

Ländliche **Erwachsenen** Bildung



Programm 2023 / 2024
Arbeitsplan Herbst – Frühjahr



 Gnarrenburg
bürgernah

Ländliche Erwachsenenbildung **Klenkendorfer Mühle**


LEB
IHR BILDUNGSPARTNER



KURSPROGRAMM

Herbst | Winter | Frühjahr

2023 / 2024

Herausgeber

Ländliche Erwachsenenbildung (LEB)
Klenkendorfer Mühle
Bahnhofstraße 1
27442 Gnarrenburg

Satz & Gestaltung:
Vörde Werbestudio GmbH & Co KG



Gnarrenburg
bürgernah



Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss!

ANMELDUNG

Jede/r Kursteilnehmer/in sollte sich möglichst frühzeitig telefonisch, schriftlich oder per Mail bei der LEB Klenkendorfer Mühle anmelden.

Alle Hörer/innen werden benachrichtigt, wenn ein Kurs stattfindet. Erst nach dieser Anmeldebestätigung ist die Durchführung des Kurses gesichert. Absagen für Kurse, die nicht stattfinden, können nicht erfolgen.

Sollten Sie aus irgendeinem Grund an einem Kurs, für den Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, ist eine Abmeldung unbedingt erforderlich.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und der Teilnehmerbeitrag ist fällig.

BEZAHLUNG

Die Bezahlung erfolgt beim jeweiligen Referenten bzw. durch Überweisung an den Träger.

Die Kursgebühren werden am 1. Unterrichtsabend für den gesamten Kurs erhoben.

In der Regel wird eine Kursgebühr von 4,00 € pro Unterrichtsstunde erhoben.

Dies bedeutet für einen „Normalkurs“ (10 Abende = 20 Unterrichtsstunden) 80,00 € (wenn mind. 10 Teilnehmer den Kurs besuchen).

Die Teilnehmergebühr beinhaltet keine Nebenkosten (z. B. Lehrbücher, Kopiergeld, Materialkosten).

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Grundsätzlich ist es möglich, Kurse auch mit weniger als 10 Teilnehmern durchzuführen. Die Mindestteilnehmerzahl für unseren ländlichen Raum liegt bei 7 Teilnehmern/innen.

Bei weniger als 10 Teilnehmern/innen ist die Durchführung eines Kurses automatisch mit einer höheren Kursgebühr verbunden.

VERANSTALTUNGSRÄUME

Die LEB ist in den Schulungsräumen nur zu Gast. Wir bitten Sie daher, die jeweilige Hausordnung zu beachten. Auf dem Gelände der Schulen darf nicht geraucht werden.

Überwiegend werden die Veranstaltungen in der **Grundschule Klenkendorfer Mühle, Osterweder Straße 19, 27442 Gnarrenburg**, in der **Oste-Hamme-Schule Gnarrenburg, Hermann-Lamprecht-Straße 2, 27442 Gnarrenburg**, oder im **Bürgerhaus der Gemeinde Gnarrenburg, Bahnhofstraße 1, 27442 Gnarrenburg**, in **Beverstedt (Näh- und Handarbeitskurse / teilweise)** durchgeführt.

In den Schulferien Niedersachsens finden in der Regel keine Kurse statt.

HAFTUNG

Träger der Erwachsenenbildung Klenkendorfer Mühle ist die Gemeinde Gnarrenburg.

Bei allen Veranstaltungen der LEB besteht daher Versicherungsschutz über den Kommunalen Schadensausgleich Hannover.

KURSWÜNSCHE

Sollten Sie Kurswünsche haben, für die es in diesem Programm noch kein Angebot gibt und die Ihrer Meinung nach von allgemeinem Interesse sind, dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Vielleicht kann ein entsprechender Kurs eingerichtet werden.

Auch neuen Referentinnen und Referenten stehen wir stets aufgeschlossen gegenüber.



Kursbezeichnung	Seite
Sprachkurse	7
Handarbeit und Handwerk	9
Computer	15
Fotografie und Smartphone	17
Gesundheit	20
Bewegung und Tanz	21
Koch- und Backkurse	24
Reif für die Insel	25
Freizeitgestaltung – Theater in Bremerhaven	27



Gnarrenburg
bürgernah

Ländliche Erwachsenenbildung Klenkendorfer Mühle
Bahnhofstraße 1, 27442 Gnarrenburg
Leiterin: Annegrete Gerken

Geschäftsstelle:
Gemeinde Gnarrenburg, Andrea Pape
Telefon 0 47 63/88-51
Telefax 0 47 63/88-22
E-Mail: info@leb.gnbg.de

Sprechzeiten

Montag – Mittwoch	08.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 Uhr



Konz Haustechnik GmbH & Co. KG

Hindenburgstraße 70

27442 Gnarrenburg

info@konz-gmbh.de



04763 - 243

www.konz-gmbh.de

@konzgnarrenburg

Konz GmbH



„Das Team der Sonnen-Apotheke wünscht viel Spaß mit den vielseitigen Angeboten der LEB“

IMMER GUT BERATEN

Inh.: M. Gudella · Telefon 0 47 63 / 10 08
Hindenburgstr. 46 · 27442 Gnarrenburg
www.sonnen-apotheke-gnarrenburg.de



»Für ein schönes Zuhause«



- Designböden
- Fassadenarbeiten
- Sonnenschutz
- Gardinen/Nähservice
- Bodenbeläge aller Art
- Verlegeservice
- Malerarbeiten
- Farben nach Wunsch

Raumgestaltung Neufeld



Wilhelm-Giese-Straße 24
27616 BEVERSTEDT
Telefon 0 47 47 / 93 11 44

Hermann-Lamprecht-Straße 42
27442 GNARRENBURG
Telefon 0 47 63 / 3 35

www.raumgestaltung-neufeld.de





Endlich Englisch

Englisch taucht immer häufiger in unserem Alltag auf – wenn man es nicht versteht, fühlt man sich bisweilen sogar ausgeschlossen. Sie wollen auch endlich zur Gruppe der weltweit 1,5 Milliarden Englischsprecher gehören und nicht mehr „außen vor“ sein? Dann sind Sie in diesem Kurs, der sich für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger/innen eignet, bestens aufgehoben.

Hier lernen Sie ganz zwanglos und ohne Druck die Grundlagen der Grammatik, Basisvokabeln, Techniken zum eigenständigen Weiterlernen und vieles mehr. Natürlich gibt es jede Menge Übungsaufgaben, um das Gelernte anzuwenden.

Kurs-Nr.	100.23
Tagungszeit:	Oktober 2023 18.45 – 20.15 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	80,00 €
Besonderheiten:	online – Zoom-Veranstaltung

Englisch II

Aufbaukurs zu Endlich Englisch bzw. für Teilnehmer/innen mit **geringen Vorkenntnissen** oder **Wiedereinstiger/innen**.

Kurs-Nr.	101.24
Tagungszeit:	Januar 2024 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	80,00 €
Besonderheiten:	online – Zoom-Veranstaltung

Polnisch

Dieses Seminar bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die polnische Sprache und dient zur Vorbereitung auf Ihre geplante Reise in ein Land, in dem polnisch gesprochen wird. Es werden anhand von

typischen Reisesituationen das freie Sprechen und das Hörverstehen geübt. U.a. Auskünfte einholen, Wegebeschreibung, sich vorstellen, einkaufen, Essen gehen. Für Teilnehmer/innen **ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen**.

