



**Arbeitsgemeinschaft
Bildungswerk Selsingen**



- ▶ Seniorenbildung
- ▶ Yoga
- ▶ Gymnastik und Fitness
- ▶ Gesundheitsfürsorge
- ▶ Kosmetik
- ▶ Sprachen
- ▶ Fotografie
- ▶ Berufliche Bildung
- ▶ EDV & Medien
- ▶ Kreatives Gestalten
- ▶ Musizieren
- ▶ Florales Gestalten
- ▶ Kräuter und Garten
- ▶ Kochen & Backen
- ▶ Kursangebote für Kinder

48. PROGRAMMHEFT 2024

Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen
Eine Einrichtung der Samtgemeinde Selsingen
Telefon: 04284 9307110 • Fax: 04284 9307555
Mail: abs@selsingen.de • www.selsingen.de/abs

In Zusammenarbeit mit:



WENN

schnelle Hilfe


gefragt ist,

DANN

fragen sie

uns!

Vertretung
Jens Klintworth
Bahnhofstr. 3
27446 Selsingen
Tel. 04284 1456
selsingen@vgh.de

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert



Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen

Geschäftsstelle:

im Rathaus, Hauptstr. 30
27446 Selsingen

Telefon Fax

04284 - 9307-110
04284 - 9307-555

Internet: E-Mail:

www.selsingen.de
abs@selsingen.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr

Leitung und Geschäftsführung:



Elke Braasch u. Anette Brunkhorst

Ferientermine 2024 in Niedersachsen

Weihnachten 2023	27.12.23 – 05.01.2024
Winter (Zeugnisferien)	01.02.24 – 02.02.2024
Ostern	18.03.24 – 28.03.2024
Tag nach Himmelfahrt	10.05.2024
Pfingsten	21.05.2024
Sommer	24.06.24 – 02.08.2024
Herbst	04.10.24 – 18.10.2024
Tag nach Reformationstag	01.11.2024
Weihnachten	23.12.24 – 04.01.2025

Inhaltsverzeichnis

1 Veranstaltungen und Vorträge	4-9
2 Yoga	10-11
3 Gymnastik und Fitness	12-14
4 Gesundheitsfürsorge	15-17
5 Sprachen	18-19
6 Musizieren	20
7 Kreatives	21-25
8 Kochen & Backen	26-27
9 Kinder	28
10 Tiere	29

Unsere Bildungsarbeit findet statt

In Zusammenarbeit mit:



In eigener Sache:

Hallo liebe ABS-Familie!

Ja, wir bezeichnen es als Familie, wie Sie, liebe ABS-Freunde und -Interessierte, mit uns kommunizieren und uns gegenüber verhalten. Täglich erreichen uns nette, freundliche und auch freundschaftliche Gespräche oder auch ebenso verfasste Zeilen per Brief oder Mail. So macht das Arbeiten bei der ABS wirklich Spaß und motiviert uns immer wieder mit Schwung und Elan in den Arbeitstag zu starten.

Ganz in diesem Sinn begrüßen wir Sie in diesem neuen Programmheft 2024. Viele Ideen schossen uns in den Kopf, die wir Ihnen als Kursangebote und als Highlights unterbreiten möchten. Wir haben versucht, viele dieser Gedankengänge umzusetzen. Oft gelingt es uns, doch manchmal ist es auch schwierig, entsprechende Dozenten/Dozentinnen oder auch Künstler*innen zu finden, die noch Zeit für zusätzliche Kursangebote bzw. Auftritte aufbringen können. Daher bitten wir gleichermaßen um Nachsicht und Unterstützung, wenn wir momentan einige Rubriken nicht bedienen können. Sie haben Ideen, was noch angeboten werden soll? Sie kennen Dozenten/Dozentinnen, die für uns tätig werden möchten? Dann scheuen Sie sich nicht, Kontakt zu uns aufzunehmen. Wir freuen uns über jede Hilfe und Unterstützung. Apropos Hilfe und Unterstützung:

Diese hat die ABS im Jahr 2023 dahingehend vom Sozialausschuss und dem Samtgemeindeausschuss der Samtgemeinde Selsingen erhalten, in dem nun ein eigenes Softwareprogramm für die ABS gekauft werden konnte. Schulungen wurden und werden besucht, um ein einfacheres und zeitsparendes Kursabwicklungsverfahren durchführen zu können. Zeitsparend, damit wir unser Augenmerk in Zukunft verstärkt auf die Dozentenakquise legen und Ihnen damit ein vielfältigeres Programm bieten können.

Unser Wunsch ist es, dass im neuen Kursjahr zu bestehenden Anmeldeöglichkeiten (telefonisch und schriftlich) ebenso Anmeldungen online vorgenommen werden können. Für Sie als Teilnehmende, soll dann über unsere Homepage beim Anmeldevorgang ersichtlich sein, ob und wie viele freie Plätze das Kursangebot bietet. Wir hoffen sehr, dass unser Wunsch bis zum Erscheinen dieses Heftes – also jetzt – in die Tat umgesetzt werden kann/könnte.

Ansonsten halten wir Sie über die regionale Presse, unsere Homepage, Facebook und Instagram auf dem Laufenden. Schauen Sie gerne auf unsere Seiten und informieren Sie sich über das aktuelle Kursgeschehen der ABS.

Bedanken möchten wir uns bei allen Gewerbetreibenden, die uns in diesem Heft mit Werbeanzeigen unterstützen, bei allen Dozenten und Dozentinnen, bei den Badbetreibenden und bei Ihnen, den ABS-Teilnehmenden, die mit Ihrem Dazutun ein aktives, fröhliches und lehrreiches ABS-Leben ermöglichen.

DANKESCHÖN ☺

Wir würden uns freuen, wenn Sie an dem nachfolgenden Programm ebenso viel Interesse zeigen, wie wir es bereits im Vorfeld getan haben. Mit Ihnen freuen wir uns auf ein gesundes und abwechslungsreiches neues ABS-Jahr!

Die Hinweise zur Anmeldung, zum Datenschutz, Impressum etc. befinden sich in diesem Heft auf der letzten Seite.

24-0101 Fischer & Jung Duo-Programm

Innen 20, Aussen Ranzig

Ein Comedy Abend, eine Therapiestunde für Künstler und Publikum.



Ein urkomisches Zwischenfazit zweier Männer, die aus eigener Erfahrung wissen, wovon sie reden.

Was macht man mit Mitte 40, in der Mitte des Lebens? Zu jung für die Midlife-Crisis, zu alt für eine YouTube-Karriere? Lade ich die Praktikantin zum Essen ein oder meine Frau? Geh ich fett essen oder lass ich fett absaugen? Werde ich Frührentner oder entwickle ich ´ne App? Gehe ich ins Zen-Kloster oder in den Swingerclub? Oder einfach ins Nonnenkloster? Vielleicht geht da ja beides? Wenn ich sterbe, brauch ich dann ´ne Übergangsjacke? 50 ist die neue 30 – gilt aber nicht für Knie.

Die beiden Komiker Guido Fischer und Björn Jung haben sich mit ihrer einzigartigen Mischung aus Theater und Comedy längst einen Namen gemacht und ihre schräg-skurilen, meist ausverkauften Shows werden häufig zu Dauerbrennern. Unter der Regie von Thorsten Sievert, werden Fischer & Jung garantiert auch diesmal für strapazierte Lachmuskeln sorgen.

Am **Freitag, 23. Februar 2024**, gibt es diese Therapiestunde nun auch in Selsingen zu erleben.

Ort: Aula der Grundschule Selsingen

24-01011 Fischer & Jung Innen 20, Aussen ranzig Freitag, 23. Februar 2024, 20.00 Uhr

Einlass ab 19.00 Uhr, freie Platzwahl

Eintrittskarten im Vorverkauf können Sie ab sofort bei der ABS telefonisch bestellen oder im Rathaus Selsingen, Zimmer 02, zum Preis von 25,00 € pro Karte erwerben.

24-0102 WILIE KIMBROUGH SINGT ELVIS PRESLEY

Ein musikalisches Kammerspiel



Wenn der in Bremerhaven stadtbekannte „Chili“ Wilie Kimbrough Songs von Elvis Presley singt, muss eine besondere Story dahinterstecken. Weiß man doch, dass der US-amerikanische Sänger seine musikalischen Wurzeln eher im Bereich Funk & Soul oder Gospel hat. Und tatsächlich verbirgt sich hinter diesem gefühlvollen musikalischen Kammerspiel, eine überraschende Geschichte voller schöner, amüsanter und wehmütiger Erinnerungen. Verfasst von dem Bremerhavener Schlagzeuger und Romanautoren *Olaf Satzer*, nimmt diese Geschichte den Zuschauer mit auf eine Reise durch das Leben des jungen Wilie und führt ihn durch eine Reihe aufregender und dramatischer Wendungen und überraschender Erkenntnisse.

Vorgetragen wird der Text von Gerth Schmidt, dessen charmant-humorvolle, aber auch besinnliche Art, die verschiedenen Nuancen von Wilies Geschichte exzellent hervorhebt.

Musikalisch wird *Wilie Kimbrough* von einer Band begleitet, die sich aus namhaften Musikern aus der Region Bremerhaven zusammensetzt: *Jan-Hendrik Ehlers* (Piano), *Christian Habuch* (Bass), *Mirco Wenzlaff* (Gitarre) und *Olaf Satzer* (Schlagzeug), sowie als Gäste *Volker Florian* (Akkordeon) und *Peter Schinzel* (Percussion), sorgen für schmusig-romantische, und auch für fetzig-rockige Klänge, ohne die es natürlich nicht geht, wenn man eine Geschichte über Elvis Presley erzählen will – den King of Rock´n´Roll.

Am **Freitag, 01. November 2024**, gibt es diese bewegende Show nun auch in Selsingen zu sehen.

Ort: Aula der Grundschule Selsingen

24-01021 Wilie Kimbrough singt Elvis Presley Freitag, 01. November 2024, 20.00 Uhr

Einlass ab 19.00 Uhr, freie Platzwahl

Eintrittskarten im Vorverkauf können Sie ab sofort bei der ABS telefonisch bestellen oder im Rathaus Selsingen, Zimmer 02, zum Preis von 25,00 € pro Karte erwerben.

24-0103 Kirchen und Glocken in der Samtgemeinde Selsingen

Dozent: Manfred Thoden, Pastor



Wir machen uns auf Entdeckungstour durch unsere Samtgemeinde: Vier Kirchen und viele Dorfglocken wollen wir uns anschauen und näher kennenlernen.

Jeden zweiten Donnerstag im Monat wird ein anderes Ziel angesteuert.

Dauer: jeweils donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

24-01031 11. Jan. 2024 St. Lamberti Kirche Selsingen

24-01032 08. Feb. 2024 Lagerkirche in Sandbostel

24-01033 14. Mrz. 2024 Betglocke in Rhadereistedt

24-01034 11. Apr. 2024 Betglocke O. Ochtenhauen

24-01035 13. Jun. 2024 Betglocke in Byhusen

24-01036 08. Aug. 2024 Betglocke in Rockstedt

24-01037 12. Sep. 2024 Betglocke in Ostereistedt

24-01038 10. Okt. 2024 Betglocke in Sandbostel

24-01039 14. Nov. 2024 Pella Kirche in Farven

24-010310 12. Dez. 2024 St. Gallus Kirche in Rhade

24-0104 „.... und plötzlich ist alles anders!“ Vom heilsamen Umgang mit Abschied und Trauer

Dozentin: Edda Nolte, Trauerbegleiterin



Im Laufe des Lebens erlebt jeder Mensch Abschiede: Z.B. den Tod eines nahestehenden Menschen, Trennung,

Scheidung, Fehlgeburt, Verlust von Gesundheit, unerreichte Lebensziele. Diese Erfahrungen können das Leben sehr erschüttern und zu Lebenskrisen führen. Sie können Chaos ins Denken, Handeln und Fühlen bringen. Sie stellen die Vergangenheit in Frage und verdunkeln seine Zukunft. Lebenspläne werden durchkreuzt. Nichts ist mehr so, wie es einmal war. Wie gehen wir mit Abschieden um? Was ist Trauer? Edda Nolte spricht zu diesem Thema und zeigt einen heilsamen Umgang mit Verlusten und Trauer auf.

Ort: Alte Schmiede, Malstedt, Hauptstraße

Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr 8,00 €

24-01041 Montag, 15. Jan. 2024

24-01042 Montag, 25. Nov. 2024

Der Atem der Bäume
schenkt uns das Leben.

Roswitha Bloch

24-0105 Wenn Kinder dem Tod begegnen – Vom heilsamen Umgang mit trauernden Kindern

Dozentin: Edda Nolte, Trauerbegleiterin



Wenn im Familien- oder Freundeskreis ein geliebter Mensch stirbt, entsteht oft eine Unsicherheit und Sprachlosigkeit von Erwachsenen gegenüber den Kindern. Viele Fragen stellen sich:

- Wie reden wir mit Kindern über den Tod?
- Was versteht ein Kind in welcher Altersstufe?
- Sollen Kinder an der Beerdigung teilnehmen?
- Welche Kinderbücher sind hilfreich?

An dem Abend geht es um mögliche Antworten auf diese Fragen aufgrund der Praxiserfahrung von Edda Nolte in der Begleitung trauernder Kinder und Erwachsener.

Ort: Alte Schmiede, Malstedt, Hauptstraße

Dauer: 1 Abend, Gebühr 8,00 €

24-01051 Montag, 19. Feb. 2024, 19.30 – 21.00 Uhr

24-0106 Vorsorge kompakt

Dozent: Lars Oerding, Oerding Bestattungen, Zeven



„Es ist zu spät Brunnen zu graben, wenn der Durst brennt.“ Themen rund um Vorsorge und Bestattung werden diesen Vortragsabend füllen. Ebenso werden

das Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügungen mit angesprochen werden. Am Ende dieses Abends werden Sie überrascht sein, wie Sie zukünftig schwierige Fragen rund um das Thema Bestattung entspannt begegnen können.

