



**Arbeitsgemeinschaft  
Bildungswerk Selsingen**



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

## **47. PROGRAMMHEFT 2022/2023**

**Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen**

Eine Einrichtung der Samtgemeinde Selsingen

Telefon: 04284 9307110 • Fax: 04284 9307555

Mail: [abs@selsingen.de](mailto:abs@selsingen.de) • [www.selsingen.de/abs](http://www.selsingen.de/abs)

In Zusammenarbeit mit:





**WENN**

schnelle Hilfe  
gefragt ist,

**DANN**

fragen Sie mich!

**VGH Vertretung  
Jens Klintworth**

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

 **Finanzgruppe**

**VGH**   
fair versichert



## Arbeitsgemeinschaft Bildungswerk Selsingen

### Geschäftsstelle:

im Rathaus, Hauptstr. 30  
27446 Selsingen

### Telefon Fax

04284 - 9307-110  
04284 - 9307-555

### Internet: E-Mail:

www.selsingen.de  
abs@selsingen.de

### Öffnungszeiten:

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

### Leitung und Geschäftsführung:



Anette Brunkhorst u. Elke Braasch

### Ferientermine 2022/2023 in Niedersachsen

Herbst	17.10.22 – 28.10.2022
Weihnachten	23.12.22 – 06.01.2023
Winter (Zeugnisferien)	30.01.23 – 31.01.2023
Ostern	27.03.23 – 11.04.2023
Tag nach Himmelfahrt	19.05.2023
Pfingsten	30.05.2023
Sommer	06.07.23 – 16.08.2023
Herbst	16.10.23 – 31.10.2023
Weihnachten	27.12.23 – 05.01.2024

### Inhaltsverzeichnis

1 Veranstaltungen und Vorträge	4-7
2 Yoga	8-11
3 Gymnastik und Fitness	3-16
4 Gesundheitsfürsorge	17-20
5 Sprachen	21-22
6 Musizieren	23
7 Kreatives Gestalten	24-28
8 Kochen & Backen	29-30
9 Kinder	32-33
10 Tiere	33

### Unsere Bildungsarbeit findet....

In Zusammenarbeit mit:



statt.

### In eigener Sache:

Liebe ABS-Teilnehmer:innen und -Interessierte!

Ganz herzlich begrüßen wir Sie in einem neuen ABS-Programmjahr. Dieses Programm erstreckt sich auf eineinhalb Kursjahre. Wir, Elke Braasch und Anette Brunkhorst, werden das ABS-Kursjahr zukünftig an das Kalenderjahr anpassen. Einmalig finden Sie in dieser Ausgabe nun Angebote vor, die sich über 16 Monate bis einschließlich Dezember 2023 erstrecken werden.

Nach mehr als zwei anhaltenden Pandemie Jahren können wir es nicht verschweigen, dass diese Zeit für alle Beteiligten eine schwierige und auch anstrengende Phase war und auch immer noch ist. Kursangebote wurden abgesagt, verschoben und den Coronavorgaben angepasst. Dem voran gingen Telefonate mit Dozenten/Dozentinnen, Absprachen mit ABS-Teilnehmenden und nicht zuletzt unserem Dachverband, der LEB. Unzählige Stunden, die leider nicht immer zur Zufriedenheit aller Beteiligten führten. Umso mehr freuen wir uns, dass nun eine neue Ausgabe des ABS-Programmheftes vor Ihnen liegt. Bekannte und auch neu dazu gewonnene Dozenten/Dozentinnen bzw. Referenten/Referentinnen haben sich für Sie interessante Themengebiete herausgesucht, um Sie „auf dem Laufenden“ zu halten, zu Gesprächen anzuleiten, Sie fit zu machen bzw. zu halten, Ihre kreative Ader zu entdecken und gemeinsam mit „Gleichgesinnten“ eine abwechslungsreiche Freizeit zu gestalten.

Dieses Programmheft beinhaltet viele Werbeanzeigen der Gewerbetreibenden aus unserer Region. Nehmen Sie deren Angebote bzw. Dienstleistungen gerne in Anspruch. Sie sind vor Ort für Sie da und bieten Ihnen ihre Unterstützung in vielen Belangen an.

So bleibt uns, der ABS, zum Schluss dieser Rubrik ein großes DANKESCHÖN an die große ABS-Familie zu sagen. Danke allen ABS-Teilnehmenden und -Interessierten, allen Dozenten/Dozentinnen, Referenten/Referentinnen und allen Gewerbetreibenden, die mit ihren Werbeanzeigen dazu beitragen, dieses Programmverzeichnis erstellen zu können. Nur aufgrund dieses guten Zusammenspiels aller genannten Personenkreise kann das „ABS-Familienleben“ funktionieren. Wir wünschen allen Beteiligten viel Freude an und mit diesem Programmheft, ein aktives und abwechslungsreiches Kursjahr sowie eine gute Gesundheit.

Elke Braasch und Anette Brunkhorst

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

## 1.1 Benni Stark

### STARK AM LIMIT!

Er ist einer der am besten gekleideten Comedians Deutschlands, denn Benni Stark weiß, wie es geht! 13 Jahre arbeitete er als Herrenausstatter, bevor es ihn auf die Bühne zog. Nach dem Erfolg seines ersten Soloprogramms „THE FASHIONIST - #kleider.lachen.leute“ geht er 2020 mit seinem neuen Programm „STARK AM LIMIT“ auf Tour

Auch wenn Benni mittlerweile dem Einzelhandel den Rücken zugewandt hat, die Jahre dort haben ihn geprägt und so widmet er sich auch in seiner neuen Show den Fragen, die ihn heute noch umtreiben: Warum müssen Männer Pullover anziehen, damit die Frau sehen kann, dass diese ihnen nicht stehen? Wieso sind so viele Kleidungsstücke „mal was Anderes“? Und was zur Hölle ist ein „talentiertes Hemd“?

Das Leben nach dem Einzelhandel fordert Benni zudem alles ab und er nimmt sein Publikum bereitwillig mit auf diese wilde Reise. Ob mit der Bahn, dem Flugzeug oder auf hoher See – Benni ist viel unterwegs. Wer immer noch glaubt, das schlimmste an einer Kreuzfahrt seien die Emissionswerte, der kann von Benni noch viel lernen. Halten Sie sich an Benni Stark – er ist der einzige, der weiß, wie man auf dem Schiff an Kabelfernsehen kommt.

Selbst in seiner Freizeit spielt er mit dem Feuer. Waghalsig tritt er schon mal beim Spieleabend in einem Team mit seiner Frau an oder hinterfragt deren Anweisung, den Kochtopf mit der Hand zu spülen, statt ihn in den Geschirrspüler zu stellen. Warum? – „Is besser!“ Bei all den waghalsigen Erfahrungen fragt man sich, was soll da noch kommen? Ein Kind! Benni Stark ist Vater geworden und plötzlich wird der einst Gejagte zum Jäger, zum Albtraum des Einzelhandels: Er wird selbst zum Kunden. Jetzt ist er es, der seinem Sprössling im Laden auch mal einen Strampelanzug „nur so zum Spaß“ anzieht und seine ehemaligen Kollegen an die Grenzen der Belastbarkeit treibt. Plötzlich wagt er Dinge, die er sich vorher nicht hätte träumen lassen. Benni plant Abenteuerurlaube in Dänemark oder lebt seine wilde Seite auf dem Freifallturm im Freizeitpark aus.

Am **Freitag, 10. Februar 2023**, gibt es diese mitreißende Show nun auch in Selsingen zu sehen.



Ort: Aula der Grundschule Selsingen

### 1.1. Benni Stark Freitag, 10. Februar 2023, 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 20,00 € pro Karte entgegennehmen.



## 1.2 Letzte-Hilfe-Kurs

*Dozent:in: Mitarbeitende des Ambulanten Hospizdienst Bremervörde-Zeven*

Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung  
Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. In diesem Letzte-Hilfe-Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Vermittelt werden Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Es wird Grundwissen an die Hand gegeben und ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

**Gebühr: 5,00 € als Spende**

**Dauer: 1 Nachmittag, jew. von 15.00 – ca. 18.30 Uhr**

**1.2.1 Freitag, 30. September 2022**

**1.2.2 Freitag, 24. März 2023**

## 1.3 Effizientes Arbeiten im Homeoffice – aus der Praxis für die Praxis

*Dozent: Martin Rettmer*

Mobile Arbeitsformen helfen Unternehmen und Behörden flexible, effiziente und familienfreundliche Arbeitsplätze anzubieten. Ziel der Schulung ist es, eine Übersicht zu bekommen, welche Möglichkeiten und Herausforderungen in und mit Telearbeit bzw. mobilem Arbeiten auftreten. Welche Vor- und Nachteile der Telearbeit gibt es? Praxistipps zur Motivation, Führung auf Distanz, Strategien des Selbstmanagements sind nur einige Schlagwörter zu diesem Schulungsangebot.

**Gebühr: 60,00 €**

**1.3.1 Samstag, 24. Sept. 2022, 8:30 – 16:00 Uhr**

## 1.4 Ich weiß, was Du denkst - Verhalten erkennen und Menschen verstehen

*Dozent: Martin Rettmer*

Dein Gegenüber sagt was, aber denkt er auch genauso? Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du schon vor den Worten Deines Gesprächspartners seine Gedanken „lesen“ kannst? Du erfährst Techniken und Möglichkeiten, wie Du an Verhaltensweisen und Bewegungen anderer Menschen erkennst, wie die Stimmung und die Gedanken sind. Vereinfache Deine Kommunikation und erkenne im Gesicht, was der Andere denkt.

