

## 44. Veranstaltungsverzeichnis 2019/20



**Arbeitsgemeinschaft  
Bildungswerk Selsingen**



**Allgemeine  
Veranstaltungen  
und Vorträge**

**Seniorenbildung**

**Yoga**

**Gymnastik und Fitness**

**Gesundheitsfürsorge**

**Kosmetik**

**Sprachen**

**Fotografie**

**Berufliche Bildung,  
EDV & Medien**

**Kreatives Gestalten**

**Musizieren**

**Florales Gestalten**

**Kräuter und Garten**

**Kochen & Backen**

**Kursangebote für Kinder**

In Zusammenarbeit mit:



**Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen –  
eine Einrichtung der Samtgemeinde Selsingen**

Telefon: 04284 9307110 · Fax: 04284 9307555  
e-Mail: [abs@selsingen.de](mailto:abs@selsingen.de) · [www.selsingen.de/abs](http://www.selsingen.de/abs)



## Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen

**Geschäftsstelle:**  
im Rathaus, Hauptstr. 30  
27446 Selsingen

**Telefon** 04284 9307-110  
**Fax** 04284 9307-555

**Internet:** www.selsingen.de  
**E-Mail:** abs@selsingen.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag – Freitag 08.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstag zusätzlich 14.00 - 18.00 Uhr

### Leitung und Geschäftsführung:



Leitung: Thea Tomforde (rechts im Bild)  
Geschäftsführung: Elke Braasch u. Anke Köstermann

### Ferientermine 2019/2020 in Niedersachsen

Herbst	04.10. – 18.10.2019
Weihnachten	23.12.19 – 06.01.2020
Winter (Zeugnisferien)	03.02. – 04.02.2020
Ostern	30.03. – 14.04.2020
Tag nach Himmelfahrt	22.05.2020
Pfingsten	02.06.2020
Sommer	16.07. – 26.08.2020

### Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeine Veranstaltungen und Vorträge	3-5
2 Seniorenbildung	6
3 Yoga	7
4 Gymnastik und Fitness	8-11
5 Gesundheitsfürsorge	12-15
6 Kosmetik	16
7 Sprachen	16
8 Fotografie	17
9 Berufliche Bildung, EDV & Medien	17
10 Kreatives Gestalten	18 - 20
11 Musizieren	21
12 Florales Gestalten / Garten	22 - 23
13 Kochen & Backen	24 - 26
14 Kinder	26 - 27

In Zusammenarbeit mit:



### Impressum

Für den Inhalt dieses Heftes ist das Team der ABS verantwortlich.

Titelbild: adobestock.com

Titelgestaltung: Dagmar Fitschen

Druck: Druck & Medien Kontor GmbH, Rotenburg (Wümme)

### Anmeldungen

Ab sofort in der Geschäftsstelle der ABS im Rathaus Selsingen. Den Teilnehmern wird der Beginn eines Kurses vorher schriftlich oder fernmündlich bestätigt.

Melden Sie sich persönlich, telefonisch oder schriftlich an. Auch Fax-, E-Mail- und Internet-Anmeldungen nehmen wir gern entgegen.

**Jede dieser Anmeldungen ist für Sie verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.**

**Wenn der Kurs nicht stattfindet, gibt es keine Benachrichtigung!**

### Abmeldungen

Eine kostenfreie Abmeldung vom Kurs bis 10 Tage vor Kursbeginn ist möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! In begründeten Ausnahmefällen können Sie sich schriftlich von einem Kurs innerhalb der Ihnen genannten Frist abmelden. Eine Abmeldung außerhalb der Frist verpflichtet zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr.

### Kursgebühr und Zahlweise

Die Kursgebühr ist nach Zugang der Kursbenachrichtigung fällig. Sie ist mit beigefügtem Überweisungsträger auf das Konto 248666 bei der Sparkasse Rotenburg-Osterholz (BLZ 241 512 35) zu überweisen. Oder IBAN DE20 2415 1235 0000 2486 66 (BIC BRLADE21ROB).

Für Ehrenamtskarten-Inhaber reduziert sich die Gebühr um 50 %.

### Veranstaltungsort

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

### Allgemeines

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

### Datenschutz:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass personenbezogene Daten von uns zu organisatorischen Zwecken, wie z.B. Kursanmeldungen, verarbeitet werden.

Alle von uns erfassten Daten werden gemäß den datenschutzrechtlichen Bestimmungen, insbesondere der EU-Datenschutz- Grundverordnung, verarbeitet.

Nähere Informationen hierzu finden Sie unter <https://www.selsingen.de/buergerservice/datenschutz-sg>



Das aktuelle Programm finden Sie auch im Internet unter:

**[www.selsingen.de](http://www.selsingen.de)**

### 1.1 Emmi & Willnowsky

## Der Wahnsinn geht weiter!

Deutschlands Comedy-Duo Nr. 1 zündet seit nunmehr 23 Jahren ein einzigartiges Feuerwerk der Lachsalven auf dem Schlachtfeld ihrer wahnwitzigen Ehe.

Vergessen Sie für einen Moment Ihr eigenes kleines Beziehungs-Drama, und tauchen Sie ein in die Welt zweier begnadigter Entertainer, die sich für keinen Gag zu schade sind! Willnowsky würde für eine schlechte Pointe sogar seine Großmutter verkaufen, wenn denn bekannt wäre, wo ihre Urne vergraben ist.

Freuen Sie sich auf musikalische Edelsteine, die durch Emmis unvergleichliche Darbietung zu Pflastersteinen werden, die noch lange auf dem Zwerchfell lasten!

Genießen Sie Emmi und Willnowsky! Ein Fest für die ganze Familie – vorausgesetzt, Opa kriegt nichts mehr mit, und Mami und Papi können ihren Kindern die Witze auch erklären. Music-Comedy at it's best: Emmi & Willnowsky!



Am **Freitag, 20. März 2020**, gibt es diese mitreißende Show nun auch in Selsingen zu sehen.

Ort: Aula der Grundschule Selsingen

### 1.1. Emmi & Willnowsky Freitag, 20. März 2020, 20.00 Uhr

Einlass ab 19.00 Uhr, freie Platzwahl

Eintrittskarten können Sie ab sofort bei der ABS telefonisch bestellen oder im Rathaus Selsingen, Zimmer 02, zum Preis von 23,00 € pro Karte entgegennehmen.

### 1.2 Raus aus dem Chaos – zu Hause und bei der Arbeit: Erfolgreich entrümpeln und gerümpelfrei bleiben - Teil 1

Dozentin: Brigitta Tatjana Wache

Sie räumen jeden Tag auf und finden trotzdem nichts wieder, brauchen zusätzlichen Raum? Sie verlieren ständig Zeit, weil die Reinigung der Wohnung zu lange dauert? Sie können sich von Dingen nicht trennen? Der Job überfordert Sie, weil Struktur und Überblick fehlen? Sie hätten gern Ordnung, wissen aber nicht wie?

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie erfolgreich entrümpeln, mit einfachen Tricks Struktur erlangen, gerümpelfrei bleiben und sogar Freude daran entwickeln können! Sie bekommen individuelle Lösungsvorschläge für Ihren Lebens- und Berufsbereich, werden lernen, Hindernisse erfolgreich zu umgehen und "Rückfällen" vorzubeugen.

Einmal gründlich entrümpelt – ein für alle Mal Ruhe!

Ihr Gewinn: Zeit, Platz, Überblick, Klarheit, Zufriedenheit, Freiheit, Leichtigkeit, Energie!

Dauer: 1 Tag, Gebühr: 68,00 €

**1.2.1 Samstag, 23. Nov. 2019, 10.00 – 16.00 Uhr**

### 1.3 Raus aus dem Chaos – zu Hause und bei der Arbeit: Erfolgreich entrümpeln und gerümpelfrei bleiben - Teil 2

Dozentin: Brigitta Tatjana Wache

Der 2. Teil baut auf dem bisherigen Grundlagenwissen auf: Wir haben uns die unterschiedlichen Gerümpelsorten angesehen, wissen um deren Nachteile und Folgen, kennen feste Regeln für das Entrümpeln und natürlich den großen Nutzen von Ordnung und Struktur. Wir wissen, wohin mit dem Gerümpel und wie wir es zukünftig vermeiden können. Kurz und gut: Teilnehmer/-innen des 1. Kurses sind in Aufmerksamkeit geschult und für das Thema sensibilisiert.

Jetzt geht es praktisch weiter: Mithilfe kleiner Arbeitsgruppen soll der wichtige Aspekt des Loslassens stärker durchleuchtet werden. Ferner sollen anhand von Übungen mögliche individuelle Lösungen für jede/-n Kursteilnehmer/-in herausgearbeitet sowie anhand von praktischen Beispielen Ordnungs- und Strukturmöglichkeiten, auch für den Schreibtisch, aufgezeigt werden. Leichtigkeit und Lebensfreude stehen im Fokus.

Wer Klarheit und Ordnung in sein Leben bringen möchte, ist herzlich eingeladen.

Die Teilnahme am ersten Teil ist von Nutzen, allerdings nicht zwingend erforderlich.

Dauer: 1 Tag, Gebühr: 68,00 €

**1.3.1 Samstag, 18. Januar 2020, 10.00 – 16.00 Uhr**

### 1.4 Das innere Kind in Dir!

Dozentin: Marion Fenker

Das innere Kind, das wir einst mal waren, lebt immer noch in uns, ungeachtet des Lebensalters. Dieser Persönlichkeitsanteil steht für unsere Gefühle, wie Lebendigkeit, Neugierde und Freude. Oft werden diese Gefühle nicht mehr zugelassen, aufgrund des Eingespanntseins von Pflichten, Druck und Erwartungen unserer Umgebung und uns selbst. In diesem Seminar wollen wir wieder Kontakt zu dem lebendigen Teil in uns aufnehmen, mittels Phantasie Reisen, kreativem Visualisieren und Bewegung. Bitte ein Bild, das Sie als kleines Mädchen oder Junge zeigt, mitbringen. Gebühr: 59,00 €

**1.4.1 Samstag, 25. Jan. 2020, 10.00 – 18.00 Uhr**

### 1.5 Antworten auf den Punkt – Schlagfertigkeitstraining

Dozent: Martin Rettmer

Wer kennt das nicht? Eben noch reagiert man in bestimmten Situationen mit Sprachlosigkeit und nur wenige Minuten später kommt die Erkenntnis, was man hätte antworten können ...

Doch Schlagfertigkeit ist kein Geheimnis; es gibt Strategien, künftig weniger "wortlos" bleiben zu müssen. In diesem Seminar lernen Interessierte 7 wirkungsvolle Techniken der Schlagfertigkeit kennen und praktisch anzuwenden.

In Einzel- und Gruppenübungen werden Gesprächssituationen beispielhaft bearbeitet und so die eigene Schlagfertigkeit trainiert. Seminarinhalt: Grundsätze der Rhetorik, 7 Geheimnisse kompetenter Wirkung, 7 Techniken der Schlagfertigkeit, verbalen Angriffen begegnen.

Wochenendseminar jeweils von 8.30 – 16.00 Uhr, Gebühr: 89,00 €

**1.5.1 Samstag, 25. Jan. 2020 und  
Sonntag, 26. Jan. 2020**

Das aktuelle Programm finden Sie auch im Internet unter:

**[www.selsingen.de](http://www.selsingen.de)**

### 1.6 Dein Pferd – Spiegel Deiner Seele

Dozentin: Heike Meyn

Pferde sind authentische Wesen. Sie haben die Fähigkeit, das Unterbewusstsein von uns Menschen zu 100% zu spiegeln. Als emotionale Resonanzverstärker lesen sie unsere aktuelle Gefühlslage binnen Sekunden und nehmen die Ausstrahlung unserer Aura wahr. Nur durch Achtsamkeit und Respekt ist es möglich, den Schlüssel, der wie durch ein Wunder Mensch und Pferd verbindet, zu finden. Gebühr: 12,00 €

**1.6.1 Mittwoch, 15. Jan. 2020, 19.00 - ca. 21.15 Uhr**

### 1.7 Der Crowley-Tarot

Dozentin: Heike Meyn

Was verraten uns unsere Namen und unser Geburtsdatum über unser Wesen, unsere Persönlichkeit, unser Wachstum und unsere Lebensaufgabe? Mit welcher Aufgabe kommen unsere Tiere in unser Leben? Die Antworten auf diese Fragen sind in den Tarot-Karten der großen Arkana zu finden.

Gebühr: 12,00 €

**1.7.1 Mittwoch, 12. Febr. 2020, 19.00 - ca. 21.15 Uhr**

### 1.8 Stalag XB Führung durch das Lager Sandbostel

Erhalten Sie bei dieser Führung von einem ausgebildeten Gästeführer viele Informationen und eine Einführung in die Geschichte und Nachgeschichte des ehemaligen Kriegsgefangenenlagers Sandbostel.

Treffpunkt: 16.00 Uhr, Gedenkstätte Lager Sandbostel, Greftstr. 3, Sandbostel, Dauer ca. 2 Std., feste Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung wird empfohlen, Gebühr: 8,00 €

**1.8.1 Freitag, 27. Sep. 2019, 16.00 – 18.00 Uhr**

### 1.9 Finde Deine Berufung

Dozentin: Constanze von Laer

Schulabschluss im nächsten Sommer, den Wunsch sich beruflich zu verändern oder ein Neustart nach Elternzeit? Wie finde ich heraus, was ich kann und was ich bin. In diesem Seminar erarbeiten Sie mit Hilfe des MTBL „Modularisiertem Interessenstest“ Ihre eigenen Neigungen und Fähigkeiten. Daraus ergeben sich Berufsbilder und Möglichkeiten, die Sie erfüllen und ihrer intrinsischen Motivation entsprechen. Nur was wir gerne machen – machen wir gut. Darüber hinaus erarbeiten wir im Seminar Ihren Lebenslauf, um diesen nach modernen Gesichtspunkten und den heutigen Ansprüchen der Firmen zu erstellen. Am Seminarende wissen Sie nicht nur, was Sie können und wollen, Sie haben auch einen strukturierten Plan für Ihre nächsten Schritte in Richtung Ausbildung und Beruf.

Bildungs- und Bewerbercoach für Selbstmanagement Constanze von Laer unterstützt seit vielen Jahren Menschen dabei, ihre Berufung zu finden. Wer das tut, was er liebt, macht von alleine Karriere und fühlt sich glücklich in seinem Beruf - darum geht es in diesem Seminar. Dauer: 1 Vormittag, Gebühr 23,- €

**1.9.1 Samstag, 19. Okt. 2019, 09.00 – 13.00 Uhr**

### 1.10 Whisky-Einsteigerseminar

Dozent: Axel Bredehöft

Dieses Seminar richtet sich an alle, die die wunderbare Welt des Whiskys kennenlernen möchten und noch am Anfang einer Freundschaft zum „Wasser des Lebens“ stehen.

Als Einsteiger erfahren Sie alles über die Herstellung und der Unterschiedlichkeit der Whiskys, die während des Seminars natürlich auch verkostet werden.

