

# Ländliche Erwachsenen Bildung

## Programm 2024 / 2025

### Arbeitsplan Herbst – Frühjahr



Gnarrenburg  
bürgernah



**ZEB**

IHR BILDUNGSPARTNER

Ländliche Erwachsenenbildung **Klenkendorfer Mühle**

# 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 4,50 € pro Unterrichtsstunde erhoben.

Dies bedeutet für einen „Normalkurs“ (10 Abende = 20 Unterrichtsstunden) 90,00 € (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.

Nach Absprache mit der LEB sind auch andere Tagungsorte möglich.

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.





# KURSPROGRAMM

2024 / 2025

Herbst | Winter | Frühjahr

## Herausgeber

Ländliche Erwachsenenbildung (LEB)

Klenkendorfer Mühle

Bahnhofstraße 1

27442 Gnarrenburg

Satz & Gestaltung:

NuA Life d.o.o. – Nicola Hellwege



Gnarrenburg  
bürgernah



**Schont die Augen.**  
Mehr Schutz,  
weniger Reflexe.

**ZEISS BlueGuard Brillengläser** Jetzt erhältlich bei Ihrem ZEISS Vision Experten:

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.

Augenoptikermeister und Uhrmacher  
**Optik · Uhren · Schmuck**  
Hindenburgstraße 36 · 27442 GNARRENBURG  
Tel. 0 47 63 /12 93 · [www.vollmann-optik.de](http://www.vollmann-optik.de)

\*Blockiert bis zu 40% des potenziell schädlichen blauen Lichts (im Spektralbereich zwischen 400–455 nm)

*Wir lieben was wir tun.  
Seit 1995 im Herzen von Gnarrenburg*

- Zentral & ruhig gelegen mit Blick ins Grüne
- Helle und freundliche Räumlichkeiten
- 60 Einzel- und Komfort-Einzelzimmer
- Jedes Zimmer mit eigenem Bad
- Eigenmöblierung möglich

*inhabergeführt | familiär | persönlich*

**Seniorenwohnanlage Gnarrenburg**  
Wilhelm-Busch-Weg 2 | 27442 Gnarrenburg  
04763 7277 | [www.senioren-gnarrenburg.de](http://www.senioren-gnarrenburg.de)

**SONNEN-APOTHEKE**

„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](http://www.sonnen-apotheke-gnarrenburg.de)

[www.raumgestaltung-neufeld.de](http://www.raumgestaltung-neufeld.de)

Raumgestaltung  
**NEUFELD**

- Bodenbeläge aller Art
- Farben nach Wunsch
- Verlegeservice
- Malerarbeiten

Hermann-Lamprecht-Str. 42  
**GNARRENBURG**  
Telefon 04763-335

---

Wilhelm-Giese-Str. 24  
**BEVERSTEDT**  
04747-931144

Kursbezeichnung	Seite
Sprachkurse .....	6
Kreativität - Rund um Handarbeit, Handwerk, Kunst, Hobby und Schminken .....	9
Selbstcoaching .....	11
Computer .....	12
Fotografie und Smartphone .....	14
Essen und Trinken .....	17
Gesundheit und Ernährung .....	19
Bewegung und Tanz .....	20
Für Kinder .....	23
Freizeitgestaltung – Theater in Bremerhaven .....	24



**Gnarrenburg**  
bürgernah

**Ländliche Erwachsenenbildung Klenkendorfer Mühle**

Bahnhofstraße 1, 27442 Gnarrenburg

Leiterin: Annegrete Gerken

**Geschäftsstelle:**

Gemeinde Gnarrenburg, Andrea Pape

Telefon 047 63/ 38 48-273

Telefax 047 63/ 38 48-120

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



## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>100.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	11. September 2024 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	90,00 €
<b>Besonderheiten:</b>	online – Zoom-Veranstaltung

## Englisch II

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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>101.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Januar 2025 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	90,00 €
<b>Besonderheiten:</b>	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**.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>102.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	September 2024 18.30 – 20.00 Uhr, donnerstags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	90,00 €

## 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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>103.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	1. September 2024 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	90,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>104.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	12. Februar 2025 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 7 Abende
<b>Gebühr:</b>	65,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>105.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	30. April 2025 17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	90,00 €



## Französisch – Aufbaukurs –

Für Kursteilnehmer/innen mit guten Kenntnissen.