Gebühr: 10,00 €

Dauer: 1 Abend von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

24-01061 Dienstag, 06. Februar 2024

24-0107 Letzte Hilfe Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung

Dozenten*innen: Mitarbeitende des Ambulanten Hospizdienst Bremervörde-Zeven



Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbebegleiten ist mit

der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. In diesem Letzte-Hilfe-Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Vermittelt werden Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Es wird Grundwissen an die Hand gegeben und ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Dauer: 1 Nachmittag, 16.00 – ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 10,00 € als Spende

24-01071 Freitag, 20. September 2024

24-0108 Das Schiedsamt - Eine bürgernahe Einrichtung

Dozent: Heinrich Schmidt



An diesem Abend wird Über folgende Themen gesprochen:

- Rechtliche Grundlagen für das Schiedsamt
- Zuständigkeiten
- Chronologischer Ablauf eines Schlichtungsverfahrens
- Nachbarrecht

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, in einen Gesprächsaustausch zu kommen.

Dauer: 1 Abend, Gebühr 5,00 €

24-01081 Montag, 19. Feb. 2024, 19.30 – 21.00 Uhr

24-0109 Betreuung – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

Dozent: Thorsten Bütthe, Rechtspfleger



Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst dazu nicht mehr in der Lage bin? Was passiert, wenn ich niemanden mehr beauftragen kann? Darf jemand für mich in eine ärztliche Behandlung einwilligen? Nicht nur Senioren sind mit solchen Fragen konfrontiert. Durch Unfall oder Krankheit kann

jeder Mensch ganz plötzlich damit zu tun bekommen. Um rechtzeitig Vorsorge zu treffen, werden in dieser Veranstaltung die Grundzüge der rechtlichen Betreuung, der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung dargestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten wichtige Informationen, um selbst die für sie richtigen Maßnahmen zu treffen.

Dauer: 1 Abend, Gebühr: 15,00 €

24-01091 Montag, 04. Mrz. 2024, 18.00 – 20.15 Uhr

24-0110 Erben und vererben

Dozent: Thorsten Bütthe, Rechtspfleger



Für viele Menschen wird es plötzlich zu einem wichtigen Thema: das Erbrecht. Ein Mensch verstirbt. Wer soll seinen Nachlass, sei er positiv oder negativ, erhalten? Wie kann Streit in Er

bengemeinschaften vermieden werden, der nach Schätzungen in mehr als der Hälfte aller Fälle entsteht. Die Veranstaltung gibt ohne viele Paragraphen wichtige Informationen zur gesetzlichen Erbfolge, der richtigen Abfassung von Testamenten, dem Pflichtteil und vielem mehr.

Dauer: 1 Abend, Gebühr 15,00 €

24-01101 Montag, 11. Nov. 2024, 18.00 – 20.15 Uhr

24-0111 Straftaten zum Nachteil älterer Menschen – Vorbeugen und Schützen

Dozent: Dieter Wellbrock, Polizeibeamter



Prävention: Was gibt es Neues im Bereich Betrug zum Nachteil älterer Menschen? Wie schützt man sich vor Straftaten, Einbruchsdelikten, Trickdiebstählen und mehr.

Ort: Landgasthaus Martin, Am Brink 2, 27446 Selsingen

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 10,00 € (Kaffee + Kuchen-Beitrag ist vor Ort beim Gastwirt zu zahlen)

24-01111 Donnerstag, 07. Mrz. 2024, 14.30 Uhr

24-0112 Es hat geknallt – was jetzt? Was ist bei Verkehrsunfällen aus rechtlicher Sicht zu beachten?

Dozentin: Svenja Tonn, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Verkehrsrecht



Was ist zu tun im Falle eines Unfalls – sowohl vor Ort als auch danach bei der Schadenabwicklung? Was sind die Unterschiede bei der Abwicklung von selbst- und fremdverschuldeten Unfällen. Was sind Ihre Ansprüche? Worauf sollten Sie achten?

Dauer: 1 Abend, Gebühr: 10,00 €

24-01121 Dienstag, 12. Mrz. 2024, 18.30 – 20.30 Uhr

Ihr Auto und Ihr Zuhause sind bestens abgesichert.



Und Sie und Ihre Familie?



JETZT BERATEN LASSEN!

Vertrauensmann
Andreas Koy
Telefon 04284 2116
Telefax 0800 2875322660
andreas.koy@HUKvm.de
Fabers-Land 8
27446 Selsingen

Termin nach Vereinbarung



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

24-0113 Neue Whiskey aus Irland*Dozent: Axel Bredehöft*

Irland, das Land, das von sich behauptet den Whiskey erfunden zu haben, verlor seit den 1920ern zunehmend an Aufmerksamkeit. Viele Destillieren mussten schließen, bis nur noch eine Handvoll überlebte. Aber nun, angetrieben vom Whiskeyboom, werden wieder alte und auch neue Destillen zum Leben erweckt. Man besinnt sich auf die alte Kunst des Brennens und belebt alte Traditionen. An diesem Abend gibt es einen Überblick von neuen Whiskeys und ihrer Herstellung. Natürlich werden die Whiskeys auch verkostet. Zur Stärkung gibt es in der Pause ein reichhaltiges Schnitzel-Bufferet.

Dauer: 1 Abend von 19.30 bis ca. 22.30 Uhr (Essen ca. 20.45 Uhr)

Gebühr: 65,00 € (zahlbar bei Anmeldung)

Ort: Gasthof Steffens, Ohrel

24-01131 Freitag, 22. Mrz. 2024

24-0114 Rumseminar*Dozent: Axel Bredehöft*

Die Geheimnisse des Rums kennenlernen - Herstellung, Geschichte und natürlich Geschmack. Das sind die wichtigsten Dinge an diesem Abend. Rum ist nicht nur in der Karibik zuhause, und deshalb wird an diesem Abend auch ein Blick in die Welt gerichtet. Immer mehr Menschen haben für sich den Rum entdeckt und ihn als

Alternative zu den teuren Whiskys kennengelernt. Natürlich werden verschiedene Rumsorten verkostet, um Unterschiede erlebbar zu machen. Zur Stärkung gibt es in der Pause ein leckeres Schnitzelbufferet.

Dauer: 1 Abend von 19.30 bis ca. 22.30 Uhr

Gebühr: 65,00 € (zahlbar bei Anmeldung)

Ort: Gasthof Steffens, Ohrel

24-01141 Freitag, 16. Aug. 2024

24-0115 Cocktails, Cocktails, Cocktails*Dozentin: Annika Kessel*

An diesem Abend lernen die Teilnehmenden selber das Mixen von verschiedenen Cocktails mit unterschiedlichem Bar-Equipment. Vom Stößel zum Barlöffel, verschiedene Shaker - alle kommen

zum Einsatz. Verschiedene Varianten werden selber hergestellt: von fruchtig bis süß, von säuerlich bis herb. Und natürlich dürfen kleine Snacks an diesem geselligen Abend nicht fehlen

Der Kurs ist so ausgerichtet, dass man zu Hause leicht alles nachmachen kann, ohne viel Profiwerkzeug.

Dauer: 1 Abend, jeweils von 16.00 – ca. 19.00 Uhr

Gebühr: 63,50 €

Ort: Melkhus Deinstedt

24-01151 Samstag, 04. Mai 2024

24-01152 Samstag, 03. Aug. 2024

Ort: Mühle Elisabeth Selsingen

24-01153 Samstag, 08. Jun. 2024

24-01154 Samstag, 13. Jul. 2024

Anmeldefrist: jeweils 1 Monat vorher



An der Schule 2
27446 Sandbostel

Tel.: 04284 347144
Mobil: 0171 6400446



E-Mail:
reiseagentur-reinecke@gmx.de

24-0116 Als die Holländer (Niederländer) hier waren – Eine geführte Fahrradtour im Raum Selsingen und Zeven*Dozentin: Anita Brunkhorst, Gästeführerin*

43 Jahre waren niederländische Streitkräfte in Seedorf stationiert. Eine Epoche, die im Raum Selsingen und Zeven viele Eindrücke und Traditionen hinterlassen hat. Auf einer kurzweiligen Radtour, auf der es um Ge-

schichte und Land und Leute geht, werden wir Stätten besuchen, die eng mit dem Einfluss der Niederländer verbunden sind. Eine Mittagseinkauf ist möglich (nicht in der Teilnehmergebühr enthalten).

Dauer: 1 Tag, Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

24-01161 Freitag, 7. Jun. 2024, 10.00 – ca. 15.00 Uhr

24-0117 ADHS – in der Kita und Schule Sehen, verstehen, begleiten Für Kita- und Schulpersonal

Dozentin: Melanie Klefeldt, ADHS-Elterntrainerin, Inklusionspädagogin



ADHS wird heutzutage immer besser verstanden und erkannt. Die Symptome wirken sich auf alle Lebensbereiche aus und stellen das Personal in Schulen und Kitas vor ganz besondere Herausforderungen. In diesem Vortrag möchte die Dozentin ADHS leicht verständlich machen; dabei viele positive Seiten hervorheben und aufzeigen, wie Sie als Mitarbeiter*innen von Schulen und Kitas betroffene Kinder so inkludieren

können, dass ein harmonisches Miteinander gelingt. Mit praktischen Veranschaulichungen und offenen Fragestunden wird der theoretische Teil ergänzt.

Dauer: 1 Abend, 18.00 – 20.00 Uhr Gebühr: 24,00 €, Ort: Grundschule Rhade, Am Sportplatz 2, Rhade
24-01171 Donnerstag, 04. Apr. 2024,

24-0118 ADHS – Sehen, verstehen, begleiten - Für alle Interessierten, die im Alltag damit zu tun haben (Eltern, Großeltern, Geschwister usw.)

Dozentin: Melanie Klefeldt, ADHS-Elterntrainerin, Inklusionspädagogin



ADHS kann Betroffene und ihre Angehörigen vor viele Herausforderungen stellen. Frau Klefeldt möchte ADHS leicht verständlich machen, mit Vorurteilen aufräumen, die positiven Seiten und

Stärken hervorheben und praktische Tipps für den Umgang mit betroffenen Kindern und Erwachsenen geben. Der theoretische Teil wird mit praktischen Veranschaulichungen und offenen Fragestunden ergänzt.

Dauer: 1 Vormittag, Gebühr: 24,00 € Ort: Grundschule Rhade, Am Sportplatz 2, Rhade
24-01181 Samstag, 26. Okt. 2024, 10.00 – 12.00 Uhr

24-0119 Regionale Wasserversorgung - von der Gewinnung bis zur Verteilung

Dozent*in: Mitarbeitende des Wasserverbandes Bremervörde



Woher kommt eigentlich unser Wasser und wohin fließt es? Hier erhalten Sie eine Übersicht über die regionale Wasserversorgung im Verbandsgebiet des Wasserverbandes Bremervörde - von der Gewinnung bis zur Verteilung mit anschließender

Werksführung und der Möglichkeit der eigenständigen Erkundung des Trinkwasserlehrpfades in Minstedt.

Dauer: 1 Nachmittag, Gebühr: 6,00 € Ort: Wasserverb. Bremervörde, Auestr. 32, Minstedt
24-01191 Dienstag, 07. Mai 2024, 15.00 – ca. 16.00 Uhr

24-0120 LAUTER bitte!! Stimme stärken Stimmübungen für alle, die Lauter sprechen möchten

Dozentin: Anne-Britt Ueckermann, Kommunikationstrainerin, Schauspielerin, Juristin, Kommunikationswissenschaftlerin



Sie können sich in diesem Kurs ausprobieren und einfach mitmachen. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für sich selbst. Befassen Sie sich mit Ihrer Stimme, Ihrem Atem, Ihrem Körper.

- Müssen Sie manchmal laut sprechen oder rufen?
- Rutscht Ihre Stimme dann hoch, fehlt Volumen und Kraft?
- Werden Sie unter Stress heiser oder piepsig?
- Geht Ihnen vor Publikum die Luft aus?
- Möchten Sie generell eine tiefere Stimme?

Die Kommunikationstrainerin erklärt und zeigt, mit welchen Muskeln Sie Ihre Sprechstimme optimieren. Denn dieses Stimmtraining basiert auf Übungen für Körperhaltung, Muskelspannung und Atemtechnik. Damit Sie laut sprechen können und prima zu hören sind. Ganz ohne Brüllen. Auf Wunsch persönliches Feedback, Videoanalyse. **Dauer: 1 Tag, Gebühr: 60,00 €**

24-01201 Samstag, 13. April 2024, 9.00 – 17.00 Uhr

24-01211 Plastikmüll? Ohne uns!

Dozentin: Alexandra Miemczyk



Wie leicht die Umstellung auf einen (fast) plastikfreien Alltag ist und wie viel Freude Sie bereitet, zeigt Alexandra Miemczyk (lebe lieber unverpackt) in ihrem Vortrag „Plastikmüll? Ohne uns!“

Anhand von praktischen Beispielen gibt sie alltagstaugliche Tipps für die Bereiche Lebensmittel, Putzen, Haushalt und Kosmetik - und das auch ohne einen Unverpacktladen in der Nähe.

Dauer: 1 Abend von 18.30 – ca. 20.00 Uhr Gebühr: 40,00 €

24-01211 Mittwoch, 11. Sept. 2024



Alex Miemczyks Vortrag motiviert, gleich heute in ein Leben mit weniger Verpackungsmüll zu starten. Sie zeigt auf anschauliche Weise und ohne erhobenen Zeigefinger, wie einfach alle ihren Beitrag dazu leisten können, ohne dass es dabei mehr kosten muss. So können wir gemeinsam dafür Sorge tragen, dass unsere Welt nicht noch mehr vermüllt und gleichzeitig ein ehrliches, globales Umdenken einsetzt. Denn „Less-Waste“ ist mehr als ein Ökotrend: Die Ressourcen unserer Erde sind zwar endlich – nicht aber unsere Fantasie, diese Welt nachhaltig, fair und enkeltauglich zu gestalten.