Grundlagen wie Herkunft und Geschichte, den Einfluss von Holz und Wasser sollen ebenso vermittelt werden, wie auch die Lagerung und Destillation. Es gibt einen Überblick über Regionen, Destillieren und der Abfüllungen der edlen Tropfen.

Ein Augenmerk soll auch auf den Preis des Whiskys gelegt werden, denn Gutes muss nicht teuer sein.

Da jede Verkostung auch eine gute Grundlage braucht, wird es zusätzlich ein leckeres Schnitzel-Büfett geben.

Beginn: 19.30 Uhr, Essen ca. 20.45 Uhr, Ende ca. 22.30 Uhr. Dauer: 1 Abend,

Gebühr: 48,00 € (zahlbar bei Anmeldung)

Ort: Gasthof Steffens, Ohrel

1.10.1 Freitag, 25. Oktober 2019

1.10.2 Freitag, 21. Februar 2020



#### STEFFENS GASTHOF

Krähenholzer Straße 6, 27446 Ohrel

Tel: 0 42 84 / 3 76

mail: [steffens\\_gasthof@t-online.de](mailto:steffens_gasthof@t-online.de)

Wir empfehlen uns für Hochzeitsfeiern, Familienfeiern, Konfirmationen, Betriebsfeiern usw.

Unser Saal bietet Platz für bis zu 220 Personen.

In unseren beiden Clubräumen finden bis zu 75 Personen Platz (30 / 45 Pers.).

Des Weiteren bieten wir unseren Partyservice an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Familie Steffens



**URLAUB**  
ist Vertrauenssache

**Reisen**

- weltweit -

Alle  
namhaften  
Veranstalter

**AIDA**  
Experte

[www.selsinger-reiseladen.de](http://www.selsinger-reiseladen.de)

Ihr Reisebüro seit 2003!

Online  
Reiseportal

Termine nach  
Vereinbarung

Persönliche  
Betreuung

Gruppenreisen  
2020

ab November auf  
[www.selsinger-reiseladen.de](http://www.selsinger-reiseladen.de)



Petra Rüdiger

27446 Selsingen

Tel.: 04284/928787

[www.selsinger-reiseladen.de](http://www.selsinger-reiseladen.de)

Email: [info@selsinger-reiseladen.de](mailto:info@selsinger-reiseladen.de)

### 2.1 Lebensfreude pur: Tanzen 60+ (Seniorentanz)

Dozentin: Irmgard Tiedemann

Sie möchten in der zweiten Lebenshälfte  
... als Einzelperson oder als Paar gemeinsam mit anderen tanzen  
... sich auf das Tanzen mit netten Menschen freuen  
... Ihre Fitness steigern  
... rundum etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dann machen Sie mit bei unserem **Tanzen 60 +**.

Tanzen ist Herz- und Kreislauftraining, Muskel-, Gelenk- sowie Gehirn- und Gedächtnistraining. Die Lebensfreude wird durch soziale Kontakte und Erfolgserlebnisse gesteigert. Wir tanzen Kreistänze, Line Dance, Square Dance, bei denen jeder ohne Vorkenntnisse mitmachen kann. Jeder ist willkommen, mit oder ohne Partner. 14tägig, 8 Vormittage

Ort: Gemeindesaal Kirche Selsingen

Gebühr: 40,00 € (inkl. Raummiete)

**2.1.1 Mittwoch, 21. Aug. 2019, 10.15 – 12.15 Uhr**  
weitere Termine nach Absprache

### 2.2 Warmwassergymnastik – gesunde Bewegung im Wasser

Dozentin: Sigrid Focken

Es finden wöchentlich Warmwassergymnastik-Kurse in bestehenden Gruppen am Montagnachmittag, Mittwochabend und Freitagvormittag statt. Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse telefonisch, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

#### Neue Gruppe:

Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt

Dauer: 8 Abende, Gebühr: 58,00 €

**2.2.1 Montag, 26. August 2019, 17.00 – 18.00 Uhr**

### 2.3 Englisch für Senioren

Dozentin: Christa Fegan, [www.mortimer-english.com](http://www.mortimer-english.com)

Dieser Kurs vermittelt die englische Sprache in angenehmer Atmosphäre und vitalisiert unser Gehirn in Lern- und Rollenspielen. In verschiedenen kleinen Gruppen kann so an jeden Wissenstand angeknüpft werden. Spielerisch wird das Sprachvermögen für alle Alltagssituationen aufgebaut.

**Neue Kurse beginnen ab September 2019 und Februar 2020. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**



Hartmut Refinger · Tel. 04284 / 83 77 · Unter den Eichen 23 · 27446 Haaßel

### 2.4 Smartphone für Einsteiger

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Aufbau und Bedienung, Installation von Apps, Kontakte, Aktualisierung, Routenplaner, WhatsApp. Bitte funktionsfähiges Smartphone mitbringen (kein iPhone!).

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven

6 Nachmittage jeweils von 13.30 – 15.00 Uhr,

Gebühr: 130,00 €

**2.4.1 Montag, 02. Sep. 2019 (nicht am 09.09.2019)**

**2.4.2 Dienstag, 07. Jan. 2020**

### 2.5 Mein neues iPhone – Die ersten Schritte

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau und die Bedienung Ihres iPhones kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Kontakte speichern, den Kalender benutzen, fotografieren und mit WhatsApp umgehen können. Die wichtigsten Grundeinstellungen werden besprochen. Sie lernen, sich im AppStore anzumelden und Apps herunterzuladen. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes und betriebsbereites iPhone, das Netzteil sowie Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven

6 Vormittage bzw. Nachmittage, Gebühr: 130,00 €

**2.5.1 Donnerstag, 29. Aug. 2019, 9.00 – 10.30 Uhr**

**2.5.2 Dienstag, 07. Jan. 2020, 15.30 – 17.00 Uhr**

### 2.6 Die ersten Schritte mit meinem Laptop

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Dieser Kurs ist für Anfänger und Neueinsteiger geeignet.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit. Wir arbeiten mit MS-Word. Gebühr: 130,00 €

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven

6 Vormittage, jeweils von 9.00 - 10.30 Uhr

**2.6.1 Dienstag, 18. Februar 2020**

### 2.7 Einführung ins Internet

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Die Themen dieses Kurses sind: E-Mails von Anfang an, E-Mail mit Anhang, Sicherheit im Internet etc.

Bitte bringen Sie einen internetfähigen Laptop mit.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven

6 Nachmittage, Gebühr: 130,00 €

**2.7.1 Dienstag, 21. April 2020, 13.30 – 15.00 Uhr**

### 4.10 Turnen 60 +

Kursbeschreibung und Termine siehe Kurs 4.10

### 4.15 Wirbelsäulengymnastik – Kraft und Beweglichkeit für einen starken Rücken

Kursbeschreibung und Termine siehe Kurs 4.15

### 3.1 Hatha-Yoga - Ein Weg zur eigenen Mitte

Dozentin: Magda Hoops

Yoga lehrt uns, dass das wahre Glück nur in uns selbst zu finden ist. Mit Hatha-Yoga (Körperstellungen) wollen wir Körper, Geist und Seele gesund und jung erhalten. Konzentration, Atmung und Entspannung sorgen für ein ruhvolles erfülltes Leben. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

- 3.1.1 Do., 15. Aug. 19, 16.15 – 17.45 in Sandbostel, 10 Abende, Gebühr: 52,00 €
- 3.1.2 Do., 15. Aug. 19, 18.00 – 19.30 in Sandbostel, 10 Abende, Gebühr: 52,00 €
- 3.1.3 Do., 15. Aug. 19, 20.00 – 21.30 in Selsingen, 10 Abende, Gebühr: 52,00 €

In den Herbstferien findet der Yoga-Unterricht statt.

- 3.1.4 Do., 09. Jan. 20, 16.15 – 17.45 in Sandbostel, 15 Abende, Gebühr: 78,00 €
- 3.1.5 Do., 09. Jan. 20, 18.00 – 19.30 in Sandbostel, 15 Abende, Gebühr: 78,00 €
- 3.1.6 Do., 09. Jan. 20, 20.00 – 21.30 in Selsingen, 15 Abende, Gebühr: 78,00 €

In den Osterferien findet kein Yoga-Unterricht statt.

### 3.2 Yoga für Jeden

Dozentin: Katrin Ikpoh

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Meditation angestrebt wird. In Zeiten hoher Belastung in Beruf und Familie benötigen wir mehr und mehr ausgleichende Energie, um unser Immunsystem anzupassen. Hatha-Yoga bietet Ihnen einen ganzheitlichen Weg, um Zeiten der Anspannung und negativen Einflüssen, die uns Stress geben, entgegenzuwirken. Gebühr: 52,00 €

Dauer: jeweils 10 Abende von 19.00 bis 20.30 Uhr

- 3.2.1 **Dienstag, 10. September 2019**
- 3.2.2 **Dienstag, 14. Januar 2020**
- 3.2.3 **Dienstag, 21. April 2020**

### Bezuschussung von Gesundheitskursen

Seit dem 01.01.2014 sind nicht mehr die Krankenkassen sondern die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) für die Prüfung und Zertifizierung der Präventionskurse nach § 20 (I) SGB V zuständig. Die ZPP hat einheitliche Prüfverfahren für die Anerkennung der Gesundheitskurse eingeführt. Dieses Verfahren erfordert, dass

- die Grund- und Zusatzqualifikation der Kursleiter einzureichen sind
- jede einzelne Kursstunde mit Ziel, Inhalt und Ablauf dargestellt wird
- pro Kurs ein von der ZPP genehmigtes Handbuch ausgelegt wird
- die Kurse auf max. 12 Unterrichtstermine à 90 Minuten festgelegt werden

Die Einhaltung dieses Verfahrens bedeutet einen sehr hohen Zeit- und Personalaufwand, der sich auf die Kursgebühr auswirken würde. Weiterhin widerspricht die Festlegung auf 12 Unterrichtstermine vielen unseren Kursangeboten.

Aus diesen Gründen nimmt die ABS nicht mehr an dem Verfahren der ZPP teil.

Weiterhin stellen wir Ihnen natürlich gerne eine allgemeine Teilnahmebescheinigung aus. Ob eine Kostenübernahme dann trotzdem möglich ist, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

**Ihre ABS**



### 3.3 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dozentin: Marita Priwitzer

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

- 3.3.1 **Mittwoch, 28. August 2019**  
18.15 – 19.45 Uhr, 13 Abende, Geb.: 67,60 €
- 3.3.2 **Mittwoch, 28. August 2019**  
20.00 – 21.30 Uhr, 13 Abende, Geb.: 67,60 €
- 3.3.3 **Mittwoch, 08. Januar 2020**  
18.15 – 19.45 Uhr, 12 Abende, Geb.: 62,40 €
- 3.3.4 **Mittwoch, 08. Januar 2020**  
20.00 – 21.30 Uhr, 12 Abende, Geb.: 62,40 €
- 3.3.5 **Mittwoch, 15. April 2020**  
18.15 – 19.45 Uhr, 11 Abende, Geb.: 57,20 €
- 3.3.6 **Mittwoch, 15. April 2020**  
20.00 – 21.30 Uhr, 11 Abende, Geb.: 57,20 €

### 3.4 Yoga für Fortgeschrittene

Dozentin: Marita Priwitzer

Siehe Kursbeschreibung 3.3. Je 90 Minuten.

Ort: Kita Selsingen, August-Vogel-Str. 2

- 3.4.1 **Donnerstag, 22. Aug. 2019,**  
17.45 – 19.15 Uhr, 12 Abende, Geb.: 62,40 €  
(am 05.09. findet kein Yoga statt)
- 3.4.2 **Donnerstag, 9. Januar 2020,**  
17.45 – 19.15 Uhr, 12 Abende, Geb.: 62,40 €
- 3.4.3 **Donnerstag, 16. April 2020,**  
17.45 – 19.15 Uhr, 10 Abende, Geb.: 52,00 €

### 4.1 Aqua-Robic

*Dozentin: Rebecca Schult*

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

Ort: Schwimmbad Schröder, Rhadereistedt

- 4.1.1 **Dienstag, 27. Aug. 2019, 17.45 – 18.30 Uhr**  
10 Abende, 88,00 €
- 4.1.2 **Dienstag, 19. Nov. 2019, 17.45 – 18.30 Uhr**  
10 Abende, 88,00 €
- 4.1.3 **Dienstag, 25. Febr. 2020, 17.45 – 18.30 Uhr**  
10 Abende, 88,00 €
- 4.1.4 **Dienstag, 19. Mai 2020, 17.45 – 18.30 Uhr**  
8 Abende, 70,40 €

### 4.2 Aqua Power

*Dozentin: Rebecca Schult*

Es finden wöchentlich Aqua-Kurse in bestehenden Gruppen am Mittwochabend und Freitagvormittag statt. Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse telefonisch ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt

- 4.2.1 **Mittwoch, 28. Aug. 2019, 20.15 – 21.00 Uhr**  
8 Abende, 70,40 €
- 4.2.2 **Freitag, 06. Sept. 2019, 10.00 – 10.45 Uhr**  
8 Vormittage, 70,40 €

### 4.3 Aqua-Fitness

*Dozentin: Katrin Gerken-Ehlers*

Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches Fitnessstraining im warmen Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht, die ein gesunder Körper benötigt. Das Training ist effektiv, gelenkschonend und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Auftrieb und Wasserwiderstand bieten eine neue Bewegungsfreiheit und ist für alle Altersgruppen geeignet, auch mit unterschiedlichen Fitness-Niveaus. Muskeln und Gelenke werden dabei geschont, das Bindegewebe gestärkt und der Kreislauf angekurbelt. Zu flotter Musik und mit Hilfe von Kleingeräten kommen Sie richtig in Schwung.