Seminarinhalt:

- Mimik erkennen und deuten
- Rapport in der Kommunikation erkennen und nutzen
- in den Augen die Gedanken erkennen
- Repräsentationssysteme – Persönlichkeitstypen einordnen und Kommunikation vereinfachen

**Gebühr: 60,00 €**

**1.4.1 Samstag, 25. Sept. 2022, 08.30 – 16.00 Uhr**

## 1.5 Karriere, Familie und Partnerschaft - Schwierige Gespräche redigewandt meistern

*Dozent: Martin Rettmer*

Im stressigen Alltag gibt es mehr und mehr schwierige Gespräche, die eine sichere Gesprächsführung benötigen. Ob im Arbeitsalltag, mit den Kindern, Eltern oder in der Partnerschaft – Es geht immer um die richtige Kommunikation im richtigen Moment. Im Seminar gehen wir auf die situative Gesprächsführung ein. Sie lernen mit den richtigen Worten schwierige Gespräche zu meistern und mit Sicherheit einen positiven Gesprächsverlauf zu gestalten. Seminarinhalt:

- Grundsätze der Rhetorik,
- Geheimnisse überzeugender Gesprächsführung,
- Techniken redigewandt zu reagieren,
- Verbalen Angriffen begegnen

**Gebühr: 99,00 €**

**Dauer: 1 Wochenendseminar jeweils von 8.30 – 16.00 Uhr**

**1.5.1 Samstag, 05. November 2022 und Sonntag, 06. November 2022**



### Öffnungszeiten

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

Tel.: 04284/9307-113

E-Mail: [samtgemeindebuecherei@selsingen.de](mailto:samtgemeindebuecherei@selsingen.de)

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

### Das Angebot ist vielfältig:

- über 8.500 Medien (Bücher und Hörbücher) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Internetkatalog zum Stöbern im Bestand (<https://bibkataloge.de/selsingen>)
- Onleihe über App und eReader (Leihgeräte vorhanden)
- tiptoi-Bücher, Tonie-Hörfiguren, Bilderbuchkinos uvm.
- Kinder leihen kostenfrei!

! Auch auf Instagram und Facebook !



**Wir sehen uns!**

### 1.6 Wenn Kinder dem Tod begegnen - Vom heilsamen Umgang mit trauernden Kindern

*Dozentin: Edda Nolte, Trauerbegleiterin*

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

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

An diesem Abend geht es um mögliche Antworten auf diese Fragen aufgrund der Praxiserfahrung der Dozentin.

**Ort: Alte Schmiede, Malstedt, Hauptstraße**

**Gebühr: 8,00 €**

**Dauer: 1 Abend**

**1.6.1 Dienstag, 01. Nov. 2022, 19.30 – 21.00 Uhr**

### 1.7 Loslassen – weitergehen – Alles hat seine Zeit

*Dozentin: Edda Nolte, Trauerbegleiterin*



Im Laufe des Lebens erlebt jeder Mensch Abschiede: - Lebensphasen, Umzug, unerfüllter Kinderwunsch, Verlust von Gesundheit, unerreichte Lebensziele, Trennung, Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Fehlgeburt, Tod eines nahestehenden Menschen. Diese Erfahrungen können das Leben sehr erschüttern. Abschiede können in Lebenskrisen führen. Sie können Chaos ins Denken, Handeln und Fühlen bringen. Sie stellen die Vergangenheit in Frage und verdunkeln die Zukunft. Lebenspläne werden durchkreuzt. Nichts ist mehr so, wie es einmal war. Wie gehen wir mit Abschieden um?

Was ist Trauer? Die Dozentin spricht zu diesem Thema und möchte einen heilsamen Umgang mit Abschieden aufzeigen.

**Ort: Alte Schmiede, Malstedt, Hauptstraße**

**Dauer: 1 Abend, Gebühr 8,00 €**

**1.7.1 Dienstag, 24. Jan. 2023, 19.30 – 21.00 Uhr**

### 1.8 Betreuung – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

*Dozent: Thorsten Bütke, Rechtspfleger*

Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich selbst dazu nicht mehr in der Lage bin? Was passiert, wenn ich niemanden mehr beauftragen kann? Darf jemand für mich in eine ärztliche Behandlung einwilligen? Nicht nur Senioren sind mit solchen Fragen konfrontiert. Durch Unfall oder Krankheit kann jeder Mensch ganz plötzlich damit zu tun bekommen. Um rechtzeitig Vorsorge zu treffen, werden in dieser Veranstaltung die Grundzüge der rechtlichen Betreuung, der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung dargestellt. Die Teilnehmer:innen erhalten wichtige Informationen, um selbst die für sie richtigen Maßnahmen zu treffen.

**Dauer: 1 Abend, Gebühr: 15,00 €**

**1.8.1 Dienstag, 08. Nov. 2022, 18.00 – 20.15 Uhr**

**1.8.2 Mittwoch, 07. Mrz. 2023, 18.00 – 20.15 Uhr**

### 1.9 Erben und vererben

*Dozent: Thorsten Bütke, Rechtspfleger*



Für viele Menschen wird es plötzlich zu einem wichtigen Thema: das Erbrecht. Ein Mensch verstirbt. Wer soll seinen Nachlass, sei er positiv oder negativ, erhalten? Wie kann Streit in Erbengemeinschaften vermieden werden, der nach Schätzungen in mehr als der Hälfte aller Fälle entsteht. Die Veranstaltung gibt ohne viele Paragraphen wichtige Informationen zur gesetzlichen Erbfolge, der richtigen Abfassung von Testamenten, dem Pflichtteil und vielem mehr.

**Dauer: 1 Abend**

**Gebühr 15,00 €**

**1.9.1 Dienstag, 15. Nov. 2022, 18.00 – 20.15 Uhr**

**1.9.2 Dienstag, 14. Mrz. 2023, 18.00 – 20.15 Uhr**

**"Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast." (Marc Aurel)**

### 1.10 Neues vom Whisky

*Dozent: Axel Bredehöft*

Die Whiskyreise geht weiter. Neue Whisky und neue Destillen, so das Thema des nächsten Whiskyseminars. Der Whiskymarkt ist in Bewegung und neue Herstellungsmethoden und neue Konzepte drängen auf den umkämpften Markt. Junge Wilde bringen die Altherwürdigen der Whiskeyrzeuger zum Stolpern. Transparenz ist nur ein Stichwort, wie auch neue Arten des Finishing. Vorgestellt werden Whiskys aus Schottland, Irland und manch ein Exot. Wie gewohnt gibt es zur Stärkung in der Pause ein leckeres Buffet.

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

**Gebühr: 59,00 € (zahlbar bei Anmeldung)**

**Ort: Gasthof Steffens, Ohrel**

**1.10.1 Freitag, 02. Dezember 2022**

**1.10.2 Freitag, 24. November 2023**

### 1.11 Rumseminar

*Dozent: Axel Bredehöft*

Rum, da denkt man an Piraten, Abenteuer und Karibik. Doch Rum ist mehr; ein aromatisches Erlebnis in vielen Variationen. So erfährt das Getränk der Freibeuter zunehmend an Beliebtheit und immer mehr Genießer möchten einsteigen in dessen Welt. Das Rumseminar lädt alle Neueinsteiger zu einer Reise durch die Geschichte und den Ländern der Karibik bis hin zum süd-amerikanischen Festland ein. Die Teilnehmenden können Interessantes zur Herstellung und Vielfalt des Rums erfahren und auch erleben. Wie kam der Rum aus der Karibik zu uns nach Europa? Was ist dran, an den Geschichten der Piraten? Was hat das alles mit Flensburg zu tun? Viele Fragen, die an diesem Abend beantwortet werden sollen. Natürlich kommt das Probieren der verschiedenen Rumsorten nicht zu kurz. Damit der Magen auch eine gute Grundlage hat, wird ein kräftiges Essen dazu gereicht.

**Dauer: 1 Abend von 19.30 bis ca. 22.30 Uhr**

**Gebühr: 59,00 € (zahlbar bei Anmeldung)**

**Ort: Gasthof Steffens, Ohrel**

**1.11.1 Freitag, 24. Februar 2023**

### 1.12 Whisky aus aller Welt

*Dozent: Axel Bredehöft*

Dass nicht nur die Schotten guten Whisky machen können, ist nichts Neues. Aber es gibt Whisky aus Ländern, von denen hätte man es nicht so erwartet. Um Ihnen einen kleinen Einblick zu geben, gibt es ein Whiskyseminar, das hier etwas Überraschendes hat. Vorgestellt werden einige interessante Whiskysorten aus der ganzen Welt. Haben Sie schon einmal einen Whisky aus Taiwan probiert? An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit dazu. Whisky aus Island? Gibt es so etwas? Eine Reise rund um die Welt erwartet Sie. Ebenso wird ein leckeres Essen angeboten.

**Dauer: 1 Abend von 19.30 bis ca. 22.30 Uhr**

**Gebühr: 59,00 € (zahlbar bei Anmeldung)**

**Ort: Gasthof Steffens, Ohrel**

**1.12.1 Freitag, 17. März 2023**

### 1.13 Arbeiten mit Handpuppen Fortbildung für alle, die mit Menschen arbeiten, egal ob Groß oder Klein

*Dozent: Axel Bredehöft*

Handpuppen sind in vielen Bereichen einsetzbar. Ob zum Vermitteln von Unterrichtsinhalten oder einfach als Zuhörende bei den kleinen Sorgen von Kindern. Handpuppen werden auch bei der Arbeit mit Senioren oder bei Menschen mit Demenz eingesetzt.

In dieser Fortbildung möchte der Dozent Technik, Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz von Klappmaulpuppen vermitteln. Sie erhalten Anregungen und Inspirationen, die Puppen auf vielseitige Weise ins Spiel zu bringen. In ganz unterschiedlichen pädagogischen Situationen können die Handpuppen zum Einsatz kommen. Die Fortbildung gibt Ihnen die Möglichkeit, mit den großen Klappmaulpuppen (z.B. von Living Puppets oder Komquats), bei denen sich der Mund zum z.T. auch die Hände separat bespielen lassen, zu erlernen und zu üben. Eine Vielzahl von Puppen wird Ihnen für den Workshop zur Verfügung gestellt. Eigene Puppen können gerne mitgebracht werden.

**Dauer: 1 Tag von 9.00 – 16.00 Uhr**

**Gebühr: 65,00 €**

**Ort: NN**

**1.13.1 Samstag, 22. April 2023**

Anmeldungen zum Kursprogramm sind  
**online** möglich unter  
[www.selsingen.de/buergerservice/anmeldung](http://www.selsingen.de/buergerservice/anmeldung)

### 1.14 Kommune und öffentliche Verwaltung Was ist das eigentlich?

Dozent: Dominik Martens

Was ist eine Kommune?

Auf diese Frage und was öffentliche Verwaltung damit zu tun hat, wollen wir genauer eingehen. Anhand von einschlägigen Rechtsvorschriften werden wir Schritt für Schritt das Konstrukt Kommune auseinandernehmen. Und die Arbeitsweise verstehen lernen. Nach der Veranstaltung soll jeder Teilnehmende mit einem Grundverständnis über kommunalrechtliche und verwaltungsrechtliche Aufgaben nach Hause gehen.

