 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4037
Die Liebe ist stärker als der Tod

Der Tod ist nicht nur etwas, das am Ende auf uns wartet, er greift auch in das Leben ein. Er rückt uns nahe, wenn mitten im Leben etwas endgültig kommt, indem Lebenspläne zerbrechen, im Aufmarsch von Krankheiten usw.. Auch mit dem menschlichen Tod am Ende unseres Lebens findet die Liebe Gottes nicht ihren Abschluss, denn wir sind endlich, aber unendlich gewollt.

Termin: Freitag, 06.12.2024
Dauer: 1 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4038
Sehnsucht - Andacht in der Gnadenkapelle St. Marien, Bethen

Advent ist die Zeit der Sehnsucht. Ich denke, wir kennen sie alle, diese Sehnsuch nach etwas, nach jemandem, nach dem Sehnsuchtsort, auch, wenn unsere Sehnsüchte unterschiedlich sind und die Erfüllung verschieden aussieht.

Termin: Montag, 16.12.2024
Dauer: 1 x, 16:00-18:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4039
Quellen und Horizonte - Theologischer Gesprächskreis

In unserer Gesprächsreihe sollen alte Quellen christlicher Lebensdeutung und sich damit vielleicht öffnende Lebens-Horizonte neu erschlossen werden. Dabei geht es um offenen Austausch, weder bestimmte Kenntnisse noch Überzeugungen sind Voraussetzung dafür.

Termine: 23.01.2024, 27.02.2024, 26.03.2024, 23.04.2024, 28.05.2024. 25.06.2024. 27.08.2024. 24.09.2024. 22.10.2024. 26.11.2024
Dauer: 10 x, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 5 Euro pro Treffen
Leitung: Dr. Heinrich Dickerhoff
Ort: Mehrgenerationenhaus, Cloppenburg

Kurs 4040
In Gemeinschaft Brücken bauen

Bibeltexte und Lebenswirklichkeit werden in Beziehung gebracht und diese Erkenntnisse nehmen wir mit in den Alltag.

Termine: 25.01.2024, 22.02.2024, 28.03.2024, 25.04.2024, 23.05.2024, 20.06.2024, 22.08.2024, 26.09.2024, 24.10.2024, 28.11.2024, 19.12.2024
Dauer: 11 x, 16:30-18:45 Uhr
Gebühr: 4,00 Euro pro Treffen
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4041
Glaubensgesprächskreis - Wege zum Leben finden

In diesem Glaubensgesprächskreis werden persönliche und auch aktuelle Themen diskutiert, die von den Teilnehmern festgelegt werden. Dabei handelt es sich um die Beziehung zu den Mitmenschen, zur Lebenswelt, zur Natur und zu sich selbst. Der Glaube gibt dem Menschen Halt und hilfreiche Orientierung, sich entschiedener einzusetzen für die Ausrichtung seines Lebens. Existenzielle Impulse und Anregungen sollen dabei Klärungen bringen.

Termine: 08.01.2024, 12.02.2024, 11.03.2024, 08.04.2024, 13.05.2024, 10.06.2024, 12.08.2024, 09.09.2024, 14.10.2024, 11.11.2024, 09.12.2024
Dauer: 11 x, 16:15-18:30 Uhr
Gebühr: 4,00 Euro pro Treffen
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus der Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4042
Arbeitskreis Gewaltfreie Kommunikation
Sich wertschätzend, klar und effizient mitteilen

Ob in der Arbeitswelt oder im alltäglichen Leben, die "Gewaltfreie Kommunikation" ist eine bewährte Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategie, die vom US-amerikanischen Psychologen Marshall

B. Rosenberg entwickelt wurde und einen wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang zum Ziel hat. "Gewaltfrei" bedeutet dabei, dass es im verbalen Austausch zu keiner Form der Verletzung oder Abwertung des Gegenübers kommen soll, wodurch sich die Kooperationsbereitschaft der Gesprächspartner erhöht und somit die Chancen, effektive und nachhaltige Problemlösungen zu entwickeln.

Termine: 16.01.2024, 13.02.2024, 12.03.2024, 09.04.2024, 14.05.2024, 11.06.2024, 13.08.2024, 10.09.2024, 08.10.2024, 12.11.2024, 10.12.2024
Dauer: 11 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Helga Kröning
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4043
Arbeitskreis zu aktuellen Lebensfragen

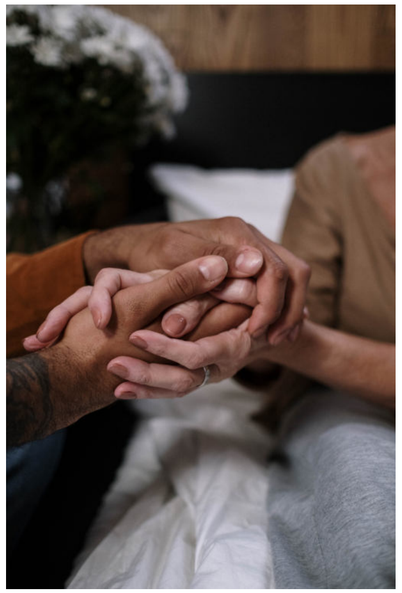
Jede Zeit hat ihre eigenen Fragen und Herausforderungen. Miteinander reden ist anregend und klärend. Aktuelle Themen aus dem Alltag und Beruf sowie Aktionen, die von den Teilnehmern festgelegt werden, bestimmen das Programm. Interessierte, die neue Impulse für den Alltag haben möchten, sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde zu informieren. Der Arbeitskreis trifft sich monatlich Montags um 18 Uhr im Haus der Erwachsenenbildung. Die Termine werden jeweils zu Beginn des Monats bekannt gegeben.
Termine werden nach Absprache erteilt.
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Kurs 4044
Leben braucht Veränderung. Seelsorge, Lebenshilfe, Glaubenshilfe

Jede Zeit hat ihre eigenen Fragen und Herausforderungen. Aber auch Ängste und Lebenskrisen können lähmen. Das beratende Gespräch orientiert sich an individuellen Fragen und Bedürfnissen des Ratsuchenden.

Es reicht vom einfachen Zuhören bis zum Bearbeiten komplexer Fragen. Neue Wege werden ausgelotet, um eine Veränderung der Lebenssituation herbeizuführen. Der Ratsuchende befindet sich in einem geschützten Terrain. Hier darf er sich unbesorgt aussprechen, wird begleitet und unterstützt.
Der Ratsuchende soll aus sich heraus Erkenntnisse für sein Handeln bekommen und Folgerungen daraus ziehen.
"Sei gut zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen" (Theresa von Awila)

Termine: 29.1. 27.5. und 17.6. 2024. Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423



Kurs 4045
Von der Sehnsucht nach Heil, Erlösung und Frieden - Andacht in der Gnadenkapelle St. Marien, Bethen

Die Sehnsucht nach Heil, Erlösung und Frieden steckt in uns allen.
Frieden mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, in der Gesellschaft, im sozialen Bereich, Frieden mit der Schöpfung, der Natur, Frieden zwischen den Völkern sodass Armeen überflüssig werden. In dieser Andacht wollen wir unsere Sehnsucht vor Gott bringen.