Kurs-Nr.	102.23
Tagungszeit:	September 2023 18.30 – 20.00 Uhr, donnerstags 10 Abende
Gebühr:	80,00 €

Französisch I

...(noch einmal) von Anfang an. Dieser Kurs richtet sich an **Anfänger/innen oder Teilnehmer/innen mit geringen oder lange zurück liegenden Französischkenntnissen**. Anhand des anschaulichen und unterhaltsamen Lehrbuchs erwerben Sie die Grundkenntnisse der französischen Sprache oder frischen diese auf. Sie entwickeln Ihr Sprachgefühl für diese wunderschöne Sprache, erweitern Ihren Wortschatz und werden mit der Grammatik vertraut.
→ Lehrwerk: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CDs

Kurs-Nr.	103.23
Tagungszeit:	13. September 2023 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	80,00 €

Kurs-Nr.	104.24
Tagungszeit:	31. Januar 2024 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	80,00 €

Kurs-Nr.	105.24
Tagungszeit:	3. April 2024 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	80,00 €

SPRACHKURSE

Französisch – Aufbaukurs –

Für Kursteilnehmer/innen mit guten Kenntnissen.

Kurs-Nr. **106.23**

Tagungszeit: 13. September 2023
18.30 – 20.00 Uhr, mittwochs
10 Abende

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr. **107.24**

Tagungszeit: 31. Januar 2024
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs
10 Abende

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr. **108.24**

Tagungszeit: 3. April 2024
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs
10 Abende

Gebühr: 80,00 €

Spanisch für den Urlaub

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Sie planen eine Reise nach Spanien, oder sind vielleicht schon dort gewesen und möchten z.B. gerne eine Speisekarte besser verstehen, nach dem Weg fragen können, die Leute in ihrer eigenen Sprache begrüßen? Dieser Kurs richtet sich vor allem an diejenigen, die Spanisch für den praktischen Gebrauch kennen lernen möchten, ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. **109.23**

Tagungszeit: 09. 12. + 10. 12. 2023
10.00 – 14.00 Uhr
samstags und sonntags
10 Abende

Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. **110.24**

Tagungszeit: 02. 03. + 03. 03. 2024
10.00 – 14.00 Uhr
samstags und sonntags
10 Abende

Gebühr: 45,00 €





Babyausstattung – selbst gemacht

In diesem Kurs wird Kinderausstattung gefertigt.

Kurs-Nr.	200.24
Tagungszeit:	Januar 2024 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	120,00 €



Handschuhe für Anfänger

Wir fangen mit Fäustlingen an. Der Kurs eignet sich auch zum Sockenstricken. Angewendet wird die Magic Loop Technik.

Kurs-Nr.	201.23
Tagungszeit:	November 2023 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 3 Abende
Gebühr:	36,00 €

Socken stricken

Entspannung beim Socken stricken – der nächste Winter kommt bestimmt! Socken stricken für Babys, Kleinkinder und Erwachsene.

Kurs-Nr.	202.23
Tagungszeit:	Herbst 2023 19.00 – 21.15 Uhr, donnerstags 4 Abende
Gebühr:	48,00 €



Sommerdesigns

Wir bereiten uns auf den Sommer vor. Die Baumwolle führt meistens ein Schattendasein. Jetzt wird sie aber hervorgeholt. Geplant ist für diesen Kurs eine leichte Strickjacke, ein Sommertuch, ein Kleid oder ein Top.

Auch besteht in diesem Kurs die Möglichkeit Häkeltechniken zu probieren und vertrauter mit Häkelschriften zu werden.

Kurs-Nr.	203.24
Tagungszeit:	April 2024 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	120,00 €

Englische Strick- und Häkelanleitungen

Wer gerne strickt oder häkelt kommt nicht drum herum sich mit diesem Thema zu beschäftigen. In diesem Kurs werden praktische Tipps zum Umgang mit englischsprachigen Anleitungen gegeben, die das Stricken und Häkeln vereinfachen. Hier wird gemeinsam eine Strickjacke erarbeitet.

Kurs-Nr.	204.23
Tagungszeit:	November 2023 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 10 Abende
Gebühr:	120,00 €



Riesige Auswahl an Gartenmöbeln und Grills



HORSTSCHÄFER



Folgen Sie uns auch auf und

NÄHER DRAN, MEHR DRIN!

Eisenwaren • Haushaltswaren • Werkzeuge • Farben • Gartenmöbel • Gartengeräte • Porzellan

Hermann-Lamprecht-Straße 55 • 27442 Gnarrenburg • Tel. 0 47 63 / 80 80 • E-Mail: info@horstschaefer.de • Homepage: www.horstschaefer.de

schlüter
Made in Gnarrenburg

Café Wilma
Schlüter 1949

Seeing beyond

Schont die Augen. Mehr Schutz, weniger Reflexe.

ZEISS BlueGuard Brillengläser

Den ganzen Tag Bildschirme im Blick? ZEISS BlueGuard Brillengläser blockieren potenziell schädliches blaues Licht* und schützen Ihre Augen außerdem vollständig vor UV-Strahlung. Für entspanntes Sehen und gutes Aussehen – ohne störende blau-violette Reflexe auf Ihren Brillengläsern.

Jetzt erhältlich bei Ihrem ZEISS Vision Experten:

Augenoptikermeister und Uhrmacher
Optik · Uhren · Schmuck
Hindenburgstraße 36 · 27442 GNARRENBURG
Tel. 0 47 63 / 12 93 · www.vollmann-optik.de



Spinnen

Erlernen Sie das alte Handwerk Spinnen und erschaffen Sie Ihre eigenen Strick- und Häkelgarne. Lernen Sie eine neue Möglichkeit der Entspannung kennen und erfahren Sie die Möglichkeiten, die in Wolle stecken. Der Kurs beinhaltet eine kleine Lehrstunde über die verschiedenen Wollsorten und Spinnfasern sowie eine kleine Einweisung in die Vorbereitung der Fasern zum Spinnen. Es folgt eine kleine Einübung zum Spinnen mit der Handspindel. Dann lernen Sie die Spinnräder kennen und beginnen mit ersten Trockenübungen am Spinnrad. Bald aber spinnen und verzwirnen Sie und haben zum Schluss das strickfertige Garn in den Händen. Im Anschluss wird die Wolle verarbeitet. Sie wird verwebt (mit dem Gatterkamm), verstrickt oder verhäkelt.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, als Anfänger das Spinnen neu zu erlernen. Aber auch Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse weiter vertiefen oder neue Bereiche kennenlernen – wie z.B. Art Yarn oder das Arbeiten mit Edel-Fasern.

Es wird sowohl mit der Handspindel als auch mit dem Spinnrad gearbeitet. Spinnräder können gestellt werden.

Kurs-Nr.	205.23
Tagungszeit:	September 2023 19.00 – 21.15 Uhr, dienstags 5 Abende
Gebühr:	60,00 €

Kurs-Nr.	206.23
Tagungszeit:	November 2023 19.00 – 21.15 Uhr, dienstags 8 Abende
Gebühr:	96,00 €

Kurs-Nr.	207.24
Tagungszeit:	Januar 2024 19.00 – 21.15 Uhr, dienstags 10 Abende
Gebühr:	120,00 €

Kurs-Nr.	208.24
Tagungszeit:	März 2024 19.00 – 21.15 Uhr, dienstags 10 Abende
Gebühr:	120,00 €

Töpfern

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, einen individuellen Zugang zum Material Ton zu finden.