**Dauer: 1 Abend, Gebühr: 10,00 €**

**1.14.1 Dienstag, 14. Feb. 2023, 19.00 – 20.30 Uhr**



Reiseagentur  
Reinecke GbR

An der Schule 2  
27446 Sandbostel

Tel.: 04284 347144  
Mobil: 0171 6400446



E-Mail:  
reiseagentur-reinecke@gmx.de

zvb.de

# Schneller zu Hause ankommen.

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Mit unserer Immobilienvermittlung sicher zur Wunschimmobilie!

Von der Beratung über die Vermittlung bis zur Finanzierung – bei der Immobiliensuche bieten wir Ihnen alles aus einer Hand. Profitieren Sie jetzt von unseren umfangreichen Leistungen!

**Zevener  
Volksbank eG**





## 2.1 Yoga für Alle

Dozentin: Katrin Ikpoh



Nach einer langen Ruhephase nehmen Belastung in Familie und Beruf wieder zu. Wir werden auf einem ganzheitlichen Weg über Hartha-Yoga eine positive Einwirkung auf Körper, Geist und Seele aufbauen, um das Innere Gleichgewicht und ein gesundes Immunsystem zu stabilisieren.

- 2.1.1** Dienstag, 23. Aug. 2022  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.2** Dienstag, 23. Aug. 2022  
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.3** Dienstag, 15. Nov. 2022  
18.30 – 20.00 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.1.4** Dienstag, 15. Nov. 2022  
20.15 – 21.45 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.1.5** Dienstag, 10. Jan. 2023  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.6** Dienstag, 10. Jan. 2023,  
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.7** Dienstag, 11. Apr. 2023,  
18.30 – 20.00 Uhr, 13 Abende, Geb.: 104,00 €
- 2.1.8** Dienstag, 11. Apr. 2023,  
20.15 – 21.45 Uhr, 13 Abende, Geb. 104,00 €
- 2.1.9** Dienstag, 15. Aug. 2023,  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.10** Dienstag, 15. Aug. 2023,  
20.15 – 21.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.1.11** Dienstag, 21. Nov. 2023,  
18.30 – 20.00 Uhr, 5 Abende, Geb.: 40,00 €
- 2.1.12** Dienstag, 21. Nov. 2023,  
20.15 – 21.45 Uhr, 5 Abende, Geb.: 40,00 €

## 2.2 Yoga für Schwangere

Dozentin: Katrin Ikpoh

Yoga für schwangere Frauen führt uns in enger Zusammenarbeit, gemeinsam einem freudigen Ziel entgegen; auf ruhige und gelassene Art

- 2.2.1** Mittwoch, 21. Sept. 2022,  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.2.2** Mittwoch, 15. Mrz. 2023,  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.2.3** Mittwoch, 23. Aug. 2023,  
18.30 – 20.00 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €

## 2.3 Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Marita Priwitzer

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

- 2.3.1** Mittwoch, 31. Aug. 2022  
18.15 – 19.45 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.3.2** Mittwoch, 31. Aug. 2022  
20.00 – 21.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.3.3** Mittwoch, 02. Nov. 2022  
18.15 – 19.45 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.3.4** Mittwoch, 02. Nov. 2022  
20.00 – 21.30 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.3.5** Mittwoch, 11. Jan. 2023  
18.15 – 19.45 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.3.6** Mittwoch, 11. Jan. 2023  
20.00 – 21.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.3.7** Mittwoch, 12. Apr. 2023  
18.15 – 19.45 Uhr, 9 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.3.8** Mittwoch, 12. Apr. 2023  
20.00 – 21.30 Uhr, 9 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.3.9** Mittwoch, 23. Aug. 2023  
18.15 – 19.45 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 2.3.10** Mittwoch, 23. Aug. 2023  
20.00 – 21.30 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 2.3.11** Mittwoch, 01. Nov. 2023  
18.15 – 19.45 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.3.12** Mittwoch, 01. Nov. 2023  
20.00 – 21.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €

## 2.4 Yoga auf dem Stuhl

Dozentin: Marita Priwitzer

Wer beim Älterwerden spürt, dass die Beweglichkeit und Muskelkraft nachlassen, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit achtsamen Dehn- und Streckübungen werden die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Denn das ist in jedem Alter möglich. Dabei wechseln Spannung und Entspannung ab, sodass es keine Überforderung geben wird. Die Möglichkeiten bis zur Dehngrenze zu gelangen werden immer besser. Dieses werden Sie mit der Zeit selbst feststellen.

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt

- 2.4.1** Donnerstag, 01. Sept. 2022,  
16.15 – 17.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.4.2** Donnerstag, 03. Nov. 2022  
16.15 – 17.30 Uhr, 6 Abende, Geb. 48,00 €
- 2.4.3** Donnerstag, 12. Jan. 2023  
16.15 – 17.30 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.4.4** Donnerstag, 13. Apr. 2023  
16.15 – 17.30 Uhr, 9 Abende, Geb. 72,00 €
- 2.4.5** Donnerstag, 24. Aug. 2023  
16.15 – 17.30 Uhr, 8 Abende, Geb.: 64,00 €
- 2.4.6** Donnerstag, 02. Nov. 2023  
16.15 – 17.30 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €

### 2.5 Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Marita Priwitzer

Siehe Kursbeschreibung 2.3

Ort: Alte Schule, Schulstr. 3, 27446 Deinstedt

- 2.5.1 Donnerstag, 01. Sept. 2022,  
17.45 – 19.15 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €
- 2.5.2 Donnerstag, 03. Nov. 2022,  
17.45 – 19.15 Uhr, 6 Abende, Geb.: 48,00 €
- 2.5.3 Donnerstag, 12. Januar 2023,  
17.45 – 19.15 Uhr, 10 Abende, Geb.: 80,00 €
- 2.5.4 Donnerstag, 13. April 2023,  
17.45 – 19.15 Uhr, 9 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.5.5 Donnerstag, 24. Aug. 2023  
17.45 – 19.15 Uhr, 8 Abende, Geb.: 72,00 €
- 2.5.6 Donnerstag, 02. Nov. 2023  
17.45 – 19.15 Uhr, 7 Abende, Geb.: 56,00 €

### 2.6 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.

- 2.6.1 Do., 01. Sep. 22, 16.15 – 17.45 in Sandbostel,  
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.2 Do., 01. Sep. 22, 18.00 – 19.30 in Sandbostel,  
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.3 Do., 01. Sep. 22, 20.00 – 21.30 in Selsingen,  
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.4 Do., 19. Jan. 23, 16.15 – 17.45 in Sandbostel,  
15 Abende, Gebühr: 127,50 €
- 2.6.5 Do., 19. Jan. 23, 18.00 – 19.30 in Sandbostel,  
15 Abende, Gebühr: 127,50 €
- 2.6.6 Do., 19. Jan. 23, 20.00 – 21.30 in Selsingen,  
15 Abende, Gebühr: 127,50 €
- 2.6.7 Do., 31. Aug. 23, 16.15 – 17.45 in Sandbostel,  
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.8 Do., 31. Aug. 23, 18.00 – 19.30 in Sandbostel,  
11 Abende, Gebühr: 93,50 €
- 2.6.9 Do., 31. Aug. 23, 20.00 – 21.30 in Selsingen,  
11 Abende, Gebühr: 93,50 €

BEI UNS ERHÄLTlich:

DER ABS-GESCHENK-  
GUTSCHEIN!

ANDEREN EINE FREUDE MACHEN!

### 2.7 Yoga-Auszeit mit MoWa

Dozent:in: Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)

Dieser Kurs ist für alle, die sich für Yoga interessieren. Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit etwas für deinen Körper und Geist zu tun. Gerade in dieser schnelllebigen Zeit kommt die Entspannung oder Achtsamkeit viel zu kurz. Nimm dir eine Auszeit und fließe zusammen mit deiner Atmung durch verschiedene Körperhaltungen.

Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 96,00 €

Dauer: jeweils 8 Vormittage von 10.00 - 11.00 Uhr

2.7.1 Freitag, 02. September 2022

2.7.2 Freitag, 25. November 2022

2.7.3 Freitag, 24. Februar 2023

2.7.4 Freitag, 12. Mai 2023

2.7.5 Freitag, 21. Juli 2023

2.7.6 Freitag, 29. September 2023



#### 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)

### 2.8 Tai-Chi/Qigong „Yoga im Stehen“ – Meditation in Bewegung

Dozent: Peter Hönig

Einfache Übungen des Qigong und Tai-Chi in entspannter Atmosphäre zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness.

Ort: DGH Godenstedt, Im Dorfe, 27404 Godenstedt

Gebühr: 40,00 €

Dauer: jeweils 5 Abende, 19.15 – 20.15 Uhr

2.8.1 Mittwoch, 07. September 2022

2.8.2 Mittwoch, 12. Oktober 2022

2.8.3 Mittwoch, 16. November 2022

## 2.9 Yoga für Senioren

*Dozent: Jörg-Henner Gresbrand, Yogalehrer (BYV)*  
Yoga kennt kein Alter. Es hält fit, macht stark, flexibel und hilft über manche Beschwerden hinweg. Sanftes individuelles Üben, vieles im Sitzen oder Liegen.

**Gebühr: 94,00 €**

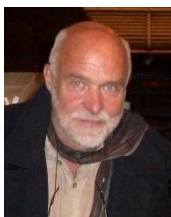
**Dauer: 10 Nachmittage jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr**

**2.9.1 Mittwoch, 07. September 2022**

**2.9.2 Mittwoch, 11. Januar 2023**

**2.9.3 Mittwoch, 19. April 2023**

**2.9.4 Mittwoch, 06. September 2023**



Ich heiße Jörg-Henner Gresbrand und bin seit 2014 Yoga-Lehrer. Seitdem habe ich eine Reihe von Fort- und Weiterbildungen gemacht, z.B. Yin-Yoga, Yoga für Senioren, Klang-Yoga, Mantra-Yoga, usw. Seit 2017 bin ich in verschiedenen Einrichtungen als Yogalehrer tätig. Alle Ausbildungen habe ich bei Yoga-Vidya, Bad Meinberg absolviert. Kennengelernt habe ich Yoga im Jahr 2011, zunächst als Kursteilnehmer, um mein Leben spiritueller zu gestalten und zudem eine sinnvolle Aufgabe für die Zeit nach meinem Berufsleben zu haben. Seitdem praktiziere ich regelmäßig. Ich erlebe Yoga als ideale Kombination, einerseits den Körper fit und beweglich zu halten und andererseits gleichzeitig Geist und Seele wichtige Botschaften für das eigene Gleichgewicht zu geben. Mir macht es Freude, diese Erfahrungen weiter zu geben an Menschen, die offen sind für eine etwas andere Lebenshaltung.