Ort: Schwimmbad Kriete, Seedorf

10 Abende, jeweils 19.30 – 20.15 Uhr

Gebühr: 88,00 € (inkl. Schwimmbadeintritt)

- 4.3.1 **Dienstag, 27. Aug. 2019, 19.30 – 20.15 Uhr**  
10 Abende, 88,00 €
- 4.3.2 **Dienstag, 19. Nov. 2019, 19.30 – 20.15 Uhr**  
10 Abende, 88,00 €
- 4.3.3 **Dienstag, 25. Febr. 2020, 19.30 – 20.15 Uhr**  
10 Abende, 88,00 €
- 4.3.4 **Dienstag, 19. Mai 2020, 19.30 – 20.15 Uhr**  
8 Abende, 70,40 €

### 4.4 Bokwa – Sweat the alphabet

*Dozentin: Janin Christensen*

Bokwa ist ein neues Fatburner-Tanz-Workout aus den USA. Keine Choreografie, keine Schritte zählen, nur Buchstaben und Zahlen als Merkhilfe - so einfach kann das sein. Ein Cardio-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Jung und Alt, bei dem zu bekannter Chartmusik jeder sein Level selbst bestimmen kann. Ort: Alte Schmiede, Malstedt, jeweils 19.30 – 20.30 Uhr

- 4.4.1 **Montag, 09. Sept. 2019, 12 Abende,**  
Geb.: 70,80 € (Herbstferien frei)
- 4.4.2 **Montag, 13. Jan. 2020, 10 Abende,**  
Geb.: 59,00 €
- 4.4.3 **Montag, 20. April 2020, 10 Abende,**  
Geb.: 59,00 €



An der Schule 2  
27446 Sandbostel

Tel.: 04284 347144  
Mobil: 0171 6400446

E-Mail:  
reiseagentur-reinecke@gmx.de

### 4.5 Fitness Dance Workout

*Dozentin: Janin Christensen*

Dieses Tanzworkout bringt die Figur zu lateinamerikanischer und aktueller Musik in Topform. Es kombiniert Aerobic Elemente mit Tanzschritten aus Salsa, Calypso, Reggaeton, Samba und Merengue. Wer also Lust auf dynamische Bewegung, viel Spaß und heiße Rhythmen hat, seinen Körper gerne zur Musik bewegt und Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen möchte, ist hier genau richtig. Ort: Alte Schmiede, Malstedt, Dauer: jeweils 18.30 – 19.30 Uhr

- 4.5.1 **Montag, 09. Sept. 2019, 12 Abende,**  
Gebühr: 70,80 € (Herbstferien frei)
- 4.5.2 **Montag, 13. Jan. 2020, 10 Abende,**  
Gebühr: 59,00 €
- 4.5.3 **Montag, 20. April 2020, 10 Abende,**  
Gebühr: 59,00 €

#### 4.6 Seminar für absolute Laufanfänger

*Dozentin: Stephanie Schriefer, (Fach-ÜL C Fitness und Gesundheit, ÜL B im Präventionssport)*

##### “Lauf Dich fit – In kleinen Schritten zum Erfolg”

In einem 8 Wochen dauernden Kurs werden Sie in der Theorie und Praxis an den Laufsport herangeführt. Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert: Informationsphase, Aktivitätsphase, Entspannungsphase und Reflexionsphase. Ziel des Kurses ist es, 30 Minuten ohne Gehpause zu laufen. Insbesondere dem untrainierten Anfänger wird ein Ausdauertraining unter qualifizierter Anleitung geboten. Mitmachen kann jeder, der die gesundheitlichen Voraussetzungen mitbringt. Eine Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse ist möglich. 8 Abende, Gebühr: 46,00 €

**4.6.1 Selsingen, Parkplatz Turnhalle Im Sick, Mittwoch, 01. April 2020, 18.30 – 19.30 Uhr**

**4.6.2 Hepstedt, Sportplatz Am Vierenberg, Donnerstag, 02. April 2020, 18.30 – 19.30 Uhr**

#### 4.7 Line Dance

*Dozentin: Karin Delventhal*

Line Dance ist eine einstudierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit (somit auch ohne festen Partner) in Reihen und Linien synchron vor- und nebeneinander tanzen.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. Dazu wird speziell für den jeweiligen Musiktitel eine Choreografie entwickelt und per Schrittbeschreibungen festgelegt. Das Musik-Spektrum reicht von Pop- & Discoliedern sowie Country-Titeln bis hin zum Schlager, so dass im Endeffekt musikalisch für jeden etwas dabei ist.

Durch die festen Schrittkombinationen können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, auf jedem Line Dance Event miteinander tanzen. Jeder tanzt für sich und doch gemeinsam. Line Dance bedeutet Tanzen, aber gleichzeitig auch Koordinations-, Ausdauer- und Gedächtnistraining. Achtung, der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Dauer: 7 Abende, Gebühr: 41,30 €

**4.7.1 Dienstag, 27. Aug. 2019, 18.00 – 19.30 Uhr**

**Wir haben  
für jede Situation  
das Richtige  
für Sie**



**Vertrauensmann Andreas Koy**

Telefon 0 42 84 – 21 16

Telefax 0 42 84 – 92 73 00

Mail: Koy@hukvm.de

www.HUK.de/vm/koy

Sprechzeiten: nach Vereinbarung



**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig

#### 4.8 Neue Rückenschule

*Dozentin: Anja Kieper, Physiotherapeutin*

Dieser praxisorientierte Kurs beinhaltet spezielle Stabilitäts- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die eine Schmerzchronifizierung unterstützen.

Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah. Überzeugen Sie sich selbst.

Erstattungsfähigkeit von 80% bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

*In den Herbstferien, sowie am 13.11.2019 findet die Rückenschule nicht statt.*

**4.8.1 Mittwoch 11.09.2019, 17.15 – 18.15 Uhr,  
10 Nachmittage, Gebühr: 120,- €**



#### 4.9 Stand-up-Paddling Anfängerkurs XL

*Dozentin: Katrin Gerken-Ehlers*

Neuer Trendsport für Jung und Alt:

Wer SUP ausprobieren möchte, findet am Vörder See in Bremervörde nun die Möglichkeit unter Anleitung von SUP-Instruktoren die ersten Paddel- und Stehversuche zu unternehmen. Auf einem etwas breiteren Surfbrett bewegt man sich mit Hilfe eines Stechpaddels im Stehen vorwärts.

Auch SUP-Neulinge bekommen recht schnell ein Gefühl für die richtige Balance auf dem Wasser. SUP ist zudem ein perfektes Ganzkörper-Workout, mit dem man gleichzeitig Arme, Beine und Rumpf und vor allem das Gleichgewicht trainiert. Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz ... Neoprenanzüge können bei Bedarf für 5,00 € ausgeliehen werden. Teilnahmevoraussetzung: Freischwimmerabzeichen bzw. guter Schwimmer; Mindestalter 12 Jahre

Veranstaltungsort: Club-Haus des Windsurfclubs Bremervörde am Vörder See

**1 Nachmittag, Gebühr: 45,- €**

**4.9.1 Sonntag, 08. Sept. 2019, 15.00 – 18.00 Uhr**

**4.9.2 Samstag, 02. Mai 2020, 15.00 – 18.00 Uhr**

**4.9.3 Samstag, 21. August 2020, 15.00 – 18.00 Uhr**

#### 4.10 Turnen 60 +

*Dozentin: Susanne Michaelis*

Unser Körper funktioniert nach dem biologischen Gesetz, dass nur die Funktionen aufrechterhalten werden, die auch gebraucht und benutzt werden. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Alterwerdens die wichtigsten Funktionen nach. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können. In diesem Kurs geht es um die Koordination, die Beweglichkeit und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen (Beine, Arme etc.).

Ort: Massagepraxis Olbrich, Selsingen

**4.10.1 Mo., 02. Sept. 2019, 17.30 – 18.15 Uhr,  
10 Abende, Geb.: 55,00 €**

#### 4.11 Feierabend-Tennis

*Dozent: Henning Stüben, MTSV Selsingen*

Die Tennissparte des MTSV Selsingen bietet im Mai ein einfaches, motivierendes Programm an, das erwachsene Einsteiger für den Tennissport begeistern will.

Wer Lust an Bewegung mit Ball und Schläger hat und gerne mit anderen an der frischen Luft Sport treibt, der ist beim Tennis genau richtig.

Durch den Einsteigerkurs sollen die Teilnehmer auf leichtem Weg den Tennissport kennenlernen. „Das gelingt durch viel Aktivität und Spaß“, so Trainer und Kursleiter Henning Stüben. „Tennis ist ein Sport für alle und deswegen freue ich mich auf jeden Interessierten.“

Der Aufbau des Kurses orientiert sich am modernen und erfolgreichen Programm „Play and Stay“, das zur aktuellen Trainingslehre des Deutschen Tennisbunds gehört. Dazu zählt u.a., dass die Bälle langsamer sind und das Spielfeld zunächst kleiner ist. Schon in der ersten Stunde sind die Einsteiger in der Lage einen Ballwechsel mit Aufschlag zu spielen. Am Kursende können die Teilnehmer dann auf dem regulären Tennisfeld um Punkte spielen.

Das Kursangebot richtet sich an alle neugierigen Erwachsenen, aber auch an Wiedereinsteiger, die gerne erneut zum Tennisschläger greifen wollen.

Der Kurs besteht aus sechs Terminen zu je 1,5 Stunden. Trainiert wird montags und donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr auf der Tennisanlage des MTSV Selsingen im Sack.



Gebühr: 30,00 €, Dauer: 6 Abende

**4.11.1 Do., 07. Mai 2020, jeweils 18.00 – 19.30 Uhr**

#### Hinweis:

Findet ein Kurs der ABS statt, gibt es eine schriftliche oder fernmündliche Bestätigung.

Sollte ein Kurs nicht stattfinden, gibt es keine Benachrichtigung!

Physiotherapeutischer Heilpraktiker  
Krankengymnast, examinierter Masseur  
und Lymphdrainagetherapeut

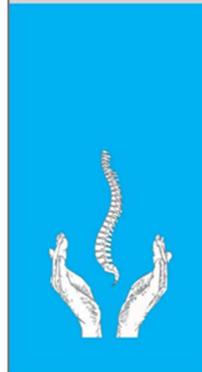
Ralf Olbrich

Wellnesstherapeutin Susanne Michaelis

Haaßelerstraße 39 · 27446 Selsingen

Telefon: 0 42 84 / 81 68 · Telefax: 0 42 84 / 92 77 43

*Wir bieten Ihnen folgende Behandlungen:*



Stoßwelle  
Gerätetraining  
Manuelle Therapie nach Cyriax  
Rückenmassage  
Ganzkörpermassage  
Hot-Stone-Massage  
Ayurvedische Massage  
Aromaöl-Massage  
Lomi-Lomi-Nui  
Fußreflexzonenmassage

#### 4.12 Rückenfit

*Dozentin: Susanne Michaelis*

Rückenfit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Die Vorbeugung von Haltungs- und Rückenproblemen sowie das rückenfreundliche Verhalten im Alltag sind Bestandteil des Workouts.

Ort: Massagepraxis Olbrich, Selsingen

**4.12.1 Mo., 02. Sept. 2019, 18.20 – 19.05 Uhr,  
10 Abende, Geb.: 55,00 €**

**4.12.2 Mo., 13. Jan. 2020, 18.20 – 19.05 Uhr,  
10 Abende, Geb.: 55,00 €**

**4.12.3 Mo., 20. April 2020, 18.20 – 19.05 Uhr,  
10 Abende, Geb.: 55,00 €**

Es finden wöchentlich Rückenfit-Kurse in bestehenden Gruppen am Donnerstagabend statt. Bitte erkundigen Sie sich bei Interesse telefonisch, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

#### 4.13 Body-Fit

*Dozentin: Melina Hotsch*

Ein Workout bei dem wir den ganzen Körper kräftigen und unsere gesamte Fitness verbessern. Ob Übungen mit unserem eigenen Körpergewicht, um Muskeln aufzubauen oder Intervalltraining zur Verbesserung der Kondition - ein bunter Mix gehört zum schweißtreibenden Workout ebenso dazu wie viel Spaß.

Dauer: 8 Abende jeweils von 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
Gebühr: 56,00 €

**4.13.1 Donnerstag, 10. Oktober 2019**

**4.13.2 Donnerstag, 09. Januar 2020**

**4.13.3 Donnerstag, 16. April 2020**

#### 4.14 Let's go – fit mit Stepaerobic und Bauch, Beine, Po

Dozentin: Dorothee Ritzka

Wer mit Spaß an der Bewegung seine Kondition und Muskulatur verbessern möchte, ist in diesem Kurs richtig. Dazu bieten sich Elemente aus Stepaerobic und Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken an. Den Abschluss bilden Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Dauer: jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr

**4.14.1 Freitag, 06. Sept. 2019, 10 Abende  
Gebühr: 48,00 €**

**4.14.2 Freitag, 10. Jan. 2020, 12 Abende  
Gebühr: 57,60 €**

**4.14.3 Freitag, 17. April 2020, 10 Abende (01.05. und 22.05. fällt aus), Gebühr: 48,00 €**

#### 4.15 Wirbelsäulengymnastik – Kraft und Beweglichkeit für einen starken Rücken

Dozentin: Rebecca Schult

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen z. B. durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Flexibilität und Entspannung fließen ebenfalls mit ein. Es wird ein elementares Übungsprogramm für den Rücken vermittelt, auch mit Kleingeräten oder nach den Prinzipien des Pilates-Trainings zur Grundstabilisation der Rückenmuskulatur.

Ort: Alte Schule, Deinstedt

**4.15.1 Mittwoch, 09. Okt. 2019, 10 Vormittage,  
08.30 - 09.30 Uhr, Gebühr: 52,00 €**

**4.15.2 Mittwoch, 08. Jan. 2020, 10 Vormittage,  
08.30 - 09.30 Uhr, Gebühr: 52,00 €**

#### 4.16 Aktiv-Tag für die Frau

Dozentin: Rebecca Schult

Ein Tag voller Bewegung, Spaß und Erholung für die Frau. Einmal den Alltagsstress vergessen und sich richtig auspowern durch Aqua Fitness, Laufen in der Natur, Drums-Alive, Wirbelsäulengymnastik und Entspannung – alles an einem Tag.

Programmablauf:

10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Fitness
11.15 – 12.15 Uhr	gemeinsames Frühstück
12.15 – 13.15 Uhr	Wanderung nach Selsingen
13.15 – 14.00 Uhr	Drums Alive zwischen durch "Obstpause"
14.15 – 15.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik / Entspannung
15.15 – 16.00 Uhr	Wanderung nach Granstedt zum Ferienhof Borchers

Zum Abschluss gemeinsames Kaffeetrinken. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Gebühr: 57,00 €

Ort: Ferienhof Borchers, Granstedt

**4.16.1 Sa., 09. Nov. 2019, 10.00 – ca. 17.00 Uhr**

**4.16.2 Sa., 21. März 2020, 10.00 – ca. 17.00 Uhr**

#### WIR LASSEN SIE NICHT IM DUNKELN STEHEN!

IHR PROFI FÜR

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



Zur Sandkuhle 9 • 27446 Selsingen/Haaßel  
Fon: 0 42 84 / 4 84 73 14  
E-Mail: info@cp-elektrotechnik.eu

[www.cp-elektrotechnik.eu](http://www.cp-elektrotechnik.eu)

#### 4.17 Disco-Fox für Anfänger

Dozent: Marc Dadrat

Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen jeder Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Denn die dazu passende Musik gefällt vielen auch außerhalb einer Tanzveranstaltung: Disco-Sound. Außerdem ist man beim Disco-Fox von fast jeglichem tänzerischem Zwang befreit und kann auch individuelle Schritte und Bewegungen einbauen, ohne einen Stilfehler zu begehen. Beim Disco-Fox kann man es richtig krachen lassen und sich schnell verausgaben.

4 Abende, Gebühr: 29,00 € / Person. Anmeldung nur paarweise möglich!

**4.17.1 Freitag, 25. Okt. 2019, 20.00 – 21.00 Uhr**

**4.17.2 Freitag, 10. Jan. 2020, 19.00 – 20.00 Uhr**

#### 4.18 Tanzen lernen – für Anfänger

Dozent: Marc Dadrat

Tanzen lernen kann jeder! Einzige Voraussetzung ist die Freude an Musik, Rhythmus und Bewegung.

In diesem Kurs erlernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung die Grundschriffe und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateintänze, wie Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott, Langsamer Walzer usw.