Termin: Montag, 19.02.2024
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helga Kröning
Ort: Gnadenkapelle St. Marien
Anmeldungen bei Helga Kröning 04471 7423

Fachbereich 5

Digitale Welt

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Excel Starter

Inhalte:
- Erstellen von Excel-Tabellen
- Einfache Berechnungen erstellen
- Erstellen von Diagrammen
- Datenaustausch zwischen den Programmen

Kurs 5001

Beginn: Donnerstag, 04.04.2024
Dauer: 4 x, 18:15-20:30 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Markus Niemöller
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 5002

Beginn: Donnerstag, 05.09.2024
Dauer: 4 x, 18:15-20:30 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Markus Niemöller
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 5004
Word für Anfänger

Inhalte:
Vorteile der Textverarbeitung; Arbeitsoberfläche; Texteingabe und einfache Korrekturen; Besonderheiten bei der Texteingabe; Dokumente erzeugen, speichern, öffnen, schließen, drucken;
Textteile verschieben, kopieren, suchen, ersetzen; Rechtschreibung ; Grammatikprüfung und Silbentrennung;
Zeichenformatierungen; Absatzformatierungen; Seitenformatierungen; Grafiken/Bilder einfügen; Tabellen einfügen und gestalten

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

Beginn: Montag, 08.04.2024
Dauer: 6 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 45,00 Euro
Leitung: Bernhard Bäcker
Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Kurs 5005
10 Finger-Tastschreiben -
Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Wer mit dem 10-Finger-System tippen kann, ist schneller mit Referat, Hausarbeit, der nächsten Präsentation und dem Beantworten der neuesten Mails fertig. Sie möchten sich vom "Adler-Such-System" verabschieden? In diesem Kurs lernen Sie, effektiv und schnell auf der Computertastatur zu schreiben.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.

Beginn: Montag, 18.03.2024
- Mittwoch, 20.03.2024
Dauer: 3 x, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 24,00 Euro
Leitung: Markus Niemöller
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Programmieren mit Scratch. Ferienkurs für Schüler:innen ab dem 7. Schuljahr

Scratch ist eine visuelle blockbasierte Programmiersprache, die entwickelt wurde, um insbesondere Kinder und Jugendliche mit der Computerprogrammierung vertraut zu machen. In dieser Entwicklungsumgebung werden Befehle in Form von Blöcken beziehungsweise Bauteilen dargestellt und können ähnlich wie Puzzleteile aneinandergesteckt werden. Auf diese Weise müssen Schülerinnen und Schüler keine Programmierbefehle auswendig lernen oder Kommata und sonstige Sonderzeichen beachten, wie es sonst bei textuellen Programmiersprachen (z. B. Java) nötig ist.

Die Programmierung wird auf das Wesentliche reduziert, wodurch auch Anfänger:innen sehr schnell interessante Ergebnisse erzielen und stark motiviert werden, neue Programmstrukturen zu erlernen.
In dem Kurs werden die Entwicklungsumgebung Scratch und die einzelnen Funktionen vorgestellt. Die Teilnehmende erstellen erste eigene kleine Anwendungen.

Kurs 3006
Beginn: Montag, 18.03.2024
- Freitag, 22.03.2024
Dauer: 5 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 50,00 Euro
Leitung: Bernhard Bäcker
Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Kurs 3007
Beginn: Montag, 07.10.2024
- Freitag, 11.10.2024
Dauer: 5 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 50,00 Euro
Leitung: Bernhard Bäcker
Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Excel für Anfänger

Sie erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogrammes Excel und erlernen die Funktionsweise von Excel.
Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV (Umgang mit Maus und Tastatur)

Kurs 5008
Beginn: Montag, 04.11.2024
Dauer: 6 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Bernhard Bäcker
Ort: Anne-Frank-Schule Molbergen

Fotografieren mit Spiegelreflex-/Systemkamera -Anfänger-Fotokurs - Theorie und Praxis

Möchten Sie sich vom "Automatik-Modus" Ihrer Kamera lösen, fühlen sich aber überfordert mit der der Fülle an Drehrädern und Einstellknöpfen? Das "Foto-Einmaleins" von Blende, Verschlusszeit und ISO würden Sie gerne beherrschen? Dann ist dieser Fotokurs genau richtig für Sie!
Am 1. Abend setzen wir uns mit den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.
Am 2. Tag geht es – unter fachkundiger Anleitung – auf Foto-Tour! Dabei verlassen wir den Automatik-Modus und nutzen gezielt den kreativen Spielraum der Kamera.
Diese Veranstaltung ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse bzw. "digitale Neueinsteiger" geeignet.
Mitzubringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggf. auch vorhandenes Zubehör

Kurs 5009
Termine: Donnerstag, 29.02.2024, 18:30 - 21:15 Uhr und Samstag, 02.03.2024, 10:30 - 14:45 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 5010
Termine: Dienstag, 28.05.2024, 18:30 - 21:15 Uhr und Samstag, 01.06.2024, 10:30 - 14:45 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 5011
Termine: Montag, 02.09.2024, 18:30 - 21:15 Uhr Samstag, 07.09.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Fotografieren mit Spiegelreflex-/Systemkamera - Fortgeschrittenenkurs

Sie haben unseren Anfängerkurs besucht oder sind bereits mit Ihrer Kamera vertraut? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Sie verfügen auch schon über eine lichtstarke Festbrennweite bzw. ein Portraitobjektiv? Dann passt dieser zweiteilige Kurs mit hohem Praxisanteil genau.

Haben wir bisher an der Oberfläche gekratzt, so geht es in diesem Kurs für noch bessere Fotos in die Tiefen der Fotografie. Wir bauen auf den Grundlagen auf, Wiederholen und Vertiefen das bereits erlernte Wissen und ergänzen es um wertvolle Informationen und Erfahrungen. Insbesondere mit der Festbrennweite lernen Sie Ihr fotografisches Auge zu schulen und Motive - über eine prof. Bildgestaltung - zu erarbeiten.

Dieser Fotokurs besteht zum größten Teil aus der Praxis, einer kleinen Fototour auf der wir verschiedene Situationen fotografieren und Inspirationen für neue Fotoideen geben. Nachfolgend besprechen wir einige Ihrer Bilder und beantworten individuell die Fragen.

Wir werden die Vorteile von RAW anstatt JPG besprechen. Weiter geht es mit dem richtigen Bildaufbau (nach "Goldener Schnitt" bzw. "Drittel-Regel"). Perspektive, Bildwirkung und viele Tipps zu unterschiedlichen Fotosituationen nehmen einen breiten Raum ein. Zudem lernen Sie, was ein Graufilter (ND-Filter) ist, welche tollen Effekte man damit erstellen und wann man ihn kreativ einsetzen kann bei der Landschaftsfotografie.