Aus schmottierter Tonmasse kann nahezu jede Form gebildet und gebaut werden: Gefäße, Figuren und vieles mehr. Entdecken Sie die Vielfalt keramischen Gestaltens und bringen Sie Ihre Kreativität in Schwung. Sie erleben, welche gestalterischen Möglichkeiten Ihnen dieses Material eröffnet. Beim kreativen Arbeiten in angenehmer Atmosphäre lernen Sie, den Ton zu modellieren mit ihm die verschiedensten Formen aufzubauen, die Oberfläche mit unterschiedlichen Techniken zu gestalten. **Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.**

Kurs-Nr.	209.23
Tagungszeit:	12. September 2023 19.00 – 20.30 Uhr, dienstags 6 Abende
Gebühr:	64,00 €

HANDARBEITEN & HANDWERK

Pilze sammeln und bestimmen – für den Teller und darüber hinaus

Eine Pilzlehrwanderung für Einsteiger und Fortgeschrittene in der Pilzkunde.

Es werden Grundlagen der Pilzsuche vermittelt.

Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung.

Kurs-Nr. **210.23**

Tagungszeit: 24. September 2023
10.00 – 14.00 Uhr, sonntags
1 Vormittag

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr. **211.23**

Tagungszeit: 1. Oktober 2023
10.00 – 14.00 Uhr, sonntags
1 Vormittag

Gebühr: 20,00 €

Farbenfrohe Herbstkränze

Anfertigung von fröhlichen, farbenfrohen Herbstkränzen aus Naturmaterialien.

Kurs-Nr. **212.23**

Tagungszeit: September 2023
19.30 – 21.45 Uhr, mittwochs
1 Abend

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr. **213.23**

Tagungszeit: Oktober 2023
19.30 – 21.45 Uhr, mittwochs
1 Abend

Gebühr: 20,00 €

Zuschneiden, Nähen und textiles Gestalten

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene.

Sie sind kreativ, geschickt und lieben modische, individuelle Kleidungsstücke. Erfüllen Sie sich diesen Wunsch mit einem Nähkurs.

In entspannter Atmosphäre ohne Druck und Stress fachmännisch und individuell betreut, lernen Sie systematisch einfache Basics und knifflige Tricks. Sie lernen Grundbegriffe, Bedienung der Nähmaschinen, Zuschnitt, kleine Warenkunde, Lesen des Fertigungsplans.

Es werden Arbeiten angefertigt.

Kurs-Nr. **227.23**

Tagungszeit: Herbst 2023
19.00 – 21.15 Uhr
6 Abende

Gebühr: 72,00 €

Kurs-Nr. **228.23**

Tagungszeit: Frühjahr 2023
19.00 – 21.15 Uhr
6 Abende

Gebühr: 72,00 €

Einkaufstasche

In diesem Workshop nähen wir mit der eigenen Nähmaschine eine stabile Einkaufstasche, in der auch einmal schwere Einkäufe transportiert werden können. Eine Nähmaschine kann gemietet werden.

Kurs-Nr. **229.24**

Tagungszeit: 10. Januar 2024
19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs
12 Abende

Gebühr: 160,00 €

HANDARBEITEN & HANDWERK

Patchwork Grundkurs

In diesem Kurs werden mit der eigenen Nähmaschine verschiedene Grundtechniken des Patchwork vermittelt. Es wird großer Wert auf den richtigen Umgang mit Rollschneider und Lineal gelegt. Das korrekte Zuschneiden und gerade Nähen ist essentiell. Ebenso finden in dem Kurs die Originalmaßen Anwendung. Der Grundkurs beinhaltet Grundtechniken wie Applikation, English Paper Piecing, Halfsquare Triangles usw. Hieraus wird ein „Sampler“, einen Quilt erarbeitet. Eine Nähmaschine kann gemietet werden.

Kurs-Nr.	230.23
Tagungszeit:	13. September 2023 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 12 Abende
Gebühr:	160,00 €

Kurs-Nr.	231.24
Tagungszeit:	10. Januar 2024 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 12 Abende
Gebühr:	160,00 €

RVO-Raglan von oben

In diesem Kurs erstellen wir einen Pullover oder eine Strickjacke. Das Bekleidungsstück wird von oben in einem Stück gestrickt – ohne Zusammennähen!

Kurs-Nr.	232.23
Tagungszeit:	September 2023 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 5 Abende
Gebühr:	60,00 €

Projekttasche

In diesem Wochenend-Seminar wird mit der eigenen Nähmaschine eine handliche Projekttasche, in der vieles verschwinden kann. Eine Nähmaschine kann gemietet werden.

Kurs-Nr.	233.23
Tagungszeit:	07. 10. + 14. 10. 2023 09.00 – 12.45 Uhr, samstags 2 Vormittage
Gebühr:	32,00 €

Nähen für den Advent

In gemütlicher Runde entstehen kleine Patchworkideen zum Verschenken oder selbst behalten. Eine Nähmaschine kann gemietet werden.

Kurs-Nr.	234.23
Tagungszeit:	14. Oktober 2023 14.00 – 16.15 Uhr, samstags 5 Nachmittage
Gebühr:	60,00 €

Deckentreffen

Oft werden Großprojekte wie Decken nicht bis zum Ende gearbeitet. Gemeinsam soll das Ende angegangen werden durch gegenseitige Motivation und Inspiration. Geplant ist eine Decke als Patches oder Granny Square.

Kurs-Nr.	235.23
Tagungszeit:	September 2023 10.00 – 12.15 Uhr, samstags 9 Vormittage
Gebühr:	108,00 €

Oster- und Frühlingsideen aus Stoff

Wir nähen Patchwork-Kleinigkeiten für die Frühjahrs- und Osterdekoration.

Kurs-Nr.	236.24
Tagungszeit:	13. Januar 2024 14.00 – 16.15 Uhr, samstags 5 Vormittage
Gebühr:	60,00 €

HANDARBEITEN & HANDWERK

Sashiko – Sticotechnik aus Japan

Es werden spannende japanische Sashiko-Muster mit einfachen Vorstichen kreiert.

Es wird der Vorstich geübt und die nötigen Fertigkeiten erarbeitet.

Erste kleine Werke entstehen.

Kurs-Nr.	237.23
Tagungszeit:	13. November 2023 17.30 – 21.15 Uhr, montags 1 Abend
Gebühr:	20,00 €

Kurs-Nr.	238.24
Tagungszeit:	9. Januar 2024 17.30 – 21.15 Uhr, montags 1 Abend
Gebühr:	20,00 €

Sashiko Teil II – Sticotechnik aus Japan

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen vertiefen die Kenntnis über die spannende japanische Sticotechnik und erlernen weitere Regeln und Muster.

Mit den erworbenen Fertigkeiten kann jedes Textilstück aufgewertet werden.

Kurs-Nr.	239.23
Tagungszeit:	20. November 2023 17.30 – 21.15 Uhr, montags 1 Abend
Gebühr:	20,00 €

Kurs-Nr.	240.24
Tagungszeit:	16. Januar 2024 17.30 – 21.15 Uhr, montags 1 Abend
Gebühr:	20,00 €



ROHDE
mein Landbäcker

über 90 Jahre

ECHTES HANDWERK

Bei uns wird das Handwerk noch erst genommen.
Wir produzieren unsere Backwaren ofenfrisch und bieten Sie unseren Kunden aus einer handwerklichen Produktion an.