(Foto: Nicole Laka)

**24-0122 Die Wurzeln der Familie –
Einführung in die Familienforschung**

Dozentin: Anke Schriefer und Dozent: Sönke Kosicki,
Kreisarchiv Bremervörde



Eltern, Großeltern, Urgroßeltern... Oft endet das Wissen über die eigene Familie nach wenigen Generationen. Doch wie kann ich mehr über meine Vorfahren erfahren? Wo fange ich überhaupt an und wie gehe ich bei den Recherchen am besten vor? Diesen und weiteren Fragen folgend wird in dem

Kurs ein Einstieg in die Familienforschung geboten. Ausgehend von der im Kreisarchiv des Landkreises Rotenburg (Wümme) zugänglichen Überlieferung werden wichtige genealogische Quellen vorgestellt, die Einordnung der darin enthaltenen Informationen erörtert und Tipps für das Lesen von Dokumenten in deutscher Schrift gegeben. Nach einer Einführung in die Thematik wird bei einem zweiten Termin eine Führung durch das Kreisarchiv angeboten, bei der auch Einblicke in sonst nicht öffentlich zugängliche Bereiche gewährt werden. Anhand originaler archivalischer Quellen wird den angehenden Familienforscher*innen darüber hinaus ganz praktisch der Weg in die eigene erste Archivrecherche geebnet.

**Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.00 – ca. 20.15 Uhr,
Gebühr: 10,00 €**

24-01221 Dienstag, 12. Nov. 2024 Einführung in die Familienforschung in der Heinrich- Behnken-Schule, Selsingen
Dienstag, 19. Nov. 2024 Führung durchs Kreisarchiv in Bremervörde

**1 Veranstaltungen und Vorträge
der Gedenkstätte Lager
Sandbostel**

Alle Veranstaltungen, die von der Gedenkstätte Lager Sandbostel durchgeführt werden, finden auf deren Gelände in der Grefstraße 3 in 27446 Sandbostel statt. Nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen auf dem Gelände der Stiftung Lager Sandbostel/Gedenkstätte Lager Sandbostel werden unter den nachfolgenden Kontaktdaten erteilt:

Stiftung Lager Sandbostel | **Gedenkstätte Lager Sandbostel**

Grefstraße 3

27446 Sandbostel

Telefon: 04764-225481-0

E-Mail: [info\(at\)stiftung-lager-sandbostel.de](mailto:info(at)stiftung-lager-sandbostel.de)

Internet: <http://www.stiftung-lager-sandbostel.de>

24-0123 Eröffnung der Sonderausstellung „Dimensionen eines Verbrechens. Sowjetische Kriegsgefangene im Zweiten Weltkrieg“

Am 22. Juni 1941 überfiel das Deutsche Reich die Sowjetunion. Bis Kriegsende nahm die Wehrmacht etwa 5,7 Millionen Soldaten und Soldatinnen der Roten Armee gefangen. Ihre Behandlung war verbrecherisch. Dabei spielten antibolschewistische und rassistische Einstellungen ebenso eine Rolle wie militärische und wirtschaftliche Interessen des NS-Regimes. Insgesamt kamen mehr als drei Millionen sowjetische Kriegsgefangene um. Eine Vielzahl von ihnen wurde erschossen. Die meisten starben aufgrund einer völlig unzureichenden Versorgung an Hunger und Krankheiten, vor allem bis zum Frühjahr 1942.

Obwohl sie damit eine der größten Opfergruppen deutscher Massenverbrechen sind, wird bis heute kaum an sie erinnert. Die Sonderausstellung will die Geschichte der sowjetischen Kriegsgefangenen einem breiten Publikum nahebringen.

Dauer der Ausstellung: 01. Mrz. bis 30. Jun. 2024

Eröffnungsfeier:

24-1231 Freitag, 01. Mrz. 2024, 18.00 Uhr

24-0124 Gedenkveranstaltung anlässlich des 79. Jahrestages der Befreiung der Kriegsgefangenen und KZ-Häftlinge in Stalag X B

24-01241 Montag, 29. Apr. 2024

24-0125 Internationaler Museumstag des Deutschen Museumsbund und ICOM Deutschland

24-01251 Sonntag, 19. Mai 2024

24-0126 Gedenkveranstaltung anl. des 83. Jahrestages des deutschen Überfalls auf die Sowjetunion

24-01261 Samstag, 22. Jun. 2024

24-0127 Gedenkveranstaltung anl. des 85. Jahrestages des deutschen Überfalls auf Polen und dem Beginn des Zweiten Weltkrieges

24-01271 Sonntag, 01. Sept. 2024

24-0128 Tag des offenen Denkmals der Deutschen Stiftung Denkmalschutz

24-01281 Sonntag, 08. Sept. 2024

24-0201 Yoga für Alle*Dozentin: Katrin Ikpoh*

Nach einer langen Ruhephase nehmen Belastung in Familie und Beruf wieder zu. Wir werden auf einem ganzheitlichen Weg über Hartha-Yoga eine positive Einwirkung auf Körper, Geist und Seele

aufbauen, um das Innere Gleichgewicht und ein gesundes Immunsystem zu stabilisieren. Teilweise haben sich die Angebote zu festen Gruppen entwickelt. Fragen Sie hier einfach nach, wo noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

- 24-02011** Dienstag, 09. Jan. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02012** Dienstag, 09. Jan. 2024
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02013** Dienstag, 02. Apr. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02014** Dienstag, 02. Apr. 2024
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02015** Dienstag, 18. Jun. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02016** Dienstag, 18. Jun. 2024,
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02017** Dienstag, 03. Sept. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02018** Dienstag, 03. Sept. 2024,
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02019** Dienstag, 12. Nov. 2024 (feste Gruppe),
18.30 – 20.00 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 24-020110** Dienstag, 12. Nov. 2024,
20.15 – 21.45 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €

24-0202 Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*Dozentin: Marita Priwitzer*

Yoga ist einer von vielen Wegen, der uns helfen kann, wieder mehr in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Das geschieht durch achtsames Hineingehen in die Asanas (Körperhaltungen) sowie den Atem- und Entspannungsübungen. Dabei können sich Verspannungen lösen, der Atem wieder freier fließen und neue Lebensenergien geweckt werden. Bei diesen Angeboten haben sich die Teilnehmenden zu festen Gruppen zusammengefunden. Fragen Sie hier einfach nach, ob noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Granstedt

- 24-02021** Mittwoch, 10. Jan. 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02022** Mittwoch, 10. Jan. 2024,
20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02023** Mittwoch, 03. Apr., 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02024** Mittwoch, 03. Apr. 2024,
20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02025** Mittwoch, 14. Aug. 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 24-02026** Mittwoch, 14. Aug. 2024
20.00 – 21.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 24-02027** Mittwoch, 23. Okt. 2024,
18.15 – 19.45 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 24-02028** Mittwoch, 23. Okt. 2024
20.00 – 21.30 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €

24-0203 Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*Dozentin: Marita Priwitzer*

Yoga ist einer von vielen Wegen, der uns helfen kann, wieder mehr in Kontakt mit uns zu kommen. Das geschieht durch achtsames Hineingehen in die Asanas (Körperhaltungen) sowie den Atem- und Entspannungsübungen. Dabei können sich Verspannungen lösen, der Atem wieder

freier fließen und neue Lebensenergien geweckt werden.

Bei diesem Angebot haben sich die Teilnehmenden zu festen Gruppen zusammengefunden. Fragen Sie hier einfach nach, ob noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt,
jeweils 17.45 – 19.15 Uhr

- 24-02031** Donnerstag, 11. Jan. 2024,
10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02032** Donnerstag, 04. Apr. 2024,
10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 24-02033** Donnerstag, 15. Aug. 2024
7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 24-02034** Donnerstag, 24. Okt. 2024
7 Abende, Geb.: 56,00 €

*Verbringe jeden Tag einige Zeit
mit dir selbst.*

(Chinesischer Spruch)

24-0204 Yoga auf dem Stuhl*Dozentin: Marita Priwitzer*

Wer beim Älterwerden spürt, dass die Beweglichkeit und Muskelkraft nachlassen, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit achtsamen Dehn- und Streckübungen werden

die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Denn das ist in jedem Alter möglich. Dabei wechseln Spannung und Entspannung ab, sodass es keine Überforderung geben wird. Die Möglichkeiten bis zur Dehngrenze zu gelangen werden immer besser. Dieses werden Sie mit der Zeit selbst feststellen.

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt,
jeweils 16.15 – 17.30 Uhr

- 24-02041** Donnerstag, 11. Jan. 2024, 10 Nachmittage,
Geb.: 80,00 €
- 24-02042** Donnerstag, 04. Apr. 2024, 10 Nachmittage,
Geb.: 80,00 €
- 24-02043** Donnerstag, 15. Aug. 2024, 7 Nachmittage,
Geb.: 56,00 €
- 24-02044** Donnerstag, 24. Okt. 2024, 7 Nachmittage,
Geb.: 56,00 €

24-0205 Hatha-Yoga – Ein Weg zur eigenen Mitte

Dozentin: Magda Hoops



Yoga lehrt uns, dass das wahre Glück nur in uns selbst zu finden ist. Mit Hatha-Yoga (Körperstellungen) wollen wir Körper, Geist und Seele gesund und jung erhalten. Konzentration, Atmung und

Entspannung sorgen für ein ruhevolleres, erfülltes Leben. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bei diesem Angebot haben sich die Teilnehmenden teilweise zu festen Gruppen zusammengefunden. Fragen Sie hier einfach nach, wo noch freie Plätze zur Verfügung stehen.

- 24-02051** Do., 11. Jan. 24, 16.15 – 17.45 in Sandbostel, 15 Nachmittage, Gebühr: 131,25 €
24-02052 Do., 11. Jan. 24, 18.00 – 19.30 in Sandbostel, 15 Abende, Gebühr: 131,25 €
24-02053 Do., 11. Jan. 24, 20.00 – 21.30 in Selsingen, 15 Abende, Gebühr: 131,25 €
24-02054 Do., 22. Aug. 24, 16.15 – 17.45 in Sandbostel, 10 Nachmittage, Gebühr: 87,50 €
24-02055 Do., 22. Aug. 24, 18.00 – 19.30 in Sandbostel, 10 Abende, Gebühr: 87,50 €
24-02056 Do., 22. Aug. 24, 20.00 – 21.30 in Selsingen, 10 Abende, Gebühr: 87,50 €

24-0206 Taiqi/Qigong; die sanfte Gymnastik aus China

Dozent: Peter Hönig



In diesem Angebot werden die 18 Übungen des Taiqi-Qigong vermittelt und in entspannter Atmosphäre werden körperliche und geistige Fitness gefördert.

Ort: DGH Godenstedt, Im Dorfe, 27404 Godenstedt
Gebühr: 50,00 €
Dauer: jeweils 5 Abende, 18.30 – 20.00 Uhr

- 24-02061** Donnerstag, 11. Jan. 2024
24-02062 Donnerstag, 04. Apr. 2024
24-02063 Donnerstag, 23. Mai 2024
24-02064 Donnerstag, 08. Aug. 2024
24-02065 Donnerstag, 07. Nov. 2024

24-0207 Yoga für Jeden

Dozentin: Silke Martens



Dieses Yoga-Angebot richtet sich an Neugierige, Einsteiger*innen, Anfänger*innen und an „alte Hasen“.

Kennst du das Gefühl, so richtig geerdet zu sein? Hast du schon einmal durch deine Füße entspannt? Oder Energie aus der Erde durch die Füße aufgenommen? Unsere Füße sind die Basis beim Gehen, beim Stehen und als Verbindung zu Mutter Erde. In diesem Kurs widmen wir uns ausgiebig unseren Füßen und bauen von innen die Stehhaltungen auf. Wir üben verschiedene Formen des Sonnengrußes, Balanceübungen, Atem- und Entspannungsreihen.

Ort: NN

Dauer: 10 Abende, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 125,00 €

24-02071 Donnerstag, 04. Apr. 2024

Von Herzen schenken heißt:

Etwas geben, was man am liebsten selbst
behalten möchte ...

Einen

**GESCHENK-GUTSCHEIN
DER ABS**



Arbeitsgemeinschaft
Bildungswerk Selsingen

Bei uns erhältlich!

24-0301 Aqua-Fitness - Warmwassergymnastik

Dozentin: Inke Bergau



Wer Joggen, Balancieren, Boxen oder Tanzen geübt hat, weiß, dass Wasser-Workout, der Fett-Killer Nummer eins ist, Herz und Kreislauf optimal auf Touren bringt und außerdem einfach Spaß

macht. **Aqua-Fitness:** Hier erlernst du ein gelenk- und rückschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das durch den Wasserwiderstand zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur wie auch zur Verbesserung der Ausdauer beiträgt. Auftriebs- und Widerstandskraft des Wassers entlasten Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Muskeln. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers bieten somit eine hervorragende Voraussetzung für die Durchführung einer gelenkschonenden Gymnastik. Übungen zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sollen neben spielerischen und entspannenden Übungen im Mittelpunkt stehen. Wer im Wasser trainiert...

....stärkt das Immunsystem,
....trainiert das Herz-Kreislauf-System,
....straft das Bindegewebe,
....bringt den Stoffwechsel in Gang,
....regt die Konzentration an.

Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt

- 24-03011** Montag, 08. Januar 2024,
15.00 – 15.45 Uhr, 9 Nachmittage, 103,50 €
- 24-03012** Montag, 08. Januar 2024,
16.00 – 16.45 Uhr, 9 Nachmittage, 103,50 €
- 24-03013** Montag, 08. April 2024
15.00 – 15.45 Uhr, 8 Nachmittage, 92,00 €
- 24-03014** Montag, 08. April 2024,
16.00 – 16.45 Uhr, 8 Nachmittage, 92,00 €
- 24-03015** Montag, 05. August (nicht am 09. + 16.09.),
15.00 – 15.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €
- 24-03016** Montag, 05. August (nicht am 09. + 16.09.),
16.00 – 16.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €
- 24-03017** Montag, 04. November 2024,
15.00 – 15.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €
- 24-03018** Montag, 04. November 2024,
16.00 – 16.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €

Bei diesen Kursen handelt es sich teilweise um bestehende Gruppen. Bitte erkundige dich bei Interesse, wo eine Teilnahme noch möglich ist.