**Kurs-Nr.** **106.24**

**Tagungszeit:** 1. September 2024  
18.30 – 20.00 Uhr, mittwochs  
10 Abende

**Gebühr:** 90,00 €

**Kurs-Nr.** **107.25**

**Tagungszeit:** 12. Februar 2025  
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs  
7 Abende

**Gebühr:** 65,00 €

**Kurs-Nr.** **108.25**

**Tagungszeit:** 30. April 2025  
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs  
10 Abende

**Gebühr:** 90,00 €

## 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.** **109.24**

**Tagungszeit:** November 2024  
10.00 – 14.00 Uhr  
samstags und sonntags

**Gebühr:** 50,00 €

**Kurs-Nr.** **110.25**

**Tagungszeit:** April 2025  
10.00 – 14.00 Uhr  
samstags und sonntags

**Gebühr:** 50,00 €





### GNARRENBURG

Hindenburgstr. 79 · Tel. 0 47 63 / 94 566 95

### BREMERVÖRDE

Alte Straße 30 · Tel. 0 47 61 / 21 00

- Ausbildung aller Klassen
- LKW-Weiterbildung gem. BKrFQG
- Staplerschein gem. BGG 925
- Theorie-Intensivkurse

info@wenzel-fahrschule.de

[www.wenzel-fahrschule.de](http://www.wenzel-fahrschule.de)

  
**Café Wilma**  
Schlüter 1949

Täglich Frühstück,  
Mittagsangebote und  
frisch gebackene Torten

Telefon 04763 / 93788-24



**schlüter**  
Made in Gnarrenburg



*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@horstschaef.de · Homepage: www.horstschaef.de





## Kreativität - Rund um Handarbeit, Handwerk, Kunst, Hobby und Schminken

### RVO – Raglan von oben

In diesem Kurs wird ein Pullover oder eine Strickjacke erstellt. Das Bekleidungsstück wird von oben nach unten in einem Stück gestrickt – ohne Zusammennähen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>210.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	22. Oktober 2024 10.30 – 12.45 Uhr, dienstags 9 Vormittage
<b>Gebühr:</b>	120,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>211.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	8. Januar 2025 19.00 – 21.15 Uhr, mittwochs 5 Abende
<b>Gebühr:</b>	65,00 €

### 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>212.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	22. Oktober 2024 19.00 – 20.30 Uhr, dienstags 9 Abende
<b>Gebühr:</b>	80,00 €



### 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>213.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	6. Oktober 2024 10.00 – 14.00 Uhr, sonntags 1 Vormittag
<b>Gebühr:</b>	20,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>214.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	13. Oktober 2024 10.00 – 14.00 Uhr, sonntags 1 Vormittag
<b>Gebühr:</b>	20,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>215.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	20. Oktober 2024 10.00 – 14.00 Uhr, sonntags 1 Vormittag
<b>Gebühr:</b>	20,00 €

## Farbenfrohe Herbstkränze

Anfertigung von fröhlichen, farbenfrohen Herbstkränzen aus Naturmaterialien.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>216.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	September 2024 19.30 – 21.45 Uhr, mittwochs 1 Vormittag
<b>Gebühr:</b>	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.