10 Abende, Gebühr: 69,00 € / Person. Anmeldung nur paarweise möglich!

**4.18.1 Freitag, 10. Jan. 2020, 20.00 – 21.00 Uhr**



**AB SOFORT AUCH ONLINE**

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



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

### 5.1 "Raus aus alten Mustern"

*Dozentin: Heilpraktikerin Claudia Tietjen*

Unser Leben und wie wir es gestalten, hängt von unseren Handlungen ab. Aber wer steuert unsere Handlungen? Ist es wirklich unser Verstand oder doch mehr unser Unterbewusstsein? Warum fällt es uns so schwer, aus alten Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen? Die Heilpraktikerin Claudia Tietjen erklärt an diesem Abend, wie alles zusammenhängt und wo wir ansetzen müssen, um wirklich Veränderungen in unser Leben einzuladen.

Dieser Abend ist für Menschen, die neue Wege in Ihrem Leben gehen möchten. Egal ob beruflich oder privat, im Umgang mit anderen Menschen oder mit sich selbst.

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Stüh 3, Farven.

Dauer: 1 Abend, Gebühr 12,00 €

5.1.1 Montag, 28. Okt. 2019, 19.30 – 21.00 Uhr

5.1.2 Dienstag, 21. Jan. 2020, 19.30 – 21.00 Uhr



**Praxis für  
Naturheilkunde**

- *Klassische Homöopathie*  
» Chronische und akute Erkrankungen  
» Begleitung operativer Eingriffe
- *Psychotherapeutische Begleitung*  
(nach dem Heilpraktikergesetz)  
in herausfordernden Lebenssituationen / wenn Sie den Wunsch nach Veränderungen in Ihrem Leben haben  
» Einzel- und Paarcoaching  
» Einzel- und Familienaufstellung  
» Energetisches Heilen
- *Sanjo-Konduktive Körpertherapie*  
» zum Lösen muskulärer Verspannungen und Ihrer Folgen

Claudia Tietjen  
Heilpraktikerin

Stüh 3 a • 27446 Farven • Tel.: 0 47 62 / 18 40 70 www.naturheilpraxis-tietjen.de

### 5.2 Sanjo - Muskelentspannung und Energiebalance – eine effektive Kombination

*Dozentin: Heilpraktikerin Claudia Tietjen*

Verspannungen kennt fast jeder. Sie sind schmerzhaft, begünstigen u. a. Tinnitus, Bluthochdruck und Migräne und führen oft zu einer Schonhaltung, die wiederum zu einer neuen Fehllhaltung führt. Meistens ist es so, dass Stresszustände, Probleme und seelische Belastungen diese Verspannungen hervorrufen oder zumindest aufrechterhalten.

Mit der Kombination von **Sanjo**, einer sehr effektiven Methode zur Muskelentspannung und Energiebalance wird sowohl die Muskulatur gelockert, als auch das seelische Gleichgewicht wieder hergestellt und so gleichzeitig Ursache und Symptom behandelt.

Was sich genau hinter den einzelnen Komponenten verbirgt und was die Kombination so wirksam macht stellt die Heilpraktikerin Claudia Tietjen hier vor.

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Stüh 3, Farven.

Dauer: 1 Abend jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr, Gebühr 12,00 €

5.2.1 Montag, 13. Januar 2020

5.2.2 Dienstag, 12. Mai 2020

### 5.3 Mein Freund der Darm

*Dozentin: Katrin Frahm*

Mal ist er unauffälliger Begleiter, mal bereitet das Zusammenleben mit ihm Bauchschmerzen und wir sind irritiert von seinen unflätigen Äußerungen. Geht es ihm schlecht, so leidet unser ganzes Ich darunter. Denn unser Darm stellt eine wesentliche Basis für unsere Gesundheit und unser seelisch-geistiges Wohlbefinden dar. Was dieses Organ so besonders macht, warum es wichtig ist, eine gute Freundschaft zu ihm zu pflegen und was Ihnen dabei hilft, erfahren Sie in diesem Vortrag.

1 Abend, Gebühr: 15,00 €

5.3.1 Mittwoch, 23. Okt. 2019, 19.00 Uhr



**Zahlen ist einfach.**



Weil man dafür nichts weiter als das Handy braucht. Jetzt App\* „Mobiles Bezahlen“ runterladen.

\* Für Android™ und bei teilnehmenden Sparkassen verfügbar. Android ist eine Marke von Google LLC.

www.spk-row-ohz.de

Wen's um Geld geht  
Sparkasse  
Rotenburg Osterholz

### 5.4 Selbstmanagement – coache Dich selbst

*Dozentin: Constanze von Laer*

Nur wer sich selber gut kennt und um die Mechanismen weiß, sich selbst zu schützen, zu motivieren, zu entlasten, kommt gut durchs Leben. Viel zu oft verlieren wir uns selbst. Daraus entsteht Unzufriedenheit, wir grübeln und dies kann sogar so weit gehen, dass wir die Freude und Kraft verlieren, unsere Aufgaben noch gut zu erfüllen. Burn Out dazu muss es nicht kommen, wenn wir unsere eigene Resilienz stärken.

In diesem Seminar, bestehend aus zwei Modulen, erlernen Sie, wie Sie Ihr eigener Coach werden, wie Sie zukünftig besser mit sich selber umgehen. Zahlreiche Übungen, Selbstreflexion und Coachingtools werden Ihnen hierbei vermittelt.

Dauer: 2 Abende, Gebühr: 23,- €

5.4.1 Montag, 13. Jan. 2020, 19.00 – 21.00 Uhr u.

Montag, 27. Jan. 2020, 19.00 – 21.00 Uhr

### 5.5 Kleine Hausapotheke mit Kräutern aus dem Garten

*Dozentin: Kerstin Kräft, Heilpraktikerin*

Viele Leute haben sie: Kräuter im Garten, wild, im Kräuterbeet oder auf dem Balkon. Doch wie können sie genutzt werden? Wie werden sie richtig gelagert? Wie werden sie zu Therapiezwecken angewendet und wie kann ein Hausmittel gegen Erkältungen selbst hergestellt werden?

Den Teilnehmenden soll in diesem Kurs beschrieben werden, wie selbst ungeliebte Pflanzen eine Verwendung finden und wie sie uns Gutes tun können. Wir werden einen Salat und eine Kräuterbutter zubereiten und dabei Kräuter aus dem Garten verwenden. Die richtige Trocknung und Lagerung solcher Wildpflanzen wird vermittelt, sowie das Herstellen eines Erkältungssirups und -balsams für Kinder und Erwachsene. Zusätzlich werden wir verschiedene Kräuter räuchern und den Duft der dort enthaltenen ätherischen Öle heranziehen. Als Beispiel der Kräuter sei der von vielen Gartenbesitzern verdammte Löwenzahn genannt, aber auch Gänseblümchen, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, usw. - ein schier unerschöpflicher Reichtum, den nur wenige zu nutzen wissen.

Die Teilnehmenden erhalten ein Lehrskript mit einer Übersicht der am häufigsten auftretenden Wildpflanzen im Garten mit der entsprechenden Pflanzenmonographie. In dem Skript sind Rezepte für die Herstellung von Hustensirup, Hustenbalsam, Kräuterbutter und Salat beschrieben.

Für das Lehrskript und die Zutaten zahlt jeder Teilnehmende am Kurstag einen Beitrag in Höhe von 20,00 €.

Weiteres Infos: [www.naturheilpraxis-mahndorf.de](http://www.naturheilpraxis-mahndorf.de)

Dauer: 1 Tag, Gebühr: 33,00 €

**5.5.1 Samstag, 07. März. 2020, 10.00 – 16.45 Uhr**

### 5.6 Ich fühl mich wohl in meiner Haut – Hautpflege selbstgemacht

*Dozentin: Kerstin Kräft, Heilpraktikerin*

In diesem Kurs – der sich auch für Problemhaut eignet – werden wir unsere Pflegeprodukte selbst herstellen. Wir schauen uns die verschiedenen Cremebasen an: Lippenbalsam, kühlende Augenlotion, Duschgel, Flüssigseife, Badesalz, Shampoo, Bodybutter, Pflegecremes. Für den jeweiligen Hauttyp geeignete Substanzen werden vorgestellt. Außerdem befassen wir uns mit Tensiden, Fetten, Ölen, ätherischen Ölen, Hydrolaten usw. Sie werden feststellen, dass man vieles preiswert selbst herstellen kann. Auch die Haltbarmachung ohne künstliche Zusatzstoffe wird ein Thema sein.

Wir werden besondere Cremes herstellen, die ohne Urea auskommen. Außerdem wird Ihnen eine pflanzliche Alternative zum Kortison vorgestellt. Die hergestellten Cremes können bei Neurodermitis, Ekzemen und Psoriasis angewendet werden.

Für das Skript, Gläschen, Fläschchen, Pumpen etc. zahlt jeder Teilnehmende am Kurstag einen Betrag in Höhe von 25,00 €.

Weiteres Infos: [www.naturheilpraxis-mahndorf.de](http://www.naturheilpraxis-mahndorf.de)

Dauer: 1 Tag, Gebühr: 33,00 €

**5.6.1 Samstag, 25. April 2020, 10.00 – 16.45 Uhr**

### 5.7 Selbsthypnose – Kommen Sie bei sich an!

*Dozentin: Marion Fenker*

Die Hypnose ist eine Tiefenentspannungsmethode, die dazu dient, in einem entspannten Zustand zu sein. Dieses Entspannt-sein ermöglicht Ihnen einen besseren Kontakt zu Ihrem Unterbewusstsein. Alte Gedanken- und Gefühlsbilder, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, können mittels Affirmationen, Suggestionen und Vorstellungsbildern dekonstruiert werden. Körper, Geist und Seele werden neu belebt und ermöglichen, neue Ziele und Wünsche in die Realität umzusetzen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich mittels Selbsthypnose entspannen und neue Kraft tanken können.

Dauer: 1 Tag, Gebühr: 52,00 €

**5.7.1 Samstag, 09. Nov. 2019, 10.00 – 17.00 Uhr**



### 5.8 Einführung in die Anwendung der Schüssler Salze

*Dozentin: Anja Hubert-Stolzenberg*

Einführung in den Umgang mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler, um eine natürliche Basis für die Gesunderhaltung unseres Körpers zu erlangen. Für wen sind Schüssler-Salze geeignet? Welche Mineralstoffe werden für welche Beschwerden benötigt? Wie wende ich Schüssler-Salze an? Vorgestellt werden die ersten 12 Hauptsalze. Dauer: 1 Abend, Gebühr: 12,00 €

**5.8.1 Mittwoch, 19. Febr. 2020, 19.00 – 21.00 Uhr**

### 5.9 Ahnenfeld- und Inkarnationsheilung für Mensch und Tier

*Dozentin: Heike Meyn*

Unerklärliche körperliche und emotionale Symptome können bei Mensch und Tier ein möglicher Hinweis auf mitgetragene Ahnenthemata sein. Durch die energetische Aufstellungsarbeit setzt hier die Ahnen- und Inkarnationsheilung, auch Zeitlinienheilung genannt, ein. Auch für Tiere, die ebenfalls – wie wir auch – mehrmals inkarnieren und teilweise für uns Spiegel sind, kann man hiermit einen energetischen Ausgleich schaffen, so dass Heilung geschehen kann.

Gebühr: 12,00 €

**5.9.1 Montag, 11. Nov. 2019, 19.00 – ca. 21.15 Uhr**

### 5.10 Schnupperkurs zum Umgang mit der Einhandrute

Dozentin: Verena Möller

Die Einhandrute bietet uns vielfältige und nutzbringende Möglichkeiten, Störungen aufzuspüren und zu beseitigen. Mit ihrer Hilfe können wir herausfinden, in welchen Bereichen der Körper blockiert oder gestresst ist. Zusätzlich lassen sich Unverträglichkeiten zum Beispiel von Nahrungsmitteln und Pflegeprodukten feststellen. Darüber hinaus können wir Störfelder wie Wasseradern, aber auch Kraftplätze ausfindig machen. Die Rute ist ein einfaches und hilfreiches Instrument, mit dem Sie sich und ihre Lieben schnell und nachhaltig von Stress und vielem mehr befreien können. Selbstverständlich steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt dieses Workshops. Dauer: 1 Abend von 18.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr  
Gebühr: 55,00 €

5.10.1 Dienstag, 22. Oktober 2019

### 5.11 Dunkelfelddiagnostik – was ist das?

Dozentin: Sylke Golm



Die Dunkelfelddiagnostik des Blutes zählt zu den alternativen ganzheitlichen Diagnoseverfahren. Ein Tropfen Blut wird dabei besonders betrachtet (nur die Vorgehensweise wird beschrieben). Dadurch ergibt sich sehr häufig ein Erkennen von Krankheiten, lange bevor diese ausbrechen. Ein typisches, sehr bekanntes Phänomen sind die "Geldrollen". Was

passiert da im Körper?

Wir werfen an diesem Abend einen Blick auf unsere Säure-Base-Regulation in der heutigen "Plastikgesellschaft". Was sollte da beachtet werden?

Wer mag kann sein aktuelles Trinkwasser / Flaschenwasser zum Abend mitbringen. Wir machen damit einen kleinen Test! Gebühr: 12,00 €

Dauer: 1 Abend von 19.00 bis ca. 21.15 Uhr

5.11.1 Donnerstag, 07. November 2019

### 5.12 Lust auf eine Reise in die Welt Deiner Träume und Visionen?

Dozentin: Verena Möller

Für Mädchen und Frauen, die bereit sind für Veränderungen, privat oder beruflich.

Hast Du Dir schon mal die Frage gestellt, wer Du überhaupt bist? Lebst Du Deine Träume? Sind Dir Deine Träume überhaupt bewusst? Hast Du Ziele und Visionen? Gemeinsam entdecken wir unsere Träume wieder. Als Kinder hatten wir welche. Eine Analyse wird Dir Aufschluss geben über Deine aktuelle Persönlichkeit und Deine Zielpersönlichkeit, die Du sein möchtest. Am Ende steht die Inspiration und Idee zur Erreichung Deiner Ziele. Dauer: 1 Abend von 18.30 bis 21.30 Uhr  
Gebühr: 12,00 €

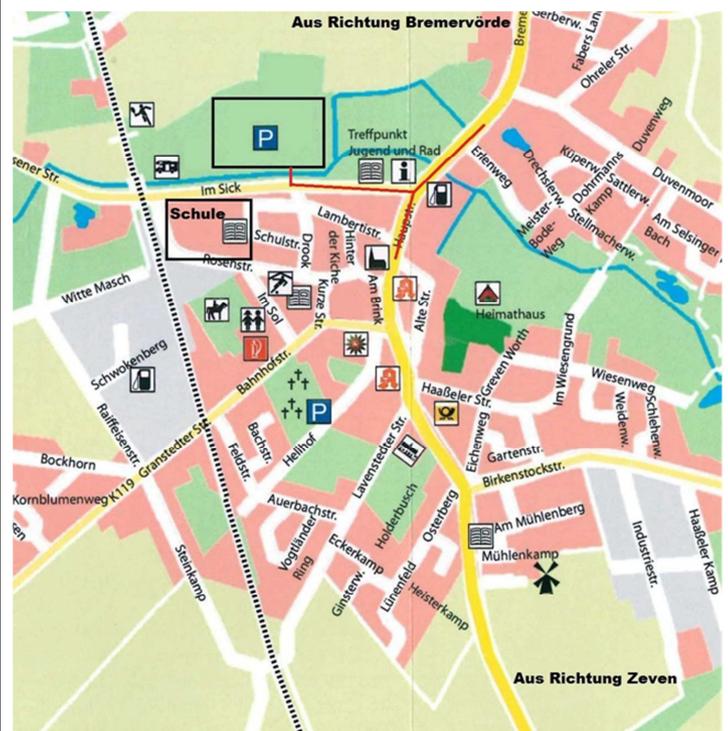
5.12.1 Mittwoch, 6. November 2019

## So finden Sie unsere Veranstaltungsräume in Selsingen ...

Für Kurse, die in der Aula, der Küche (Raum 126) und den Klassenräumen 203 – 213 und , 304 – 314) stattfinden, möchten wir Sie bitten, die Parkplätze an der Sporthalle „Im SICK“ (gegenüber der Schule) zu benutzen. Sie können von dort aus die Schule mühelos über die Fußgängerbrücke erreichen.