## 2.10 Yin-Yoga

*Dozent: Jörg-Henner Gresbrand, Mantra-Yogalehrer (BYV)*  
Diese Form des Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil. Du praktizierst ihn ohne Muskelanspannung und hauptsächlich im Sitzen oder Liegen. Die Yin-Yoga-Wirkung ist in ihrer Definition durch langes Halten der Asanas gekennzeichnet. Du verweilst in einer Position etwa 3 – 5 Minuten, so erreichst du eine sanfte, aber effektive Dehnung der Muskeln und insbesondere der Faszien ganz ohne Leistungsdruck. Die angestrebte Yin-Yoga-Wirkung liegt in der absoluten Entspannung – körperlich, geistig und seelisch.

**Gebühr: 94,00 €**

**Dauer: jeweils 10 Abende von 18.15 – 19.45 Uhr**

**2.10.1 Mittwoch, 07. September 2022**

**2.10.2 Mittwoch, 11. Januar 2023**

**2.10.3 Mittwoch, 19. April 2023**

**2.10.4 Mittwoch, 06. September 2023**

## 2.11 Mantra-Yoga

*Dozent: Jörg-Henner Gresbrand, Mantra-Yogalehrer (BYV)*  
Dieser Kurs ist geeignet für Yogis und Yoginis, die neugierig sind auf eine andere Form des Yoga. Grundkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Die Übungen und Asanas folgen der Hatha-Schule, werden jedoch über weite Strecken musikalisch begleitet (Mantras-Gesang, Gitarre). Der emotionale Effekt wird dadurch erhöht, eine tiefere Entspannung tritt ein, wenn die Teilnehmenden eigene Stimmungen und Gefühle zulassen. Die Ansagen beschränken sich auf das Wesentliche.

**Gebühr: 94,00 €**

**Dauer: jeweils 10 Abende von 20.00 – 21.30 Uhr**

**2.11.1 Mittwoch, 07. September 2022**

**2.11.2 Mittwoch, 11. Januar 2023**

**2.11.3 Mittwoch, 19. April 2023**

**2.11.4 Mittwoch, 06. September 2023**

## Bezuschussung von Gesundheitskursen

Seit dem 01.01.2014 sind nicht mehr die Krankenkassen sondern die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZZP) für die Prüfung und Zertifizierung der Präventionskurse nach § 20 (I) SGB V zuständig. Die ZZP 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 ZZP genehmigtes Handbuch ausgelegt wird
- die Kurse auf max. 12 Unterrichtstermine á 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 ZZP 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**



### 3.1 Outdoor-Fitness

*Dozentin: Franziska Bielau*

Ein Energiegeladener Fitnesskurs an der frischen Luft. Dieses Angebot beinhaltet konditionelle sowie kraftvolle Übungseinheiten.

**Gebühr: 64,00 €**

**Dauer: 8 Abende, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr**

**3.1.1 Donnerstag, 25. August 2022**

### 3.2 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.

**Ort: Dorfgemeinschaftshaus Godenstedt**

- 3.2.1 Donnerstag, 25. August 2022,  
18.00 – 19.00 Uhr, 8 Abende, Geb.: 58, 00 €**
- 3.2.2 Donnerstag, 03. November 2022,  
18.00 – 19.00 Uhr, 7 Abende, Geb.: 50,75 €**
- 3.2.3 Donnerstag, 12. Januar 2023,  
18.00 – 19.00 Uhr, 11 Abend, Geb.: 79,75 €**
- 3.2.4 Donnerstag, 13. April 2023,  
18.00 – 19.00 Uhr, 11 Abende, Geb.: 79,75 €**
- 3.2.5 Donnerstag, 17. August 2023,  
18.00 – 19.00 Uhr, 9 Abende, Geb.: 65,25 €**
- 3.2.6 Donnerstag, 02. November 2023,  
18.00 – 19.00 Uhr, 7 Abende, Geb.: 50,75 €**

### 3.3 Aqua-Fitness - Warmwassergymnastik

*Dozentin: Inke Bergau*



„Aquasport – ist das nicht nur was für Omas?“ Von wegen! Wer schon mal in brusthohem Wasser Springen, Joggen, Balancieren, Boxen oder Tanzen geübt hat, weiß, dass Wasser-Workout der Fett-

Killer Nummer eins ist, Herz und Kreislauf optimal auf Touren bringt und außerdem einfach Spaß macht.

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

Wer im Wasser trainiert...

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

**Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt**

- 3.3.1 Montag, 05. September 2022,  
15.00 – 15.45 Uhr, 5 Nachmittage, 42,50 €**
- 3.3.2 Montag, 05. September 2022,  
16.00 – 16.45 Uhr, 5 Nachmittage, 42,50 €**
- 3.3.3 Montag, 07. November 2022,  
15.00 – 15.45 Uhr, 7 Nachmittage, 59,50 €**
- 3.3.4 Montag, 07. November 2022,  
16.00 – 16.45 Uhr, 7 Nachmittage, 59,50 €**
- 3.3.5 Montag, 16. Januar 2023,  
15.00 – 15.45 Uhr, 8 Nachmittage, 68,00 €**
- 3.3.6 Montag, 16. Januar 2023,  
16.00 – 16.45 Uhr, 8 Nachmittage, 68,00 €**
- 3.3.7 Montag, 17. April 2023,  
15.00 – 15.45 Uhr, 10 Nachmittage, 85,00 €**
- 3.3.8 Montag, 17. April 2023,  
16.00 – 16.45 Uhr, 10 Nachmittage, 85,00 €**
- 3.3.9 Montag, 21. August 2023,  
15.00 – 15.45 Uhr, 6 Nachmittage, 51,00 €**
- 3.3.10 Montag, 21. August 2023,  
16.00 – 16.45 Uhr, 6 Nachmittage, 51,00 €**
- 3.3.11 Montag, 06. November 2023,  
15.00 – 15.45 Uhr, 7 Nachmittage, 59,50 €**
- 3.3.12 Montag, 06. November 2023,  
16.00 – 16.45 Uhr, 7 Nachmittage, 59,50 €**

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

Das  
frische  
Ei

## Geflügelhof Brandt

Eier aus Bodenhaltung

direkt  
vom  
Hof

direkt vom Familienbetrieb

Fam. Jürgen und Anke Brandt

Im Dorfe 11

27404 Godenstedt

Telefon: 04281 / 3873

### 3.4 Aqua-Robic

Dozentin: Rebecca Schult



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

Ort: Schwimmbad Schröder, Rhadereistedt

- 3.4.1 Dienstag, 06. September 2022,  
17.45 – 18.30 Uhr, 6 Abende, 72,00 €
- 3.4.2 Dienstag, 01. November 2022,  
17.45 – 18.30 Uhr, 8 Abende, 96,00 €
- 3.4.3 Dienstag, 17. Januar 2023,  
17.45 – 18.30 Uhr, 10 Abende, 120,00 €
- 3.4.4 Dienstag, 18. April 2023,  
17.45 – 18.30 Uhr, 11 Abende, 132,00 €
- 3.4.5 Dienstag, 22. August 2023,  
17.45 – 18.30 Uhr, 7 Abende, 84,00 €
- 3.4.6 Dienstag, 07. November 2023,  
17.45 – 18.30 Uhr, 7 Abende, 84,00 €

Es findet wöchentlich ein Aqua-Robic-Kurs in einer bestehenden Gruppe am Dienstagabend statt. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

### 3.5 Aqua Power

Dozentin: NN

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

Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt

- 3.5.1 Mittwoch, 07. September 2022,  
19.30 – 20.15 Uhr, 6 Abende, 51,00 €
- 3.5.2 Mittwoch, 02. November 2022,  
19.30 – 20.15 Uhr, 8 Abende, 68,00 €
- 3.5.3 Mittwoch, 18. Januar 2023,  
19.30 – 20.15 Uhr, 10 Abende, 85,00 €
- 3.5.4 Mittwoch, 19. April 2023,  
19.30 – 20.15 Uhr, 11 Abende, 93,50 €
- 3.5.5 Mittwoch, 23. August 2023,  
19.30 – 20.15 Uhr, 8 Abende, 68,00 €
- 3.5.6 Mittwoch, 01. November 2023,  
19.30 – 20.15 Uhr, 8 Abende, 68,00 €

Es finden wöchentlich Aqua Power Kurse in bestehenden Gruppen am Mittwochabend statt. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

### 3.6 Warmwassergymnastik am Morgen – gesunde Bewegung im Wasser

Dozentin: NN

Beschreibung wie in Kurs 3.3

Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt

- 3.6.1 Freitag, 09. September 2022,  
09.00 – 09.45 Uhr, 6 Vormittage, 51,00 €
- 3.6.2 Freitag, 04. November 2022,  
09.00 – 09.45 Uhr, 7 Vormittage, 59,50 €
- 3.6.3 Freitag, 20. Januar 2023,  
09.00 – 09.45 Uhr, 10 Vormittage, 85,00 €
- 3.6.4 Freitag, 21. April 2023,  
09.00 – 09.45 Uhr, 10 Vormittage, 85,00 €
- 3.6.5 Freitag, 25. August 2023,  
09.00 – 09.45 Uhr, 8 Vormittage, 68,00 €
- 3.6.6 Freitag, 03. November 2023,  
09.00 – 09.45 Uhr, 7 Vormittage, 59,50 €

Es findet wöchentlich Warmwassergymnastik in einer bestehenden Gruppe am Freitagvormittag statt. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

### 3.7 MoWa Aqua Fitness

Dozent:in: Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)



MoWa (Motion & Water) Aqua Fitness ist so, wie der Name vermuten lässt: Ein Wasserfitnesskurs, der in unserem praxiseigenen Schwimmbad stattfindet. In netter Atmosphäre darfst Du Dich mit Gleichgesinnten im Becken austoben und die Vorteile des Wassers genießen. Abwechslungsreiche Übungen lassen die Sporteinheiten wie im Fluge vergehen. Unter therapeutischer Begleitung bieten wir Dir eine besonders gelenkschonende Trainingsmöglichkeit, die Dein bisheriges Training locker "nass" macht. Aufgrund der therapeutischen Ausbildung unserer Trainer können die Übungen individuell an jeden Teilnehmer angepasst werden.

Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 96,00 €

Dauer: 8 Abende, jeweils von 19.00 – 19.45 Uhr

- 3.7.1 Montag, 05. September 2022,
- 3.7.2 Montag, 28. November 2022
- 3.7.3 Montag, 20. Februar 2023
- 3.7.4 Montag, 15. Mai 2023
- 3.7.5 Montag, 31. Juli 2023
- 3.7.6 Montag, 09. Oktober 2023

*Leben*

*ist Bewegung*

*und ohne Bewegung*

*findet leben nicht statt.*

*Moshé Feldenkrais*

### 3.8 MoWa Faszien-Training

*Dozent:in: Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)*  
Fühlst Du Dich häufig steif und unbeweglich, obwohl Du regelmäßig Sport treibst? Oder plagen Dich Rücken- und Kopfschmerzen und Du fühlst Dich einfach nur noch verspannt? Da liegt die Ursache sehr häufig an Faszien-Distorsionen. Dies sind Verklebungen und Verwringungen im Gewebe, die sich durch den Körper ziehen und undefinierbare Schmerzen erzeugen. Dann bist Du bei uns genau richtig!

Durch ein effektiv gezieltes Faszien-Training werden auch mit Hilfe spezieller Trainingshilfsmittel, wie der Faszienrolle, Deine Fasern wieder gelockert und besser durchblutet. Dadurch schenst Du Dir ein ganz neues wunderbares Körpergefühl. Du wirst merken, wie sich Deine Beweglichkeit verbessert, Deine Körperhaltung sich verändert und Du Dich leistungsfähiger und fitter fühlst. Auch gezielte Übungen für zuhause wirst Du für Dich entdecken, um Deinen Wohlfühlfaktor dauerhaft zu steigern. Also sichere Dir schnell einen der begehrten Plätze.

**Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 96,00 €**

**Dauer: 8 Abende, jeweils von 19.00 – 19.45 Uhr**

**3.8.1 Montag, 05. September 2022**

**3.8.2 Montag, 28. November 2022**

**3.8.3 Montag, 20. Februar 2023**

**3.8.4 Montag, 15. Mai 2023**

**3.8.5 Montag, 09. Oktober 2023**

### 3.9 MoWa Babymassage – Eine Auszeit für dich und dein Baby

*Dozent:in: Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)*



Mit sanften Berührungen und einfachen Massagegriffen kannst du deinem Baby Wohlbefinden, Entspannung und Ruhe schenken. Gleichzeitig geht es in dem Kurs aber auch

darum, dass du mit kleinen Entspannungsübungen, Oasen der Ruhe in deinem Alltag schaffen kannst.

**Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 96,00 €**

**Dauer: 6 Vormittage, jeweils von 9.30 – 10.30 Uhr**

**3.9.1 Dienstag, 06. September 2022**

**3.9.2 Dienstag, 01. November 2022**

**3.9.3 Dienstag, 10. Januar 2023**

**3.9.4 Dienstag, 02. Mai 2023**

**3.9.5 Dienstag, 22. August 2023**

**3.9.6 Dienstag, 07. November 2023**

### 3.10 MoWa Beckenboden



*Dozent:in: Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)*

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

**Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 64,00 €**

**Dauer: 5 Nachmittage, jeweils von 17.15 – 18.15 Uhr**

**3.10.1 Mittwoch, 07. September 2022**

**3.10.2 Mittwoch, 11. Januar 2023**

**3.10.3 Mittwoch, 19. April 2023**

**3.10.4 Mittwoch, 26. Juli 2023**

**3.10.5 Mittwoch, 01. November 2023**

#### Hinweis:

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



### 3.11 Disco-Fox für Anfänger:innen

*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 jeglichen tänzerischen Zwang befreit und kann auch individuelle Schritte und Bewegungen einbauen, ohne einen Stilfehler zu begehen. Beim Disco-Fox kann man es richtig krachen lassen und sich schnell verausgaben.

**Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Gebühr: 34,00 € / Person**

**Anmeldung nur paarweise möglich!**

**3.11.1 Freitag, 09. September 2022**

**3.11.2 Freitag, 03. Februar 2023**

**3.11.3 Freitag, 01. September 2023**



### 3.12 Disco-Fox für Fortgeschrittene

*Dozent: Marc Dadrat*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die Grundschrirte schon beherrschen.

**Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Gebühr: 34,00 € / Person.**

**Anmeldung nur paarweise möglich!**

**3.12.1 Freitag, 04. November 2022**

**3.12.2 Freitag, 03. März 2023**

**3.12.3 Freitag, 03. November 2023**

**Ihr Auto und Ihr  
Zuhause sind  
bestens abgesichert.**



**Und Sie  
und Ihre  
Familie?**



**JETZT  
BERATEN  
LASSEN!**

**Vertrauensmann**

**Andreas Koy**

Telefon 04284 2116

Telefax 0800 2875322660

andreas.koy@HUKvm.de

Fabers-Land 8

27446 Selsingen

Termin nach Vereinbarung



**HUK-COBURG**

Aus Tradition günstig

### 3.13 Kangatraining

Dozentin: Sarah Engelen



Kangatraining ist ein vollständiges Workout für Mamas mit ihren Babys in der Trage. Mit viel Spaß machen wir von Bodenübungen bis Tanzchoreographien alles, was euch wieder fit macht! Starten könnt ihr 6-8 Wochen nach der Entbindung (nach der postnatalen Untersuchung beim Gynäkologen).

**Ort: DGH Godenstedt, Im Dorfe, 27404 Godenstedt**  
**Dauer: 8 Vormittage, jeweils von 10.00 – 11.00 Uhr**  
**Gebühr: 96,00 €**

3.13.1 Mittwoch, 05. Oktober 2022

3.13.2 Mittwoch, 15. Februar 2023

3.13.3 Mittwoch, 10. Mai 2023

3.13.4 Mittwoch, 23. August 2023

### 3.14 PreKanga

Dozentin: Sarah Engelen



PreKanga ist die moderne Art der Schwangerschaftsgymnastik. Ein Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor, bei dem du sicher und effektiv fit bleibst und dich und deinen Körper gezielt auf die Geburt vorbereitest.

**Ort: DGH Godenstedt, Im Dorfe, 27404 Godenstedt**  
**Dauer: 8 Vormittage, jeweils von 11.00 – 12.30 Uhr**  
**Gebühr: 96,00 €**

3.14.1 Mittwoch, 05. Oktober 2022

3.14.2 Mittwoch, 15. Februar 2023

3.14.3 Mittwoch, 10. Mai 2023

3.14.4 Mittwoch, 23. August 2023

## 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](mailto:info@cp-elektrotechnik.eu)

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

#### 4.1 Meal Prep – 100% frisch und natürlich – der gesunde Weg zum schnellen und einfachen Mittagessen

*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*  
Einmal Vorkochen – eine Woche genießen. Das klingt nach einem Traum? Das kann deine Realität sein. Meal Prep bietet Rezepte für eine ganze Woche, mit denen du deine Lieben zu Hause glücklich machen kannst. Die Rezepte sind einfach nachzukochen, die Zutaten in jedem Supermarkt zu bekommen.

Übersetzt bedeutet Meal Prep sich eine Mahlzeit vorzubereiten. Während beim klassischen Vorkochen ganze Mahlzeiten vorbereitet und anschließend wieder aufgewärmt werden, macht sich Meal Prep Prinzipien aus der Gastronomie zu eigen. Hierbei werden verschiedene Komponenten des Speiseplans vorbereitet und getrennt voneinander gelagert. Mit der richtigen Planung und Vorbereitung ist eine komplette Mahlzeit in nur 15 Minuten fertig.

Ich zeige dir das Meal Prep Prinzip und wie einfach es umzusetzen ist. Wer seine Woche in Sachen Essen plant, kann Zeit und auch Geld sparen.

**Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr**

**Gebühr: 25,00 €**

**4.1.1 Mittwoch, 14. Sept. 2022**

**4.1.2 Mittwoch, 13. Sept. 2023**

#### 4.2 Die Zuckerfalle

*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*



Alle wissen, dass uns der gute alte Zucker nicht guttut. Und trotzdem kommen wir nicht umhin, dem Verlangen nach dem Süßen nachzugeben und kommen nur schwer davon los.

Seien wir mal ehrlich, der Zucker ist in unserem alltäglichen Essen fester Bestandteil. Manchmal sind wir uns dessen gar nicht richtig bewusst. Ich zeige dir, wie du den versteckten Zucker entlarven und du deinen Weg aus der Zuckerfalle finden kannst. Ich biete dir die Möglichkeit auf ein gesünderes Leben mit mehr Wohlbefinden. Und das ist gar nicht so schwer! Ich werde dir erklären, wie dein Körper von dem Zuckerverzicht profitiert und du das Risiko von Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkten drastisch senken kannst. Wie erkenne ich Zucker auf der Zutatenliste? Wie gelingt es, sich den Süßgeschmack abzugewöhnen? Welchen Zuckerersatz gibt es, und wie sinnvoll sind diese Produkte? Ich biete dir Antworten auf diese und weitere Fragen und freue mich darauf dir den Weg raus aus der Zuckerfalle zu zeigen.

**Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr**

**Gebühr: 25,00 €**

**4.2.1 Donnerstag, 29. September 2022**

**4.2.2 Donnerstag, 11. Mai 2023**

#### 4.3 Trau dich an das Fett – Gesünder leben mit der richtigen Auswahl an Fetten und Ölen

*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*

Was glaubst du, kann ein Grund dafür sein, der so viele Menschen an einem gesünderen Leben hindert? Es ist das FETT! Es ist aber auch nicht das Fett, das als Fettsäuren auf der Suppe schwimmt. Es ist auch nicht das Fett, das dafür sorgt, dass der Hosenbund drückt. Es ist das „GUTE FETT“, das vielen von uns fehlt und uns an einer gesünderen Lebensweise hindert. Es mag sich paradox anhören, aber es ist wirklich wahr. Mit der richtigen Auswahl an Ölen und Fetten ist es möglich von der Heilkraft des Fettes zu profitieren. Natürlich kommt es dabei auf die Qualität des Fettes an und auch darauf, was sonst noch so im Laufe des Tages in unserem Verdauungstrakt landet. In diesem Seminar zeige ich Wege auf, wie du die Heilkraft des Fettes für dich nutzen kannst und wie du dich von dem negativen Dogma des Fettes verabschieden kannst.

**Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr**

**Gebühr: 25,00 €**

**4.3.1 Donnerstag, 06. Okt. 2022**

**4.3.2 Donnerstag, 15. Jun. 2023**

#### 4.4 Gesunde Ernährung im Alltag – Gesundes Abnehmen



*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*

In diesem Kurs geht es um mehr als gesundes Abnehmen. Wir definieren zusammen unsere Ziele, erarbeiten gemeinsam Lösungen und Wege und meistern die Herausforderungen im Alltag. Ich helfe dir dabei, deinen Körper besser zu verstehen und biete Hilfe und Unterstützung bei der Erreichung der Ziele. Einkaufstraining, leckere Rezepte und wertvolle Tipps ebnen den Weg zu einer Steigerung von Lebensqualität und Wohlbefinden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht an einer schnellen, sondern an einer nachhaltigen Verbesserung interessiert sind. Der Fokus liegt nicht auf einer 7-Tage-Crash-Diät. Ich biete ein persönliches und individuelles Ernährungskonzept ohne Hungern. Mach den ersten Schritt in ein gesünderes Leben und gemeinsam werden wir die Veränderung schaffen.

An einem Abend wird ein gemeinsamer Kochabend mit 3-Gänge-Menü inkl. Getränken stattfinden.

**Dauer: 10 Abende, jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr**

**Gebühr: 175,00 € + Lebensmittelkosten am Kochabend (ca. 15,00 € pro Person)**

**4.4.1 Mittwoch, 11. Jan. 2023**



#### 4.5 Feldenkrais – Leichtigkeit lernen

Dozentin: Britta von Dollen



Geschmeidigkeit lässt sich (wie-der) erlernen. Mit Hilfe von ausgeklügelten Bewegungslektionen und Raum zum Nachspüren wird die Bewegungssteuerung und

Muskelfeinabstimmung spürbar verbessert. Genutzt wird die natürliche Freude am Lernen.

**Dauer: 1 Vormittag, jeweils von 9.30 bis 12.30 Uhr**

**Gebühr: 28,00 €**

**4.5.1 Samstag, 26. November 2022**

**4.5.2 Samstag, 28. Januar 2023**

**4.5.3 Samstag, 25. November 2023**

#### 4.6 Schlafen Sie gut?!

Dozentin: Angelika Kottke

Ein Teufelskreis für viele: Hektik und Druck am Tag – Schlafstörungen in der Nacht. Du lernst hier Elemente einer sehr einfachen Methode kennen, die kleine und sehr sanfte Bewegungen (sog. Mini-Moves) mit natürlicher Atmung und Achtsamkeit verbindet. Sie hat sich besonders bewährt bei Schlafstörungen, aber auch bei allen sonstigen Stressbeschwerden. Das Nervensystem wird beruhigt und der Körper schnell, effektiv und umfassend entspannt. Das Besondere ist die absolute Einfachheit und Flexibilität der Übungen: für den Tag um den Stress abzufangen – für die Nacht um den Schlaf zu unterstützen.

**Dauer: Wochenendseminar Sa. 14.00 – 18.00 Uhr, So., 10.00 – 13.00 Uhr**

**Gebühr: 65,00 €**

**4.6.1 Sa., 15. Okt. 2022 + So., 16. Okt. 2022**

**4.6.2 Sa., 16. Sept. 2023 + So., 17. Sept. 2023**

**Von Herzen schenken heißt:**

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

**Einen  
GESCHENK-GUTSCHEIN  
DER ABS**



Arbeitsgemeinschaft  
Bildungswerk Selsingen

**Bei uns erhältlich!**

#### 4.7 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) und mehr...

Dozentin: Angelika Kottke

Entspannen durch Anspannen – klingt paradox, ist aber leicht und wirkungsvoll in der Anwendung. Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperliches Entspannungsverfahren, bei dem du u.a. lernst, deine eigene Wahrnehmung zu verbessern. Durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen sowie Nachspürphasen kannst du leicht und eigenständig entspannen sowie u.a. Stress, Schmerzen, Angst- und Schlafstörungen positiv entgegenwirken bzw. vorbeugen. Kurzübungen aus anderen Entspannungsbereichen und wohltuende, sanfte Körperübungen zur zusätzlichen Muskellockerung ergänzen das Programm. Dies führt insgesamt zu einer tiefen Entspannung und Erholung – körperlich, geistig und emotional. Du wirst den persönlichen Nutzen aller Übungen sofort im Alltag erfahren. Ein Workshop zum Kennenlernen, aber auch zum Auffrischen oder Vertiefen der bereits erlernten Progressiven Muskelentspannung.

**Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr**

**Gebühr: 35,00 €**

**4.7.1 Samstag, 05. November 2022**

**4.7.2 Samstag, 04. März 2023**

**4.7.3 Samstag, 25. November 2023**

#### 4.8 Kurz und knackig entspannen – Kurzentspannungstechniken im (Berufs-) Alltag

Dozentin: Angelika Kottke

Nicht immer haben wir im Alltag Zeit für ausgedehnte Entspannung und Erholung, die aber zugleich sehr wichtig für Wohlbefinden und unsere Kraftreserven sind. Ein Dilemma, aber es gibt Alternativen! Um Stress ab- oder vorzubeugen, reichen oft schon kleine Änderungen im Tagesablauf sowie einfache, gezielte und effektive Kurz-Übungen, die wir geschickt in den Alltag einbauen. Dies ermöglicht uns gerade in diesen herausfordernden Zeiten Erholung, innere Stabilität und Ausgeglichenheit. Darüber hinaus werden Leistungsfähigkeit und Konzentration verbessert. Diese Techniken, ergänzt von wohltuenden Körperübungen, sind für sich allein anwendbar, aber auch ideal zur Ergänzung anderer Entspannungsmethoden (z.B. AT, PME).

**Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr**

**Gebühr: 35,00 €**

**4.8.1 Samstag, 12. November 2022**

**4.8.2 Samstag, 04. Februar 2023**

**4.8.3 Samstag, 30. September 2023**



#### 4.9 Entspannungsvielfalt – Unterschiedliche Wege in die Ent- spannung kennenlernen

*Dozentin: Angelika Kottke*

Wir alle wissen mehr denn je, wie wichtig Entspannung in unserer heutigen Zeit ist. Aber welche Art ist für dich persönlich zurzeit „die Richtige“? Was bringt sie dir? Wie kann sie im Alltag umgesetzt werden? Verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. Atem- u. Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong werden vorgestellt und ausprobiert. Inhalte können der Gruppe individuell angepasst werden. Alle Methoden helfen, Stress abzubauen oder vorzubeugen, Ruhe zu erfahren und wieder in Balance zu kommen. Durch diesen Methodenmix kannst du erfahren, womit du besonders gut – typgerecht – entspannen kannst und bekommst praktische Anregungen für den Einsatz im Alltag. Stressabbau pur – für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude im Alltag.

**Dauer: 1 Tagesseminar, jew. von 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Gebühr: 55,00 €**

**4.9.1 Samstag, 19. November 2022**

**4.9.2 Samstag, 21. Januar 2023**

**4.9.3 Samstag, 04. November 2023**

#### 4.10 Etwas Zeit für mich – Die nehme ich mir!

*Dozentin: Angelika Kottke*

Ein entspannter Nachmittag nur für Frauen!

Bei all den Anforderungen des heutigen Alltags verlieren wir Frauen es häufig aus den Augen, auch einmal für uns selbst zu sorgen. Dieser Nachmittag bietet dir Raum und Zeit, eine Pause einzulegen und einfach mal nichts müssen, sollen oder wollen. Den „eigenen Akku“ wieder aufladen. Einfach einmal für DICH da SEIN und dich dabei tief erholen. Selbstfürsorge pur. Mit Übungen aus unterschiedlichen Entspannungsbereichen, wie z.B. Atem, Achtsamkeit, Imagination, sanften Energie- u. Körperübungen können wir wieder bei uns selbst und unseren inneren Kraftquellen ankommen – für mehr Energie, Leichtigkeit, Selbstbestimmtheit und Gelassenheit im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

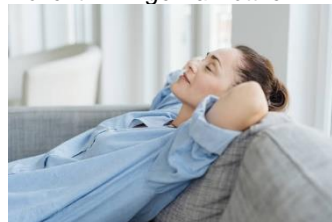
**Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.00 – 17.45 Uhr**  
**Gebühr: 35,00 €**

**4.10.1 Samstag, 03. Dezember 2022**

**4.10.2 Samstag, 11. November 2023**

#### 4.11 Autogenes Training (innovativ, mo- difiziert) und Progressive Muskelentspannung

*Dozentin: Angelika Kottke*



Zwei unterschiedliche Entspannungsmethoden, die sich seit Jahrzehnten bewährt haben und einfach zu erlernen sind. Die einfachen Übungen helfen u.a. Stress rasch abzubauen,

sowie Wohlbefinden, Lebensenergie, Gelassenheit und Leichtigkeit zu fördern. Ein Ziel – zwei Wege, die sich aber auch super ergänzen können.

*Autogenes Training (AT) - hier innovativ-modifiziert* - ist eine Art mentales Training – der schrittweisen Selbstentspannung über Wahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellung. Einmal erlernt ist AT ein hochwirksames Instrument, um kurzfristige Entspannung herbeizuführen, in allen Situationen und Lebenslagen.

*Die Progressive Muskelentspannung (PME)* ist eine körperorientierte Entspannungsmethode – beliebt, leicht zu erlernen und bewährt. Sie basiert auf der Verbesserung unserer Wahrnehmung sowie dem Ausgleich von Anspannung und Entspannung. Einem kurzfristigen Anspannen bestimmter Muskelgruppen folgen ein Loslassen und tiefes Entspannen.

Genieße in diesem Workshop die beiden Entspannungsmethoden im unmittelbaren Vergleich und setze erste Übungen anschließend gleich erfolgreich in deinem Alltag ein.

**Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 13.15 – 17.45 Uhr**  
**Gebühr: 42,00 €**

**4.11.1 Samstag, 11. Februar 2023**

**4.11.2 Samstag, 18. November 2023**

#### 4.12 Aroma-Auszeit - ein Wohlfühlabend

*Dozentin: Barbara Treffert, [www.aroma-treff.de](http://www.aroma-treff.de)*

Du hast mehr als genug Stress in deinem Alltag?