Erfüllen Sie sich diesen Wunsch in 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 Nähmaschine Zuschnitt, kleine Warenkunde, Lesen des Fertigungsplans. Es werden Arbeiten angefertigt.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>217.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 19.00 – 21.15 Uhr, dienstags 6 Abende
<b>Gebühr:</b>	80,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>218.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühjahr 2025 19.00 – 21.15 Uhr, dienstags 6 Abende
<b>Gebühr:</b>	80,00 €

## Kreativ entspannen - Malworkshop

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie los vom Alltagsstress. Lernen Sie die Farbenlehre und die Bildgestaltung bei entspannter Musik und lockerer Atmosphäre. Werden Sie wieder Kind und entfrieren Sie den Sorgen des Alltags für einen Moment. Der Kurs beinhaltet: Einführung in die bunte Welt des Malens, die Farbenlehre, die kreative Bildgestaltung, freie Themenwahl. Es werden verschiedene Techniken und meditatives Malen vermittelt. Mitbringen sollten Sie sich selbst, alles andere bekommen Sie vor Ort inklusive guter Stimmung.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>219.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 18.30 – 21.00 Uhr, mittwochs 3 Abende
<b>Gebühr:</b>	40,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>220.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühling 2025 18.30 – 21.00 Uhr, mittwochs 3 Abende
<b>Gebühr:</b>	40,00 €

## Pimp your stile – mein starker Auftritt

Typ- und altersgerecht geschminkt sein, sich nicht „angemalt“ fühlen und das bitte schnell!!!! Dieser Wunsch wird mit den Tipps vom Profi Wirklichkeit. Lassen Sie sich begeistern.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>221.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 18.00 – 21.00 Uhr, mittwochs 1 Abend
<b>Gebühr:</b>	50,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>222.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühling 2025 18.00 – 21.00 Uhr, mittwochs 1 Abend
<b>Gebühr:</b>	50,00 €

# SELBST - COACHING

## Nur keinen Streit vermeiden

Es hilft, Konflikte zu erkennen, anzugehen, Lösungswege zu schaffen und dabei erfolgreiche „Werkzeuge“ zu benutzen, die leicht einsetzbar sind, um Streit zu schlichten. Es ermöglicht eine systematische Steigerung seiner Konfliktfähigkeit.

Anhand von praktischen Beispielen und dazu passenden Übungen lernen die Teilnehmer/innen einen anderen Umgang mit Streitthemen.

**Kurs-Nr.** **300.24**

**Tagungszeit:** 25. September 2024  
und 17. Oktober 2024  
18.00 – 21.00 Uhr, donnerstags  
2 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

**Kurs-Nr.** **301.25**

**Tagungszeit:** 3. April 2025 und  
10. April 2025  
18.00 – 21.00 Uhr, donnerstags  
2 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

## Investition Persönlichkeit

Wer bin ich und wie gehe ich damit erfolgreich um? Was ist für mich wichtig im beruflichen und im privaten Leben? Wie erreiche ich im Unternehmen und zu Hause mein Umfeld durch meine Stärken? Was bedeutet es, sich selbst bewusst sein und wie gelange ich dahin?

**Kurs-Nr.** **302.24**

**Tagungszeit:** 14. November 2024  
und 21. November 2024  
18.00 – 21.00 Uhr, donnerstags  
2 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

**Kurs-Nr.** **303.25**

**Tagungszeit:** 8. Mai 2025  
und 20. Mai 2025  
18.00 – 21.00 Uhr, donnerstags  
2 Abende

**Gebühr:** 36,00 €



# PETRA GROCHAU

## HAAR- & FARBEXPERTEN

Hindenburgstraße 25 · 27442 Gnarrenburg  
Telefon 04763 255



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

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS

Di. Nageldesign auf Anmeldung  
Do. Fusspflege auf Anmeldung



## Einführung in das Maschinenschreiben und Erarbeitung der Computertastatur

Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene und Kinder

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>400.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Februar 2025 19.00 – 20.30 Uhr, montags 8 Abende
<b>Gebühr:</b>	72,00 €

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>401.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	März 2025 19.00 – 20.30 Uhr, montags 8 Abende
<b>Gebühr:</b>	72,00 €

## EDV - Grundkurs II

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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>402.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	April 2025 19.30 – 21.00 Uhr, montags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	90,00 €