Beim Parken in der Schulstraße kommt es immer wieder zu Verkehrsbehinderungen.

Für die übrigen Kurse benutzen Sie bitte die Parkplätze in der Rosenstraße vor der Gärtnerei Heins. Gehen Sie dann links neben der Zahnarztpraxis Brunckhorst zur Schule runter. Im linken Teil der Schule befinden sich die jeweiligen Unterrichtsräume.



### 5.13 Reiki – Einführung in Reiki Grad I

*Dozentin: Carola Müller (Reiki-Meisterin und –Lehrerin)*  
 Reiki basiert auf einer alten asiatischen Heilmethode und wurde im 19. Jahrhundert von Dr. Mikao Usui wiederentdeckt und weiterentwickelt. Es ist eine energetische Heilmethode, und dabei wird **universelle (Rei) Lebensenergie (ki)** über die Hände übertragen. Reiki kann u. a. die Selbstheilungskräfte und die Lebensfreude aktivieren, entspannt Körper, Geist und Seele, wirkt schmerzlindernd und ganzheitlich. Zum Abschluss gibt es für jeden Teilnehmer Unterlagen und ein Zertifikat. Teilnehmer/innen: max. 2 Personen  
 Wochenendkurs, Ort: Bremervörde, Gebühr: 175,00 €

**5.13.1 Samstag, 31. Aug. 2019, 15.30 - ca. 19.00 Uhr u. So., 01. Sept. 19, 10.00 - ca. 13.30 Uhr**  
**5.13.2 Samstag, 25. Jan. 2020, 14.00 – ca. 18.00 Uhr u. So., 26. Jan. 2020, 10.00 – ca. 13.00 Uhr**

### 5.14 Reiki – Einführung in Reiki Grad II

*Dozentin: Carola Müller (Reiki-Meisterin und –Lehrerin)*  
 Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon in Reiki I eingeweiht wurden und schon mind. ein halbes Jahr mit Reiki Erfahrungen haben. An diesem Wochenende lernen die TeilnehmerInnen drei neue Symbole kennen (z. B. das Fernreiki-Symbol) und werden in diese Symbole auch eingeweiht. Ein Zertifikat und Manuskript wird nach Beendigung des Kurses ausgehändigt. TeilnehmerInnen: max. 2 Personen  
 Wochenendkurs, Ort: Bremervörde, Gebühr: 200,00 €

**5.14.1 Freitag, 25. Okt. 2019, 15.30 – ca. 19.00 Uhr und Samstag, 26. Okt. 2019, 10.00 – ca. 13.30 Uhr**  
**5.14.2 Samstag, 29. Febr. 2020, 14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr u. Sonntag, 01. März 2020, 10.00 – ca. 13.00 Uhr**

### 5.15 Reiki III - Meisterausbildung

*Dozentin: Carola Müller (Reiki-Meisterin und –Lehrerin)*  
 An diesem Nachmittag wird die/der Teilnehmer/in in das Meistersymbol eingeweiht. Auch die Theorie, die für das Arbeiten mit Reiki III wichtig ist, wird vermittelt. Ferner werden in diesem Seminar ein umfangreiches Manuskript und das Zertifikat ausgehändigt. Teilnehmer/innen: max. 2 Personen  
 Ort: Bremervörde, Gebühr: 275,00 €

**5.15.1 Samstag, 23. Nov. 2019, 14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr**

### 5.16 Entspannen mit Klang

*Dozentin: Carola Müller (ausgebildete Klangpraktikerin)*  
 Bei Klangmeditation, im Klangbad bzw. bei einer "Klangreise" entspannen und neue Energie tanken.  
 1 Nachmittag, Ort: Bremervörde, Gebühr: 14,00 €

**5.16.1 Samstag, 25. April 2020, 15.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr**

### 5.17 Besser durch die Wechseljahre

*Dozentin: Heike Wedtke*  
 Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein gesunder Vorgang. Längst nicht alle Frauen leiden unter den Veränderungen in dieser Zeit. Für Jene, die Beschwerden haben, bietet die Naturheilkunde viele wirkungsvolle Möglichkeiten zur Hilfe. Reden wir darüber!  
 Gebühr: 15,00 €, Dauer: 1 Abend von 19.00 – 21.15 Uhr

**5.17.1 Mittwoch, 13. November 2019**

### 5.18 Feldenkrais – Bewegung leicht gemacht

*Dozentin: Britta von Dollen*  
 Geschmeidigkeit lässt sich (wieder) erlernen. Mit Hilfe ausgeklügelter Bewegungslektionen und Raum zum Nachspüren wird die Bewegungssteuerung und Muskelfeinabstimmung spürbar verbessert. Genutzt wird die natürliche Freude am Lernen. So ist die Kursatmosphäre geprägt von Neugier und Entdeckerfreude.  
 Gebühr: 25,00 €, Dauer: 1 Vormittag

**5.18.1 Samstag, 16. Nov. 2019, 10.00 – 13.00 Uhr**  
**5.18.2 Samstag, 15. Feb. 2020, 10.00 – 13.00 Uhr**  
**5.18.3 Samstag, 16. Mai 2020, 10.00 – 13.00 Uhr**

### 5.19 Gymnastik für den Beckenboden

*Dozentin: Gisela Blendermann*  
 Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen, eine aufrechte Haltung fördern und sogar einen positiven Einfluss auf unser Seelenleben nehmen. Ein gesunder Beckenboden ist das Kraftzentrum für den gesamten Körper. Ist der Beckenboden nicht kräftig genug, können verschiedene gesundheitliche Probleme auftreten. Es kann u. a. zu Haltungsschäden, Inkontinenz, psychische Verspannungen und Senkungen kommen. Durch bewusstes Ansteuern der einzelnen Beckenbodenschichten wird die Muskulatur gestärkt und das theoretische Wissen darüber vermittelt. Gebühr: 64,00 €  
 Dauer: 8 Abende jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr

**5.19.1 Montag, 30. September 2019**  
**5.19.2 Januar 2020 (auf Anfrage)**

  
**ALTE APOTHEKE**  
 — SELSINGEN —



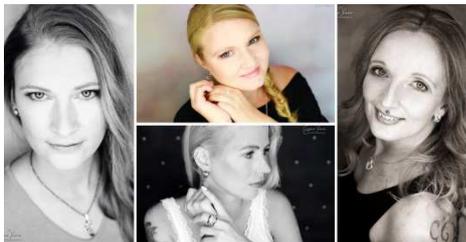
**AB SOFORT AUCH ONLINE**

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



Inh. Britta Schießelmann e.K. | Hauptstr. 18 | 27446 Selsingen  
 Tel.: 04284 334 | Mobil: 0171 8933400 | alte-apotheke-selsingen.de  
 info@alte-apotheke-selsingen.de  AlteApothekeSelsingen

## 6.1 "Ladys Lounge"



*Dozentin: Samira Meyer, Gesine Xenia u. Annika Kessel*  
Wir drei Powerfrauen, das sind Samira Meyer von Makeup by Samira, Gesine Xenia von Gesine Xenia Photography und Annika Kessel, Barkeeper und Eventservice, wollen mit euch einen unvergesslichen Nachmittag unter Mädels verbringen.

Jede Teilnehmerin der Ladys Lounge erhält ein tolles Make-up von Samira mit passendem Haarstyling (Locken, Wellen, Volumen oder Glätten) und im Anschluss ein kleines professionelles Fotoshooting mit Gesine.

Damit das Warten nicht so lange dauert, zaubert euch Annika den einen oder anderen leckeren Cocktail. Von fruchtig bis spritzig, mit oder auch ohne Alkohol, ist alles dabei.

Ihr kommt lediglich direkt in Eurem Lieblingsoutfit, oder ihr bringt es mit und könnt Euch dann vor Ort umziehen. Wer sich unsicher ist, kann auch gerne eine kleine Auswahl mitbringen und wir besprechen das passende Outfit gemeinsam vor Ort. Die Bildauswahl erfolgt in aller Ruhe über eine Online Galerie zu Hause. Das Paket beinhaltet neben den oben genannten Punkten zudem 4 bearbeitete Bilddateien auf CD. Meldet Euch auch gerne zusammen mit Euren Freundinnen an und sichert Euch einen der 6 Plätze. **Achtung: Anmeldeschluss 29.02.2020**

Ort: Melkhus in Deinstedt., Dauer: 1 Tag,

Gebühr: 145,00 €

**6.1.1 Samstag, 14. März 2020, ab 14.00 Uhr**

## 7.1 Spanisch für Anfänger -

*Dozentin: Maria Luisa Thielking-Vargas*

Keine Vorkenntnisse? Kein Problem, wir fangen von vorne an. Eine angenehme Atmosphäre hilft, uns zu öffnen und zu sprechen. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die Sprache, die Menschen und die Kultur Spaniens und Lateinamerikas kennen lernen möchten. Sie werden in die Aussprache und Grammatik eingeführt, um auf typische Alltagssituationen vorbereitet zu sein. Hörverständnis und freies Sprechen werden gefördert. Bienvenidos al mundo del español!

Lehrbuch: Caminos Neu A1 Klett

(ISBN 978-3-12-514954-0) Gebühr: 124,00 €

5 Vormittage, jeweils von 08.30 bis 13.30 Uhr

**7.1.1 Samstag, 11. Januar 2020**

## 7.2 Englisch für den Urlaub

*Dozentin: Christa Fegan*

Angepasst an die vorhandenen oder nicht vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer, wird das Englisch benutzerfreundlich für den Urlaub aufpoliert. Anpassung so weit möglich an geplante Reisezeiten. Kostenlose Probestunden geben einen guten Einblick, Dauer: 10 Abende

**7.2.1 Neue Kurse beginnen ab November 2019 und Februar 2020. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**

## 7.3 Englisch hält uns fit

*Dozentin: Christa Fegan*

Dieser Kurs soll den Spaß an der englischen Sprache wecken und unser Gehirn in Lern- und Rollenspielen vitalisieren. In kleinen gemütlichen Gruppen kann so an allen Stationen angeknüpft werden. Die Grammatik fließt laufend spielerisch mit ein und das Sprachvermögen wird für alle Alltagssituationen aufgebaut.

Gebühr: 49,90 € monatlich

**7.3.1 Neue Kurse beginnen ab September 2019 und Februar 2020.**

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

## FEGAN - Fotos vom Feinsten



Hauptstr. 20, Selsingen 04284/8256  
foto.fegan@t-online.de www.fegan.de

**Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung, keine Bildung.**

**John F. Kennedy**

### 9.1 Fit fürs Büro – Teil I

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen für Ihre tägliche Arbeit im Büro. Kenntnisse in den Bereichen Word, Excel, PowerPoint und Internet werden vorausgesetzt.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
6 Vormittage, Gebühr: 130,00 €

**9.1.1 Dienstag, 03. Sep. 2019, 9.00 – 10.30 Uhr**

### 9.2 Fit fürs Büro – Teil II

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Dieser Kurs baut auf Kurs 9.1 auf und wird individuell gestaltet.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
6 Vormittage, Gebühr: 130,00 €

**9.2.1 Dienstag, 07. Jan. 2020, 9.00 – 10.30 Uhr**

### 9.3 Vom Fotografieren zum Fotobuch - Teil I: Digitale Bildbearbeitung

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt: Fotos von der Kamera / iPhone / Smartphone auf den PC bringen, Ordner anlegen, Fotos sortieren, Fotos bearbeiten (mit MS Word), Texte und Fotos zusammenstellen.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
6 Nachmittage jeweils von 13.30 – 15.00 Uhr,  
Gebühr: 130,00 €

**9.3.1 Donnerstag, 29. Aug. 2019**

**9.3.2 Donnerstag, 09. Jan. 2020**

### 9.4 Vom Fotografieren zum Fotobuch - Teil II: Fotobuch erstellen

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Dieser Kurs baut auf Kurs 9.3 auf.  
In diesem Kurs wird ein Fotobuch von Anfang an erstellt: Von der Bildauswahl über die Bearbeitung, Hintergrund, Textfelder etc.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
4 Nachmittage jeweils von 13.30 – 15.00 Uhr,  
Gebühr: 86,00 €

**9.4.1 Donnerstag, 07. Nov. 2019**

**9.4.2 Donnerstag, 20. Februar 2020**

### 9.5 Homepage

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Sie planen eine neue Homepage? Stellen Sie Ihre Fragen zum Aufbau und zur Gestaltung. Individuelle Termine zur Erstellung einer Homepage können an diesem Tag vereinbart werden.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
1 Nachmittag, Gebühr: 15,00 €

**9.5.1 Dienstag, 03. Sep. 2019, 14.00 – 16.00 Uhr**



### 9.6 Grußkarten erstellen (Weihnachtskarten)

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Mit Hilfe Ihres Word-Programmes können Sie Grußkarten, z. B. Klappkarten, schnell und einfach selbst erstellen. Der Vorteil liegt darin, dass Sie Ihre Karten zu jeder Zeit noch einmal umgestalten können. Sie können Karten mit eigenen Fotos oder mit vorgegebenen Motiven versehen. Ein netter Text, der Ihren Gruß vervollständigt, kommt beim Empfänger bestimmt gut an!

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
3 Vormittage, jeweils von 9.00 – 10.30 Uhr,  
Gebühr: 66,00 €

**9.6.1 Donnerstag, 28. Nov. 2019**

### 9.7 Die besten Excel-Tricks

Dozentin: Karin Munke, [www.compuschulungen.de](http://www.compuschulungen.de)

Vortragsveranstaltung  
Wir verraten Ihnen wertvolle Tricks für Ihre tägliche Arbeit im Umgang mit Excel.

Ort: Poststr. 10 – 12 (City-Passage, 1. OG), Zeven  
1 Nachmittag, Gebühr: 25,00 €

**9.7.1 Dienstag, 15. Okt. 2019, 13.30 – 15.00 Uhr**

### 9.8 Computerschreiben in 4 Lektionen

Dozentin: Maïke William

Ohne Computer geht heute (fast) nichts mehr. Umso erstaunlicher ist, dass viele das Tastenfeld nicht mit 10 Fingern bedienen. Warum? Weil ihnen das Erlernen mit der konventionellen Methode einfach zu lange dauert.