*Leben ist Bewegung
und ohne Bewegung findet Leben nicht
statt.*

Moshé Feldenkrais

24-0302 Aqua Power

Dozentin: Inke Bergau



Du willst dich im Wasser voll auspowern und hast Lust auf eine intensive Trainingseinheit? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Das effektive und intensive Training im Wasser beansprucht den ganzen Körper und straft die Muskulatur. Deine Ausdauer wird verbessert und deine

Muskeln werden gestärkt.

Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt

- 24-03021** Mittwoch, 17. Januar 2024,
19.30 – 20.15 Uhr, 9 Abende, 103,50 €
- 24-03022** Mittwoch, 10. April 2024,
19.30 – 20.15 Uhr, 8 Abende, 92,00 €
- 24-03023** Mittwoch, 07. August 2024
(nicht am 14.08. + 11.09.2024),
19.30 – 20.15 Uhr, 5 Abende, 57,50 €
- 24-03024** Mittwoch, 06. November 2024,
19.30 – 20.15 Uhr, 6 Abende, 69,00 €

Bei diesen Kursen handelt es sich teilweise um bestehende Gruppen. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

24-0303 MoWa Aqua Fitness

Dozent*in: Physio MoWa-Team, www.physio-mowa.de



MoWa (Motion & Water)
Aqua Fitness ist so, wie der Name vermuten lässt: Ein Wasserfitnesskurs, der im praxiseigenen Schwimmbad der Physio MoWa stattfindet. In netter Atmosphäre darfst

Du Dich mit Gleichgesinnten im Becken austoben und die Vorteile des Wassers genießen. Abwechslungsreiche Übungen lassen die Sporteinheiten wie im Fluge vergehen. Unter therapeutischer Begleitung bieten wir Dir eine besonders gelenkschonende Trainingsmöglichkeit, die Dein bisheriges Training locker "nass" macht. Aufgrund der therapeutischen Ausbildung unserer Trainer*innen können die Übungen individuell angepasst werden. (Foto: Physio MoWa)

Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 104,00 €

Dauer: 8 Abende, jeweils von 19.00 – 19.45 Uhr

- 24-03031** Montag, 08. Jan. 2024,
24-03032 Montag, 11. Mrz. 2024
24-03033 Montag, 27. Mai 2024
24-03034 Montag, 29. Juli 2024
24-03035 Montag, 30. Sep. 2024
24-03036 Montag, 02. Dez. 2024

24-0304 MoWa Beckenboden

Dozent*in: *Physio MoWa-Team, www.physio-mowa.de*



Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersstufen, die ihr Wissen über den Beckenboden, die Körpermitte und gesundes sportliches Training auffrischen oder vertiefen möchten. Wir trainieren zusammen in entspannter Atmosphäre in Kleingruppen und widmen uns ganz nebenbei den theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen. Du hast die Möglichkeit, den Beckenboden und die Bauchmuskulaturen noch einmal neu kennenzulernen um dir bewusst zu sein, wie du gesund trainierst. (Foto: Physio MoWa)

Ort: **Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 69,00 €**
 Dauer: **5 Nachmittage, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr**

- 24-03041** Montag, 08. Jan. 2024
- 24-03042** Montag, 19. Feb. 2024
- 24-03043** Montag, 08. Apr. 2024
- 24-03044** Montag, 27. Mai 2024
- 24-03045** Montag, 08. Juli 2024
- 24-03046** Montag, 19. Aug. 2024
- 24-03047** Montag, 30. Sep. 2024
- 24-03048** Montag, 11. Nov. 2024

24-0305 Aqua-Robic

Dozentin: *Rebecca Schult*



Aqua-Robic wird bei uns in sehr intensiver Form durchgeführt. Durch das Element Wasser wirkt Aqua-Robic schonend auf die Gelenke, es fördert zudem die Durchblutung, kräftigt durch den Wasserwiderstand die Muskulatur und verbessert die Ausdauer. Der ganze Körper wird beansprucht und trainiert, die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Musik motiviert und unterstützt die Teilnehmenden bei den Bewegungen.

Bei diesen Kursen handelt es sich teilweise um bestehende Gruppen. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Ort: **Schwimmbad Schröder, Rhadereistedt, jeweils von 17.45 – 18.30 Uhr**

- 24-03051** Dienstag, 09. Jan. 2024, 8 Abende, 102,00 €
- 24-03052** Dienstag, 12. Mrz. 2024, 8 Abende, 102,00 €
- 24-03053** Dienstag, 14. Mai 2024, 6 Abende, 76,50 €
- 24-03054** Dienstag, 06. Aug 2024, 10 Abende, 127,50 €
- 24-03055** Dienstag, 22. Okt. 2024, 8 Abende, 102,00 €

24-0306 Warmwassergymnastik am Morgen – gesunde Bewegung im Wasser

Dozentin: *NN*

Beschreibung wie in Kurs 24-0301

Ort: **Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt, jeweils von 09.00 – 09.45 Uhr**

- 24-03061** Freitag, 12. Jan. 2024, 7 Vorm., 80,50 € (nicht am 23.02.2024)
- 24-03062** Freitag, 12. Apr. 2024, 8 Vorm., 92,00 € (nicht am 10.05.2024)
- 24-03063** Freitag, 09. Aug. 2024, 7 Vorm., 80,50 € (nicht am 16.08.2024),
- 24-03064** Freitag, 08. Nov. 2024, 6 Vorm., 69,00 €




AB SOFORT AUCH ONLINE
 in unserer Apotheke shoppen, Rezepte einlösen, bestellen und liefern lassen oder bei uns abholen!



Inh. Britta Schleßelmann e.K. | Hauptstr. 18 | 27446 Selsingen
 Tel.: 04284 334 | Mobil: 0171 8933400 | alte-apotheke-selsingen.de
info@alte-apotheke-selsingen.de [AlteApothekeSelsingen](https://www.facebook.com/AlteApothekeSelsingen)

24-0307 Zumba ®

Dozentin: *Janin Christensen*

Zumba® Fitness ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge ver-



brannten Kalorien, bietet Zumba® ein effektives Training um vor allem die Ausdauer zu verbessern. Wenn du also Spaß an Bewegung, Musik und Tanz hast, bist du hier genau richtig.

Ort: **Alte Schmiede, Malstedt**

Dauer: **12 Abende jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: **72,00 €**

24-03071 Montag, 22. Jan. 2024

(nicht am 19.02.2024 und nicht in den Ferien)

24-0308 Disco-Fox for Beginners

Dozent: Marc Dadrat



Disco-Fox und Schlager-Pop sind beide total angesagt und in dieser Combi einfach unschlagbar. Schon längst gehört der Disco-Fox zu den beliebtesten Tänzen, egal ob Disco, Hochzeit oder Landjugendfete. Eindreihen, ausdrehen, Knoten und hinterrücks – So macht Tanzen richtig Spaß!

Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 34,00 € / Person

Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich!

24-03081 Freitag, 02. Feb. 2024

24-03082 Freitag, 06. Sep. 2024

24-0309 Disco-Fox 50 +

Dozent: Marc Dadrat



Der Disco-Fox, einer der beliebtesten Tänze jeder Tanzveranstaltung. Denn die dazu passende Musik gefällt auch außerhalb einer Tanzveranstaltung: Disco-Sound. Außerdem ist man beim Disco-Fox von fast jeglichen tänzerischen Zwang befreit und kann auch individuelle Schritte und Bewegungen einbauen,

ohne einen Stilfehler zu begehen. Beim Disco-Fox kann man es richtig krachen lassen!

Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 34,00 € / Person

Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich!

24-03091 Freitag, 05. April 2024

24-03092 Freitag, 25. Oktober 2024

24-0310 Line dance

Dozentin: Karin Delventhal



Line dance ist eine einstudierte Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen ohne festen Partner in Reihen und Linien synchron vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur

Musik choreografiert. Dazu wird speziell für den jeweiligen Musiktitel eine Choreografie entwickelt und per Schrittbeschreibungen festgelegt. Das Musik-Spektrum reicht von Pop- & Discoliedern sowie Country-Titeln bis hin zum Schlager, so dass im Endeffekt musikalisch für jeden etwas dabei ist. Durch die festen Schrittkombinationen können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, auf jedem Line Dance Event miteinander tanzen. Jeder tanzt für sich und doch gemeinsam. Line Dance bedeutet Tanzen, aber gleichzeitig auch Koordinations-, Ausdauer- und Gedächtnistraining.

Dauer: 8 Abende, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 55,00 €

24-03101 Mittwoch, 06. März 2024

(Achtung, der Kurs findet auch in den Osterferien statt)



OERDING 
BESTATTUNGEN
 Südring 25 • Zeven

*Es ist ein gutes Gefühl,
vertrauen zu können.*

*Uns liegen die Menschen und
die Region am Herzen.*

**Zuverlässige und persönliche
Hilfe im Trauerfall.
Jederzeit.**

*Ihr familiäres Bestattungshaus für die
Samtgemeinden Zeven und Selsingen.*

Tel.: 04281 / 2615
www.oerding-bestattungen.de

Erfahrung seit über
125 Jahren

24-0401 Erste Hilfe 50 +

Dozentin: Andrea Grabau, www.erste-hilfe-werkstatt.de



Mal Hand auf's Herz: Wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Lehrgang her? Zehn, zwanzig Jahre oder sogar noch länger? Leider werden mit zunehmendem Alter Notfälle innerhalb der eigenen Wohnung immer wahrscheinlicher und es ist wichtig, nötige Vorsorge-maßnahmen zu treffen. Sie erhalten Maßnahmen an die Hand, um im Notfall

sicher und effektiv Hilfe leisten zu können. Zum Inhalt gehören u.a.: Wie erkenne ich einen Notfall? Wie organisiere ich Hilfe? Was ist tun bei Verschlucken, Herzinfarkt und Schlaganfall?

Dauer: 1 Tag, jeweils Samstag, 9.00 bis 14.00 Uhr
Gebühr: 37,00 €

24-04011 Samstag, 20. Jan. 2024

24-04012 Samstag, 25. Mai 2024

24-04013 Samstag, 09. Nov. 2024

24-0402 Erste Hilfe am Kind

Dozentin: Andrea Grabau, www.erste-hilfe-werkstatt.de



Dieser Lehrgang wendet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben – Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, Babysitter, usw. Sie erlernen an diesem Tag u.a. die Erkennung und Versorgung von Notfällen, Verletzungen und Erkrankungen sowie lebensrettende Maßnahmen bei

Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislauf-System. Ebenso werden zur Unfallvermeidung besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und präventive Maßnahmen nahegebracht.

Dauer: 1 Tag, 08.00 bis 16.00 Uhr
Gebühr: 49,00 €

24-04021 Samstag, 28. Sep. 2024

24-0403 Die verschiedenen Potenzen in der Homöopathie

Dozentin: Andrea Albers-Mittag, Heilpraktikerin



Wo ist eigentlich der Unterschied zwischen C und D-Potenzen? Wann wählt man eine LM, M oder XM-Potenz? Und wann nimmt man eine D6 oder eine C200? Dieses und mehr

erfahren Sie in diesem Vortrag.

Ort: Naturheilpraxis Andrea Albers-Mittag, Köhlen, Auf dem Stühbusch 6

Dauer: 1 Nachmittag, 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 21,00 €

24-04031 Samstag, 20. Januar 2024

24-0404 Entspannungsvielfalt – Unterschiedliche Wege in die (Kurz-) Entspannung

Dozentin: Angelika Kottke



Wir alle wissen mehr denn je, wie wichtig Entspannung und Selbstfürsorge in unserer heutigen Zeit sind. Aber setzen wir das auch um? Welche Art ist für mich persönlich zurzeit "die Richtige"?

Was bringt sie mir? Wie kann ich sie leicht im Alltag integrieren? Durch den Methodenmix im Workshop kannst du Antworten finden und dich gleichzeitig wunderbar erholen. Stressabbau und -vorbeugung pur - für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude in deinem Alltag. Inhalte können der Gruppe individuell angepasst werden.

Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr
Gebühr: 35,00 €

24-04041 Samstag, 17. Februar 2024

24-04042 Samstag, 12. Oktober 2024

24-0405 Mama sein & Selbstverwirklichung? Ein Widerspruch in sich?

Dozentin: Verena Möller



Als Mama machst Du einen Managerjob, bist gefühlt 24/7 im Einsatz, willst allen gerecht werden. Zeit für Dich, Anerkennung und Wertschätzung – Fehlanzeige. Wie kann der Spagat zwischen

Familie & Beruf gelingen? Wie kommst Du aus dem Funktionsmodus/Hamsterrad heraus?

Im Austausch mit Gleichgesinnten reden wir über (D)ein perfektes Zeitmanagement, sammeln Ideen, Tipps und Rituale für mehr Struktur, Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag. Als Zentrum der Familie Sorge für Deine Gesundheit, Vitalität und Ausstrahlung, dann bist Du stark für Deine Lieben. Erlaube Dir, Dinge zu tun, die Dich erfüllen, denn mit der Ausstrahlung einer glücklichen Mama sind auch Dein Partner und die Kinder glücklich. Der Anfang für ein höheres Bewusstsein und Wertschätzung für Dein Wirken liegt in Dir.

Dauer: 1 Vormittag, 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €

24-04051 Samstag, 09. Mrz. 2024

24-0406 Schnupperkurs zum Umgang mit der Einhandrute - Einführungskurs

Dozentin: Verena Möller



Die Einhandrute bietet uns vielfältige und nutzbringende Möglichkeiten, Störungen aufzuspüren und zu beseitigen. Mit ihrer Hilfe können wir herausfinden, in welchen Bereichen der Körper blockiert oder gestresst ist. Zusätzlich lassen sich Unver-

träglichkeiten zum Beispiel von Nahrungsmitteln und Pflegeprodukten feststellen. Darüber hinaus können wir Störfelder wie Wasseradern, aber auch Kraftplätze ausfindig machen. Die Rute ist ein einfaches und hilfreiches Instrument, mit dem Sie sich und ihre Lieben schnell und nachhaltig von Stress und vielem mehr befreien können. Selbstverständlich steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt dieses Workshops.

Dauer: 1 Abend von 18.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

24-04061 Dienstag, 09. Apr. 2024

Man muss dem Körper
Gutes tun, damit die Seele
Lust hat, darin zu wohnen.