## 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...

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>403.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Juni 2025 19.30 – 21.00 Uhr, montags 8 Abende
<b>Gebühr:</b>	72,00 €

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>404.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	April 2025 19.30 – 21.00 Uhr 2 Abende
<b>Gebühr:</b>	18,00 €

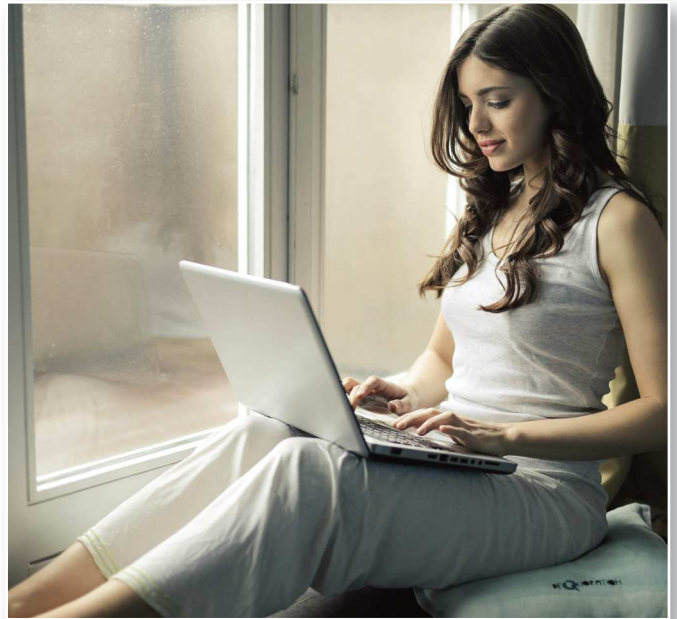
# COMPUTER

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>405.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	März/April 2025 19.30 – 21.00 Uhr 4 Abende
<b>Gebühr:</b>	36,00 €



**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](http://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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>500.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 4 Abende
<b>Gebühr:</b>	50,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>501.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühling 2025 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 4 Abende
<b>Gebühr:</b>	50,00 €

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>502.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 4 Abende
<b>Gebühr:</b>	50,00 €

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>503.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 19.00 – 20.30 Uhr 2 Abende
<b>Gebühr:</b>	16,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>504.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühling 2025 19.00 – 21.00 Uhr 2 Abende
<b>Gebühr:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>505.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Herbst 2024 Sonntag 1 Vormittag, 2 Stunden
<b>Gebühr:</b>	20,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>506.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühjahr 2025 Sonntag 1 Vormittag, 2 Stunden
<b>Gebühr:</b>	20,00 €

## 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:** Herbst 2024  
19.00 – 20.30 Uhr, montags  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

**Kurs-Nr.** 508.25

**Tagungszeit:** Herbst 2025  
19.00 – 20.30 Uhr, montags  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

## 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 Datenhungrer 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.** 509.24