Mit einem innovativen, ganzheitlichen Lernkonzept ist es aber möglich, Computerschreiben in nur vier Stunden mit Visualisierungs- und Entspannungstechniken zu lernen. Am Ende jeder Lektion absolvieren Sie ein kurzes Schreibtraining, damit Sie den Beweis bekommen, dass Sie tatsächlich ganz leicht und schnell mit 10 Fingern schreiben gelernt haben. Das motiviert und spornt an! Lehrmittel sind am Kursabend bei der Dozentin zu erwerben.

2 Abende, jeweils 19.00 - 21.30 Uhr, Gebühr: 38,00 €

**9.8.1 Dienstag, 29. Okt. u. 05. Nov. 2019**

**9.8.2 Mittwoch, 11. u. 18. März 2020**

### 10.1 Hühner aus Beton

Dozenten: Christa Füllgraf und Heiner Jabs



Es werden 3 Hühner in unterschiedlichen Größen oder eine Dekoschale aus Beton geformt und farblich gestaltet. Hühner und Dekoschale sind frostfest. Bitte bei Anmeldung angeben, was hergestellt werden soll. Wochenendkurs



Gebühr: 65,00 € (Hühner),  
75,00 € (Dekoschale) (inkl. Material und Farbe),  
**10.1.1 Freitag, 21. Febr. 2020, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**und Sa., 22. Febr. 2020, 10.00 – 12.00 Uhr**

Langhage  
Littwitz

Haustechnik GmbH

- Heizung
- Sanitär
- Elektroarbeiten
- Klempnerarbeiten

Ihr kompetenter Partner für

alternative Energien · Öl-, Gas- und Holzkessel  
Heizungs- und Solaranlagen  
Steuerung der Heizungsanlage per Smartphone  
Badezimmer - auch altersgerecht  
Klempnerarbeiten

Industriestraße 13 · 27446 Selsingen

Telefon 04284 93100

Lassen Sie sich von uns beraten

### 10.2 Herstellung einer Büste

Dozenten: Christa Füllgraf und Heiner Jabs

An den drei aufeinander folgenden Tagen wird eine frostfeste Büste gefertigt, beginnend mit der Ausarbeitung der Unterkonstruktion. Anschließend modellieren wir in Schichttechnik die Büste (männl. oder weiblich). Auf Wunsch kann sie am letzten Tag farblich gestaltet werden! Wochenendkurs.

Gebühr: 160,00 € (inkl. Material und Farbe),

**10.2.1 Freitag, 20. März 2020, 19.00 – 21.30 Uhr,**  
**Samstag, 21. März 2020, 10.00 - 12.30 Uhr**  
**Sonntag, 22. März 2020, 10.00 – 12.30 Uhr**



### 10.3 Skulpturen aus Beton

Dozenten: Christa Füllgraf und Heiner Jabs

Es wird aus Beton ein individueller Engel oder eine Gartenskulptur in der Größe 70 – 80 cm gefertigt. Alternativ kann eine Dekoschale aus Beton, die für den Innen- und Außenbereich geeignet ist, gefertigt werden. Beides ist frostfest. Bitte bei Anmeldung angeben, was hergestellt werden soll (Engel oder Skulptur), Wochenendkurs



Gebühr: 86,00 € für Engel,  
100,00 € für Skulpturen  
(beide Preise inkl. Material und Farbe)  
Ort: BRV-Hesedorf

**10.3.1 Donnerstag, 4. Juni 2020, 17.30 – 19.30 Uhr**  
**und Samstag, 6. Juni 2020, 9.30 – 12.00 Uhr**

### 10.4 Lichtkugel aus Beton

Dozenten: Christa Füllgraf und Heiner Jabs

Hergestellt wird eine Lichtkugel aus Beton, bestehend aus 2 Halbkugeln, verbunden mit einem Glas, in dem eine Lichterkette integriert werden kann. Anschließend wird die Kugel bemalt. Wochenendkurs

Gebühr: 60,00 € (komplett ohne Lichterkette)

**10.4.1 Freitag, 08. Nov. 2019,**  
**19.00 – 21.00 Uhr und**  
**Sa., 09. Nov. 2019,**  
**10.00 – 12.00 Uhr**



### 10.5 Töpfern – Aufbaukeramik

Dozentin: Gisela Brandt

Aus Ton werden Gartenstecker, Kugeln, Krüge, Schalen, Windspiele o.ä. für Haus und Garten geformt, gebrannt und anschließend lasiert. Am ersten Abend werden die Grundtechniken erlernt, danach sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Materialkosten werden extra berechnet.

Dauer: jeweils 6 Abende von  
18.30 – 20.30 Uhr,

Gebühr: 54,00 €

**10.5.1 Montag, 28. Okt. 2019**  
**10.5.2 Montag, 10. Febr. 2020**



## 10.6 Aquarell-Malerei

Dozent: Siegfried Krön



Wenn Wasser und Farben sich berühren, beginnt das Aquarell zu leben. Es entstehen Farbverläufe, die man so gewollt nicht malen könnte.

In diesem Workshop möchten wir diese Eigenschaft nutzen

und unsere nähere Umgebung in den unterschiedlichen Jahreszeiten festhalten. Die Mühle Malstedt Kunstwerkstatt ist mit der renaturierten Bever ein idealer Ort. Motive sind die Bever mit ihren Spiegelungen, Bäume, Baumstruktur und Landschaften. Ferner das Thema "Wolken und Meer", beides ideal, um mit Wasser und Farben zu spielen.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene, denen eines gemeinsam sein sollte: die Freude und Lust am Malen. Weitere Infos auch unter: [www.atelier-kroen.de](http://www.atelier-kroen.de)

Ort: Malstedter Mühle Kunstwerkstatt, Wochenendkurs, Samstag 10.00 – 17.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 16.00 Uhr  
Gebühr: 98,00 € (falls nicht vorhanden, werden Malutensilien gestellt).

**10.6.1 Sa. 19. Okt. und So. 20. Okt. 2019  
(Wolken u. Meer)**

**10.6.2 Sa., 18. und So. 19. Jan. 2020  
(Herbst u. Winter)**

**10.6.3 Sa., 04. und 05. April 2020  
(Frühjahr und Sommer)**

**10.6.4 Sa., 20. und So. 21. Juni 2020  
(Wolken und Meer)**

## 10.7 Stampin´ up! Stempelworkshop – Fröhliche Weihnachten

Dozentin: Katrin Kühlke

Wir gestalten weihnachtliche Projekte wie Adventskalender, Karten, Verpackungen, Geschenkanhänger und kleine Mitbringsel. Weitere Infos gibt es auch unter [www.stempeltrina.de](http://www.stempeltrina.de)

Ort: 21726 Hagenah

Gebühr: 20,00 € inkl. Material und Getränke

**10.7.1 Freitag, 6. Dez. 2019, 18.00 – 21.00 Uhr**

## 10.8 Kleine kreative Auszeit

Dozentin: Katrin Kühlke

Wir gestalten mit Stempeln und Papier tolle Projekte, wie z.B. Wimpelketten, Home-Deko, Einladungskarten oder Glückwunschkarten zur Konfirmation, kleine Geschenkverpackungen und vieles mehr.

Weitere Infos gibt es auch unter [www.stempeltrina.de](http://www.stempeltrina.de)

Ort: 21726 Hagenah

Gebühr: 20,00 €, inkl. Material und Getränke

**10.8.1 Freitag, 07. Februar 2020, 18.00 – 21.00 Uhr**

## 10.9 Socken stricken

Dozenten: Karin´s und Christa´s Handarbeitsdiele

Selbstgestrickte Socken sind immer wieder ein Thema. In diesem Kurs können verschiedene Fersentechniken erlernt werden. Auch können tolle Effekte durch Muster entstehen.

Wolle sollte ca. 14 Tage vorab zu den Geschäftszeiten in der Handarbeitsdiele ausgesucht werden.

Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen, Tel. 04762 / 18066

Gebühr: 18,- € zzgl. Materialkosten,

Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

**10.9.1 Dienstag, 15. und 29. Oktober 2019**

## 10.10 Double-Face stricken

Dozenten: Karin´s und Christa´s Handarbeitsdiele

Beim Double-Face stricken werden Vorder- und Rückseite gleichzeitig gestrickt. Beide Seiten erscheinen in glatt rechts. Gestrickt wird mit zwei Farben. Auf der Rückseite erscheint das Muster gegengleich zur Vorderseite.

Wolle sollte ca. 14 Tage vorab zu den Geschäftszeiten in der Handarbeitsdiele ausgesucht werden.

Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen, Tel. 04762 / 18066

Gebühr: 18,- € zzgl. Materialkosten,

Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

**10.10.1 Dienstag, 12. und 19. November 2019**



## 10.11 Mosaik – Dreieckstücher stricken

Dozenten: Karin´s und Christa´s Handarbeitsdiele

Stricktücher mit aktuellen, effektvollen Mosaikmustern: Eine Technik mit doppeltem Wow-Effekt. Es wird mit zwei Farben gestrickt (immer eine Farbe für Hin- und Rückreihe). Die Muster entstehen durch Hebemaschen.

Wolle sollte ca. 14 Tage vorab zu den Geschäftszeiten in der Handarbeitsdiele ausgesucht werden.

Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen, Tel. 04762 / 18066

Gebühr: 18,- € zzgl. Materialkosten,

Dauer: 2 Abende,

jeweils von 18:30 bis 21 Uhr

**10.11.1 Dienstag, 18. und 25. Februar 2020**





### Öffnungszeiten

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

### Samtgemeindebücherei im Rathaus

Tel.: 04284/9307-113

Internet: [www.selsingen.de](http://www.selsingen.de)

### Das Angebot ist vielfältig:

- über 8.000 Medien (Bücher und Hörbücher) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Internetkatalog zum Stöbern im Bestand
- Onleihe (eBook, ePaper, eAudio, eVideo)
- Lese-Café, tiptoi-Bücher, Tonie-Hörfiguren, Bilderbuchkinos, Lesungen uvm.

**Kinder leihen kostenfrei!**

Ein Termin zum Vormerken!

**18.10.2019**  
**Selsingen im Wandel der Zeit**  
*"Ach ja, so war das einmal..."*  
 Gemeinsam wollen wir einen Abend in die Vergangenheit von Selsingen reisen. Rosemarie Matthias und Ilse Schütte führen uns mit wundervollen alten Aufnahmen dorthin zurück...

### 10.12 Schmuckgestaltung aus Silberbesteck für Anfänger

*Dozentin: Marlies Brandt*

In diesem Kurs können Sie sich Ihren persönlichen Schmuck aus Silberbesteck herstellen. Schmuckstücke, wie Kettenanhänger aus Laffe und Stiel, Armreifen aus Zuckerzangen und Anstecknadeln sind das Ziel.

1 Abend, Gebühr: 20,00 €

**10.12.1 Mittwoch, 23. Okt. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 10.13 Schmuckgestaltung aus Silberbesteck für Fortgeschrittene

*Dozentin: Marlies Brandt*

In diesem Kurs fertigen wir in erster Linie Kettenanhänger, Armreifen und Ringe aus Besteckteilen. Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet.

1 Abend, Gebühr: 20,00 €

**10.13.1 Mittwoch, 6. Nov. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 10.14 Nähen für Anfänger

*Dozentin: Franziska Rehfeldt*

In diesem Kurs werden unter Anleitung einfache Nähprojekte in Angriff genommen, z. B. Mützen, Schals, Utensils etc. Eigene Ideen sind gerne willkommen. Schnittmuster werden von der Dozentin gestellt. Stoffe können selber mitgebracht werden oder man stöbert im großen Fundus der Dozentin. Es wird überwiegend mit Baumwollstoffen genäht. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen (Kenntnisse über die Maschine wären von Vorteil). Wochenendkurs, Gebühr: 49,00 €, Materialkosten werden extra berechnet.

**10.14.1 Freitag, 25. Okt. 2019, 18.00 – 21.00 Uhr u.  
 Samstag, 26. Okt. 2019, 10.00 – 15.00 Uhr**

**10.14.2 Freitag, 07. Febr. 2020, 18.00 – 21.00 Uhr u.  
 Samstag, 08. Febr. 2020, 10.00 – 15.00 Uhr**

### 10.15 Nähen für Fortgeschrittene

*Dozentin: Franziska Rehfeldt*

Dieser Kurs baut auf den Kurs "10.14 Nähen für Anfänger" auf. Hier wird überwiegend mit Jersey- und elastischen Stoffen, z. B. Jeans, Frottee etc. genäht. Es werden T-Shirts, Röcke, Hosen etc. gefertigt.

Schnittmuster werden von der Dozentin gestellt (Kindergrößen und Erwachsenengrößen). Stoffe können selber mitgebracht werden oder man stöbert im großen Fundus der Dozentin. Wochenendkurs, Gebühr: 49,00 €, Materialkosten werden extra berechnet.

**10.15.1 Freitag, 15. Nov. 2019, 18.00 – 21.00 Uhr u.  
 Samstag, 16. Nov. 2019, 10.00 – 15.00 Uhr**

**10.15.2 Freitag, 21. Febr. 2020, 18.00 – 21.00 Uhr u.  
 Samstag, 22. Febr. 2020, 10.00 – 15.00 Uhr**

### 10.16 Makramee – Blumenampel oder Wandschmuck

*Dozentin: Franziska Rehfeldt*

Der alte Trend wird wiederbelebt. Makramee zieht mit neuem Gesicht in die Häuser ein. Unter Anleitung fertigen wir entweder eine Blumenampel oder Wandschmuck. Dauer: 1 Abend von 18.00 Uhr – 20.30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 € (Materialkosten extra)

**10.16.1 Freitag, 17. Januar 2020, 18.00 – 20.30 Uhr**

### 11.1 Blockflöte für Kinder, 1. Jahr

Dozent: *Claas Dornhöfer*

Mit Hilfe der Blockflöte wollen wir im Gruppenunterricht die Musik entdecken. Nebenbei lernen die Kinder aus der 2. bis 5. Klasse das Notenlesen, Spiel- und Atemtechnik und eine gesunde Haltung. Der Kurs ist auf 1 Jahr ausgelegt und wird im Januar 2020 weitergeführt. Die Teilnehmer benötigen eine Blockflöte mit barocker Griffweise (unten Doppellöcher) und das Buch Flötenzirkus Band 1. Jeweils 15.30 – 16.15 Uhr

**11.1.1 Dienstag, 17. Sept. 2019, 12 Nachmittage,  
Gebühr: 90,00 €**

### 11.2 Gitarre für Fortgeschrittene

Monatlicher Treffpunkt. Einstieg jederzeit möglich. Info und Anmeldung bei Marianne Hastedt, Tel. 04285/225, Gebühr: 50,00 €

**Termine: 12.08., 02.09., 07.10., 04.11., 25.11.2019 und  
03.02., 02.03., 06.04., 04.05., 08.06. und 06.07.2020  
jeweils von 19.30 – 21.30 Uhr**

### 11.3 Trommelworkshop für Lehrkräfte und Erzieher/innen

Dozent: *Roberto Doku, www.trommelkunst.de*

Immer mehr Kindergärten und Schulen investieren in Trommeln und Percussion-Instrumente. Dieses Seminar bietet für die Lehrkräfte Konzepte und Inhalte, um mit den verschiedenen Jahrgangsstufen effektiv und spielerisch arbeiten zu können. Darüber hinaus sind die musikalischen Inhalte des Programms in einem "Trommelkunst" Arbeitsbuch mit CD festgehalten, so dass die Teilnehmer/innen die Möglichkeit haben, über das Seminar hinaus weiter arbeiten / spielen zu können (nicht in der Kursgebühr enthalten, bei Interesse für 18,00 € zu erwerben).