(Winston Churchill)

24-0407 „Geh aus, mein Herz und suche Freud“... - Pilgern auf einem Nordpfad

Dozentin: Edda Nolte



Dieses Sommerlied ermuntert, Freude in der Natur zu suchen, zu schauen, was wächst und blüht. Freude ist ein wichtiger Lebensmotor. Manchmal fehlt der Blick für die kleinen Freuden am Wegesrand. Auch auf dem Alltagsweg engen-

Zeitnot und vielfältige Anforderungen den eigenen Horizont ein. Deshalb möchte dieser Tag einladen, den Blick für die Freude durch die Natur wieder/neu zu entdecken. Dabei helfen spirituelle Impulse zum Nachdenken, Zeiten des Gehens im Schweigen, Zeiten des Austauschs sowie der inneren Haltung eines Pilgers, achtsam unterwegs zu sein. Eine gute körperliche Kondition ist unbedingt erforderlich.

Sollte es an diesem Tag regnen, wird die Pilgertour an einem anderen Termin stattfinden.

(Foto: E. Nolte)

Dauer: 1 Tag, 10.00 – 16.00 Uhr, Gebühr: 24,00 €

24-04071 Samstag, 22. Juni 2024

24-0408 Geführte Wanderung NORDPFAD „Wümme und Vareler Heide“

Dozentin: Ines Stein, www.gehstein.de



Die Teilnehmer*innen erwartet eine abwechslungsreiche Rundwanderung (ca. 14 km) in der Umgebung von Scheeßel. Traditionell – wie das Heimathaus

und das Meyerhofgelände bekannt durch seine Blaudruckarbeiten. Natürlich – wie die Vareler Heide und das wildromantische Wümmeufer.

Entspannung – mit kurzen Waldbadeneinheiten.

Genuss – mit Einkehr im LandCafe LandPark Lauenbrück (nicht in der Teilnahmegebühr enthalten).

Körperliche Fitness sollte vorhanden sein.

Dauer: 1 Tag, 10.00 – 15.30 Uhr, Gebühr: 27,50 €

24-04081 Samstag, 10. Aug. 2024

24-0409 Mobil bleiben – aber sicher!

Dozent: Willi Scheibler, Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Mobil sein und mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen für ihr Alter. Mobil sein heißt: Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen – kurz gesagt: Selbständig sein und am Le-

ben teilnehmen können. Das Programm „Sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder, also auch der Verkehrswacht, unterstützt Senioren/Seniorinnen darin, egal wie sie sich im Straßenverkehr fortbewegen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. In diesem Gesprächskreis für Verkehrsteilnehmende ab 60 Jahren werden folgende Themen an- und besprochen:

- Unterwegs als Fußgänger*in
- Mit Bus und Bahn,
- Mit dem Rad/Pedelec,
- Mit dem Auto sowie
- Sonstige Themen nach Wunsch (z.B. Rollator: sicherer Umgang, richtige Einstellung).

Zum Abschluss erhält jede*r eine Broschüre über die Inhalte des Seminars.

Dauer: 4 Abende, jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

24-04091 Mittwoch, 03. Apr. 2024

(weitere Termine: 10. /17./24. Apr. 2024)

24-0410 Sicherheitstraining für Pkw und Motorrad in Zeven, Hinter der Ahe

Dozent: Mitarbeitende der Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Ziel dieses Trainings ist es, Gefahren zu erkennen, sie zu vermeiden und auch zu bewältigen. Unfälle können vermieden werden, wenn das Lenken und Bremsen (bzw. Bremsen und Len-

ken) zusammen richtig angewandt werden. Das Fahrzeug ohne auch mit technischen Hilfsmitteln wie z.B. ABS, ASR, ESP richtig anzuwenden, aber auch die Grenzen der Technik zu erfahren. Dem Teilnehmenden wird nahegebracht, wie z.B. Gefühle, Fahrstil, Fahrpraxis, Bereifung des Fahrzeugs, aber auch Witterungseinflüsse wie z.B. Schnee und Regen, sich auf das Fahrverhalten des eigenen Pkw bzw. Motorrades auswirken.

Dauer: 1 Tag (8 Stunden)

Genaue Termine entnehmen Sie bitte der Homepage www.verkehrswacht-brv-zeven.de.

24-0411 CoPilot werden und kostenloses Sicherheitstraining erhalten

Dozent: Mitarbeitende der Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Schwere Unfälle begleiten uns fast täglich. Im Fernsehen, im Radio, im Internet und in den Zeitungen wiederholen sich leider die traurigen Unfallbilder und -berichte. Sinnloses Leid,

fassungslose Trauer oder vernichtete Zukunftsaussichten sind die Begleiter solcher Unfälle. Häufig sind Fahrer*innen die Verursacher und auch die Opfer! Für junge Fahrer*innen unter 25 Jahren, die im Landkreis Rotenburg/Wümme gemeldet sind, wurde dieses Projekt geschaffen. Alle, die sich als CoPilot registrieren lassen, erhalten die Möglichkeit, an einem kostenlosen Sicherheitstraining bei unserer Verkehrswacht teilzunehmen. Die Anmeldung sollte im Vorweg über das Straßenverkehrsamt des Landkreises Rotenburg/Wümme, z.B. Frau Ringen, Tel.: 04261 – 983 – 2400 (ulrike.ringen@lk-row.de) erfolgen.

Dauer: 1 Tag (8 Stunden)

Genaue Termine entnehmen Sie bitte der Homepage www.verkehrswacht-brv-zeven.de.

24-0412 Pedelec Ausbildung 60+

Dozent: Willi Scheibler, Verkehrswacht Bremervörde-Zeven e.V.



Es werden Theorieeinheiten aus der Straßenverkehrsordnung und deren Neuerungen mit Schwerpunkt Radfahren vermittelt und erläutert. Im praktischen Teil dieses

Kursangebotes werden Übungen mit dem Pedelec durchgeführt (Verhaltensregeln, Fahrradüberprüfung und evtl. Einstellungskorrekturen werden von einem Fachmann vorgenommen).

Dauer: 1 Vormittag, jeweils von 10.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

24-04121 Samstag, 04. Mai 2024

24-04122 Samstag, 08. Jun. 2024

24-04123 Samstag, 26. Okt. 2024



augenoptik bornemann

ENTDECKEN SIE UNSER VIELFÄLTIGES
LEISTUNGSSPEKTRUM
FÜR IHRE **AUGENGESUNDHEIT**

Augencheck ★ Bestimmung der Sehstärke ★ Nähe und Ferne ★ Früherkennung grauer Star und grüner Star (Glaukom) ★ Augeninnendruckmessung

JETZT TERMIN VEREINBAREN ★ 04284 398 ★ augenoptik-bornemann.de

24-05 Schwedisch-Online-Kurse mit Frau Bettina Dreyer

In den Online-Kursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt bequem zuhause am PC mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume! Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet! Die gelegentliche Nutzung der Webcam ist optional. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt! Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst weitere Informationen!

Es kommen laufend weitere Kurse hinzu - schauen Sie gern unter <https://bettinadreyer.info> -, die über die ABS buchbar sind (Tel.-Nr. 04284 – 9307 110 oder auch per Mail an abs@selsing.de).



24-0501 Schwedisch Online A1 für Einsteiger*innen

Dozentin: Bettina Dreyer



Hej! Du möchtest diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche erfahren? Viel über den typischen „Svensson“? Hier erlernst Du

einen ersten Wortschatz, die Grundlagen des Satzaufbaus und warum Köttbullar eigentlich „Schöttbullar“ und die Königinnen Silvia und Lucia heißen!

Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet! Die gelegentliche Nutzung der Webcam ist optional. Lehrbuch: Tala Svenska A1Plus, Lehrbuch, ISBN: 978-3-933119-04-9 und Übungsbuch, ISBN: 978-3-933119-14-8, ab Lektion 1.

Dauer: 12 Abende jeweils von 17.45 bis 19.00 Uhr
Gebühr: 106,00 €

24-05011 Donnerstag, 15. Feb. 2024
(nicht am 21. + 28.03.2024)

24-05012 Donnerstag, 05. Sept. 2024
(nicht am 10.10.2024)

24-0502 Schwedisch Online A1 für leicht Fortgeschrittene 4. Semester

Dozentin: Bettina Dreyer



Välkommen tillbaka!

Du hast schon ein kleines bisschen Schwedisch gelernt oder gehört und möchtest deine Kenntnisse vertiefen und dich mit Gleichgesinnten austauschen?

Dann komm in diesen Kurs – hier bauen wir einen Wortschatz rund um Alltag, Einkaufen und Reisen auf und lernen viel über schwedische Gepflogenheiten. Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet! Die gelegentliche Nutzung der Webcam ist optional.

Lehrbuch: Tala Svenska A1Plus, Lehrbuch, ISBN: 978-3-933119-04-9 und Übungsbuch, ISBN: 978-3-933119-14-8, ab Lektion 9

Dauer: 12 Abende jeweils von 17.45 – 19.00 Uhr

Gebühr: 106,00 €

(nicht am 25. Mrz. 2024)

24-05021 Montag, 12. Feb. 2024

24-0503 Schwedisch Online A2 für Fortgeschrittene

Dozentin: Bettina Dreyer



Hejsan!

Du hast bereits eine Weile Schwedisch gelernt und möchtest nun Deinen Wortschatz ausbauen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können. Es werden viele interessante

Themenbereiche abgedeckt in diesem spannenden Buch. Välkommen!

Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet! Die gelegentliche Nutzung der Webcam ist optional.

Lehrbuch: Tala Svenska A2-B1, Lehrbuch inkl. Audio-download, ISBN: 978-3-933119-05-6 und Übungsbuch inkl. Audiodownload, ISBN: 978-3-933119-15-5, ab Lektion 5

Dauer: 12 Abende, jeweils von 18.15 bis 19.30 Uhr

Gebühr: 106,00 €

24-05031 Dienstag, 13. Feb. 2024

(nicht am 19. + 26. Mrz. 2024)

24-05032 Dienstag, 10. Sept. 2024

(nicht am 08. + 15. Okt. 2024)

24-0504 Deutsch im Alltag, Niveau Beginners

Dozentin: Ellen Tiedemann-Bartsch, Sprachlehrerin



Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Deutschkurs für Geflüchtete aller Herkunftsländer ohne Zugangsvoraussetzungen, der Aufenthaltsstatus spielt keine Rolle. Im Kurs werden Basiskenntnisse

der deutschen Sprache vermittelt. Dies erfolgt durch unterschiedliche Methoden – beispielsweise durch Rollenspiele verschiedener Alltagssituationen oder das gemeinsame Lesen von deutschen Texten. Der Kurs richtet sich an Geflüchtete mit wenigen/deutschen Sprachkenntnissen. Ziel des Kurses ist das Beherrschen der deutschen Sprache auf A1-Niveau.

Ort: Rosenstraße 13, 27446 Selsingen

Dauer: 300 Unterrichtsstunden jeweils dienstags und donnerstags von 8.00 – 13.00 Uhr (nicht in den niedersächsischen Schulferien)

Gebühr: kann unter bestimmten Voraussetzungen vom Landkreis übernommen werden, bitte Rücksprache mit der ABS halten

24-05041 Dienstag, 16. Jan. 2024

Wer fremde Sprache nicht
kennt, weiß nichts von
seiner eigenen.

(Johann Wolfgang von Goethe)

24-0505 English for You – Präsenz oder online

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com



Für alle Altersgruppen, die Englisch lernen oder aufbauen wollen, bietet dieser Kurs eine tolle Gelegenheit. In kleinen Gruppen mit gut gestaltetem Lernmaterial wird die Weltsprache praxisnah erlebt. Ich biete kostenlose Probestunden an.

Dauer: 20 Einheiten je 60 Minuten

Ort: Hauptstraße 20, 27446 Selsingen

Gebühr: 49,90 € monatlich zzgl. Buchmaterial

Neue Kurse beginnen ab Februar 2024 und dann ab September 2024.

Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256

24-0506 Englisch für Senioren

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com



Englisch lernen und herzlich lachen – so würde ich die Kurse des Mortimer English Clubs für Senioren bezeichnen. In kleinen Gruppen wird mit tollem Buchmaterial das englische Sprachvermögen und das Gehirn trainiert, so

dass alle Alltagssituationen oder auch mehr leicht bewältigt werden können.

Dauer: 20 Kurseinheiten je 60 Minuten

Ort: Hauptstraße 20, 27446 Selsingen

Gebühr: 49,90 € monatlich zzgl. Buchmaterial

Neue Kurse beginnen ab Februar 2024 und dann ab September 2024.

Bitte direkt an die Dozentin wenden:

Tel. 04284 – 8256

24-0507 Fit for Business English – Präsenz oder online

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com



Englisch im Beruf und mit Lust auf mehr Anforderungen. Wer souverän auf Englisch kommunizieren kann, hat es leichter. Dieser Kurs arbeitet gezielt mit dem Englisch, das im Berufsleben gebraucht wird. Tolles Buch- und

Audiomaterial helfen dabei, in kleinen Gruppen sprachlich weiterzukommen.

men.

Dauer: 20 Kurseinheiten je 90 Minuten

Ort: Hauptstraße 20, 27446 Selsingen

Gebühr: 70,00 € monatlich zzgl. Buchmaterial

Neue Kurse beginnen ab Februar 2024 und dann ab September 2024.

Bitte direkt an die Dozentin wenden:

Tel. 04284 – 8256

FEGAN - Fotos vom Feinsten



Hauptstr. 20, Selsingen
foto.fegan@t-online.de

04284/8256
www.fegan.de

24-0601 Samba Trommel Basis-Kurs

Dozent: Hans-Jörg Regensburg, Freiberuflicher Percussion Lehrer



Wer schon einmal eine Sambapercussion Gruppe live erlebt hat, weiß wie mitreißend Rhythmus und Sound der Trommeln sein können. Du hast die Möglichkeit unter professioneller Leitung die Spieltechniken der brasilianischen Instrumente zu erlernen und ihre Funktionen in der Band zu üben. (Foto: H.-J. Regensburg)

Ort: 27404 Ostereistedt, Kirchtimker Weg 2
 Dauer: 8 Abende, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 90,00 €
24-066011 Montag, 08. Jan. 2024

Von Herzen schenken heißt:

Etwas geben, was man am liebsten selbst
 behalten möchte ...