Dabei sorgen wir dafür,
hochwertige und gesunde Lebensmittel zu produzieren.
Denn **Qualität, Frische und Geschmack** stehen immer im Vordergrund.

Bäckerladen GNARRENBURG
Hauptgeschäft
Telefon 0 47 63 / 3 92

Bäckerladen NETTO
GNARRENBURG
Telefon 0 47 63 / 6 21 33

Bäckerladen BEVERN
Telefon 0 47 67 / 218

Bäckerladen BEVERSTEDT
Telefon 0 47 47 / 919 86 81

Bäckerladen SELSINGEN
Telefon 0 42 84 / 48 43 700

Internet: www.rohde-landbaecker.de



Einführung in das Maschinenschreiben und Erarbeitung der Computertastatur

Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene und Kinder

Kurs-Nr.	400.24
Tagungszeit:	Februar 2024 19.00 – 20.30 Uhr, montags 8 Abende
Gebühr:	64,00 €

EDV - Grundkurs für Anfänger

Betriebssystem Windows, Textverarbeitung Word, Tabellenkalkulation Excel. Ziel des Kurses ist, den Teilnehmer/innen einen entspannten Zugang zum Thema „Arbeiten mit dem Computer“ zu vermitteln, Ängste abzubauen und zu erkennen, wie viel Arbeit der PC zeitsparend erledigen kann. Der Praxisbezug mit vielen büroorientierten Beispielen steht im Vordergrund.

Kurs-Nr.	401.24
Tagungszeit:	März 2024 19.00 – 20.30 Uhr, montags 8 Abende
Gebühr:	64,00 €

EDV - Grundkurs II

Für Teilnehmer/innen, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben. Workshops zu den Themen: Serienbriefe, diverse Etiketten, Visitenkarten, Flyer, Tischkarten etc.

Kurs-Nr.	402.24
Tagungszeit:	April 2024 19.30 – 21.00 Uhr, montags 10 Abende
Gebühr:	80,00 €

EDV-Grundkurs III - Internet

Für Teilnehmer/innen, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben. Workshops zu den Themen: Was ist das Internet?

Internet Explorer, erste Surfschritte, Favoriten, Suchmaschinen, filtern von Informationen, E-Mail im Web, Gefahrenquellen im Internet...

Kurs-Nr.	403.24
Tagungszeit:	Juni 2024 19.30 – 21.00 Uhr, montags 8 Abende
Gebühr:	64,00 €

Libre Office

Libre Office ist Open Source und bietet alles, was der normale Anwender benötigt.

In der Textverarbeitung erhalten Texte schnell eine andere Schriftart- und gröÙe.

In Tabellen wird gerechnet und darüber hinaus werden Formatvorlagen erstellt. Mit der Tabellenkalkulation ist beispielsweise leicht ein Haushaltsbuch zu erstellen. Ist für den Kredit ein Zins- und Tilgungsplan nötig? - Alles kein Problem mit Libre Office.

Das Programm beinhaltet im Impress auch eine Software zur Erstellung von Präsentationen. Der Kursinhalt orientiert sich an den Empfehlungen der Dienstleistungsgesellschaft für Informatik zum Computerführerschein.

Kurs-Nr.	404.24
Tagungszeit:	April 2024 19.30 – 21.00 Uhr 2 Abende
Gebühr:	16,00 €

COMPUTER

Facebook

„Bist du auch bei Facebook?“

Sicher haben Sie diese Frage auch schon gehört. Sie wollen bei Facebook „beitreten“ und haben sich bisher noch nicht damit beschäftigt? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Immer häufiger hört man „gefällt mir“. OB Ihnen Facebook auch gefällt, können Sie in diesem Kurs herausfinden.

Kurs-Nr. 405.24

Tagungszeit: März/April 2024
19.30 – 21.00 Uhr
4 Abende

Gebühr: 32,00 €



**Weil's um mehr
als Geld geht.**

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

**Und unterstützen Bildungsstätten, Vereine und Unter-
nehmer vor Ort und all diejenigen, die sich für andere
einsetzen.**

spk-row-ohz.de



**Sparkasse
Rotenburg Osterholz**



Digitalfotografie

Der beste Fotoapparat ist der, der dabei ist!

Häufig ist es das Smartphone, doch der klassische Fotoapparat hat eine Berechtigung, vor allem beim kritischen Fotolicht. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der Fotografie, Zeit- oder Blendenvorwahl, Szenenprogramm, Automatik. Wenn Begriffe wie ISO, Verschlusszeiten, Blende, digitaler Zoom oder ähnlich für Dich böhmische Dörfer sind, bist du in diesem Kurs genau richtig. Teilnehmer/in achte bitte auf einen geladenen Akku, denn natürlich wird die Kamera ausprobiert.

Kurs-Nr.	500.23
Tagungszeit:	Herbst 2023 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 4 Abende
Gebühr:	43,00 €

Kurs-Nr.	501.24
Tagungszeit:	Frühling 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 4 Abende
Gebühr:	43,00 €

Allgemeine Bildverbesserung mit GIMP

„So gut ist das Foto doch nicht!“ **Digitale Bildbearbeitung rettet nicht jedes Foto, doch aufhübschen geht fast immer.** Bereits der richtige Schwarzpunkt verbessert die Aufnahme, punktuelle Aufhellungen oder Verdunkelungen sind auch möglich.

Ein störender Mülleimer auf dem Foto? Wegretuschiert! Auch Fotocollagen, Bildausschnitte mit Open-Source Software GIMP (lauffähig unter Windows, Mac iOS und Linux) sind wie viele andere Bearbeitungen schnell und einfach gemacht.

Kurs-Nr.	502.23
Tagungszeit:	Herbst 2023 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 4 Abende
Gebühr:	43,00 €

Fotobuch erstellen

Jetzt flattern die Fotos nicht mehr aus dem Album! **Digitale Fotobücher werden zu einem echten Hingucker.** Digitale Fotos ausdrucken und dann in ein Album einkleben? – Umständlich! Daher wird ein Fotobuch mit Landkarten, Texten und so weiter erstellt. Ausschnitte aus Fotos, großformatige Aufnahmen, auch als Hintergrund, Passepartout sind nur wenige Klicks entfernt.

Kurs-Nr.	503.23
Tagungszeit:	Herbst 2023 19.00 – 20.30 Uhr 2 Abende
Gebühr:	16,00 €

Kurs-Nr.	504.24
Tagungszeit:	Frühling 2024 19.00 – 21.00 Uhr 2 Abende
Gebühr:	20,00 €

Fotospaziergang

Raus in die Natur mit dem Fotoapparat!

In der schnelllebigen Gegenwart werden die hübschen Kleinigkeiten des Lebens gerne übersehen. Diese Dinge mit der Kamera entdecken, andere Perspektiven mit dem goldenen Schnitt auf das Foto bringen und mit anderen Hobbyfotografen Gedanken austauschen.

Kurs-Nr.	505.23
Tagungszeit:	Herbst 2023 Sonntag 1 Vormittag, 2 Stunden
Gebühr:	12,00 €

Kurs-Nr.	506.24
Tagungszeit:	Frühjahr 2024 Sonntag 1 Vormittag, 2 Stunden
Gebühr:	12,00 €

Smartphone I

„You ´re out of time“ sangen die Rolling Stones – und wie sieht es mit Dir aus?