Außerdem ist ein Ziel des Seminars auch das Verinnerlichen der Rhythmen und das Entwickeln von Rhythmusgefühl, damit die Lehrkräfte und Erzieher/innen in der Lage sind, die Lebensfreude der afrikanischen Musik an die Kinder weiterzugeben.

Nach Bedarf können Sie von dem Dozenten Tipps bekommen, wie man mit geringem Budget ein ganzes Equipment erhalten kann. Er wird Ihnen z. B. aufzeigen, wie man kleine Trommeln selbst basteln kann.

Dauer: 1 Tag von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr.

Gebühr: 130,- Euro (bei mind. 10 Teilnehmern)

**11.3.1 Samstag, 02. November 2019**

Ein Zuhause ist nicht einfach ein Ort,  
es ist ein wundervolles Gefühl.

**NEUBAU UMBAU**  
MEHRFAMILIENHÄUSER  
MODERNISIERUNGEN  
**ANBAU**



**SEEBABAU**  
GMBH



**SEEBABA-BAU GmbH**  
Baaste 5 | 27446 Farven

Telefon: 04762-8044  
**www.seeba-bau.de**

### 12.1 Florale Collage

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Ein schmales langes Brett wird mit Ranken, Hagebuttenzweigen und vielen schönen Naturmaterialien locker verhüllt. Ranken und Hagebuttenzweige bitte mitbringen. Die restlichen Materialien stehen am Kursabend zur Verfügung.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.1.1 Montag, 23. Sept. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 12.2 Kränze, wild und schön

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Ein getrockneter Hopfenkranz bildet die Basis für einen locker gesteckten Kranz mit vielen herbstlichen Naturmaterialien. Alle zu verarbeitenden Blumen und Ranken trocknen nach und nach im Kranz ein. Die Materialien stehen am Kursabend zur Verfügung.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.2.1 Montag, 30. Sept. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 12.3 Laterne aus Holz

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Aus Holz bauen wir eine hohe, schlichte Laterne für den Garten und streichen sie in Weiß oder Anthrazit an. Ein Kranz und ein Windlicht vervollständigen das Ganze. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.3.1 Montag, 14. Okt. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 12.4 Weihnachtskranz mal anders

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Ein trockener Hopfenkranz wird auf zwei Eisenstangen gesetzt und aufrecht auf einem Brett befestigt. Damit es winterlich aussieht, schmücken wir das Brett und den Kranz weihnachtlich. Alle Materialien stehen am Kursabend zur Verfügung.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.4.1 Montag, 04. Nov. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

#### Hinweis:

Findet ein Kurs der ABS statt, gibt es eine schriftliche oder fernmündliche Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden, gibt es keine Benachrichtigung!

### 12.5 Stern XXL

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Aus geraden Zweigen gestalten wir einen Stern, der mit Ranken und Dekoreisig gefüllt wird. Eine Lichterkette sorgt für eine stimmungsvolle Beleuchtung. Der Stern wird an 1 – 2 Eisenstangen befestigt, so dass man den Stern mitten in den Garten stecken kann. Toll sieht es aus, wenn man die Sterne in unterschiedlichen Größen gruppiert ...

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.5.1 Dienstag, 05. Nov. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**



### 12.6 Advent, Advent

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Ein längliches Gefäß wird mit frischem Eukalyptus, Kiefernzweigen, Kugeln etc. locker besteckt. Damit das Grün lange frisch bleibt, wird es in Frischblumensteckschaum gesteckt. Statt Kerzen nehmen wir Gläser, die mit Teelichtern bestückt werden. Farblich geht es in Richtung weiß/silber und naturgrün.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.6.1 Dienstag, 19. Nov. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 12.7 Fenstergirlanden im Shabbychic

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Lichterkette, Zapfen, Herzen, Sterne...

Eine dünne Dekoreisiggirlande wird in der Breite des gewünschten Fensters (bitte vorher ausmessen) gewickelt und mit verschiedenen Weihnachtsdekoelementen bestückt. Damit die Girlande bis Weihnachten hält, wird kein frisches Grün verwendet. Grün kann aber auf Wunsch eingearbeitet werden.

Schlicht und schön für jedes Fenster.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.7.1 Mittwoch, 20. Nov. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 12.8 Lichterkugel

*Dozentin: Kerstin Schröter*

Aus Haselnusszweigen bauen wir eine große Kugel, die mit Dekoreisig und Loniceraranken bewickelt wird. Eine große Lichterkette für den Außenbereich macht die Kugel zu einem tollen Leuchtobjekt.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

**12.8.1 Montag, 25. Nov. 2019, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 12.9 Türkranz

Dozentin: Kerstin Schröter

Ein Kranz wird mit Moos und anschließend üppig mit Eukalyptuszweigen bewickelt. Herzen, andere Frühlingsdeko und verschiedene Bänder werden an den Kranz gehängt. Schlicht und schön.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

12.9.1 Montag, 20. Januar 2020, 19.00 – 22.00 Uhr



### 12.10 Lichtsäule

Dozentin: Kerstin Schröter

Aus Holz bauen wir eine hohe schlichte Säule, in die ein Windlicht gestellt werden kann. Die Säule kann farbig (weiß oder grau) bemalt und floral verziert werden.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

12.10.1 Montag, 17. Februar 2020, 19.00 – 22.00 Uhr

### 12.11 Frühlingsdekoration

Dozentin: Kerstin Schröter

Aus Dekoreisig und Birkenzweigen flechten wir einen großen flachen Korb, der frühlingshaft dekoriert wird.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

12.11.1 Montag, 02. März 2020, 19.00 – 22.00 Uhr

### 12.12 Insektenhotel

Dozentin: Kerstin Schröter

Unsere Insekten brauchen Unterschlupf...

Aus Holz bauen wir die Grundlage unseres Insektenhotels, streichen es im Shabbylook und befüllen es mit unterschiedlichen Zweigen etc. Alle Materialien stehen am Kursabend zur Verfügung.

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

12.12.1 Montag, 18. Mai 2020, 19.00 – 22.00 Uhr

### 12.13 "Nur ´ne Palette?"

Dozentin: Kerstin Schröter

Natürlich nicht!

Mit einer Stichsäge, etwas Schleifpapier und einer Menge guter Ideen gestalten wir etwas Neues. Wie wär's denn mit einem Zaunelement oder einem kleinen Regal?

1 Abend, Gebühr: 13,50 € (Materialkosten extra)

12.13.1 Montag, 15. Juni 2020, 19.00 – 22.00 Uhr



### 12.14 Wildkräuterwanderung Wonach schmecken Giersch und Gundermann?

Dozentin: Ursula Schröder

Wer diesen Fragen auf den Grund gehen möchte, kann sich einer Kräuterwanderung anschließen und die Welt der Wildkräuter mit allen Sinnen erleben, genießen und kennenlernen. Kräuter geben nicht nur unseren Speisen ein besonderes Aroma, sie sorgen außerdem für Wohlbefinden und lindern Beschwerden. Diese Wanderung dauert eine Stunde, dann schließt sich eine Kostprobe an. Schriftliche Infos dazu werden verteilt.

Dauer: 1 Nachmittag von 14.00 – ca. 16.00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

12.14.1 Samstag, 21. September 2019

**Kochkurse 13.1. bis 13.17 unter der Leitung von Bianca Bockelmann**

**Dauer: 1 Abend von 19.00 – 22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 12,00 €**

**Für die Lebensmittel wird am Kursabend von der Dozentin zusätzlich eine Umlage in Höhe von ca. 10,00 Euro eingesammelt. (Ausnahme Kurs 13.3)**

### 13.1 Fix vom Blech

Manchmal muss es eben fix gehen! Jetzt wird alles einfach und bequem aufs Blech gegeben, ab in den Backofen und fertig, Einfacher und schneller geht's nicht! Von herzhaften Gerichten bis zu süßen Kuchen und kleinen Snacks. Die vielfältigen Ofenhits sind absolute Genussgaranten wie z.B. Sahnkürbis vom Blech, Hähnchen vom Blech mit Oliven und Avocado, Frikadellen mit Schmorgemüse und, und, und.

**13.1.1 Freitag, 01. November 2019, 19.00 Uhr**

### 13.2 Cupcakes & Muffins

Klein, fein und unwiderstehlich  
Mal fruchtig, mal nussig, mal beschwipst, mit Schokolade oder raffiniert gefüllt – Cupcakes und Muffins stehen für himmlischen Genuss im Kleinformat! Wir haben die leckersten und schönsten Cupcake- und Muffin-Rezepte für Partys, für die Kaffeetafel oder einfach für zwischendurch. Entdecken Sie die Vielfalt der unwiderstehlichen Trendtörtchen und lassen Sie sich von den bunten Mini-Kuchen verzaubern.

**13.2.1 Freitag, 08. November 2019, 19.00 Uhr**

### 13.3 Cocktail meets Snacks

Gute-Laune-Drink trifft auf guten Geschmack  
Cocktails und Snacks sind der Inbegriff einer guten Party. Ob edle Klassiker wie Sex on the beach, fruchtige Erfrischungen wie Mojito oder der hippe Newcomer Gin Tonic. Sie alle kommen bei Gästen immer gut an. Wir mixen heute Abend die leckersten Cocktails mit und ohne Alkohol. Zudem erfahrt ihr alles Wichtige zum Shaken und Schütteln, welche Gläser wofür geeignet, welche Barhelfer nützlich sind und wie sich Drinks stylen lassen von Annika Kessel.

Wenn dazu noch der perfekte Begleiter als Snack hinzukommt ist der Abend vollkommen. Hierfür werden wir passend zu jedem Cocktail Snacks wie z.B. Grissini und Crostini, Pizza-Sticks und Brotchips, Canapés und Toasties sowie Wraps und Tramezzinis unter der Leitung von Bianca Bockelmann zubereiten. Macht mit!

Gebühr: 15,00 € (Für die Lebensmittel wird am Kursabend von der Dozentin zusätzlich eine Umlage in Höhe von ca. 18,00 Euro eingesammelt.)

**13.3.1 Samstag, 30. November 2019, 19.00 Uhr**

### 13.4 Desserts

Mit Desserts wird das Leben süßer!

Ob cremig, schokoladig, fruchtig, heiß oder eiskalt - hier kommen Naschkatzen, Leckermäuler und Süßschnäbel auf ihre Kosten: Ob Frucht-Carpaccio, frische Erdbeeren mit Giotto-Joghurt, der Klassiker Mousse au chocolate... Süßes geht immer!

**13.4.1 Freitag, 13. Dezember 2019, 19.00 Uhr**

### 13.5 Kitchen-King

Keine Lust mehr auf Tiefkühlpizza und Dosenravioli? Dann mach mit, denn Selberkochen ist gar nicht so schwierig! Wir haben für jeden Typ Mann das richtige Rezept mit Gelinggarantie: Spaghetti Carbonara für Kochanfänger, XXL-Burger für besonders Hungrige, gesunde Gerichte für Familienväter mit Verantwortung, Desserts wie Mousse au chocolate für die süße Seite im Mann und Gerichte, die schmecken wie bei Mutti.

Hier brennt nichts an!

**13.5.1 Freitag, 17. Januar 2020, 19.00 Uhr**

### 13.6 Culinaria Italia

Genießen auf italienisch. Wie wäre es mit einer ofenfrischen Pizza mit Prosciutto und Rucola, einem cremigen Risotto und herrlich würziger Pasta? Vorweg ein Aperitivo à la Vitello tonnato und ein erfrischendes Getränk? Einfach herrlich, oder? Der Duft von frischem Basilikum, fruchtigen Tomaten und würzigem Parmesan? Einfach unwiderstehlich, oder? Wir holen heute Abend das Dolce Vita in unsere Küche.

Machen Sie mit!

**13.6.1 Freitag, 07. Februar 2020, 19.00 Uhr**

### 13.7 Fix und Feierabend

Endlich Feierabend! Ein leckeres Gericht nach einem langen Arbeitstag ist der beste Start in den wohlverdienten Feierabend. Doch wer möchte noch lange am Herd stehen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie innerhalb von 30 Minuten ein leckeres, gesundes und wohlschmeckendes Abendessen auf den Tisch zaubern. Alle Gerichte sind gesund, lassen sich leicht zubereiten und schmecken jedem. So ist ein entspannter Feierabend voller Genuss garantiert.

**13.7.1 Freitag, 14. Februar 2020, 19.00 Uhr**

#### Hinweis:

Findet ein Kurs der ABS statt, gibt es eine schriftliche oder fernmündliche Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden, gibt es keine Benachrichtigung!

### 13.8 Vegetarisch

Vegetarische Gerichte mit Vitamin-Power. Die vegetarische Küche liegt voll im Trend. Immer mehr Menschen möchten sich gesünder ernähren und auf Fleisch, aber nicht auf Genuss, verzichten. Aus diesem Grund ist die fleischlose Küche zum Kochtrend avanciert. Denn es geht auch ganz köstlich ohne Fleisch und Fisch! Wir zeigen Ihnen, wie lecker „die grüne Küche“ sein kann. Heute Abend ist knackfrisches Gemüse der Star.

**13.8.1 Freitag, 21. Februar 2020, 19.00 Uhr**

### 13.9 Meze – Vorspeisen auf orientalische Art

Wir tauchen heute Abend in die Welt der orientalischen Vorspeisen ein, die es in einer wunderbar großen Vielfalt gibt. Taboulé, Hummus, Dolma, Falafel, Baba Ghanoush und vieles mehr. Diese Speisen sind hauptsächlich vegetarisch und werden meistens kalt serviert, so hat man beim Meze-Buffer Zeit zum Genießen - wunderbar für einen Abend mit Freunden, denn bei der Meze wird sich Zeit gelassen! Gibt es etwas Schöneres, als mit Freunden an einem Tisch zu sitzen und gutes Essen miteinander zu teilen?

**13.9.1 Freitag, 13. März 2020, 19.00 Uhr**

### 13.10 Reis

Es gibt Reis, Baby! Und zwar nicht zu knapp. Reis ist der Star der modernen Küche! Er ist gesund, fettarm und leicht zuzubereiten. Ob Basmati, Avorio, Wildreis oder Rundkornreis, so vielseitig wie die Sorten sind auch unsere Gerichte heute Abend. Ob als Pfannen- oder Ofengericht, Bratreis, cremiges Risotto oder als Sushi: Reis ist einfach lecker! Befreien Sie sich aus Ihrer Reis-Routine und entdecken Sie mit uns die neue Reissvielfalt: einfach, unkompliziert und genial - ganz im Trend der jungen Küche!