Nimm dir eine Auszeit! Mach mal wieder eine Pause!

Ein Wohlfühl-Abend ist deine Möglichkeit den Alltag mit allem, was dich belastet für einige Zeit hinter dir zu lassen, dich dem Spüren und Erleben hinzugeben, es dir so richtig gut gehen zu lassen, Spaß zu haben, dich zu entspannen, gut für dich selbst zu sorgen und neue Kraft zu tanken. Wir nehmen uns gemeinsam die Zeit für eine Reihe kinderleichter Wellness-Anwendungen mit ätherischen Ölen. Du erlebst wie du dir, auch allein Zuhause, immer wieder mal selbst eine kurze Auszeit gönnen kannst.

**Entspannend • Ausbalancierend • Revitalisierend**

**Dauer: 1 Nachmittag, jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr**

**Gebühr: 14,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten**

**4.12.1 Samstag, 19. November 2022**

**4.12.2 Samstag, 14. Januar 2023**

**4.12.3 Samstag, 18. Februar 2023**

**4.12.4 Samstag, 18. November 2023**

#### 4.13 Raus aus dem Winterschlaf – rein ins Frühlingserwachen

Dozentin: Ines Stein, [www.gehstein.de](http://www.gehstein.de)

Eine geführte Rundwanderung auf dem rund 11 km langen NORDPFAD „Ostetal“ mit Übungen zur Sinneswahrnehmung. Mit dem bewussten Wahrnehmen z.B. dem Geruch von Frühlingsblumen, dem Lauschen der zahlreichen Vogelstimmen oder dem Fühlen der ersten warmen Sonnenstrahlen verbunden mit den wohltuenden Bewegungen des Wanderns ist dieses Angebot ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Bewegung, Entspannung und Geselligkeit.

Das Angebot ist für Teilnehmer:innen ohne gesundheitliche Einschränkungen geeignet.

**Ort:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben

**Dauer:** 1 Vormittag, 10.30 – 14.30 Uhr,

**Gebühr:** 28,00 €

**4.13.1 Samstag, 22. April 2023**

#### 4.14 Wald-Gesundheitstraining

Dozentin: Ines Stein, [www.gehstein.de](http://www.gehstein.de)

„Was ist eine Wald-Gesundheitsführung?“

Viele Menschen kennen das Wort „Waldbaden“, übersetzt aus dem Japanischen „Shinrin Yoku“, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Eine schöne Vorstellung, im satten Grün der Bäume und Pflanzen zu versinken, die klare Luft einzusatmen oder barfuß den Morgentau auf der Wiese zu spüren. Während eines Naturaufenthaltes wird der Mensch mit all seinen Sinnen (Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen) angesprochen. Das bewusste Wahrnehmen unserer Sinne, verbunden mit der wohltuenden Natur bringt unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ein regelmäßiger Waldaufenthalt kann u.a. den Stressabbau fördern, das Immunsystem stärken, einen gesunden Schlaf fördern und ein positives Stimmungsbild hervorrufen. Nein – es ist keine kilometerlange Wanderung durch den Wald, es ist kein Baden im Waldteich und auch keine moderne Fitnessmethode. Mit Hilfe von gezielten Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit einem langsamen Spaziergang durch den Wald, können wir uns besser auf unsere Sinne konzentrieren und eine direkte Verbindung zur Natur herstellen. Die Übungen dienen dazu das Gedanken-Karussell einmal anzuhalten, unsere Gedanken weitestgehend ruhezustellen und ganz bewusst das Kleeblatt zu betrachten, den Wind in den Bäumen zu lauschen oder dem Lichtspiel der Sonne in den Bäumen zuzuschauen. Der Kurs ist für Teilnehmer:innen ohne gesundheitliche Einschränkungen geeignet, da die Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen durchgeführt werden und eine Wegstrecke von ca. 3,5 km zurückgelegt werden soll.

**Ort:** Ober Ochtenhausen

**Dauer:** 1 Vormittag, 10.00 – 13.00 Uhr

**Gebühr:** 42,00 €

**4.14.1 Samstag, 24. Juni 2023**

Der Atem der Bäume  
schenkt uns das Leben.

Roswitha Bloch



**Elektro Fitschen**

Service seit 1881

- Elektroinstallation
- Smart Home
- E Mobilität
- Kundendienst
- Hausgeräteservice



Hauptstraße 43  
27446 Selsingen

Tel.: 04284 330  
Fax: 04284 1881

Info@elektrofitschen.de  
[www.elektrofitschen.de](http://www.elektrofitschen.de)



### 5.1 Schwedisch Online für Einsteiger

Dozentin: Bettina Dreyer



Hej! Du möchtest diese melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche erfahren? Viel über

den typischen „Svensson“? Hier erlernst Du einen ersten Wortschatz, die Grundlagen des Satzaufbaus und warum Köttbullar eigentlich „Schöttbullar“ und die Königinnen Silvia und Lucia heißen! In den Online-Kursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt bequem zuhause am PC mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

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

**Gebühr: 98,00 €**

**12 Abende jeweils von 17.45 bis 19.00 Uhr**

**5.1.1 Montag, 05. Sep. 2022, 1. Semester**

**5.1.2 Montag, 20. Feb. 2023, 2. Semester**

**5.1.3 Montag, 04. Sept. 2023, 3. Semester**

### 5.2 Schwedisch Online A2

Dozentin: Bettina Dreyer

Hej! Du hast Schwedisch eine Weile gelernt und möchtest nun Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, kleine Dialoge flüssig führen und eigene Texte oder Briefe verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt in diesem neuen Buch. Välkommen!

In den Online-Kursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt bequem zuhause am PC mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

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

**Gebühr: 98,00 €**

**12 Abende, jeweils von 18.15 bis 19.30 Uhr**

**5.2.1 Dienstag, 06. Sep. 2022**

**5.2.2 Dienstag, 21. Feb. 2023**

**5.2.3 Dienstag, 05. Sept. 2023**

### 5.3 Schwedisch Online am Vormittag, 3. Semester

Dozentin: Bettina Dreyer

Välkommen tillbaka! Du hast schon Vorkenntnisse durch frühere Kurse und möchtest sie gründlich vertiefen? Dich mit den Schweden unterhalten können und viel über „Medel-Svensson“ und schwedische Gepflogenheiten erfahren? Dann komm in diesen Kurs – hier bauen wir einen Wortschatz rund um den Alltag, Einkaufen und Reisen auf und trainieren das freie Sprechen.

In den Online-Kursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt bequem zuhause am PC mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

Lehrbuch: Tala Svenska A1Plus, Lehrbuch, ISBN: 978-3-933119-04-09 und Übungsbuch, ISBN: 978-3-933119-14-8

**Gebühr: 98,00 €**

**12 Vormittage jeweils von 9.15 bis 10.30 Uhr**

**5.3.1 Donnerstag, 08. Sep. 2022**

### 5.4 Schwedisch Online für Wiedereinsteigende, 2. Semester

Dozentin: Bettina Dreyer

Du kannst bereits einige Wörter Schwedisch, hast es früher schonmal gelernt und möchtest die Sprache „richtig“ kennenlernen? Du möchtest hineintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA, lernen sich in einfachen Sätzen beim Einkaufen oder im Gespräch mit den Ferienhauseingebornen auszudrücken? Dann bist Du in diesem Kurs richtig.

In den Online-Kursen arbeiten wir in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum vitero. Du sitzt bequem zuhause am PC mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paararbeit in Nebenräume. Das Einzige, was Du brauchst, ist ein PC/Laptop, vorzugsweise ein Headset und stabiles Internet. Dazu werden ein Lehr- und Übungsbuch benötigt.

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

**Gebühr: 98,00 €**

**12 Abende jeweils von 18.30 – 19.45 Uhr**

**5.4.1 Freitag, 09. Sept. 2022, 2. Semester**

**5.4.2 Freitag, 24. Feb. 2023, 2. Semester**

**Wir bieten ständig weitere Schwedisch Online-Kurse an, fragen Sie gerne nach!**

### 5.5 Fit for Business English Präsenz – oder Online

*Dozentin: Christa Fegan, [www.mortimer-english.com](http://www.mortimer-english.com)*  
Wer souverän auf Englisch kommunizieren kann, hat es leichter. Dieser Kurs arbeitet gezielt mit dem Englisch, welches im Berufsleben benötigt wird. Tolles Buch- und Audiomaterial helfen dabei, in kleinen Gruppen sprachlich weiterzukommen.

**Dauer: 20 Einheiten je 90 Minuten**

**Gebühr: 70,00 € monatlich zzgl. Buchmaterial**

**Neue Kurse beginnen ab September 2022, Februar 2023 und ab September 2023. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**

### 5.6 Englisch für Dich Präsenz – oder Online

*Dozentin: Christa Fegan, [www.mortimer-english.com](http://www.mortimer-english.com)*  
Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, und ist eine tolle Gelegenheit Englisch zu lernen oder aufzubauen. In kleinen Gruppen mit gut gestaltetem Lernmaterial wird die Weltsprache praxisnah erlebt. Eine kostenlose Probestunde gibt hierzu bereits erste Eindrücke.

**Dauer: 20 Einheiten**

**Gebühr: 49,90 € monatlich zzgl. Buchmaterial**

**Neue Kurse beginnen ab September 2022, Februar 2023 und ab September 2023. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**

### 5.7 Englisch für Senioren

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

Mit Englisch einmal in der Woche herzlich lachen – so würde die Dozentin die Kurse des Mortimer Englisch Clubs für Senioren bezeichnen. In kleinen Gruppen wird mit tollem Buchmaterial das englische Sprachvermögen und das Gehirn fit, sodass alle Alltagssituationen, oder auch mehr, leicht bewältigt werden können.