**Tagungszeit:** Winter 2024  
19.00 – 20.30 Uhr, dienstags  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

**Kurs-Nr.** 510.25

**Tagungszeit:** Frühling 2025  
19.00 – 20.30 Uhr  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €



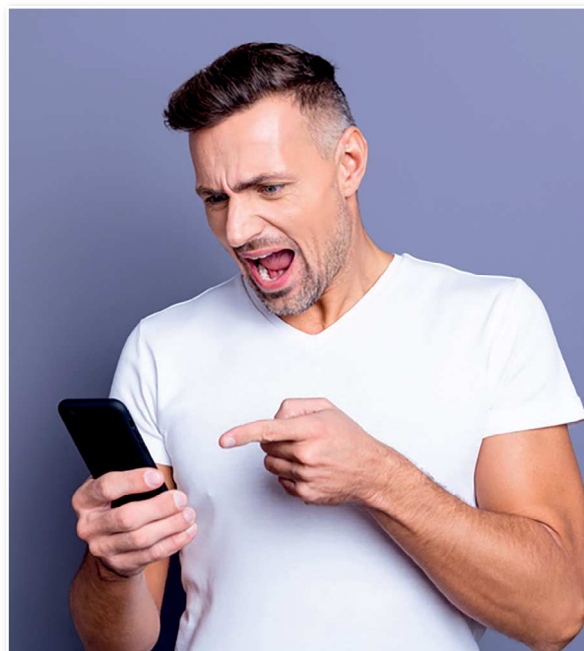
## Umgang mit dem „Apple iPhone“

**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. 511.24**

**Tagungszeit:** Herbst 2024  
19.00 – 20.30 Uhr  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €

**Kurs-Nr. 511.25**

**Tagungszeit:** Frühling 2025  
19.00 – 20.30 Uhr  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €



# ESSEN UND TRINKEN



Die Koch- und Backkurse finden in der Schulküche der Oste-Hamme-Schule in Gnarrenburg, Hermann-Lamprecht-Straße 2, statt. Zu den Kursgebühren kommt je-weils eine Lebensmittelumlage.



## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>600.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	November 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 1 Abend
<b>Gebühr:</b>	12,00 €

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>601.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	November 2024 18.00 – 21.00 Uhr, donnerstags 1 Abend
<b>Gebühr:</b>	16,00 € + 10 € Lebensmittelumlage

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>602.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	3. Dezember 2024 19.00 – 21.00 Uhr, dienstags 1 Abend
<b>Gebühr:</b>	12,00 €

# ESSEN UND TRINKEN

## 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.** **603.25**

**Tagungszeit:** 25. März 2025  
19.00 – 21.00 Uhr, dienstags  
1 Abend

**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr.** **604.25**

**Tagungszeit:** 1. April 2025  
19.00 – 21.00 Uhr, dienstags  
1 Abend

**Gebühr:** 12,00 €

## Cocktails

Hier lernen Sie das eigenhändige Herstellen von Cocktails mit und ohne Alkohol. Geschmacksrichtungen von süß über säuerlich bis zu herb werden eingebunden. Jede/r Teilnehmer/in hat eine eigene Station, wo die Rezepte nach Anleitung der Dozentin mixen lernt. Jederzeit sind die Rezepte anzuwenden. Auch das Arbeiten mit den verschiedenen Equipments werden gezeigt. Kleine Snacks komplettieren den Abend.

**Kurs-Nr.** **605.25**

**Tagungszeit:** 14. Juni 2025  
16.00 – 19.00 Uhr, samstags  
1 Abend

**Gebühr:** 50,00 €

**Kurs-Nr.** **606.25**

**Tagungszeit:** 1. August 2025  
16.00 – 19.00 Uhr, samstags  
1 Abend

**Gebühr:** 50,00 €



**Weitere Kurs für Essen und Trinken werden regelmäßig auf der Homepage der Gemeinde Gnarrenburg bekanntgegeben.**



## 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.** **701.24**  
**Tagungszeit:** 8. August 2024  
17.15 – 18.00 Uhr, donnerstags  
12 Abende  
**Gebühr:** 54,00 €

**Kurs-Nr.** **702.24**  
**Tagungszeit:** 8. August 2024  
18.00 – 18.45 Uhr, donnerstags  
12 Abende  
**Gebühr:** 54,00 €

## 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.** **703.24**  
**Tagungszeit:** 4. September 2024  
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs  
5 Abende  
**Gebühr:** 45,00 €

**Kurs-Nr.** **704.25**  
**Tagungszeit:** 15. Januar 2025  
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs  
5 Abende  
**Gebühr:** 45,00 €

## 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? In diesem Vortrag widmen wir uns den wichtigsten Fragen rund um das Thema Zucker und besprechen Tipps und Tricks für den alltäglichen Umgang mit der Süßen Versuchung. Zudem werden wir ein paar ausgewogene Alternativen zu den handelsüblichen Leckereien zubereiten.