Liegt das Smartphone (Betriebssystem Android) in der Schublade oder telefonierst Du nur damit? Schade, denn das Smartphone bietet viele nützliche Anwendungen. Aus dem gepflegten Adressbuch werden schnell die gewünschten Leute auf Fest- oder Mobilnetz angerufen oder „Wer rief denn an?“ gehört der Dank der Anruferliste der Vergangenheit an. Der Einsteiger erhält in diesem Kurs die erforderlichen Antworten, um sicher mit dem Smartphone umzugehen. Das Smartphone ist ein Computer für die Hosentasche mit vielen nützlichen Programmen. Sei es der Notizzettel oder auch der Wecker. Beim Schreiben bietet die Tastatur Textvorschläge. Sie zu übernehmen ist kein Problem, auch Wörter/Texte kopieren und einfügen ist kein Hexenwerk.

Grundzüge des Datenschutzes (=Schutz des Grundrechtes der Privatsphäre!) gehören auch zum Kursinhalt.

Achtung: Für Apple iOS gibt es einen gesonderten Kurs!

Kurs-Nr. **507.24**

Tagungszeit: Frühling 2024
19.00 – 20.30 Uhr, montags
4 Abende

Gebühr: 32,00 €

Smartphone II

Was weiß Google über mich?“

Viele Benutzer der Android Smartphone geben Daten an Google preis, ohne dass sie davon wissen. Dieser Kurs bietet Hilfestellungen, den Datenhungriger einzuschränken – Tipps zum Datenschutz! E-Mail ist out? Auch in Zeiten von What's App lebt die E-Mail weiter und auch mit dem Smartphone können E-Mail Konten eingerichtet und verwaltet werden. Standard ist auf dem Android-Smartphone natürlich Gmail, aber es geht auch anders! WLAN, Bluetooth, GPS und Apps – wie wird man die unbenutzten Apps bloß wieder los?

In diesem Kurs werden die Begriffe erläutert und angewendet.

Kurs-Nr. **508.23**

Tagungszeit: Herbst 2023
19.00 – 20.30 Uhr, dienstags
4 Abende

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. **509.24**

Tagungszeit: Frühling 2024
19.00 – 20.30 Uhr
4 Abende

Gebühr: 32,00 €



FOTOGRAFIE & SMARTPHONE

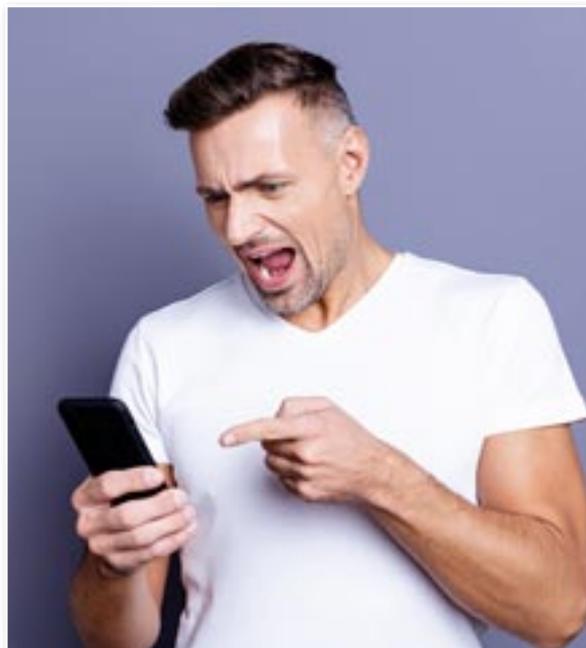
Umgang mit dem „Apple iPhone“

Toll, jetzt habe auch ich ein iPhone.

Unkompliziert eingerichtet, Apple iOS ist ein verständliches Betriebssystem. Allerdings ist es auch sehr umfangreich.

Was verbirgt sich beispielsweise hinter dem Begriff iCloud oder iCloud Drive? Apple iOS schützt Deine Daten – sind die Einstellungen hierfür richtig? Welche Berechtigungen haben Apps? Ist ein offenes WLAN vertrauenswürdig oder was bedeutet eine verschlüsselte Verbindung?

„Siri zum Diktat“ – Notizen sprechen statt schreiben. Systemupdates sind oftmals Sicherheitsupdates. Apple versorgt auch ältere Modelle hiermit. Apps aus dem App Store – wie bezahle ich sie oder bleibe ich bei den kostenlosen werbefinanzierten Anwendungen?



Kurs-Nr. 510.23

Tagungszeit: Herbst 2023
19.00 – 20.30 Uhr
4 Abende

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. 511.24

Tagungszeit: Frühling 2024
19.00 – 20.30 Uhr
4 Abende

Gebühr: 32,00 €



- Helle und freundliche Zimmer, mit eigenem Bad, Eigenmöblierung möglich
- Gezielte Demenzbetreuung in unserem Wohnbereich „Lichtblick“
- Pflege nach Krankenhausaufenthalt, Urlaubs-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Pflege aller Pflegegrade in 30 EZ, 12 DZ und 18 Komfort-EZ



Autogenes Training für Erwachsene und Jugendliche

Stress, Nervosität, Schlafstörungen, Verspannungen aller Art und körperliche Probleme sind für viele Menschen zur dauerhaften Erfahrung geworden. Schon wenige Minuten autogenes Training täglich können zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen, um im Alltag länger fit zu sein. Neben den Übungen des autogenen Trainings werden gelenkte Imaginationen und Fantasiereisen gemacht.

Kurs-Nr.	700.24
Tagungszeit:	Januar 2024 19.30 – 21.00 Uhr, donnerstags 6 Abende
Gebühr:	48,00 €



Märchenhafte Entspannung für Erwachsene und Jugendliche

Märchenhafte Entspannung ist eine andere Art des Entspannens und vielleicht doch aus der Kindheit bekannt. Beim Lauschen eines Märchens zur Ruhe kommen, umrahmt von sanfter Musik, überflüssige Gedankenkraft abbauen und vielleicht des Märchens entdecken.

Schon Schiller sagte: Tiefere Bedeutung liegt in den Märchen meiner Kinderjahre, als die Wahrheit die das Leben lehrt.

Kurs-Nr.	701.24
Tagungszeit:	März 2024 19.30 – 21.00 Uhr, donnerstags 4 Abende
Gebühr:	48,00 €

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Kurs-Nr.	702.23
Tagungszeit:	7. September 2023 17.15 – 18.00 Uhr, donnerstags 12 Abende
Gebühr:	48,00 €

Kurs-Nr.	702.23
Tagungszeit:	7. September 2023 18.00 – 18.45 Uhr, donnerstags 12 Abende
Gebühr:	48,00 €

Tai Chi

Tai Chi ist eine innere Kampfkunst in der chinesischen Bewegungslehre. Sie besteht aus zusammenhängenden Folgen von ineinander übergehenden Bewegungen, die in sanftem Fluss und große Langsamkeit durchgeführt werden. Die chinesischen Meister sagen: wer Tai Chi regelmäßig übt, erlangt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die Weisheit eines Greises. Kursleiter Peter Hönig blickt auf eine über 30-jährige Erfahrung als Tai-Chi-Lehrer zurück.