**13.10.1 Freitag, 20. März 2020, 19.00 Uhr**

### 13.11 Bock auf Wok?

Der Wok ist ein One-Pot-Wunder, denn in dieser vielseitigen Wunderpfanne kann man braten, kochen, schmoren, dämpfen und frittieren. Einfach schnell die frischen Zutaten schnibbeln, und dann alles ab in die heiße Pfanne – schon kann's losgehen mit dem Genießen. Ganz gleich, ob es sich um vegetarische Gerichte wie Pakoras, Fleischgerichte, Frühlingsröllchen, Nasi Goreng oder Nudelgerichte handelt. Machen Sie mit und holen Sie sich den Geschmack Asiens auf den Teller. Wok at its best!

**13.11.1 Freitag, 27. März 2020, 19.00 Uhr**

### 13.12 One Pot-Meals: Leckere Rezepte aus nur einem Topf

Vorbei ist die Zeit des hektischen Hantierens mit Töpfen, Pfannen und Schüsseln. Stundenlanges Abspülen war gestern. Wir zeigen Ihnen, wie viele Gerichte Sie in nur einem Topf, in einer Pfanne oder auf einem Blech zaubern können, die nicht nur ganz einfach zubereitet sind sondern auch sensationell schmecken. One Pot heißt das Zauberwort! Alle Zutaten landen hier einfach in einem Topf und köcheln gemütlich vor sich hin: von One Pot-Pasta-Rezepten über One Pot-Kartoffelgerichte bis hin zu Fleischgerichten. Schneller und entspannter können Sie gar nicht satt werden!

Und das Beste: Es gibt nur einen Topf zu spülen!

**13.12.1 Freitag, 24. April 2020, 19.00 Uhr**

### 13.13 Asiatische Küche

Leckere Kost aus Fernost! Ab heute ist Schluss mit China-Fastfood: Werden Sie selbst zum Asia-Koch und verwöhnen Sie Ihre Familie köstlich fernöstlich! Typisch asiatische Gerichte wie Wan Tan, Dim Sum, Bami Goreng, Nasi Goreng, Frühlingsrollen und Leckeres in Tempura bringen uns heute Abend die köstliche Vielfalt Asiens in unsere Töpfe.

**13.13.1 Freitag, 22. Mai 2020, 19.00 Uhr**

### 13.14 Low Carb

Gesunde und leckere Ernährung und dabei abnehmen? Das geht mit Low Carb!

Ihr Körper bekommt alles, was er braucht: gute Fette, hochwertiges Eiweiß und geballte Vitalstoff-Power. Das gibt Energie, macht satt und glücklich: Ob Power-Frühstück, Lunch to go oder ein Ruckzuck-Abendessen - unsere Rezepte sind schnell zubereitet, mit Zutaten aus dem Supermarkt und garantiert yummy. Wunderbarer Nebeneffekt: Sie bleiben fit und schlank.

**13.14.1 Freitag, 29. Mai 2020, 19.00 Uhr**



**Privatbrauerei**  
**Selsinger Hof**  
Hotel | Restaurant  
*Gastlichkeit von ihrer besten Seite*

**Feiern Sie mit uns...**  
*...in gemütlicher Atmosphäre!*  
Unsere Räumlichkeiten für Ihre Feier:

- großer Saal bis 330 Personen,
- kleiner Saal 60 bis 80 Personen,
- 2 Clubräume 10 bis 20 Personen.

Nutzen Sie auch unsere Übernachtungsmöglichkeiten in einem unserer 3-Sterne-Superior-Zimmer mit Du/WC, Sat-TV, Telefon

**Kennen Sie schon unsere drei selbst gebrauten Biere?**

*Hofbräu hell · Hofbräu dunkel · Hofbräu Hefeweizen*

**1-Liter-, 2- und 5-Liter-Party-Fass**  
*Alle Biersorten gibt es auch zum Mitnehmen!*  
30 Liter- oder 50-Liter-Fass  
inkl. Zapfanlage und Gläser möglich.

**Katrin und Holger Gehrmann**  
Bahnhofstraße 1  
27446 Selsinger

Telefon (0 42 84) 93 93 - 0  
Telefax (0 42 84) 93 93 - 93

selsingerhof@ewetel.net  
www.selsingerhof.de

### 13.15 Fingerfood

Es darf mit den Fingern gegessen werden! Ob zum Löffeln, zum Knabbern oder zum Dippen, süß oder salzig, cremig oder knusprig: Fingerfood sorgt für Glamour auf jedem Partybuffet und dabei sind diese kleinen Köstlichkeiten auch in der eigenen Küche schnell gemacht. Saté-Spießchen, Mini-Saltimbocca, Suhsibällchen, Schnitzel-Crostinis...

Ihre Gäste werden schwärmen! Häppchenweise Hochgenuss, wer braucht da den Hauptgang?

**13.15.1 Freitag, 05. Juni 2020, 19.00 Uhr**

### 13.16 Vegan – tut gut, schmeckt gut!

Vegane Köstlichkeiten satt!

Eintönig? Langweilig? Ständig verzichten? Keineswegs! Die vegane Küche ist nicht nur vielseitig, sie strotzt nur so vor Geschmack. Denn wenn Sie vegan kochen, verwöhnen Sie nicht nur Ihren Gaumen, Sie ernähren sich nebenbei auch noch gesund.

Vegan kochen ist perfekt für alle, die auf tierische Zutaten verzichten wollen - aber nicht auf Genuss und Abwechslung. Die vegane Küche bietet unendlich viele Möglichkeiten und wir haben die besten Rezepte zum Schlemmen und Sattwerden. Couscous-Gemüsepfanne, Ratatouille, Tomaten-Avocado-Bruschetta, Rosmarinrösti mit Sour Cream, vegane Pizzataschen, fruchtige Smoothies und viele weitere, ausgesprochen leckere Gerichte, die satt und glücklich machen.

**13.16.1 Freitag, 26. Juni 2020, 19.00 Uhr**

### 13.17 Salate, ganz trendy

Ein Update für leckere Salate

Salate sind Fitfood mit Wow-Effekt! Denn sie bieten alles, was Augen und Gaumen verführt: knackiges Gemüse, zartes Blattgrün von Rucola bis Feldsalat, frische Früchte, raffiniert gewürztes Salatdressing und knusprige Toppings als Krönung. Ob Salate to go für Uni und Büro, Superbowl-Salate, die als perfektes Mittag- und Abendessen taugen, Partyrezepte fürs Salatbuffet oder Delight-Salate mit wenig Kalorien und viel Aroma. Wir haben heute für jeden Geschmack und jede Gelegenheit den perfekten Salat.

**13.17.1 Freitag, 10. Juli 2020, 19.00 Uhr**



Reiseagentur  
Reinecke GbR

An der Schule 2  
27446 Sandbostel

Tel.: 04284 347144  
Mobil: 0171 6400446



E-Mail:  
reiseagentur-reinecke@gmx.de

## 14 Kinder

## 26

### 14.1 Leckerschmecker Weihnachtszeit

*Dozentin: Bianca Bockelmann*

Ihr Kinderlein kommet .... in unsere leckere Weihnachtsküche. Wir machen uns die Weihnachtszeit so richtig lustig-lecker. Heute gibt's kleine Pizzastiefelchen, Erdbeer-Weihnachtsmännchen, Sternchen am Spieß, Hexenhäuschen, warmen Kakao mit Schneemännchen, Tannenbaum-Toast, Blätterteigsternchen und die Weihnachts-Lokomotive „Tuff Tuff“ aus Bonbons. Lass dich überraschen, wie lecker die Weihnachtszeit schmecken kann. Mach mit, denn Selberkochen ist gar nicht schwer! Für kleine Köche ab 5 Jahre, nur mit Begleitung.

Kursgebühr: 12,00 €

Für die Lebensmittel wird am Kursabend von der Dozentin zusätzlich eine Umlage in Höhe von ca. 10,00 Euro eingesammelt

**14.1.1 Freitag, 6. Dez. 2019, 15.00 – 18.00 Uhr**

### 14.2 Eisköniginnen-Party

*Dozentin: Bianca Bockelmann*

Bist du auch ein großer Elsa-Fan und liebst den kleinen Schneemann Olaf? Dann mache mit bei unserem kunterbunten Frozen-Spaß. Wir tauchen völlig unverfroren in die Eiswelt von Arendale ein und basteln uns wunderschöne Schneekugeln, Schneeflocken für die Fensterscheibe, eine Elsa-Krone mit funkelnden Juwelen und zauberhafte Freundschaftsbänder. Und da Basteln hungrig macht, gibt es ein leckeres selbstgemachtes Eisköniginnen-Bufferet. Mach mit und sei einen Nachmittag lang eine Eiskönigin. Be frozen!

(Ab 3 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen, Gebühr 15 € inkl. Bastelmaterial und Lebensmittel)

**14.2.1 Freitag, 20. Dez. 2019, 15.00 – 18.00 Uhr**

### 14.3 Lesenacht mit "Die drei ???"



*Dozentin: Bianca Bockelmann*

Bist Du auch ein Meisterdetektiv wie Justus, Peter und Bob? Dann mach mit. Kein Rätsel ist für uns zu knifflig, kein Geheimnis zu dunkel und kein Fall zu vertrackt, als dass wir ihn nicht heute Nacht lösen könnten. Wir treffen uns um 18 Uhr in unserer Zentrale, der Kaffeekanne (HB-Schule Raum 126 in Selsingen). Wir lesen den ganzen Abend spannende Krimirätsel der drei Fragezeichen, stellen unseren kriminalistischen Spürsinn unter Beweis und helfen Justus, Peter und Bob bei der Aufklärung ihrer kniffligen Fälle. Dazu gibt es natürlich die richtige Nervennahrung: Tante Mathildas original Kirschkuchen und das Lieblingsgetränk der drei Detektive, nämlich Coca Cola, und einiges mehr, denn starke Nerven brauchen wir heute Nacht. Sei dabei und werde zum Meisterdetektiv!  
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.  
Gebühr: 15,00 € (inkl. Bastelmaterial und Lebensmittelumlage).

**14.3.1 Freitag, 03. Jan. 2020, 18.00 – 22.00 Uhr**

### 14.4 Fit & Fun Kinderrückenschule

*Dozentin: Anja Kieper, Physiotherapeutin*

Fit & Fun ist ein aktives Bewegungsprogramm speziell für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

In den 12 Nachmittagen wird spielerisch und kindgerecht auf die Wirbelsäule, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System eingegangen.

Durch Kräftigungsübungen, Spiele und Interaktionen, sowie Entspannungsübungen in Form von Tieren, wird folgendes erreicht:

- Gleichgewichtsverbesserung
- Koordinationsschulung
- Muskelstärkung
- Feinmotorikförderung

Eine langfristige Wirksamkeit wird durch das Einbinden der Eltern in der 1. und 12. Einheit angestrebt.

Erstattungsfähigkeit von 80 - 100 % bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

*In den Herbst- bzw. Osterferien findet die Rückenschule nicht statt.*

**14.4.1 Mittwoch 04.09.2019, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 120,- €**

**14.4.2 Mittwoch 05.02.2020, 16.00 – 17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 120,- €**

### 14.5 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder

*Dozentin: Andrea Ney*

In diesem Kurs lernst Du einfache Tricks und Techniken, die Dich stärken können und Dir zeigen, wie Du aus Angriffen herauskommen kannst. Es gibt viele verschiedene Situationen, die wir durchspielen wollen. Manchmal genügt ein standhaftes "Nein", manchmal müssen wir Hilfe holen oder es gibt auch vielleicht für einen Angreifer eins drauf. Wir wollen mit viel Freude unsere Stimme stärken, unsere Wut abbauen und sogar Bretter durchschlagen. Es macht richtig viel Spaß! Für Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren, Gebühr: 25,00 €

Dauer: 1 Tag jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr

**14.5.1 Samstag, 02. November 2019**

**14.5.2 Sonntag, 03. November 2019**

**14.5.3 Samstag, 18. April 2020**

**14.5.4 Sonntag, 19. April 2020**

### 14.6 Inliner für Kids - Anfängerkurs

*Dozent: Hans-Wilhelm Wilkens*

Für Kinder ab 6 Jahre

Dieser Kurs beinhaltet: Fallübungen, Ausweichmanöver, Slalomlauf, Partnerübungen u. v. a.

Wichtig: Schutzkleidung (Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer) sind Grundvoraussetzung!!

Gebühr: 36,00 €

Dauer: 7 Nachmittage jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr

**14.6.1 Donnerstag, 16. Januar 2020**

### 14.7 Junior-Nähkurs für Anfänger

*Dozentin: Franziska Rehfeldt*

In diesem Kurs werden unter Anleitung einfache Nähprojekte in Angriff genommen, z. B. fetzige Accessoires, coole Tücher, kleine Täschchen etc. – was junge Mädchen so brauchen! Eigene Ideen sind gerne willkommen.  
Für Kinder ab 6 Jahren.

Gebühr: 22,00 € (Materialkosten extra)

**14.7.1 Freitag, 06. März 2020 15.00 – 17.00 Uhr und Samstag, 07. März 2020, 10.00 – 13.00 Uhr**

### 14.8 Mortimer-Englisch für Kinder

*Dozentin: Christa Fegan*

Dieser Kurs ist für Kinder jeden Alters geeignet und soll den Spaß an der englischen Sprache wecken. In kleinen altersgerechten Gruppen spielen, singen und bewegen wir uns mit der Sprache. Kostenlose Probestunden geben einen guten Einblick. Wöchentlich 45 Minuten nach Absprache.

Gebühr: 39,90 € monatlich

**14.8.1 Neue Kurse beginnen ab September 2019 und Februar 2020. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 - 8256**

### 14.9 Englisch for "Cool Kids"

*Dozentin: Christa Fegan*

Dieser Kurs ist für Kinder von 8-11 Jahren mit Grundkenntnissen in Englisch gedacht. Wir lesen, schreiben, bauen Grundgrammatik auf und erweitern spielerisch das Vokabular. So kann gefördert und gefordert werden.

**14.9.1 Neue Kurse beginnen ab September 2019 und Februar 2020. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**

### 14.10 Fit in der Schule – Englisch - Für alle Klassenstufen

*Dozentin: Christa Fegan*

Vorbereitung und Erleichterung auf dem Weg in den weiterführenden Schulen. Die Grammatik und das Sprachvermögen werden spielerisch gefestigt. So kann gefördert und gefordert werden – Lücken werden geschlossen und das Vokabular kann mit Spaß erweitert werden.

**14.10.1 Neue Kurse beginnen ab September 2019 und Februar 2020. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**



# Böttjer



**Einkaufen erleben  
in Selsingen  
und Bremervörde**



Selsingen, Hauptstraße 7  
Mo.- Fr.: 8-20 Uhr, Sa.: 8-18 Uhr



Bremervörde, Neue Straße 36-38  
Mo.- Sa.: 8-20 Uhr

**Wir ♥ Lebensmittel.**