Voraussetzungen:
Beherrschung der Grundlagen und Erfahrung in der Belichtung AV (A) oder TV (S)

Mitzubringen:
Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggf.
auch vorhandenes Zubehör

Kurs 5012

Termine: Mittwoch, 13.03.2024,
18:30 - 21:15 Uhr
und Freitag, 15.03.2024,
14:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 5013

Termine: Montag, 11.11.2024,
18:30 - 21:15 Uhr
und Samstag, 16.11.2024,
10:30 - 14:30 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Fotobuch kreativ gestalten

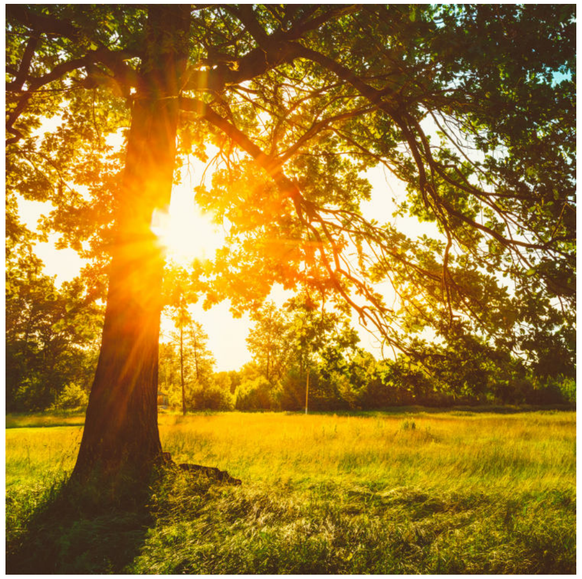
Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub oder als Geschenk, Fotobücher werden immer beliebter. Mit Hilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareinstallation über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen stehen eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Cliparts, Masken etc. Fotos - wie auch eigene Texte - können dank verschiedener Tools und Effekte professionell bearbeitet werden. Nebenbei erhalten Sie viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbänden, Papiersorten. Der Kurs enthält Gutscheine von CEWE im Wert von 15 Euro! Mitzubringen: USB-Stick - ggfs. mit eigenen Bildern (es wird aber mit Foto-Übungsdateien gearbeitet!)
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC

Kurs 5014

Termine: Mittwoch, 28.02.2024,
18:30 - 21:00 Uhr und
Mittwoch, 06.03.2024,
18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 5015

Termine: Dienstag, 26.11.2024,
18:30 - 21:00 Uhr und
Dienstag, 03.12.2024,
18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro
Leitung: Gundolf Renze
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung



Fachbereich 6

Sprachen

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Dänisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs vermittelt einen ersten Eindruck von der dänischen Sprache und macht gleichzeitig auf kulturelle Unterschiede aufmerksam. Behandelt werden häufig vorkommende Redewendungen in ganz alltäglichen Situationen.

Kurs 6003

Beginn: Mittwoch, 14.02.2024
Dauer: 6 x, 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 36,00 Euro
Leitung: Kirsten Bruns
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 6004

Beginn: Mittwoch, 07.08.2024
Dauer: 6 x, 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 36,00 Euro
Leitung: Kirsten Bruns
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits ein halbes Jahr Spanisch gelernt haben (beispielsweise im Anfänger:innen-Kurs des vergangenen Jahres).

Neue Teilnehmer:innen sind jederzeit herzlich willkommen.
Mitzubringen: Lehrbuch Perspectivas Contigo A1

Kurs 6005

Beginn: Montag, 05.02.2024
Dauer: 6 x, 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 33,00 Euro
Leitung: Marta Delgado-Amorin
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 6006

Beginn: Montag, 08.04.2024
Dauer: 8 x, 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 44,00 Euro
Leitung: Marta Delgado-Amorin
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Nach den Osterferien starten die neuen Englisch-Kurse. Die Termine werden auf unserer Website unter www.bildungswerk-clp.de bekannt gegeben.

Fachbereich 7

Gesundheit & Bewegung

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

Der sanfte Weg zur Stressbewältigung

Eutonische Übungen in Verbindung mit christlicher Meditation.

Wünschen Sie sich manchmal, den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen? Möchten Sie sich freier in Ihrem Körper fühlen? Sehnen Sie sich nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit?

Sie können etwas dafür tun. Durch intensive Körperwahrnehmung auf der Grundlage der Eutonie (Wohlspannung), Atemübungen, Meditation, Fantasiereisen und Musik erreichen wir ein freies Strömen unserer leiblichen und seelischen Kräfte. Durch diese Übungen können wir in der heutigen Zeit dem gestressten und angepassten Alltag entgegenwirken. Ziel ist, mehr Ruhe, Gelassenheit und Harmonie im Körper wahrzunehmen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und ein kleines Kissen

Kurs 7002

Beginn: Montag, 08.04.2024
Dauer: 10 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Martha Gelhaus
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7003

Beginn: Montag, 09.09.2024
Dauer: 12 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro
Leitung: Martha Gelhaus
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Entspannungstraining

Autogenes Training, Elemente aus dem Yoga, Qi Gong, Kinesiologie, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken

Kurs 7005

Beginn: Donnerstag, 04.04.2024
Dauer: 10 x, 15:30-16:30 Uhr
Gebühr: 48,75 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7006

Beginn: Donnerstag, 08.08.2024
Dauer: 8 x, 15:30-16:30 Uhr
Gebühr: 37,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7007

Beginn: Donnerstag, 24.10.2024
Dauer: 8 x, 15:30-16:30 Uhr
Gebühr: 37,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Autogenes Training

Alles unter einen Hut bringen, das ist nicht immer leicht. Gönnen Sie sich ganz bewusst eine Auszeit im Tagesrhythmus.Durch das Autogene Training nach J. H. Schulz steht eine Methode zur Verfügung, mit Hilfe der eigenen Gedanken zur Gelassenheit zu gelangen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Kurs 7008

Beginn: Dienstag, 06.02.2024
Dauer: 8 x, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7009

Beginn: Dienstag, 07.05.2024
Dauer: 8 x, 19:45-21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7010

Beginn: Dienstag, 03.09.2024
Dauer: 8 x, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Wir bieten Ihnen Gesundheitskurse in Cloppenburg, Cappeln, Emstek, Molbergen und Sevelten an.

Achtsamkeit und Klangmeditation

Sitzen Sie auch im Hamsterrad fest und kommen einfach nicht mehr raus? Achtsamkeitspraxis kann Ihnen dabei helfen - man nimmt das Leben wieder in Balance wahr.

Klänge von tibetischen Klangschalen können dieses noch erleichtern.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke und dicke Socken

Kurs 7011

Termin: Samstag, 02.03.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7012

Termin: Samstag, 01.06.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7013

Termin: Samstag, 02.11.2024
Dauer: 1 x, 10:00-12:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen hilft, durch aktive Muskelanspannung zur Entspannung zu kommen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Kurs 7014

Beginn: Dienstag, 06.02.2024
Dauer: 8 x, 19:45-21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7015

Beginn: Dienstag, 07.05.2024
Dauer: 8 x, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7016

Beginn: Dienstag, 03.09.2024
Dauer: 8 x, 19:45-21:15 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7017
Entspannen zum Probieren

Sie möchten sich entspannen, wissen aber noch nicht, was die richtige Methode für Sie ist? In diesem Kurs probieren wir verschiedene Methoden aus (unter anderem Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung).