Einen

**GESCHENK-GUTSCHEIN
 DER ABS**



Arbeitsgemeinschaft
 Bildungswerk Selsingen

Bei uns erhältlich!

Ihr Traum - unsere Vision



- Neubau
- Umbau
- Anbau
- Mehrfamilienhäuser
- Modernisierungen



SEEBA-BAU GmbH

Baaste 5 | 27446 Farven | Telefon: 04762-8044

www.seeba-bau.de



Hallo!
Mein Name ist Manuela Winseemann. Ich hatte schon immer eine Leidenschaft für DIY (do it yourself). Vor acht Jahren fiel mir ein Häkelbuch in die Hände. Von diesem war ich extrem fasziniert; es gibt so viele Möglichkeiten aus Gehäkeltem etwas herzustellen! Häkeln habe ich mir mit Youtube-Videos selbst beigebracht. Nach kurzer Zeit fing ich an, eigene Häkeltiere zu entwerfen und hierfür Anleitungen zu schreiben. Es macht mir unheimlich viel Spaß mit eigenen Händen etwas zu schaffen, was anderen dann ein Lächeln ins Gesicht zaubert 😊

24-0701 Amigurumi für Anfänger*innen

Dozentin: Manuela Winseemann



Häkeln ist wieder voll im Trend! Ich zeige dir Schritt für Schritt die Grundlagen zum Amigurumi-Häkeln. Am Ende des Kurses kannst du deine eigene Häkelfigur in den Händen halten. Material wie Wolle, Häkelnadeln, Sicherheitsaugen usw. stehen zur Verfügung und können vor Ort bei der Dozentin käuflich erworben werden.

(Foto: M. Winseemann)

Ort: Haaßeler Straße 15, 27446 Selsingen

Gebühr: 63,00 €

Dauer: jeweils 6 Abende von 19.00 – 20.30 Uhr

24-07011 Montag, 15. Jan. 2024

24-07012 Montag, 26. Feb. 2024

24-07013 Montag, 16. Sept. 2024

24-07014 Montag, 04. Nov. 2024



Darum machen wir uns für die stark, die sich für die Gemeinschaft stark machen.

Und unterstützen Bildungsstätten, Vereine und Unternehmer vor Ort und all diejenigen, die sich für andere einsetzen.

spk-row-ohz.de



Sparkasse
Rotenburg Osterholz

24-0702 Malen für Anfänger*innen

Dozentin: Jutta Frankenstein, www.jutta-frankenstein.de



Wer möchte am Wochenende gerne einmal in seiner Freizeit kreativ sein?

Wir wollen uns in diesem Kurs vorrangig mit Wahrnehmen, Beobachten und Abzeichnen von Einzelobjekt, Bildvorlagen und Landschaft beschäftigen. Dabei wird Landschaft und Gegenstand Thema sein. Durch spielerische Einführungsübungen mit Musik, langen und kurzen Zeichensequenzen, ist es möglich Ränder und Hintergründe neu zu erfahren. Beginnen werden wir mit dem Bleistift: Schraffur, Licht und Schatten sowie Perspektive werden hierbei von mir thematisiert. Wie ist es z. B. möglich Hell-Dunkelwerte mit Schraffur oder Verwisch-Technik zu erzielen? Anleitung erfahren Sie hierbei Schritt für Schritt.

Jede*r Kursteilnehmer*in erfährt Förderung nach Bedarf. Neben unterschiedlichen Bleistiften kommt Graphit, Kohle, Rötel und Pastelle zum Einsatz.

Dauer: 1 Tag, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr, (offen bis 17.00 Uhr)

Gebühr: 52,50 € (Zusätzliche Materialkosten von ca. 15,00 € werden direkt bei der Dozentin beglichen)

24-07021 Samstag, 27. Jan. 2024

24-0703 Malen für leicht Fortgeschrittene

Dozentin: Jutta Frankenstein, www.jutta-frankenstein.de



Wir wollen uns in diesem Kurs vorrangig mit Wahrnehmen, Beobachten und Abzeichnen von Gegenständen sowie Bildvorlagen beschäftigen. Dabei wird das Stillleben Thema sein. Ziel ist

es, das Zeichnen mit Braun- und Graukreiden zu vertiefen und farbiger zu werden. Außerdem wollen wir das skizzenhafte Zeichnen üben. Dieser Kurs ist offen für Teilnehmer*innen, die bereits gezeichnet haben sowie für alle Neueinsteiger*innen. Es gibt verschiedene Aufgabenstellungen zu Proportionen, Perspektive, Strichführung, Schattierungen sowie Licht- und Schattenverhältnisse. Dabei kommen unterschiedliche Zeichenmaterialien wie Bleistift, Graphit, Kohle, Rötel, Sepia, Braun- und Graukreiden und andere Pastelle zum Einsatz. Wie kann ich mit verschiedenen Materialien stoffliche Qualitäten erzeugen? (z.B. Holz, Stein, Keramik). Anleitung erfahren Sie hierbei Schritt für Schritt. Jede*r Teilnehmer*in erhält Förderung nach Bedarf.

Dauer: 1 Tag, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr, (offen bis 17.00 Uhr)

Gebühr: 52,50 € (Zusätzliche Materialkosten von ca. 15,00 € werden direkt bei der Dozentin beglichen)

24-07031 Samstag, 24. Feb. 2024

24-0704 Malen für leicht Fortgeschrittene

Dozentin: Jutta Frankenstein, www.jutta-frankenstein.de
Beschreibung Kursangebot 24-0703

Kursthema: Abzeichnen von Blumen (blumiges / blumenhaftes) in Vase. Dabei werden Pflanzen und Gegenstand sowie Hintergründe das Thema sein. In diesem Kursangebot werden unterschiedliche Zeichenmaterialien wie Bleistift, Graphit, Sepia, Aquarellkreiden, Aquarellstifte zum Einsatz kommen.



Zeichnerische und malerische Elemente können so miteinander verbunden werden. Oder so kann sich zeichnen und malen miteinander verbinden. Anleitung erfahren Sie hierbei Schritt für Schritt. Jede*r Teilnehmer*in erhält Förderung nach Bedarf.

Dauer: 1 Tag, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr, (offen bis 17.00 Uhr)

Gebühr: 52,50 € (Zusätzliche Materialkosten von ca. 15,00 € werden direkt bei der Dozentin beglichen)

24-07041 Samstag, 16. Mrz. 2024

24-0705 Pleinair Malen für Malbegeisterte ab 8 Jahren

Dozentin: Ellen Tiedemann-Bartsch, Kunstpädagogin



Die innere Begeisterung soll zum Ausdruck kommen, so die Dozentin. Wasser, Farbe, Pinsel und Papier, mehr braucht es nicht, um kleine Kunstwerke in der Natur zu erschaffen. Nach

Kursende werden die Kunstwerke in Form einer Vernissage öffentlich vor- bzw. ausgestellt (freiwillig).

Dauer: 1 Vormittag, jeweils von 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 32,50 €

24-07051 Samstag, 25. Mai 2024

24-07052 Samstag, 22. Jun. 2024

24-07053 Samstag, 03. Aug. 2024

24-07054 Samstag, 24. Aug. 2024

24-07055 Samstag, 21. Sept. 2024

24-0706 Malkurs mit Acrylfarbe für Erwachsene und Anfänger*innen

Dozent: Michael Götz



Wer Lust zum Malen hat, bereit ist in einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten sich den Anfängen der Acrylmalerei hinzugeben, ist hier genau richtig. Der Dozent geht auf Fragen ein, vermittelt Fachwissen und am Ende des Kurses kann jede*r Teilnehmende mit einem Ergebnis nach Hause gehen.

(Foto: M. Götz)

Ort: Grundschule Rhade, Am Sportplatz 2

Dauer: 1 Abend von 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 21,00 € (incl. Material)

24-07061 Freitag, 06. Sept. 2024

24-0706 Schnitzen aus der freien Hand*Dozentin: Ragna Reusch*

Wer Kartoffeln schälen kann, kann auch schnitzen. Wir schnitzen und bemalen aus Ästen, kleineren Astgabeln oder Holzstücken kleine figürliche oder abstrakte Objekte: Tiere, Menschen, oder Fantasiewesen. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gebühr: 65,00€
Dauer: 1 Tag, jeweils von 11.00 bis ca. 18.00 Uhr
24-07061 Samstag, 02. März 2024
24-07062 Samstag, 28. September 2024

**24-0707 Schnitzen mit dem Handmesser
 Eine Einführung ins Schnitzen
 ohne Hobelbank für
 Kinder, Jugendliche u. Erwachsene**
Dozent: Michael Bungard, info@kunstwerkgruen.de

Schnitzen macht Spaß und es erschließt den gestalterischen Zugang zu einem wunderbaren Werkstoff. Aber: Ein Messer ist nicht zum Spielen da und darf keine Waffe sein. Es ist ein nützliches und notwendiges Werkzeug, mit dem wir alle in irgendeiner Weise zu tun haben.

Es geht also darum, den richtigen und respektvollen Umgang damit zu lernen – mit einem wirklich scharfen Messer: Denn nur damit macht das Schnitzen auch Spaß. Wie das ohne Verletzung gehen kann, zeige ich über eine sichere Technik mit dem Handschnitzmesser in einer kleinen Gruppe. Mit vielen Anregungen! Dieser Kennlernkurs ist auch für interessierte Eltern / Erwachsene offen. Werkzeug und Material wird gestellt.

Gebühr: 85,00 €
Dauer: 1 Tag, jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr
24-07071 Samstag, 16. Mrz. 2024
24-07072 Samstag, 04. Mai 2024
24-07073 Samstag, 14. Sept. 2024

**24-0708 Kissen anfertigen –
 Verschiedene Techniken -**
Dozentin: Karin Thomforde

Wir fertigen Kissen in verschiedenen Techniken an. Es kann gestrickt, gehäkelt oder Tunesisch gehäkelt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Größe, Muster und Farbe sind frei wählbar. Die Wolle sollte ca. 14 Tage vorab zu den Geschäftszeiten in der Handarbeitsdiele ausgesucht werden.

(Foto: K. Thomforde)
Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen
Gebühr: 21,50 € zzgl. Materialkosten
Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr
24-07081 Dienstag, 30. Jan. 2024 und 06. Feb. 2024

24-0709 Stricken für Anfänger*innen*Dozentin: Karin Thomforde*

Dieses Kursangebot ist an alle gerichtet, die das Stricken von Grund auf erlernen möchten. Es werden die Basics des Strickens gezeigt. So können im Anschluss an die ersten Maschen leicht und unkomplizierte Unikate

entstehen (z.B. Schal, Loop, usw.). Die Wolle sollte ca. 14 Tage vorab zu den Geschäftszeiten in der Handarbeitsdiele ausgesucht werden.

Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen
Gebühr: 21,50 € zzgl. Materialkosten
Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr
24-07091 Mittwoch, 16. Okt. und 23. Okt. 2024

Kreativität kann man nicht
aufbrauchen.

Je mehr man sich ihrer bedient,
desto mehr hat man.

(Maya Angelou)

24-0710 Keramiken bemalen*Dozentin: Traute Hauschild*

Keramik selbst zu bemalen ist herrlich einfach und erfordert keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung. Eine Auswahl an Rohkeramikmodellen (Becher, Tassen, Teller, Schalen, Vasen, usw.) und viele Farben stehen bereit. Behutsam vorzeichnen, oder einfach mit dem

Pinzel drauflosmalen oder Stempel, Schablonen, Vorlagen, Aufkleber nutzen.... Möglichkeiten gibt es viele. Nach einer kleinen Einführung in die verschiedenen Techniken, kann ein aus eigener Hand gefertigtes Unikat entstehen. Nach dem Bemalen wird die Keramik bei 1005° gebrannt und ist nach ca. einer Woche abholbereit.

Materialkosten sind bei der Dozentin zu zahlen (je ausgewählter Rohkeramik 18,00 € – 30,00 €)

Gebühr: 30,00 €
24-07101 Montag, 08. Apr. 2024, 17.00 – 20.00 Uhr
24-07102 Montag, 02. Sept. 2024, 17.00 – 20.00 Uhr

Sie möchten gerne Schreiben und wissen nicht wie?
Sie lieben das Schreiben und möchten sich wieder einmal bewusst dafür Zeit nehmen?

Ihnen fehlt gerade die nötige Inspiration und Sie möchten sich mit Gleichgesinnten austoben?

Perfekt – dann sind Sie bei mir und meinen Kursen zum Kreativen Schreiben genau richtig!



Als zertifizierte Schreibpädagogin bringe ich die Menschen in meinen Schreibwerkstätten mit Spaß und Leichtigkeit in Kontakt mit ihrer Kreativität. Meine Kurse sind Wohlfühlkurse, in denen ich einen Raum schaffe, in dem Ihre Worte mithilfe vielfältiger Schreibimpulse und Kreativitätsübungen (fast) von ganz alleine aufs Papier wandern. Dabei stehen der kreative Prozess und das schöpferische Ausprobieren im Fokus!

Schreiben ohne Druck ist pure Freude!

Seien Sie dabei und schreiben Sie mit mir!

Dies ist Ihr Raum, Ihre Zeit für sich! Ihre Schreibzeit!

Ob Schreibneuling oder Profi – jede und jeder ist willkommen!

Mehr Informationen zu meinen Kursen und mir gibt es unter: www.schreibmeer.de

(Fotos 24-0711 bis 24-0715: S. Schildgen)

Schreiben bedeutet mit Worten
 ein Bild zu malen oder zu
 zeichnen.

(Siegfried Wache)

24-0711 Kreatives Schreiben - Von der Phantasie! -

Dozentin: Sabine Schildgen, Schreibpädagogin



Die Phantasie trifft auf Dinge, die ganz anders sind! Auf dem Papier lassen wir unseren Gedanken freien Lauf und suchen nach geträumten Dingen und erfinden neue Wörter. Wir schaffen Hier- und Jetzt-Poesie und Zukunftszeilen, lassen fantastische Wesen

entstehen und kreieren kunterbunte Texte. Kurs zum Kreativen Schreiben.