Kurs-Nr.	703.23
Tagungszeit:	7. September 2023 19.00 – 20.30 Uhr, donnerstags 5 Abende
Gebühr:	40,00 €

Kurs-Nr.	704.24
Tagungszeit:	Frühjahr 2024 19.00 – 20.30 Uhr, donnerstags 5 Abende
Gebühr:	40,00 €

GESUNDHEIT IST EIN HOHES GUT

Raus aus der Zuckerfalle

Zucker ist wortwörtlich in aller Munde. Er begegnet uns nicht nur in Schokolade oder im Kuchen, sondern auch in Grundlebensmitteln wie Brot, Joghurt und Co.

Wie viel Zucker ist eigentlich zu viel für unsere Ernährung? Wie kann ich den Zuckeranteil in Lebensmitteln erkennen? Was bedeuten Aussagen wie „30 % weniger Zucker“ oder „ohne Zuckerzusatz“ und sind Zuckeralternativen wirklich besser? Viele Fragen über Zucker werden hier beantwortet und es gibt Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit der süßen Versuchung.

Kurs-Nr. 705.24

Tagungszeit: 16. Januar 2024
19.00 – 20.30 Uhr, dienstags
1 Abend

Gebühr: 12,00 €

Fette Sache – Rund um Fette und Öle in der Ernährung

Fett in der Ernährung hat einen schlechten Ruf. Es hält sich hartnäckig das Vorurteil, dass Fett fett macht und wer will das schon.

Dabei ist Fett ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Hier wollen wir uns einen Überblick zum Thema „Fette und Öle“ verschaffen – was sind „gute“ und „schlechte“ Fette, was bedeutet eigentlich „gesättigt“ und „ungesättigt“, „kaltgepresst“ und raffiniert“?

Wie viele Zahlen haben die Omega-Fettsäuren und welches Öl verwende ich eigentlich wofür?

Kurs-Nr. 706.24

Tagungszeit: 5. März 2024
19.00 – 20.30 Uhr, dienstags
1 Abende

Gebühr: 12,00 €





Disco-Fox

Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen jeder „Party“.

Die dazu passende Musik, der „Disco Sound“ gefällt Vielen. Beim Disco-Fox kann man sich von fast jeglichem tänzerischem Zwang befreien und es richtig krachen lassen.

Kurs-Nr.	800.23 / 801.24
Tagungszeit:	08.09.2023 / Januar 2024 19.00 – 20.00 Uhr 4 Abende
Gebühr:	80,00 € / Paar

Bauch, Beine, Po

Kurs-Nr.	805.23
Tagungszeit:	September 2023 18.30 – 19.30 Uhr, montags 10 Abende
Gebühr:	55,00 €

Kurs-Nr.	806.24
Tagungszeit:	Januar 2024 18.30 – 19.30 Uhr, montags 10 Abende
Gebühr:	55,00 €

Tanzen für Paare

In diesem Kurs können neben den Standardtänzen auch lateinamerikanische Rhythmen erlernt werden. Je nach Interesse kann dieser Kurs auch fortgesetzt werden.

Kurs-Nr.	802.23 / 803.24
Tagungszeit:	08.09.2023 / Januar 2024 20.00 – 21.00 Uhr 10 Abende
Gebühr:	120,00 € / Paar

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder die Grundschritte beherrschen und ein wenig aus der Übung gekommen sind. Es lohnt sich, die einst gelernten Schritte aufzufrischen, neue Leute kennenzulernen, sich zu bewegen und das Wochenende auf diesem Wege einzuläuten.

Kurs-Nr.	802.24
Tagungszeit:	Frühling 2024 20.00 – 21.00 Uhr 10 Abende
Gebühr:	120,00 € / Paar

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining und damit eine Variante des HIIT-Trainings (high intensity intervall training). Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab.

Ein Tabata dauert insgesamt nur 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. Jedes Intervall besteht aus 20 sec. Höchstleistung und 10 sec. Erholung. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an, verbessert die Ausdauer und hilft beim Muskelaufbau.

Kurs-Nr.	807.23
Tagungszeit:	September 2023 19.45 – 20.45 Uhr, montags 10 Abende
Gebühr:	55,00 €

Kurs-Nr.	808.24
Tagungszeit:	Januar 2024 19.15 – 20.45 Uhr, montags 10 Abende
Gebühr:	55,00 €

Orientalischer Tanz

In dem Kurs werden orientalische Rhythmen und verschiedene Tanzstile intensiv bearbeitet, denn sie sind die Basics des orientalischen Tanzes.

Es soll nicht nur mit den „Hüften gewackelt“ werden! Frau kann lernen, Körperteile isoliert zu bewegen, Schritte, Figuren und Drehungen wechselweise einzubringen und den Körper mit der Musik im Einklang zu spüren. Nach Lust und Laune werden auch kleine Choreografien erarbeitet. Nicht anstrengende Leistung, sondern ganz viel Spaß und Freude am Tanz sollen im Vordergrund stehen. Veranstaltungsort ist das Gemeindehaus der Auferstehungskirche in Bremervörde.

Kurs-Nr. 809.23 / 810.24

Tagungszeit: Winter und Frühling 2024
18.30 - 19.30 Uhr, donnerstags
10 Abende

Gebühr: 6,00 € je Abend

Im Gemeindehaus der Auferstehungskirche in Bremervörde, Neus Feld 62.
Anmeldungen bei Frau Gabriele Bauch,
047 61 / 499 oder raashi-da@eb.de.

Salsa, Merengue, Bachata - Crashkurs

Merengue, Salsa und Bachata sind Paartänze aus Lateinamerika, die zu karibischen Rhythmen getanzt werden.

Der bekannteste Tanz und Mittelpunkt in diesem Ensemble ist die Salsa, bekannt aus diversen Filmen. Wir beginnen mit Merengue, dem Tanz mit den vermutlich einfachsten Grundschritten und Potential für eigene Kreativität und lernen über die vier Termine auch Bachata kennen, einen sinnlichen Tanz mit viel Hüftbewegung, der bei dieser Schnuppertour in die Welt der Salseros nicht fehlen darf. Der Unterricht ist für Tanzanfänger aufgebaut, es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Kurs-Nr. 811.23

Tagungszeit: Herbst 2023
10.00 – 11.30 Uhr, samstags
4 Vormittage

Gebühr: 100,00 € / Paar

Kurs-Nr. 812.24

Tagungszeit: Frühjahr 2024
10.00 – 11.30 Uhr, samstags
4 Vormittage

Gebühr: 100,00 € / Paar

Nordic-Walking

Nordic Walking ist eine Trendsportart aus Finnland mit speziellen Stöcken.

Durch den Einsatz der Stöcke kann ein komplettes Ganzkörper-Training durchgeführt werden.

Diese Sportart ist 40-50 % effektiver als Walking ohne Stöcke, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 % und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen und übergewichtige Personen. 80 % der gesamten Muskulatur werden trainiert.

Nordic-Walking steigert den Kalorienverbrauch, verbessert die Herz-Kreislaufleistung und dient der Vermeidung von Knochenschwund (Osteoporose).

Kurs-Nr. 813.24

Tagungszeit: März 2024
16.00 – 17.30 Uhr, mittwochs
4 Nachmittage

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. 814.24

Tagungszeit: Mai 2024
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs
4 Nachmittage

Gebühr: 32,00 €

KOCH- UND BACKKURSE



Die Koch- und Backkurse finden in der Schulküche der Oste-Hamme-Schule in Gnarrenburg, Hermann-Lamprecht-Straße 2, statt.

Vegetarische Küche

Wir probieren leckere vegetarische Gerichte aus. Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt von Soja, Linsen, Kartoffeln und Co. Lassen Sie sich von pikanten Snacks, köstlichen Suppen oder herzhaften Speisen überraschen.