Dadurch bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Entspannungswege und können sich entscheiden, welche Art für Sie die Richtige ist.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke und dicke Socken

Beginn: Dienstag, 12.11.2024
Dauer: 4 x, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 24,00 Euro
Leitung: Margreth Conrads
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Qi Gong
Die 18 harmonischen Bewegungen

Inhalte:
- Einführung in das Yin und Yang Prinzip
- Erlernen von Körper-, Atem- und Visualisierungsübungen
- Erlernen von heilgymnastischen Bewegungsabläufen und richtiger Atmung
- Autogene Ruheübungen im Liegen, Sitzen und Stehen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen

Kurs 7018
Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
Dauer: 10 x, 20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7019
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024
Dauer: 10 x, 20:00-21:00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Tai Ji Quan- mit 24 Folgen -Peking-Form

Langsame, aufeinander abgestimmte, fließende Bewegungen wie Drehen, Beugen und Strecken von Armen und Beinen, Gewichtsverlagerungen sowie gezielte Spannung und Entspannung fördern das Körperbewusstsein. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Muskulatur erreicht.

- Demonstration der unterschiedlichen Formen und Erklärung
- Durchführung und individuelle Korrektur der Übungsfolgen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Kurs 7020
Beginn: Montag, 08.04.2024
Dauer: 10 x, 20:00-21:30 Uhr
Gebühr: 100,00 Euro
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7021
Beginn: Montag, 02.09.2024
Dauer: 10 x, 20:00-21:30 Uhr
Gebühr: 65,00 Euro
Leitung: Dr. Jin Wen Wu
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Lachyoga - Schnupperkurs Lebensfreude, Gesundheit und Zufriedenheit

Lachyoga wirkt entspannend und präventiv, macht Spass und weckt die Lebensfreude.

Lachende, fröhliche Zellen funktionieren besser. Lassen Sie sich anstecken von der Kraft des Lachens! Es ist einfacher als Sie denken. Sie wollen Stress und Hektik des Alltags für eine Weile einfach vergessen, positive Emotionen in sich hervorholen und mit Freude in die nächsten Tage gehen, dann sind Sie hier genau richtig. Lachyoga dient auch als Prävention gegen Burn Out.
Ihnen ist nicht nach Lachen? Macht nichts, kommen Sie trotzdem!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke, Wasser

Kurs 7022
Termin: Samstag, 02.03.2024
Dauer: 1 x, 15:00-18:00 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
Leitung: Petra Langhorst
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7023
Termin: Samstag, 02.11.2024
Dauer: 1 x, 15:00-18:00 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
Leitung: Petra Langhorst
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Yoga für flexible und gesunde Rücken

In diesem Kurs geht es um die Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Rückenmuskulatur. Die Übungen verbessern Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Sie lernen die grundlegenden Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken), Tiefenentspannung und Meditation - in der Gegenwart zu sein, im Hier und Jetzt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken

Kurs 7041
Beginn: Dienstag, 02.04.2024
Dauer: 11 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 82,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Pfarrheim Sevelten

Kurs 7042
Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 9 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 67,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Pfarrheim Sevelten

Kurs 7043
Beginn: Dienstag, 22.10.2024
Dauer: 9 x, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 67,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Pfarrheim Sevelten

Yoga am Nachmittag

Lassen Sie den Stress des Tages mit Yoga hinter sich und starten Sie entspannt in den Abend. Durch Yoga bringen Sie Geist, Körper und Seele in Einklang.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken

Kurs 7045
Beginn: Mittwoch, 10.04.2024
Dauer: 10 x, 15:30-17:00 Uhr
Gebühr: 75,00 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7046
Yoga am Nachmittag
Beginn: Mittwoch, 07.08.2024
Dauer: 9 x, 15:30-17:00 Uhr
Gebühr: 67,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7047
Beginn: Mittwoch, 23.10.2024
Dauer: 9 x, 15:30-17:00 Uhr
Gebühr: 67,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Gesundheit & Bewegung

Yoga am Ende der Woche

Lassen Sie den Stress der Woche mit Yoga hinter sich. Durch Yoga bringen Sie Geist, Körper und Seele in Einklang.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke. dicke Socken

Kurs 7048
Beginn: Freitag, 12.01.2024
Dauer: 9 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 67,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7049
Beginn: Freitag, 05.04.2024
Dauer: 11 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 82,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7050
Beginn: Freitag, 09.08.2024
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7051
Beginn: Freitag, 25.10.2024
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Ganzheitliches achtsames Yoga

Yoga macht beweglicher, vernachlässigte Muskeln bekommen mehr Flexibilität und werden durch die Übungen gedehnt & kraftvoller. Ziel des Kurses ist des, das Körpergefühl zu verbessern, die Atmung zu trainieren, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Nicht geeignet für Menschen mit Bluthochdruck und Schwangere.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken und Decke und 2-3 Kissen

Kurs 7054
Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
Dauer: 11 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 77,00 Euro
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7055
Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
Dauer: 11 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 77,00 Euro
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7056
Beginn: Mittwoch, 14.08.2024
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 56,00 Euro
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7057
Beginn: Mittwoch, 14.08.2024
Dauer: 8 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 56,00 Euro
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7058
Beginn: Mittwoch, 23.10.2024
Dauer: 9 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 63,00 Euro
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7059
Beginn: Mittwoch, 23.10.2024
Dauer: 9 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 63,00 Euro
Leitung: Anja Brockmann-Stumpe
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Yoga nach der Arbeit

Der Kurs besteht aus drei Yoga-Elementen:
- Meditation
- Atemübungen
- Energiestellungen

Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Yogamatte, Block und Gurt

Kurs 7061
Termin: Dienstag, 09.04.2024
Dauer: 10 x, 16:30-18:00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln

Kurs 7062
Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 8 x, 16:30-18:00 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln

Kurs 7063
Beginn: Dienstag, 22.10.2024
Dauer: 9 x, 16:30-18:00 Uhr
Gebühr: 54,00 Euro
Leitung: Heidrun Bittner
Ort: Pfarrheim Cappeln

Kurs 7072
Lauftraining für Anfänger:innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Laufen einmal grundlegend lernen möchten (auch als weiterer Aufbau möglich!). Vermittelt werden grundlegende Trainingsprinzipien: angefangen vom richtigen Aufwärmen über die ideale Belastung unter Berücksichtigung der persönlichen Belastbarkeit und Periodisierung des Trainings sowie die Anforderungen an einen Laufschuh bis hin zu physiologischen Prinzipien, die adäquate Ernährung und die positiven Veränderungen des körperlichen und mentalen Status durch ein gesundes Lauftraining. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, das 15 Minuten- oder 30 Minuten-Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik – Verbandes (DLV) zu machen.

Voraussetzung: Ärztliche Unbedenklichkeit

Die Teilnehmenden brauchen zum 1. Termin noch keine Sportkleidung mitzubringen. An diesem Termin beschäftigen wir uns mit der Theorie. Der Termin findet im Haus d. Erwachsenenbildung statt. Die restlichen Kurstermine im Stadion CLP an der Friesoyther Straße 8.