**Kurs-Nr.** **705.25**  
**Tagungszeit:** 21. Januar 2025  
19.00 – 21.30 Uhr, dienstags  
1 Abend  
**Gebühr:** 15,00 €  
+ 5 € Lebensmittelumlage

## 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.** **706.25**  
**Tagungszeit:** 13. Mai 2025  
19.00 – 20.30 Uhr, dienstags  
1 Abende  
**Gebühr:** 9,00 €

# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG



## Selbsthypnose – Anti-Stressprogramm

Hier wird eine Entspannungshypnose (Bauhypnose) vorgestellt. Besonders hilfreich bei verschiedenen Stress-, Magen- oder Darmproblemen vorgestellt. Ein abwechslungsreiches Programm, die Autosuggestion wird wirksam. Atemübungen, Stressabbauübungen, intensive Selbsthypnoseübungen.



**Kurs-Nr.** 707.24

**Tagungszeit:** 21. Oktober 2024  
19.30 – 22.00 Uhr, montags  
5 Abende

**Gebühr:** 80,00 €

**Kurs-Nr.** 708.25

**Tagungszeit:** 13. Januar 2025  
19.30 – 22.00 Uhr, montags  
5 Abende

**Gebühr:** 80,00 €

# BEWEGUNG UND TANZ



## 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.** 800.24

**Tagungszeit:** 13. September 2024  
19.00 – 20.00 Uhr  
4 Abende

**Gebühr:** 80,00 € / Paar

**Kurs-Nr.** 801.25

**Tagungszeit:** Januar 2025  
19.00 – 20.00 Uhr  
4 Abende

**Gebühr:** 80,00 € / Paar

## Tanzen für Paare

In diesem Kurs können neben den Standarttänzen auch lateinamerikanische Rhythmen erlernt werden.

Je nach Interesse kann dieser Kurs auch fortgesetzt werden.

**Kurs-Nr.** 802.24

**Tagungszeit:** 13. September 2024  
20.00 – 21.00 Uhr  
10 Abende

**Gebühr:** 120,00 € / Paar

**Kurs-Nr.** 803.25

**Tagungszeit:** Januar 2025  
20.00 – 21.00 Uhr  
10 Abende

**Gebühr:** 120,00 € / Paar

## Tanzkurs für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder die Grundschrirte 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>804.24</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Frühling 2025 20.00 – 21.00 Uhr 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>805.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Januar 2025 19.45 – 20.45 Uhr, montags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	60,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>806.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	April 2025 19.15 – 20.45 Uhr, montags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	60,00 €

## Bauch, Beine, Po

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>807.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Januar 2025 18.30 – 19.30 Uhr, montags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	60,00 €

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>808.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	April 2025 18.30 – 19.30 Uhr, montags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	60,00 €

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>809.24 / 810.25</b>
<b>Tagungszeit:</b>	Winter 2024 / Frühling 2025 18.30 - 19.30 Uhr, donnerstags 10 Abende
<b>Gebühr:</b>	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 Grundsritten 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.** 811.24

**Tagungszeit:** Herbst 2024  
10.00 – 11.30 Uhr, samstags  
4 Vormittage

**Gebühr:** 100,00 € / Paar

**Kurs-Nr.** 812.25

**Tagungszeit:** Frühjahr 2025  
10.00 – 11.30 Uhr, samstags  
4 Vormittage

**Gebühr:** 100,00 € / Paar

## Fröhlich- und Fit-Fitness – Bewegung und Entspannung und Lachen als Therapie

Hier werden durch Zirkeltraining Lach- und Körperübungen mit Bändern und Gewichten sowie durch linedance, Trommeln mit Holzstöcken und Bällen die Koordination, Ausdauer und Konzentration gefördert. Den Abschluss bilden Tai Chi, Phantasiereisen und Handmassage.