Ort: Bremer Landstraße 34, 27412 Tarmstedt

Gebühr: 72,00 €

Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

24-07111 Montag, 05. Feb. 2024

24-0712 Kreatives Schreiben - Von Wellen, Sand und Meer! -

Dozentin: Sabine Schildgen, Schreibpädagogin



Sie sind noch nicht in Urlaubsstimmung? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie! Wir schreiben uns ans Meer, spüren Salz und Wind auf der Haut und träumen uns mit Wellen davon. Und da ist noch so viel mehr (oder Meer...)

Kurs zum Kreativen Schreiben.

Ort: Bremer Landstraße 34, 27412 Tarmstedt

Gebühr: 72,00 €

Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

24-07121 Montag, 27. Mai 2024

24-0713 Kreatives Schreiben - Von der Freude! -

Dozentin: Sabine Schildgen, Schreibpädagogin

Wir haben eine Verabredung mit der Freude, treffen auf



Pustebäumen, bekommen Geschenke und genießen den Moment.

Kurs zum Kreativen Schreiben.

Ort: Bremer Landstraße 34, 27412 Tarmstedt

Gebühr: 72,00 €

Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

24-07131 Montag, 12. Aug. 2024

24-0714 Kreatives Schreiben - Von Leuchtfeuergedanken im Nebelgrau -

Dozentin: Sabine Schildgen, Schreibpädagogin



Mit Herbstgeflüster, Kastanienschmeichlern, Teeduft und Windgesang schreiben wir uns aus dem Novemberblues. Kurs zum Kreativen Schreiben.

Ort: Bremer Landstraße 34, 27412 Tarmstedt

Gebühr: 72,00 €

Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

24-07141 Montag, 04. Nov. 2024

24-0715 Kreatives Schreiben - Kunst ist überall!!! -

Dozentinnen: Sabine Schildgen, Schreibpädagogin und Marion Fuchs, Kunsthistorikerin, M.A. Schreibpädagogin (<https://schreibart-fuchs.com>).



Wir widmen uns an diesem Wochenende der Verbindung von Kreativem Schreiben mit anderen Künsten – den Cross Arts. Schreibend treffen wir auf berühmte Künstler und ihre Werke, gehen auf Kunstspaziergänge, begegnen unserem

inneren Künstler und lassen Worte zu Kunst werden – all das ganz leicht, spielerisch und ohne Perfektionsdruck. Für jede/n TN entsteht während des Wochenendes ein ganz persönliches Artjournal.

Es kann ein einfaches Mittagessen dazu gebucht werden. Preis: pro Tag 5,00 Euro pro Person. Bitte bei Anmeldung angeben, ob dies gewünscht wird. Bezahlung vor Ort.

Wasser, Tee, Kaffee und Kekse im Preis inbegriffen.

Ort: Bremer Landstraße 34, 27412 Tarmstedt

Gebühr: 175,00 € (Papier und Postkarten etc. incl.)

Dauer: 1 Wochenende, jeweils von 10.00 – 16.30 Uhr

24-07151 Samstag, 27. Apr. 2024 und

Sonntag, 28. Apr. 2024



Öffnungszeiten

Dienstag:	15:00-18:00 Uhr
Donnerstag:	15:00-19:00 Uhr
Freitag:	10:00-13:00 Uhr

Tel.: 04284/9307-113

E-Mail: samtgemeindebuecherei@selsingen.de

Internet: www.selsingen.de

Das Angebot ist vielfältig:

- über 8.500 Medien (Bücher und Hörbücher) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Internetkatalog zum Stöbern im Bestand (<https://bibkataloge.de/selsingen>)
- Onleihe (eBook, ePaper, eAudio, eVideo) über App und eReader (Leihgeräte vorhanden)
- Tonie-Hörfiguren, tiptoi-Bücher
- von unserem Förderverein organisierte Veranstaltungen für Groß und Klein (Lesungen, Bilderbuchkino u.a.)
- Kinder leihen kostenfrei!



! Auch auf Instagram und Facebook !

Wir lassen Sie nicht im Dunkeln stehen.

Ihr Profi für

- ☒ PV-Anlagen
- ☒ Stromspeicher
- ☒ VDE-Prüfungen
- ☒ Elektroinstallation
- ☒ Sicherheitstechnik



📍 Industriestraße 13, 27446 Selsingen

☎ 04284 | 4847314

✉ info@cp-elektrotechnik.eu

www.cp-elektrotechnik.eu

Die Kochkurse 8.1. bis 8.14 sind unter der Leitung von Hans-Otto Kemsies.

Dauer: 1 Abend von 17.45 – 21.45 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €

Für die Lebensmittel wird am Kursabend von dem Dozenten zusätzlich eine Umlage in Höhe von ca. 15,00 € eingesammelt.

24-0801 Vegetarisches Menü im Januar

Gratinierter Ziegenkäse
Weintrauben-Ingwer-Chutney
Zweierlei Püree von der Kartoffel
Mousseline von Steckrübe – Kartoffel – Birne
Gedünsteter Spitzkohl
vegetarischer Braten
fruchtige Sauce
Mousse im Schokotropfen
Kürbisschlönz und spanische Karamellsauce

24-08011 Montag, 22. Jan. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0802 Kochabend für Genießer



Amuse-Gueule, Salat mit toskanischer Würze, Gratinierter Ziegenkäse, Paprikaschaumsüppchen mit Limetten-Chili-Garnele, Gefülltes Schweinefilet im Brotmantel mit Beilage, Kartoffel-Apfelstampf, Vanille – Creme – Tarte, Birnenkompott

stehen bereit. Nach ausführlichen Rezepten erleben, backen und genießen Sie leckeres Gebäck.

24-08021 Montag, 05. Feb. 2024, 17.45 – 21.45 Uhr

24-0803 Teatime – Gebäck zum Tee – lecker und beliebt



Gebäck aus der Backstube der Heinrich-Behnken-Schule: Scones, Rosmarinbrötchen, Früchte-Crumble, Brownies, Cookies, Shortbread, Schokotarte, Florentiner... Feine Zutaten

stehen bereit. Nach ausführlichen Rezepten erleben, backen und genießen Sie leckeres Gebäck.

24-08031 Montag, 26. Feb. 2024, 17.45 – 21.45 Uhr

24-0804 Eintöpfe: vielseitig-wärmend fruchtig-lecker



Viele Zutaten begegnen sich in einem großen Topf, kochen gemeinsam, alles ist an der Vollendung beteiligt. Fein oder kräftig gewürzt, fantasievoll oder nach Hausfrauen Art gerührt: Eintöpfe

gelingen immer und schmecken jedem. Auf vorgewärmten Tellern mit Liebe angerichtet, erlebt der Genießer löfelfeise ein harmonisches Geschmackserlebnis.

24-08041 Montag, 11. Mrz. 2024, 17.45 – 21.45 Uhr

24-0805 Fingerfood und Dessert



Snacks haben einfach etwas Verlockendes an sich. Es ist ein wunderbares Gefühl durch den Raum zu schlendern, ein Getränk in der einen und einen Leckerbissen in der anderen Hand. Sie gehören zur modernen Küche, sind schnell zubereitet, sehen toll aus und sind vor allem unwiderstehlich- und das nicht nur

als Partyattraktion. Fingerfood - sehr kreativ. Warme und kalte Speisen – einfach köstlich.

Desserts - Augen schließen und genießen

24-08051 Montag, 08. Apr. 2024, 17.45 – 21.45 Uhr

24-0806 Stars neben dem Grill – Saucen und Beilagen



Dips, Saucenauswahl, verschiedene Brotsorten, Gemüse- und Kartoffelbeilagen sind die wahren Knaller eines gelungenen Grillabends. Sie überbrücken galant die Grillpausen, steigern den Genuss von Bratwurst und

Co. Und machen aus x-beliebigem Grillen ein individuelles Barbecue. Abwechslungsreiche Rezepte für Liebhaber von Beilagen.

24-08061 Montag, 29. Apr. 2024, 17.45 – 21.45 Uhr

24-0807 Kochen á la Saison -Frühlingsküche



Köstliche Rezepte für den Saisonstart entstehen aus feinen Produkten vom Markt. Werden mit geschmacklicher Leidenschaft zusammengeführt und auf Menütellern serviert. Nach der Rezeptbesprechung starten wir an vorbereiteten Posten in der gut ausgestatteten Küche.

Die anschließende Gestaltung auf dem Teller ist für das Genießerauge entscheidend. Passend zur Frühlingsaison ist der dekorierte Tisch gedeckt.

24-08071 Montag, 13. Mai 2024, 17.45 – 21.45 Uhr

24-0808 Kleine, feine Köstlichkeiten - Amuse-Gueule

- Auch für Kochanfänger geeignet -



Amuse-Gueule, der leckere Gruß aus der Küche, begeistert nicht nur durch das Geschmackserlebnis, sondern auch mit eigener Dekoration. Die kleinen kulinarischen Geschmackswerke eignen sich für den Beginn eines Dinners, aber auch als Fingerfood für Ihre Party, Spieleabend, Geburtstagen und anderen Anlässen.

Raffinierte Ideen und ausgewählte Zutaten die Sie zu Eigenkreationen inspirieren und ihr perfektes Dinner zu einem vollkommenen Genuss machen

24-08081 Montag, 03. Juni 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0809 Italiens kleine Köstlichkeiten in Selsingen



Italien ist das Land der frischen Delikatessen- Köstliche Speisen, die wunderbar zur Alltagsküche schmecken. Risotto-Basilico-Limone – cremig, Polenta con due salse – mit zwei Saucen, Malfatti – vegetarisch, Scaloppine all marsala – kurz gebraten, Ravioli – aus eigener Herstellung, Pane alla Pomodoro pieno fiore – gesund, Torta di Mele – zum Kaffee.... Ausführliche Rezepte liegen für Sie bereit.

24-08091 Montag, 19. Aug. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0810 Herbstküche – Rund um die Kartoffel



Kartoffelkrüstchen, Macaire-Kartoffeln, Blaue Kartoffeln mit gedünstetem Spitzkohl, karamellisierten Walnusskernen, Rosmarinschaum, Kartoffelstampf mit Sellerie, Petersiliensauce, Lauwarmer Kartoffelsalat in Orangen-Salsa, Kartoffel-Lauchsuppe mit Lachseinslage, Speiseeis Nougat-Orangen-Creme.

24-08101 Montag, 23. Sep. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0811 Vegetarische Landküche



Vegetarisch kochen ist eine Vielfalt mit Geschmack. Im Mittelpunkt steht eine bunte Gemüseauswahl aus Topf und Pfanne. Mit marktfreischen Zutaten und ausführlichen Rezepten entsteht auch

Vollwertiges aus Getreide und abwechslungsreiche Snacks fürs Büro und zwischendurch – perfekt für jeden Tag

24-08111 Montag, 07. Okt. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0812 Slunch-Bufferet - einladen und genießen



Ein Slunch beginnt zur Kaffeezeit und dauert..... sich Zeit nehmen, gemeinsam mit Familie und Freunden einen kulinarischen Klönnachmittag zu genießen. Ein Slunch beginnt mit süßen

Leckereien und wird mit salzigem fortgesetzt. Mit abwechslungsreichen Portionen entsteht aus einer Vielfalt von Gebäck, Pasteten, leichten Salatvariationen, Deftigem, schokoladigen und weiteren Kreationen, ein genussvolles Slunchbuffet.

Vielleicht auch Ideen für Ihre Alltagsküche.

24-08121 Montag, 04. Nov. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0813 Adventsbäckerei



Es duftet schon nach Weihnachten. Mit hochgekrempelten Ärmeln und mehlbestäubten Händen zwischen Backblechen und Keksdosen hin und her zu turnen ist schon eine

Kunst. Es darf nach Herzenslust gebacken werden. Im Plätzchenhimmel - zarte Nougatherzen, ofenwarme Pfefferkuchen, Stollengebäck, Florentiner, Schokowürfel, Nussecken....Bewusstes Probieren und Schmecken gehört natürlich dazu.

24-08131 Montag, 09. Dez. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0814 Einladen und genießen - Das Silvesterbuffet



Einladen zum Jahreswechsel? Herzlich willkommen zum Silvesterbuffet! Kulinarische Ideen und Tipps für die Buffetgestaltung lassen den Jahreswechsel gelingen. Natürlich wie immer: vorbereiten, naschen und genießen.

24-08141 Montag, 16. Dez. 2024, 17.45 - 21.45 Uhr

24-0815 Männerkochkurs

Dozentinnen: Ulrike Pape u. Erna Klindworth



Leckere Gerichte zubereiten kann jeder. Ob Fleisch, Gemüse, Pasta ... An jedem Koch-Abend wird ein mehrgängiges Menü erstellt und natürlich gemeinsam verkostet. Gerne werden hierbei die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt.

Dauer: 4 Abende

Gebühr: 60,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage am Kursabend)

24-08151 Montag, 04. Mrz. 2024, 19.00 - 22.00 Uhr
(weitere Daten: 15.04., 28.10. und 25.11.2024)

24-0816 Schnelle Küche mit dem Thermomix®

Dozentin: Ulrike Pape u. Erna Klindworth



Der Thermomix® ist DIE Küchenmaschine, die fast jede*r in der Küche stehen hat, aber noch nicht ohne Hemmungen bedienen mag. Die Dozentinnen verraten viele Tipps, Tricks und natürlich leckere Rezepte, die dann vor Ort umgesetzt und anschließend verkostet werden. Wünsche der Teilnehmenden werden gerne nach vorheriger

Absprache umgesetzt.

Dauer: 1 Abend

Gebühr: 15,00 € (zzgl. Lebensmittelumlage am Kursabend)

24-08161 Montag, 19.02.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

24-08162 Montag, 11.11.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

24-0901 Malen mit Acrylfarbe für 9 bis 14-Jährige

Dozent: Michael Götz



Dieses Kursangebot richtet sich an malinteressierte Jugendliche, die gerne malen oder auch bereits Malkurse besucht haben. Der Dozent gibt Ratschläge und Tipps, wie es mit der Umsetzung der Vorgaben auf die Leinwand funktioniert.