Beginn: Montag, 11.03.2024
Dauer: 10 x, 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Leitung: Martin Götz
Ort: 1. Termin: Haus d. Erwachsenenbildung, alle weiteren Termine: Stadion an der Friesoyther Straße, Friesoyther Straße 8, 49661 Cloppenburg

Yoga für mehr Beweglichkeit

Sie möchten gern beweglich bleiben und zur Ruhe kommen? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Kurs eignet sich für Yoga-Anfänger:innen und auch für Fortgeschrittene. Der Kurs ist besonders geeignet für ältere Menschen, die in Bewegung bleiben möchten.

Mitzubringen: Yogamatte, Socken, Wolldecke

Kurs 7064

Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Dauer: 10 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7065

Beginn: Dienstag, 20.02.2024
Dauer: 10 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 85,00 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7066

Beginn: Dienstag, 14.05.2024
Dauer: 5 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 42,50 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7067

Beginn: Dienstag, 14.05.2024
Dauer: 5 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 42,50 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7068

Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 9 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 76,50 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7069

Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 9 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 76,50 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7070

Beginn: Dienstag, 22.10.2024
Dauer: 9 x, 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 76,50 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7071

Beginn: Dienstag, 22.10.2024
Dauer: 9 x, 19:15-20:45 Uhr
Gebühr: 76,50 Euro
Leitung: Doris Altmeyer
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7073
Darm gesund - Mensch gesund -Vortrag zu Darmgesundheit

"Ein gesunder Darm ist die Wurzel aller Gesundheit". Das wusste schon Hippokrates. Nun gibt es ein Update aus der Neuzeit: Die Heilpraktikerin Christel Wernicke erklärt, wie die Naturheilkunde das Gleichgewicht im Körper und Geist wiederherstellt und welche Rolle der Darm dabei spielt.

Termin: Donnerstag, 07.03.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Christel Wernicke
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7074
Vortrag: Ursachen von Allergien. Warum steigt die Anzahl an Allergien an?

Allergien sind unerwünschte und manchmal heftige Abwehrreaktionen des menschlichen (oder tierischen) Immunsystems auf allergieauslösende Stoffe in der Umwelt. Die Heilpraktikerin Christel Wernicke erklärt, was Ursachen von Allergien sein können und wie die Naturheilkunde dabei helfen kann.

Termin: Donnerstag, 06.06.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Christel Wernicke
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 7075
Zumba

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

Beginn: 11.01.2024
Dauer: 8 x, 19:00-19:45 Uhr
Gebühr: 28,00 Euro
Leitung: Nadine Lohaus
Ort: Grundschule Cappeln

Nach den Oster- und Herbstferien starten jeweils wieder neue Zumba-Kurse.

Fachbereich 8

Kreative Freizeitgestaltung

Inga Dickerhoff
Fachbereichsleitung
04471-9108-27
idickerhoff@bildungswerk-clp.de

Marianne Lübbers
Anmeldung
04471-9108-0
mluebbers@bildungswerk-clp.de

After-Work-Cooking

Wer hat schon Lust, sich nach einem langen Arbeitstag noch an den Herd zu stellen? Fertiggerichte werden hier oft zur ungesunden Alternative. Doch es geht auch anders. Lernen Sie Rezepte kennen, die schnell zubereitet sind, schmecken und Ihnen gut tun.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Kurs 8001

Termin: Freitag, 30.08.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8002

Termin: Freitag, 15.11.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kochkurs: Finger-Food

Feine Häppchen für die (Cocktail)-party oder leckere Snacks für die lockere Runde - wir haben für Sie die besten Fingerfood-Rezepte. Lassen Sie sich inspirieren. Ihre Gäste werden sich freuen.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Kurs 8003

Termin: Freitag, 16.02.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung
Erwachsenenbildung

Kurs 8004

Termin: Freitag, 16.08.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kochkurs: 1001 Nacht

Genießen Sie einen Abend wie im Orient. Lassen Sie sich inspirieren von den verführerischen Düften und den Geschmackserlebnissen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und genussvollen Abend.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Kurs 8006
Termin: Freitag, 08.03.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8007
Termin: Freitag, 25.10.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kochkurs: Tapas und Antipasti -Klein, raffiniert, lecker und dekorativ

Klein, raffiniert und schön anzusehen - Minigerichte für viele schöne, nette Gelegenheiten gibt es in allen Küchen der Welt. Mit Freund:innen gemeinsam verzehrt und als Verwöhnprogramm für sich selbst - die kleinen Leckerbissen sind Alleskönner im Geschmack.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Kurs 8008
Termin: Freitag, 05.04.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8009
Kochkurs: Tapas und Antipasti -
Termin: Freitag, 06.09.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Sushi für Anfänger:innen

Wir nehmen Sie mit auf einen kulinarischen Abstecher in die Welt der japanischen Spezialitäten.

Mitzubringen: Bambusbrett, Schürze, Restebehälter

Kurs 8010
Termin: Freitag, 19.04.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8011
Termin: Freitag, 27.09.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Soulkitchen - gesund und lecker. Jederzeit!

Falls es mal wieder schnell gehen muss und Ihnen Fastfood nicht besonders zusagt, lernen Sie hier, wie es auch mit nur wenig Zeit "schnell und gesund" geht. Verschiedene Rezepte warten auf Sie.
So tut man nicht nur sich, sondern auch der ganzen Familie etwas Gutes.

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Kurs 8012
Termin: Freitag, 24.05.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8013
Termin: Freitag, 29.11.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

1,2,3 und fertig! Kochschule Basics für Anfänger:innen

Erfahrene Köch:innen betonen gerne die hohe Kunst ihrer Rezepte und der Zubereitung ihrer leckeren Speisen. Aber ganz im Vertrauen: Auch die haben einmal klein angefangen und das gewiss nicht ohne angebrannte Speisen und kleine Rückschläge beim Kochen. Grund zur Angst vor dem ersten Eigenversuch brauchen Sie dabei nicht zu haben - auf die Rezepte, fertig, los!
Mitzubringen: Schürze, Restebehälter

Kurs 8014
Termin: Freitag, 09.02.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8015
Termin: Freitag, 07.06.2024
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Ria-Aylin Koyun
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Gitarre für Anfänger:innen A1

Schrittweise Einführung in die einfache Liedbegleitung mit Akkorden (E, A, D, Em, Am, G, C...),. Leichte Anschlagstechniken, Takt und Rhythmusgefühl. Zusammen Lieder, Popsongs etc. nach eigener Wahl aussuchen und singen (wer Lust hat). Auch für Altenpfleger:innen, Erzieher:innen und Lehrer:innen.
Keine Notenkenntnisse oder sonstigen Vorkenntnisse nötig. Mitzubringen: Gitarre

Kurs 8016
Beginn: Dienstag, 06.02.2024
Dauer: 6 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 81,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8017
Beginn: Dienstag, 09.04.2024
Dauer: 10 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8018
Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 9 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 81,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8019
Beginn: Dienstag, 29.10.2024
Dauer: 10 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene F1