**Kurs-Nr.** 813.25

**Tagungszeit:** 13. Januar 2025  
19.15 – 20.45 Uhr, montags  
12 Abende

**Gebühr:** 108,00 €

**Kurs-Nr.** 814.25

**Tagungszeit:** 28. März 2025  
19.15 – 20.45 Uhr, montags  
9 Abende

**Gebühr:** 81,00 €

## 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.** 813.25

**Tagungszeit:** März 2025  
16.00 – 17.30 Uhr, mittwochs  
4 Nachmittage

**Gebühr:** 36,00 €

**Kurs-Nr.** 814.25

**Tagungszeit:** Mai 2025  
17.00 – 18.30 Uhr, mittwochs  
4 Abende

**Gebühr:** 36,00 €



## Kreativ- Kurs für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an alle experimentierfreudigen Kinder im Alter zwischen 6 und 11 Jahre. Mit viel Spaß wollen wir in Anlehnung an Künstler wie z. B. Picasso, Klimt oder Rizzi ganz unterschiedliche Kunstwerke schaffen. Es gibt unendliche viele Möglichkeiten kreativ zu sein. Dazu wird gemalt, gezeichnet, gedruckt und gestaltet. Mit Farben und Formen wollen wir kreativ experimentieren.

**Kurs-Nr.**

**900.24**

**Tagungszeit:**

20. September 2024

14.30 – 16.30 Uhr

freitags

8x

**Gebühr:**

50,00 €





## Besuch von Theaterveranstaltungen

Kurs-Nr. . 1.000.24/25

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,	27. 09. 2024	<b>Tourandot</b> Oper von Puccini
2. Freitag,	11. 10. 2024	<b>Romeo und Julia</b> Ballett von S. Prokofjew
3. Freitag,	15. 11. 2024	<b>Der Diener zweier Herren</b> Komödie von Carlo Jaldoni
4. Freitag,	29. 11. 2024	<b>Ein Blick von der Brücke</b> Schauspiel von Arthur Miller
5. Mittwoch,	18. 12. 2024	<b>My fair lady</b> Nach Bernard Shaws Pygmalion
6. Donnerstag,	06. 02. 2025	<b>Catch me if you can</b> Musical nach dem gleichnamigen Dreamworksfilm
7. Donnerstag,	20. 02. 2025	<b>Emotions of dance</b> Tanzabend von A. Kros
8. Donnerstag,	20. 03. 2025	<b>Le nozze di figaro</b> Oper von W. A. Mozart (in italienischer Sprache mit deutschen Untertiteln)
9. Freitag,	16. 05. 2025	<b>Peer Gynt</b> Oper von Jüri Reinvere

Nach der letzten Vorstellung am 16. 05. 2025 gehen wir zum Abschluss der Saison in das „Fischrestaurant am Theaterplatz“ essen.

Eintrittspreise zur Zeit:

<b><u>PARKETT-PREISE:</u></b>		<b><u>BALKON-PREISE</u></b>	
1. Reihe	42,00 €	1. Reihe	42,00 €
2. – 5. Reihe	39,00 €	2. Reihe	39,00 €
6. – 10. Reihe	33,00 €	3./4. Reihe	33,00 €
11. – 15. Reihe	26,00 €	5./6. Reihe	26,00 €
ab 16. Reihe	20,00 €	Loge:	42,00 €

Bei der Vorstellung „My fair lady“ und „Catch if you can“ erhöht sich der Kartenpreis um den Top-Zuschlag von 5,00 €. Schwerbehinderte, Schüler und Studenten zahlen den ½ Kartenpreis.

Zusätzlich werden Fahrtkosten für den Bus von 18,00 € pro Fahrt und Person erhoben.

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



**Absender:**

---

---

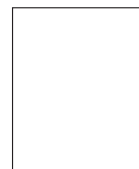
---

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:**

---

---

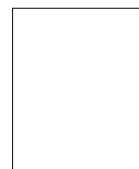
---

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: \_\_\_\_\_



# 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@ldf.niedersachsen.de