(Foto: M. Götz)

Ort: Grundschule Rhade, Am

Sportplatz 2

Dauer: 1 Nachmittag von 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 21,00 € (incl. Material)

24-09011 Freitag, 08. Mrz. 2024

24-0902 Erste Hilfe am Kind mit Kind

Dozentin: Andrea Grabau, www.erste-hilfe-werkstatt.de



In diesem „kleinen“ Erste-Hilfe-Kurs erlernen Sie das kleine Notfall ABC bei Säuglingen und Kindern. Zum Inhalt gehören u.a.: Wie erkenne ich einen Notfall, wie geht eine Wiederbelebung beim

Kind, was ist zu tun bei Verschlucken, Fieberkrampf / Krampfanfall, bei Kopfverletzungen, Verbrennungen / Verbrühungen und Giftnotfällen.

Zu diesem Kurs dürfen die Kinder mitgebracht werden.

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 20,00 € (Paare 30,00 €)

24-09021 Samstag, 06. April 2024, 14.30 – 17.30 Uhr

24-09031 Englisch für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com



In kleinen altersgerechten Gruppen wird pro Kurs ein Wortschatz von ca. 500 Vokabeln aufgebaut.

Mit Reimen, Liedern und Bewegungsspielen bewegen wir uns

ganz einfach in der neuen Sprache und das Lernen macht noch Spaß dabei! Kostenlose Probestunde.

Dauer: 20 Einheiten je 45 Minuten

Ort: Hauptstraße 20, 27446 Selsingen

Gebühr: 39,90 € monatlich zzgl. Buchmaterial

Neue Kurse beginnen ab Februar 2024 und dann ab September 2024. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 –8256

Das aktuelle Programm finden Sie auch im Internet unter: www.selsingen.de/buergersevice/das-programm

24-0904 gefo(e)rdert – Englisch für die Schule – auch online möglich

Dozentin: Christa Fegan, www.mortimer-english.com

Passende kleine Kurse für alle Schularten von Grundschule bis Gymnasium, um dieses wichtige Schulfach so



zu bewältigen, dass es Spaß macht. Wort- und Rollenspiele helfen die Grammatik und das Gefühl für die Sprache aufzubauen. Einzelunterricht ist auch möglich. Kostenlose Probestunde.

Dauer: 20 Kurseinheiten

je 60 Minuten

Ort: Hauptstraße 20, 27446 Selsingen, Gebühr: auf Anfrage zzgl.

Buchmaterial

Neue Kurse beginnen ab Februar 2024 und dann ab September 2024. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 –8256

24-0905 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder

Dozentin: Andrea Ney



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung hilft Kindern, Grenzen zu ziehen, Nein zu sagen und sich in gefährlichen Situationen richtig zu verhalten. So kann Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sowohl gegen Mobbing auf dem Schulhof als auch bei Gefahren im

Alltag helfen. Hier lernen die Kinder einfache Tricks und Techniken, die sie stärken können und zeigen, wie sie aus Angriffen herauskommen können. Mit viel Freude wird die Stimme gestärkt und auch Wut abgebaut. Es macht richtig viel Spaß!

Für Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren. Geb.: 30,00 €

Dauer: 1 Tag, jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr

24-09051 Samstag, 06. Apr. 2024

24-09052 Samstag, 04. Mai 2024

24-09053 Samstag, 17. Aug. 2024

24-09054 Samstag, 21. Sep. 2024

- Bitte vormerken -

Veranstalter: Samtgemeinde Selsingen und



Eventfun, Buxtehude

Allerorts bekannt und auch immer wieder beliebt: Der Hüpfburgen-Nachmittag, der die ganze Familie vereint. Für Kinder ab 3 Jahren stehen diverse kleine „Drachen“,

„Tiger“ und „Fantasiewelten“ zum Toben bereit. Indes werden die Größeren bis 14 Jahren auf Riesenrutschen, kleinen „Kampfarenen“ und überdimensionalen Piratenschiffen unterwegs sein. Eltern und Begleitpersonen sind gerne gesehen.

Für Verpflegung ist natürlich gesorgt.

(Foto: Eventfun)

Ort: Turnhalle im Sick, Selsingen

Sonntag, 07. Jan. 2024 von 13.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 01. Aug. 2024 von 14.00 – 18.00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich

Alles Rund um den Hund!

24-1001 Apportieren / Auslastung / Anti-Jagd-Training

Dozent: Kalle Wiebe, Dogcircle Hundeschule,
www.dogcircle-hundeschule.de

Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**

- Wie lernt der Hund?
Beschäftigung vs. Jagdverhalten
 - Aufbau Apportieren
 - Trainingsfehler vermeiden „Aus der Praxis für die Praxis“
 - Individuelle Ziele
 - Voraussetzungen
- 2. – 5. Stunde Praxis**

Ort für die Praxis:

Freigelände Grundschule Selsingen

Dauer: 5 Abende, Gebühr: 117,00 €

1 Abend Theorie:

24-10011 Mittwoch, 10 April 2024, 18.00 – 20.00 Uhr

4 Abende Praxis:

mittwochs, jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr

(Termine: 17./24. Apr., 08./15. Mai 2024)

Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!



24-1002 Anti-Giftködter „Zeigen statt fressen“

Dozent: Kalle Wiebe, Dogcircle Hundeschule,
www.dogcircle-hundeschule.de

Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**

- Sitz Aufbau training
 - Konditionierung eines Markers
 - Maulkorbtraining
 - „Spuck es aus“ Signal
 - Anzeige im Sitz mit Impulskontrolle
 - „Las es liegen“ Signal
 - Einbindung des Erlernten in den Alltag
- 2. – 6. Stunde Praxis**

Ort für die Praxis:

Freigelände Grundschule Selsingen

Dauer: 6 Abende, Gebühr: 140,00 €

1 Abend Theorie:

24-10021 Mittwoch, 29.05.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

5 Abende Praxis:

Mittwochs, jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr

(Termine: 05./19./26. Jun., 03./10. Jul. 2024)

Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!



24-1003 Der perfekte Rückruf

Dozent: Kalle Wiebe, Dogcircle Hundeschule,
www.dogcircle-hundeschule.de

Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**

- Wie lernt der Hund?
 - Aufbau Rückruf
 - Trainingsfehler vermeiden „Aus der Praxis für die Praxis“
 - Individuelle Ziele
- 2. – 5. Stunde Praxis**

Ort für die Praxis:

Freigelände Grundschule Selsingen

Dauer: 5 Abende, Gebühr: 117,00 €

1 Abend Theorie:

24-10031 Mittwoch, 11. Sept. 2024, 18.00 – 20.00 Uhr

4 Abende Praxis:

mittwochs, jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr

(Termine: 18. Sept., 02./09./23. Okt. 2024)

Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!



Ein Hund ist ein Herz
auf vier Pfoten.



24-1004 Gehen an lockerer Leine

Dozent: Kalle Wiebe, Dogcircle Hundeschule,
www.dogcircle-hundeschule.de

Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**

- Wie lernt der Hund?
 - Aufbau Leinenführung
 - Trainingsfehler vermeiden „Aus der Praxis für die Praxis“
 - Individuelle Ziele
- 2. – 5. Stunde Praxis**

Ort für die Praxis:

Freigelände Grundschule Selsingen

Dauer: 5 Abende, Gebühr: 117,00 €

1 Abend Theorie:

24-10041 Mittwoch, 30. Okt. 2024, 18.00 – 20.00 Uhr

4 Abende Praxis:

mittwochs, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr

(Termine: 06./20./27. Nov., 11. Dez. 2024)

Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!



Anmeldungen

Anmeldungen sind ab sofort bei der ABS im Rathaus Selsingen möglich. Den Teilnehmenden wird der Beginn eines Kurses schriftlich bestätigt. Melden Sie sich persönlich, telefonisch, schriftlich oder auch online auf unserer Homepage unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse an.

Jede Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind in der Regel bis zwei Wochen vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung möglich.

Findet der Kurs nicht statt, gibt es keine Benachrichtigung!

Abmeldungen

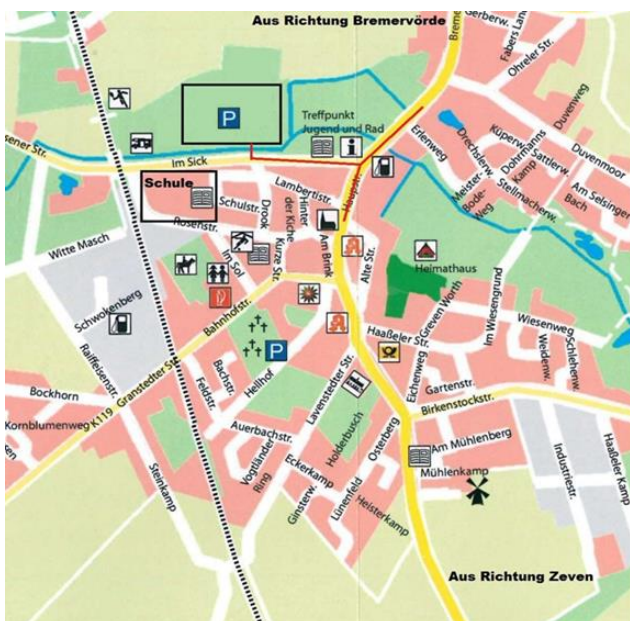
Abmeldungen sind nur an die ABS zu richten. Eine kostenfreie Abmeldung vom Kurs ist nur innerhalb der mit der Einladung genannten Frist möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Eine Abmeldung außerhalb der Frist verpflichtet zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr.

Kursgebühr und Zahlungsweise

Die Kursgebühr ist nach Zugang der Kursbenachrichtigung innerhalb von 14 Tagen fällig. Sie ist auf das Konto IBAN DE20 2415 1235 0000 2486 66 zu überweisen. Für Ehrenamtskarten-Inhaber reduziert sich die Gebühr um 50 % für den ersten gebuchten Kurs im jeweiligen Kursjahr. Diese Ermäßigung wird einmalig im Jahr berücksichtigt.

Veranstaltungsort

Alle Kurse finden - sofern kein anderer Ort angegeben ist - in der Heinrich-Behnken-Schule in Selsingen statt.



Allgemeines

Auf Wunsch erhalten Sie für die nach § 5 des Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannten Veranstaltungen einen Weiterbildungsnachweis.

Datenschutz:

Wir weisen Sie darauf hin, dass personenbezogene Daten von uns zu organisatorischen Zwecken, wie z.B. Kursanmeldungen, verarbeitet werden. Alle von uns erfassten Daten werden gemäß den datenschutzrechtlichen Bestimmungen, insbesondere der EU-Datenschutz- Grundverordnung, verarbeitet. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter www.selsingen.de/buergerservice/datenschutz-sg oder:



**Arbeitsgemeinschaft
Bildungswerk Selsingen**



Das aktuelle Programm finden Sie auch im Internet unter:
www.selsingen.de/buergerservice/abs-programm

Impressum

Für den Inhalt dieses Heftes ist das Team der ABS verantwortlich.
Samtgemeinde Selsingen
Anette Brunkhorst und Elke Braasch
Hauptstraße 30, 27446 Selsingen
Tel.: 0 42 84 / 93 07 – 110
E-Mail: abs@selsingen.de

Fotos: Samtgemeinde Selsingen, Fischer & Jung, S. Schildgen, P. Schinzel, M. Thoden, E. Nolte, N. Laka, A. Miemczyk, Physio MoWa, I. Stein, H-J. Regensburg, M. Winsemann, K. Thomforde, M. Götz, R. Reusch, M. Bungard, T. Hauschild, Eventfun, Dogcircle-Hundeschule, pixabay
Titelbild: Adobe Stock I #347783994
Layout Titelblatt: MEDIENGOLD von Franziska Poppe
Druck: Druckerei Rosenbrock



DOGCIRCLE HUNDESCHULE GbR

AUSGEBILDET - ZERTIFIZIERT - ANERKANNT!

ÜBER UNS

Kalle Wiebe

- Ausgebildeter und zertifizierter Hundetrainer
- Ausgebildeter Verhaltensberater für Hunde
- Dozent für die Ausbildung von Hundetrainern & Verhaltensberatern

Gemeinsam mit meiner Frau Kira lebe ich mit unserem Rudel reinrassiger Siberian Huskies zusammen. Das Rudel ermöglicht mir, mein erlerntes Wissen täglich auszubauen und zu erweitern - lernen das Wissen hundegerecht umzusetzen!

UNSER ANGEBOT:

- Gruppen- und Einzelstunden im Landkreis ROW, CUX und STD
- Verhaltensberatung nach neuesten kynologischen Erkenntnissen
- 3 Tages-Workshops "Lernen & Urlaub mit Hund" im Erzgebirge
- Besuchs- und Therapiebegleithundausbildung
- Kostenlose Beratung beim Welpenkauf
- Gassiservice / Hundebetreuung
- Hundestammtisch "Let's talk about dogs"
- Online-Shop mit kostenloser Lieferung ab € 89.-
- Futterberatung

**Jetzt auch Kurse
bei der ABS!**

Der Schlüssel zum Erfolg!

Wir unterstützen Sie, Ihren Hund oder Ihr Team besser zu verstehen, Verhaltensprobleme zu lösen und miteinander eine erfolgreiche Kommunikationsebene zu finden, die ein harmonisches Zusammenleben und Arbeiten ermöglicht.

KONTAKT



Dogcircle Hundeschule GbR

Mobil: +49 172 8022722

Inh. Kalle & Kira Wiebe

Mail: coach@dogcircle-hundeschule.de

Unsere Hundeschule: www.dogcircle-hundeschule.de

Unsere Hunde: www.whitemountain-husky.de

Unser Online-Shop: www.dogcircle.de

Der richtige Weg ist das Ziel!



Böttcher

Öffnungszeiten
in Selsingen
und Bremervörde:
Mo.-Sa. 8:00-20:00 Uhr

Aus  zum *Land*-leben

Einkaufen erleben – in Selsingen und Bremervörde



Hauptstraße 7 • 27446 Selsingen
Tel. 04284 926815 • Fax 04284 926829
Neue Straße 36-38 • 27432 Bremervörde
Tel. 04761 926280 • Fax 04761 926289