Lieder und Popsongs begleiten und singen. Zupftechniken, Anschlagstechniken (mit Fingern und Plektrum), Dur- Moll- und Septakkorde, Barreegriffe, Lieder "transponieren", Rhythmus- und Taktgefühl-Training. Auch für Altenpfleger:innen, Erzieher:innen und Lehrer:innen.
Voraussetzungen: absolvierter Gitarrenkurs für Anfänger:innen oder die Fähigkeit zur einfachen Liedbegleitung mit Grundakkorden (E, A, D, Em, Am,G, C ...). Keine Notenkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Gitarre

Kurs 8020
Beginn: Donnerstag, 15.02.2024
Dauer: 6 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 81,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8021
Beginn: Donnerstag, 11.04.2024
Dauer: 10 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8022
Beginn: Donnerstag, 08.08.2024
Dauer: 8 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8023
Beginn: Donnerstag, 14.11.2024
Dauer: 10 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kreative Freizeitgestaltung

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene F2

Voraussetzungen: absolvierter Gitarrenkurs für Anfänger:innen oder die Fähigkeit zur einfachen Liedbegleitung mit Grundakkorden (E, A, D, Em, Am,G, C ...). Keine Notenkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Gitarre

Kurs 8025
Beginn: Donnerstag, 11.04.2024
Dauer: 10 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8026
Beginn: Donnerstag, 15.08.2024
Dauer: 10 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8027
Beginn: Donnerstag, 21.11.2024
Dauer: 10 x, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene F3

Voraussetzungen: absolvierter Gitarrenkurs für Anfänger:innen oder die Fähigkeit zur einfachen Liedbegleitung mit Grundakkorden (E, A, D, Em, Am,G, C ...). Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Gitarre

Kurs 8029
Beginn: Dienstag, 09.04.2024
Dauer: 10 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8030
Beginn: Dienstag, 06.08.2024
Dauer: 10 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8031
Beginn: Dienstag, 29.10.2024
Dauer: 10 x, 18:30-19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Gitarren "Schnell-Kurs" für Erzieher:innen und Lehrer:innen

Dieser 3-stündige "Schnell-Kurs" richtet sich speziell an Teilnehmer:innen, die mit Kindern gemeinsam Lieder singen möchten, bzw ihnen etwas vorspielen/vorsingen möchten.

Es wird eine elementare Einführung in die einfache Liedbegleitung mit Akkorden vermittelt, um Kinderlieder, Volkslieder oder Popsongs mit der Gitarre begleiten zu können.

Notenkenntnisse oder sonstige Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Gitarre

Kurs 8032

Beginn: Samstag, 17.02.2024
Dauer: 1 x, 11:00-14:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8033

Beginn: Dienstag, 17.09.2024
Dauer: 1 x, 11:00-14:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Gitarren Schnell-Kurs für Altenpfleger:innen

Dieser 3-stündige "Schnell-Kurs" richtet sich speziell an Teilnehmer:innen, die mit Kindern gemeinsam Lieder singen möchten, bzw ihnen etwas vorspielen/vorsingen möchten.

Es wird eine elementare Einführung in die einfache Liedbegleitung mit Akkorden vermittelt, um Kinderlieder, Volkslieder oder Popsongs mit der Gitarre begleiten zu können.
Notenkenntnisse oder sonstige Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Gitarre

Kurs 8035

Beginn: Samstag, 20.04.2024
Dauer: 1 x, 11:00-14:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8036

Beginn: Samstag, 17.08.2024
Dauer: 1 x, 11:00-14:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Hans Fortmann
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8037 Kinderkleidung nähen

Sie haben Lust, einzigartige Kleidung für Ihr Kind oder Ihre Enkel zu nähen? Dann sind Sie hier genau richtig! Für den Kurs ist es egal, ob Sie Nähanfänger:in sind oder bereits Näherfahrung mitbringen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff (falls vorhanden), Zubehör (Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln)

Beginn: Donnerstag, 08.02.2024
Dauer: 8 x, 18:45-20:45 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8038 Zuschneiden und Nähen

Sie haben zuhause ein Nähprojekt liegen, das Sie immer schon mal fertig stellen wollten? Aber es hakt an einer bestimmten Stelle und Sie kommen nicht weiter? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Ebenso wenn Sie noch keine Näherfahrung haben, aber immer schon mal mit dem Nähen beginnen wollten. Wir beraten Sie, unterstützen tatkräftig und sorgen dafür, dass Sie am Ende ein fertiges Projekt in Händen halten, mit dem Sie vollauf zufrieden sein können. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, aber auch für erfahrene Näher:innen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff (falls vorhanden), Zubehör (Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln)

Beginn: Dienstag, 13.02.2024
Dauer: 7 x, 18:45-20:45 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8039
Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Bist du noch ganz neu auf dem Gebiet oder hast du bereits Erfahrung mit dem Nähen? Unabhängig von deinem Wissensstand wirst du bei der Entwicklung oder Weiterentwicklung des tollen Hobbies "Nähen" unterstützt. Du kannst eigene Ideen für ein Nähprojekt umsetzen oder bekommst Anregungen von unserer erfahrenen Dozentin.

Außerdem werden Konzentration, Feinmotorik und Kreativität wie nebenbei gefördert. In entspannter Atmosphäre werden dir vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung viele Tricks und Kniffe gezeigt, auf die es beim Nähen ankommt. Die kleine Lerngruppe macht eine individuelle Betreuung möglich.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
Dauer: 8 x, 16:30-18:45 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8040
Schnupperkurs Nähen

Sie haben Lust, in das tolle Hobby "Nähen" hinein zu schnuppern? Sie möchten einzigartige Kleidung für sich selbst, Ihr Kind oder Ihre Enkel nähen? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, aber auch für erfahrene Näher:innen.
Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
Dauer: 8 x, 18:45-20:45 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kreative Freizeitgestaltung

Kurs 8041
Kleidung ändern (kürzen, enger oder breiter nähen usw.)

Sie haben Hosen, Pullover oder Röcke, die schon seit einiger Zeit in Ihrem Schrank schlummern und Ihnen eigentlich gar nicht passen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Kleidungsstücke so anpassen, dass Sie Ihnen wieder wie angegossen passen.

Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, aber auch für erfahrene Näher:innen.

Mitzubringen: eigene Kleidung, die geändert werden soll, Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

Beginn: Dienstag, 16.04.2024
Dauer: 9 x, 18:45-20:45 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8042
Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Bist du noch ganz neu auf dem Gebiet oder hast du bereits Erfahrung mit dem Nähen? Unabhängig von deinem Wissensstand wirst du bei der Entwicklung oder Weiterentwicklung des tollen Hobbies "Nähen" unterstützt. Du kannst eigene Ideen für ein Nähprojekt umsetzen oder bekommst Anregungen von unserer erfahrenen Dozentin. Außerdem werden Konzentration, Feinmotorik und Kreativität wie nebenbei gefördert. In entspannter Atmosphäre werden dir vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung viele Tricks und Kniffe gezeigt, auf die es beim Nähen ankommt. Die kleine Lerngruppe macht eine individuelle Betreuung möglich.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

Beginn: Donnerstag, 22.08.2024
Dauer: 6 x, 16:30-18:45 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8043
Nähkurs für Anfänger:innen

Sie wollten immer schon mit dem Nähen beginnen, haben aber nie die Gelegenheit gefunden oder sich nicht getraut? Dann sind Sie hier genau richtig! Gemeinsam überlegen wir, wie das Nähprojekt angegangen werden kann. Sie bekommen Unterstützung, sodass Sie am Ende Ihr Projekt in Händen halten und rundum zufrieden nachhause gehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, aber auch für erfahrene Näher:innen.
Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Garn, Schere, Lineal, Stecknadeln, Stoff (falls vorhanden)

Beginn: Donnerstag, 22.08.2024
Dauer: 6 x, 18:45-20:45 Uhr
Gebühr: 54,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8044
Häkeln, Stricken (Mützen, Schals usw.)