Kurs-Nr.	1000.23
Tagungszeit:	1. November 2023 18.00 – 21.00 Uhr, donnerstags 1 Abend
Gebühr:	16,00 € + 10 € Lebensmittelumlage

Italienische Küche

Wir tauchen in die italienische Lebensart ein und genießen Gerichte wie verschiedene Antipasti, selbst hergestellte Pizza oder leckere Hauptspeisen. Es gibt natürlich verführerische Gemüsegerichte und himmlische Desserts.

Kurs-Nr.	1002.23
Tagungszeit:	27. September 2023 18.00 – 21.00 Uhr, mittwochs 1 Abend
Gebühr:	16,00 € + 8 € Lebensmittelumlage

Zuckerfrei und Spaß dabei

Zucker ist eigentlich kein Problem, wird von den Menschen jedoch deutlich mehr gegessen als gut ist. Daher wollen wir verschieden Snacks zubereiten, die ausgewogene Alternativen zu den handelsüblichen Leckereien sein können.

Kurs-Nr.	709.24
Tagungszeit:	6. Februar 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 1 Abend
Gebühr:	12,00 €

Zuckerfrei durch die Weihnachtszeit

Weihnachtszeit heißt für viele Menschen Kekse, Marzipankartoffeln, Stollen... und am Ende das schlechte Gewissen.

Wir bereiten verschiedene Weihnachtsleckereien zu, die ohne Haushaltszucker auskommen und damit eine tolle Alternative zu den handelsüblichen Leckereien sein können.

Kurs-Nr.	708.23
Tagungszeit:	28. November 2023 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 1 Abend
Gebühr:	12,00 €

Meal Prep für Berufstätige

Du möchtest dich ausgewogen ernähren, weißt aber nicht, wie du das in deinen fordernden Berufsalltag integriert bekommst? Meal Prep ist hier das Zauberwort. An zwei Abenden bereiten wir verschiedene Gerichte aus Basiszutaten zu, die gut vorzubereiten und entsprechend abends schnell auf den Tisch bzw. für mittags zur Arbeit mitgenommen werden können.

Kurs-Nr.	707.24
Tagungszeit:	21. + 28. Mai 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 1 Abend
Gebühr:	25,00 €



REIF FÜR DIE INSEL

Reif für die Insel - In Gesundheit unterwegs auf Norderney

Einmal die Seele baumeln lassen, Nordsee und Brandung erleben, weil Sehnsucht das Meer sucht. Norderney bringt uns zurück auf den Teppich. Hier vergessen wir den Alltagsstress und Hektik und tun einfach mal etwas für uns.

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters, die Sport, Fitness und Spaß mit gemeinsamen Erleben der Natur verbinden wollen.

Anreise ab Gnarrenburg. Während der Zeit werden unter Anleitung verschiedene Sport-, Fitness- und Entspannungstechniken angeboten.



Kurs-Nr. 1400.24

Kosten: ca. 550,00 € pro Person

Leistungen:

- Busfahrt
- Fähre
- Unterbringung im DZ mit Vollpension
- Fremdenverkehrsabgabe
- Sport- und Fitnessprogramm
- Reiseleitung
- Fahrradleihgebühr

Termine:

1. Dienstag, 21. 05. 2024 bis Samstag, 25. 05. 2024
2. Sonntag, 08. 09. 2024 bis Donnerstag, 12. 09. 2024





PETRA GROCHAU

HAAR- & FARBEXPERTEN

Hindenburgstraße 25 · 27442 Gnarrenburg
Telefon 04763 255



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Di. - Do. 9.00 - 18.00 Uhr
Fr. 8.30 - 18.00 Uhr Sa. 8.00 - 12.30 Uhr

Di. Nageldesign auf Anmeldung
Do. Fusspflege auf Anmeldung



Besuch von Theaterveranstaltungen

Kurs-Nr. . 1.300.23/24

Geplant ist der Besuch von 9 Veranstaltungen des Ensembles im Stadttheater Bremerhaven.

Gebucht werden können alle 9 Veranstaltungen im Abonnement.

Es ist jedoch auch möglich, jede Veranstaltung einzeln zu buchen. Die Einzelbuchungen sollten so früh wie möglich bestellt werden. Eine Kartenrückgabe an der Abendkasse ist nicht möglich. Kartenbestellungen oder Informationen bei: Annegrete Gerken, Am Schützenhof 1, 27442 Gnarrenburg, Telefon 0 47 63 / 2 72 oder A.H.Gerken@t-online.de oder Fax: 0 47 63 / 94 54 53 .

1. Freitag,	13. 10. 2023	Der zerbrochene Krug Lustspiel von Heinrich von Kleist
2. Donnerstag,	09. 11. 2023	Tosca Oper von Giacomo Puccini in ital. Sprache mit deutschen Untertiteln
3. Donnerstag,	23. 11. 2023	Hänsel und Gretel Märchenoper von Engelbert Humperdinck
4. Freitag,	12. 01. 2024	Rusalka Oper von Antonin Dvorák
5. Freitag,	23. 02. 2024	Die lustige Witwe Operette von Franz L��har
6. Freitag,	12. 04. 2024	Die vier Jahreszeiten Tanzabend von Alfonso Palencia
7. Freitag,	19. 04. 2024	Spamalot Musical mit Musik von John du Prez und Eric Idle
8. Donnerstag,	09. 05. 2024	the apple tree Musical von Jerry Block und Sheldon Harnick
9. Freitag,	07. 06. 2024	Romeo und Julia Schauspiel von W. Shakespeare auf der Sommerb��hne vor dem Theater

Nach der letzten Vorstellung am 07. 06. 2024 gehen wir zum Abschluss der Saison in das „Fischrestaurant am Theaterplatz“ essen.

Eintrittspreise zur Zeit:

PARKETT-PREISE:

1. Reihe	39,00 €
2. – 5. Reihe	36,00 €
6. – 10. Reihe	30,00 €
11. – 15. Reihe	24,00 €
ab 16. Reihe	19,00 €

BALKON-PREISE

1. Reihe	39,00 €
2. Reihe	36,00 €
3./4. Reihe	30,00 €
5./6. Reihe	24,00 €
Loge:	39,00 €

Bei der Vorstellung „Spamalot“ erhöht sich der Kartenpreis um den Top-Zuschlag von 3,00 €.

Schwerbehinderte, Schüler und Studenten zahlen den    Kartenpreis.

Zusätzlich werden Fahrtkosten für den Bus von 16,00 € pro Fahrt und Person erhoben.

Fahrtroute: Gnarrenburg, Bremervörde über Barchel und Basdahl zum Stadttheater Bremerhaven und zurück.

Information zur Erhebung personenbezogener Daten bei der betroffenen Person nach Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

– Bereich Ländliche Erwachsenenbildung Klenkendorfer Mühle –

Die nachfolgenden Informationen betreffen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten entsprechend den datenschutzrechtlichen Bestimmungen, insbesondere der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), zur Bearbeitung Ihres Anliegens.

Im Folgenden informiere ich Sie darüber, warum Ihre personenbezogenen Daten erhoben werden, bei wem sie erhoben werden und was mit diesen Daten gemacht wird. Außerdem informiere ich Sie über Ihre Rechte in Datenschutzfragen und an welche Ansprechpartner/innen Sie sich diesbezüglich wenden können.