Noch scheint die Sonne, es ist warm und Herbst und Winter scheinen fern. Dennoch beginnt bald die Zeit, in der wir uns über eine warme Mütze oder einen kuscheligen Schal freuen. Sie haben Lust, sich selbst Mütze, Schal oder auch ein Kosmetikpad, ein Einkaufsnetz oder süße Stuhlsocken zu häkeln? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, aber auch für erfahrene Häkler:innen.

Mitzubringen: Garn, Häkelnadeln

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024
Dauer: 8 x, 18:45-20:45 Uhr
Gebühr: 70,00 Euro
Leitung: Nelli Petri
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8045
Memory zeichnen und gestalten

- Für unsere Kinder und Enkel ab 2 Jahre

In diesem Kurs zeichnen wir ein an die Montessori-Pädagogik angelehntes Memory in klaren Farben und einfachen Formen. Wir gestalten die kleinen Kärtchen mit Viereck, Kreis und Dreieck. Dazu Blume, Blatt und Schnecke. Dieses Spiel lädt zum selbstständigen Entdecken ein. Nach und nach entstehen mit den Jahren neue Möglichkeiten des Spielens. Ein erstes gemeinsames Spielen mit unseren Memorys und ein wertschätzender Austausch untereinander runden den Nachmittag ab.
Webseite von Susanne Beck: https://www.westwindin.de/
Wenn vorhanden gerne Marker oder Acrylstifte in sechs Farben und eine Schere mitbringen.

Termin: Samstag, 17.02.2024, 14:00-17:45 Uhr
Gebühr: 36,00 Euro
Leitung: Susanne Beck
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

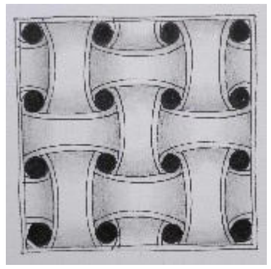
Meditatives Zeichnen - Einführungskurs

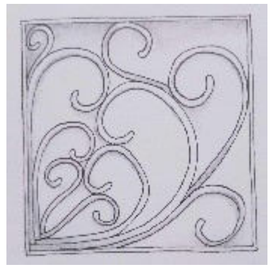
In diesem Kurs werden künstlerische und meditative Elemente vereint. Durch die hier erlernbare Herangehensweise an eine Zeichnung entsteht die tiefe Versunkenheit in ein kreatives Tun. Mithilfe kleiner Anleitungen werden leichte geometrische und florale Muster auf einem Papier vereint. Freuen Sie sich auf ein meditatives Rahmenproramm und ein eigenes gezeichnetes kleines Kunstwerk zum Mitnehmen.
Vorkenntnisse brauchen Sie keine.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Lesebrille (falls benötigt)
Webseite von Susanne Beck: https://www.westwindin.de/

Kurs 8046
Termin: Samstag, 16.03.2024
Dauer: 1 x, 14:00-17:45 Uhr
Gebühr: 36,00 Euro zzgl. Materialkosten
Leitung: Susanne Beck
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8047
Termin: Samstag, 20.04.2024
Dauer: 1 x, 14:00-17:45 Uhr
Gebühr: 36,00 Euro zzgl. Materialkosten
Leitung: Susanne Beck
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung





Kurs 8048
Österliche Gießkeramik

Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem Sie künstlerisch tätig werden und Gießkeramik gestalten können - passend zur Jahreszeit und dem anstehenden Osterfest. Außerdem kommen wir miteinander ins Gespräch und tauschen uns aus.

Mitzubringen: 2 Borstenpinsel Nr. 10 + 12 und ein Feinhaarpinsel Nr. 0

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024
Dauer: 4 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro zzgl. Materialkosten
Leitung: Elke Denis
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8049
Weihnachtliche Gießkeramik

Mitzubringen: 2 Borstenpinsel Nr. 10+ 12 und ein feiner Pinsel Nr. 0

Beginn: Donnerstag, 07.11.2024
Dauer: 4 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro zzgl. Materialkosten
Leitung: Elke Denis
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Lerne Bridge - Bridge spielen ist Gehirnjogging

"Bridge ist ein Spiel für adlige, ältere Damen, die sich in einer Nachmittagspartie ein wenig die Zeit vertreiben wollen." Dies ist ein oft gehörtes Urteil über das anspruchsvolle Kartenspiel, das ihm jedoch in keiner Weise gerecht wird.
Befasst man sich aber näher mit Bridge, dann merkt man, dass Bridge beileibe nicht nur Amüsement bei süßem Tee ist, sondern teilweise anspruchsvolle Arbeit sein kann.

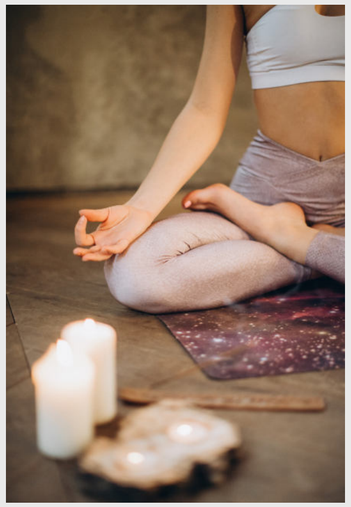
Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen, das jedem und jeder reichlich Entfaltungsmöglichkeiten bietet. Das Spektrum reicht von einer geistig anspruchsvollen Freizeitbeschäftigung bis zu hochsportiven Ansätzen, so dass jede Altersstufe und jeder Grad an Ehrgeiz in diesem faszinierenden Spiel die Möglichkeit findet, sich ganz individuell zu entwickeln. Aber auch den geselligen Aspekt dieses auf sehr verschiedene Weise kommunikativen Spieles gilt es zu erwähnen. Da das Spiel gewisse Anforderungen an Konzentration, Kombinationsmöglichkeiten und logisches Denken stellt, ist es genau das Richtige für die mentale Fitness von Jung und Alt. Schlechte Karten gibt es beim Bridge nicht. Entscheidend ist, was die Spieler aus ihrem Blatt machen.
Bridgespielen ist Gehirnjogging!
Ein kostenloses "Schnuppertraining" ist jederzeit möglich.

Kurs 8051
Beginn: Mittwoch, 24.04.2024
Dauer: 10 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 35,00 Euro
Leitung: Wilfried Höhr
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8052
Beginn: Mittwoch, 21.08.2024
Dauer: 10 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 35,00 Euro
Leitung: Wilfried Höhr
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs 8053
Beginn: Mittwoch, 13.11.2024
Dauer: 6 x, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 21,00 Euro
Leitung: Wilfried Höhr
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Melden Sie sich jederzeit gern unter 04471 9108-0 bei uns, wenn Sie eine Kursidee oder einen Wunsch für ein Kursangebot wie einen Kochkurs für Ihre Freundinnen-Gruppe haben. Wir organisieren gern gruppengebundene Kurse für Sie.



Fachbereich G

Anmeldung: www.bildungswerk-clp.de

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Körperlich beweglich, seelisch ausgeglichen, vital und konzentriert – Yoga entspannt, es hält gesund und leistungsfähig.

Im Kurs werden unterschiedliche Elemente des Yoga vorgestellt und ausgeführt, unter anderem auch das Hormonyoga nach Dinah Rodrigues.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Kurs G4503

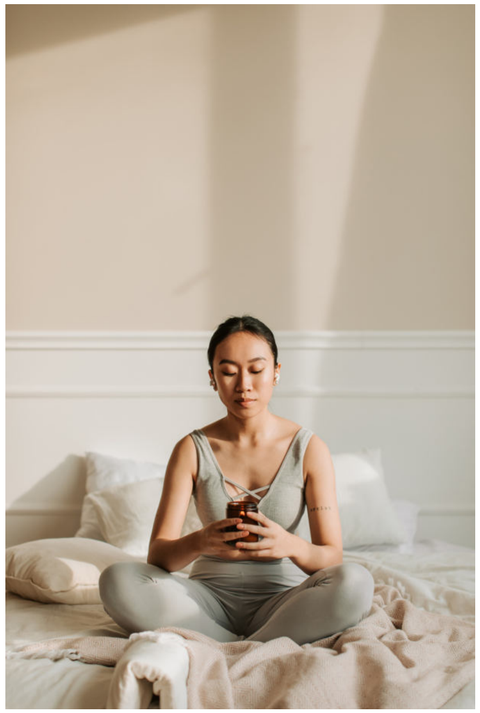
Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
Dauer: 11 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 70,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Pfarrheim Beverbruch

Kurs G4504

Beginn: Mittwoch, 07.08.2024
Dauer: 9 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 59,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Pfarrheim Beverbruch

Kurs G4505

Beginn: Mittwoch, 23.10.2024
Dauer: 9 x, 09:00-10:30 Uhr
Gebühr: 59,50 Euro
Leitung: Svetlana Meyer
Ort: Pfarrheim Beverbruch



Modernes Kochen mit der Küchenmaschine

Tolle Ideen und neue Rezepte zum Ausprobieren. Wie arbeite ich mit der Küchenmaschine effektiv und schnell. Die eigene Küchenmaschine darf gerne mitgebracht werden.

Kurs G4512

Termin: Freitag, 01.03.2024
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Elena Reimche
Ort: Oberschule Garrel

Kurs G4513

Termin: Freitag, 16.08.2024
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Elena Reimche
Ort: Oberschule Garrel

Kurs G4514 Zusatzstofffreier Alltag

Sich gesund zu ernähren ist nicht immer so einfach. Denn mehr als 80 % der Supermarktprodukte sind stark verarbeitet und reichlich mit Zusatzstoffen versehen.
Dabei ist es eigentlich gar nicht so schwer sich zusatzstoffarm bzw. –frei zu ernähren.
Ich zeige Ihnen anhand eines veranschaulichten Vortrags, wie Sie die Falle "Zusatzstoffe" ganz einfach umgehen und sich dabei gesund ernähren können. Anhand von Rezepten wird verdeutlicht, wie man im Alltag Produkte austauscht, selbstmacht oder gar besser vernachlässigen kann.

Termin: Dienstag, 27.02.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:30 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
Leitung: Sarah Raker
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs G4515 Heuschnupfen – wenn die Pollen fliegen

Rund 20 % der Deutschen leiden unter einer Pollenallergie und die Zahl der Betroffenen steigt rasant. Doch warum verbreiten sich Allergien so sehr? Was können Betroffene tun, wenn Heuschnupfen auftreten? Und was hat es mit Kreuzreaktionen zu bestimmte Lebensmittel, wie der Apfel zu tun?
Fragen über Fragen, die wir auf den Grund gehen. Dabei werden ganz neue Therapiemöglichkeiten mit Hilfe von Lebensmitteln aufgezeigt.

Termin: Donnerstag, 16.05.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:30 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
Leitung: Sarah Raker
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs G4516 Der allergische Gast

Das eigene Kind hat eine Allergie oder Unverträglichkeit? Das allergiebetroffene Enkelkind soll das Wochenende bei Ihnen übernachten oder gar eine Freundin mit einer Laktoseintoleranz kommt bei Ihnen zu Besuch? Im ersten Moment ist man eventuell etwas überfordert. Man möchte ja auch alles richtigmachen und hofft dass es keine Komplikationen durch das Essen gibt.
Inhalte: Kreuzkontaminationen, Lebensmittelkennzeichnung und Produktauswahl zu den unterschiedlichsten Allergien/Unverträglichkeiten

Termin: Donnerstag, 17.10.2024
Dauer: 1 x, 19:00-21:30 Uhr
Gebühr: 12,00 Euro
Leitung: Sarah Raker
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs G4517
Vom Experimentieren zum exzessiven Konsum: Jugendliche und der Umgang mit Cannabis

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, allgemeine Informationen zu Cannabis zu erhalten sowie sich über Wirkung und Risiken aufklären zu lassen. Desweiteren wird es Anregungen zum vorbeugenden Umgang bzw. zum Umgang mit Betroffenen geben. Auch besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über Hilfsangebote vor Ort zu informieren.

Termin: Dienstag, 07.05.2024
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Katharina Deeken - Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Ort: Haus d. Erwachsenenbildung

Kurs G4520
Sicherheit für Senioren

Trickbetrug und Diebstahl sind laut Kriminalstatistik die größte Gefahr für Menschen ab 55+.
Kriminaloberkommissar Andreas Bonk verrät, wie Sie sich davor an der Haustür, am Telefon und unterwegs schützen.
Zur Sprache kommt der Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und falsche Gewinnversprechen.

Termin: Mittwoch, 10.04.2024
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Andreas Bonk
Ort: Pfarrheim Varrelbusch

Kurs G4521
Einbrecher müssen draußen bleiben

Viele Menschen fürchten sich vor einem Einbruch in die eigenen vier Wände. Dabei geht es gar nicht so sehr um die Angst vor materiellen Schäden, sondern um das subjektive Sicherheitsgefühl, das nach einem Einbruch oft verloren geht – manchmal für viele Jahre.
Doch wie kann man sich wirksam vor Einbrechern schützen?
Kriminaloberkommissar Andreas Bonk von der Polizeiinspektion Cloppenburg/Vechta verrät es Ihnen: Er weiß, wie Einbrecher vorgehen, wann sie kommen und worauf sie es abgesehen haben. In dem Vortrag werden einige Zahlen zu dem Thema vorgestellt, erläutert und verhaltenspräventive Tipps gegeben.

Termin: Mittwoch, 23.10.2024
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Andreas Bonk
Ort: Pfarrheim Varrelbusch