1. Kontaktdaten

Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen:

Gemeinde Gnarrenburg
Bürgermeister Marc Breitenfeld
Bahnhofstraße 1, 27442 Gnarrenburg
Telefon 0 47 63 / 880
Telefax 0 47 63 / 88 22
E-Mail: info@gnarrenburg.de

Name und Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:

Zweckverband Kommunale
Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)
Elsässer Straße 66, 26121 Oldenburg
Telefon 04 41 / 97 14-0
E-Mail: datenschutz@kdo.de

2. Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten

Zweck der Verarbeitung

Die LEB Klenkendorfer Mühle erhebt zur vertraglichen Abwicklung von Kursen (Anmeldung, Durchführung, Abrechnung) und zur statistischen Bewertung personenbezogener Daten und verarbeitet diese.

Bei den personenbezogenen Daten handelt es sich um:

- Ihren Namen
- Ihre Anschrift
- Ihre E-Mail-Adresse
- Bei Kinderkursen den Namen und das Alter des Kindes

Rechtsgrundlagen der Verarbeiter

Ihre Daten werden nach Art. 6 Absatz 1 Buchstabe b) DSGVO verarbeitet. Es handelt sich um Verarbeitungsvorgänge, die für die Erbringung der genannten Leistungen notwendig sind oder um Verarbeitungsvorgänge, die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind, wie z.B. um Ihre Anmeldung für einen Kurs zu bearbeiten, Sie über das Stattfinden oder die Absage von Kursen informieren zu können oder Kurslisten anzufertigen. Ihre personenbezogenen Daten werden somit benötigt, um die genannten Aufgaben erfüllen zu können. Sofern die für die Aufgabenerfüllung erforderlichen Daten nicht an die ABS übermittelt werden, kann es dazu kommen, dass Ihr Anliegen nicht bearbeitet werden kann. Aufgrund der gesetzlichen vorgeschriebenen bzw. zugelassenen oder durch Ihre Einwilligung legitimierten Datenerhebung ist die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten rechtmäßig.

3. Speicherdauer Ihrer personenbezogenen Daten

Ihre Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Erfüllung unserer vertraglichen, vorvertraglichen und gesetzlichen Pflichten er-

forderlich ist. Dabei ist zu beachten, dass es sich bei der Geschäftsbeziehung um ein vertragliches Verhältnis für die Dauer mehrerer Jahre handeln kann.

Sind die Daten für die Erfüllung vertraglicher, vorvertraglicher oder gesetzlicher Pflichten nicht mehr erforderlich, werden sie regelmäßig gelöscht bzw. vernichtet.

4. Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte

Ihre Daten werden an die Kurse leitenden Dozentinnen und Dozenten zur Vorbereitung der Kurse sowie der LEB Niedersachsen weitergegeben. Diese mit der LEB Klenkendorfer Mühle zusammenarbeitenden Dritten sind verpflichtet, mit ihren Daten sorgfältig und rechtmäßig umzugehen.

5. Betroffenenrechte nach Art. 15 ff. DSGVO

Recht auf Auskunft:

Sie können Auskunft über Ihre verarbeiteten personenbezogenen Daten verlangen (Art. 15 DSGVO).

Recht auf Berichtigung:

Sollten die Sie betreffenden Angaben nicht (mehr) zutreffend sein, können Sie eine Berichtigung verlangen. Sollten Ihre Daten unvollständig sein, können Sie eine Vervollständigung verlangen (Art. 16 DSGVO).

Recht auf Löschung:

Sie können unter den Voraussetzungen des Art. 17 DSGVO die Löschung Ihrer gespeicherten personenbezogenen Daten verlangen. Ihr Anspruch auf Löschung hängt u. a. davon ab, ob die Sie betreffenden Daten noch zur Erfüllung der gesetzlichen Aufgaben benötigt werden (vgl. Ziffer 3.).

Recht auf Einschränkung der Verarbeitung:

In den in Art. 18 DSGVO genannten Fällen (z.B., wenn Sie die Richtigkeit Ihrer gespeicherten Daten bestreiten) haben Sie das Recht, eine Einschränkung der Verarbeitung der Sie betreffenden Daten zu verlangen. Eine Verarbeitung kann trotz Einschränkung dennoch erfolgen, soweit an der Verarbeitung ein wichtiges öffentliches Interesse besteht.

Recht auf Widerspruch:

Sie haben ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben und sofern an der Verarbeitung kein überwiegendes öffentliches Interesse besteht oder eine Rechtsvorschrift die LEB zur Verarbeitung verpflichtet (Art. 21 DSGVO)

Widerrufsrecht bei Einwilligung:

Beruhet die Verarbeitung personenbezogener Daten auf Ihrer Einwilligung, können Sie diese jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Bitte beachten Sie, dass in diesem Fall die Nutzung der Angebote der LEB für Sie nicht mehr möglich sein könnte.

Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde:

Darüber hinaus können Sie sich an die Aufsichtsbehörde wenden und dort ein Beschwerderecht geltend machen. Aufsichtsbehörde ist:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover
Tel. 0511- 120 45 - 00
E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

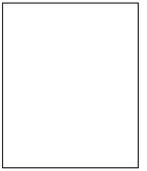
Absender:

Eine besondere Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn die Teilnehmerzahl für den Kursbeginn ausreicht. Darin wird Ihnen auch der 1. Veranstaltungsabend mitgeteilt.

Für den Fall, dass Sie an einem Kursus, für den Sie sich schon angemeldet haben, schließlich doch nicht teilnehmen, ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich.

Gemeinde Gnarrenburg
Ländliche Erwachsenenbildung
Klenkendorfer Mühle
Bahnhofstraße 1

27442 Gnarrenburg



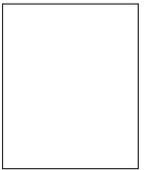
Absender:

Eine besondere Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn die Teilnehmerzahl für den Kursbeginn ausreicht. Darin wird Ihnen auch der 1. Veranstaltungsabend mitgeteilt.

Für den Fall, dass Sie an einem Kursus, für den Sie sich schon angemeldet haben, schließlich doch nicht teilnehmen, ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich.

Gemeinde Gnarrenburg
Ländliche Erwachsenenbildung
Klenkendorfer Mühle
Bahnhofstraße 1

27442 Gnarrenburg



Ländliche Erwachsenenbildung **Klenkendorfer Mühle**



ANMELDUNG



Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ / Ort: _____ Tel.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



ANMELDUNG



Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____

Kurs-Nr.: _____ Titel: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ / Ort: _____ Tel.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____





Hörsysteme

AHLERS

Inh. Emely Peters & Jens Ahlers

Hindenburgstr. 54 · 27442 Gnarrenburg

Telefon 0 47 63 / 93 78 616

Bahnhofstraße 115 · 27711 OHZ

Telefon 0 47 91 / 5 72 45

Logestraße 14 · 27616 Beverstedt

Telefon 0 47 47 / 919 97 86

www.hoersystemeahlers.de

Unser Service

- Kostenloser Hörtest
- Maßgefertigter Gehörschutz
- Anpassung von Hörgeräten aller Hersteller
- Kontrolle, Reparatur und Service aller Hörgeräte (auch wenn diese nicht von uns sind)
- Kinderversorgungen
- Batterien und Zubehör, Fernsehzubehör

Ohren auf!



Fragen Sie uns nach einem unverbindlichen Hörgeräte-Probetragen in Ihrem Alltag.

Wir beraten Sie gerne!