**Dauer: 20 Kurseinheiten.**

**Ort: Hauptstraße 20, 27446 Selsingen**

**Neue Kurse beginnen ab September 2022 und Ende Februar 2023. 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

Von Herzen schenken heißt:

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

Einen  
**GESCHENK-GUTSCHEIN**  
**DER ABS**



Arbeitsgemeinschaft  
Bildungswerk Selsingen

**Bei uns erhältlich!**

### 6.1 Alt-Saxophon spielen lernen

Dozent: Manuel Petermann



Die Ziele dieses Kursangebotes liegen im Kennenlernen des Alt-Saxophons als Instrument, das Erlernen der ersten Töne und Theoriebasics, das Einüben einfacher Stücke, Spaß am Spielen zu vermitteln und die Begeisterung für dieses Instrument zu wecken. Von Vorteil ist es, ein eigenes Alt-Saxophon zu besitzen. Ansonsten gibt es die Möglichkeit ein geeignetes Instrument gegen Leihgebühr zu beziehen. (z.B. Müller, Holzblasinstrumente und Werner Fischer Kopitzki, beide in Bremen). Der Dozent empfiehlt Einzelunterricht, Gruppenunterricht bis max. 3 Personen ist ebenso möglich.

**Ort: Zuhause bei den Teilnehmenden**  
**Gebühr Einzelunterricht: 33,00 € für 45 Minuten**  
**(Gruppenunterricht nach Absprache)**

**Dauer: ein halbes Jahr ab Januar 2023,**  
**individuelle Zeitabsprachen mit dem Dozenten**

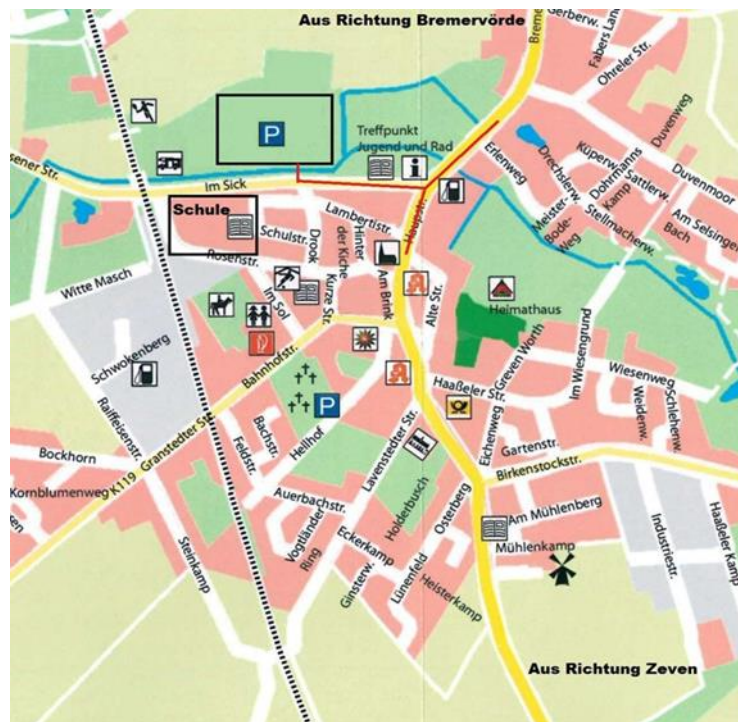
**6.1.1 Januar 2023 (auf Anfrage)**

**6.1.2 September 2023 (auf Anfrage)**

#### 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. Von dort können Sie 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 (402 – 409).





## 7.1 Gestalten mit Ton

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Dieser Kurs ist für Einsteigende gut geeignet. Es werden die verschiedenen Basistechniken erprobt und jede:r kann seine/ihre Lieblingstechnik entdecken und vertiefen. Genauere Infos zum Kurs gebe ich gerne persönlich weiter bzw. findet ihr unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

[gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

**Materialkosten werden individuell nach Verbrauch bei der Dozentin berechnet.**

**Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt**

**7.1.1 Donnerstag, 29. September 2022,  
19.00 – 22.00 Uhr, 8 Abende**

**Gebühr: 132,00 €**

**(nicht am 10. November 2022)**

**7.1.2 Mittwoch, 11. Januar 2023,  
19.00 – 22.00 Uhr, 8 Abende**

**Gebühr: 132,00 €**

**(nicht am 23. März 2023)**

**7.1.3 Donnerstag, 07. September 2023,  
19.00 – 22.00 Uhr, 5 Abende**

**Gebühr: 82,50 €**

**(nicht am 28. September 2023)**

**7.1.4 Mittwoch, 25. Oktober 2023,  
19.00 – 22.00 Uhr, 5 Abende**

**Gebühr: 82,50 €**

**(nicht am 15. November 2023)**

## 7.2 Pulp-Art – Gestalten mit Papiermaschee und Papierstreifen

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Mit etwas Fantasie entstehen bestimmt sehr individuelle Dinge. So wird in diesem Kurs Dekoratives für zu Hause oder zum Verschenken, wie zum Beispiel Lichtschale oder Schmuck ent-

stehen. Es kann aber auch ein Schwein mit Flügel zum Hinhängen gestaltet werden. Informationen und Inspirationen gibt's persönlich oder auch unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

**Materialkosten werden etwa in Höhe von 5,00 € anfallen Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt**

**7.2.1 Dienstag, 04. Oktober 2022,  
19.00 – 22.00 Uhr, 3 Abende**

**Gebühr: 54,00 €**

**7.2.2 Montag, 07. November 2022,  
19.00 – 22.00 Uhr, 3 Abende**

**Gebühr: 54,00 €**

## 7.3 Klangspiel aus Holz und Ton

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)

Es entsteht ein Klang-Windspiel ganz nach euren Wünschen. Ob sich Blätter oder Fische aus Ton berühren macht keinen Unterschied. Sie müssen nur sehr dünn sein und richtig angeordnet werden. So entsteht ein angenehmer Klang der vom Wind gespielt wird. Weitere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

**Materialkosten pro Klangspiel betragen etwa 7,00 € und werden direkt bei der Dozentin beglichen.**

**Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt**

**7.3.1 Montag, 10. Okt. 2022 u. 24. Okt. 2022,  
19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende**

**Gebühr: 36,00 €**

**7.3.2 Donnerstag 16. Feb. 2023 u. 02. Mrz. 2023  
19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende**

**Gebühr: 36,00 €**

## 7.4 Klunker aus Papier und Kaffeepulver

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Aus Altpapier und getrocknetem Kaffeesatz werden riesige Perlen geformt und zu Schmuck verarbeitet. Genauere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de). Pro Klunkerkette fallen etwa 5,00 € **Materialkosten an, die direkt bei der Dozentin beglichen werden.**

**Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt**

**7.4.1 Dienstag, 01. November 2022,  
19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende**

**Gebühr: 36,00 €**

**7.4.2 Montag, 09. Januar 2023  
19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende**

**Gebühr: 36,00 €**

## 7.5 Weihnachts-Deko – Winterwald aus Ton

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)

Einfache, kleine Tannenbäume aus Ton werden mit Muster versehen und mit Farben frei Hand gestaltet. Eine einfache aber sehr schöne Gestaltungsarbeit auch für Ungeübte. Als Basis wird ein altes Brett, ein Stück Baumscheibe oder ähnliches verwendet. Es kann aber auch ein ausgeschiedenes Frühstücksbrett sein. Genauere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de). **Pro Baum fallen etwa 2,00 € Materialkosten an, die bei der Dozentin direkt beglichen werden.**

**Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt**

**7.5.1 Mittwoch, 02. November 2022,  
19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende**

**Gebühr: 36,00 €**

**7.5.2 Dienstag, 07. November 2023,  
19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende**

**Gebühr: 36,00 €**

### 7.6 Kuhtasche nähen

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Warum nicht auch mal eine Kuh-tasche nähen? Ob blaue oder grüne Augen, vielleicht auch mit bunten Hufen. Die Gestaltung liegt beim Besitzer und macht jede Kuhtasche zum Einzeltier. Genauere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

Die Materialkosten belaufen sich auf ca. 15,00 € pro Tasche und werden bei der Dozentin beglichen.

Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt

Dauer: 2 Tage

Gebühr: 36,00 €

7.6.1 Freitag, 25. Nov. 2022, 19.00 – 21.00 Uhr  
u. Samstag, 26. Nov. 2022, 9.00 – 13.00 Uhr

### 7.7 Spiel mit Farbe

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Entdecke die Möglichkeit mit einfachen Techniken ein Bild zu gestalten. Es wird auf fertigen Leinwänden gedruckt, gerollt und natürlich gepinselt. Kreativ werden und Spaß an der Sache ist das Hauptthema. Weitere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

[gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

Die Materialkosten für einen Keilrahmen 40x40cm betragen 5,00 € und sind direkt bei der Dozentin zu begleichen.

Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt

Dauer: 1 Abend, jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

7.7.1 Dienstag, 29. November 2022,

7.7.2 Dienstag, 17. Januar 2023,

7.7.3 Mittwoch, 15. November 2023,

### 7.8 Mal dir ein Huhn

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Dieser Kurs ist für fröhliche Maler:innen gedacht. Jede:r schafft auf jeden Fall ein Huhn. Es wird auf einer Leinwand 40x 40 cm nach eigenem Entwurf mit Acrylfarbe gearbeitet. Weitere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

[www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

Pro Bild betragen die Materialkosten 5,00 €. Diese werden bei der Dozentin beglichen.

Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt

Dauer: 1 Abend, jeweils von 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

7.8.1 Mittwoch, 07. Dezember 2022

7.8.2 Dienstag, 24. Januar 2023

7.8.3 Donnerstag, 16. November 2023,

### 7.9 Haus-Nummer aus Ton

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Gestalte deine individuelle Hausnummer aus Ton. Ob einfarbig oder bunt wie Hundertwasser es liebte. Einfach machen. Es stellt auch für Ungeübte kein Problem dar. Genauere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

Die Materialkosten belaufen sich auf 8,00 € pro Ziffer und werden bei der Dozentin beglichen.

Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt

7.9.1 Donnerstag, 09. Februar 2023,

19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende

Gebühr: 36,00 €

7.9.2 Mittwoch, 20. September 2023,

19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende

Gebühr: 36,00 €

### 7.10 Pflanzen haben einen Namen

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)



Es sind aber oft zu viele Namen. Wie heißt noch mal die Blume oder das Gewürzkraut? In diesem Kurs werden Schilder hergestellt und individuell beschriftet. Jede:r kann das

machen was er/sie braucht. Für Form und Farbe gibt es keine festgelegten Vorgaben. Nur was drauf geschrieben wird, sollte jede:r vorher in Erfahrung bringen. Genauere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

Die Materialkosten variieren je nach Schildergröße ab 1,00 € und werden bei der Dozentin beglichen.

Ort: Im Sande 34, 27404 Rockstedt

7.10.1 Dienstag, 14. Februar 2023,

19.00 – 22.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 36,00 €

### 7.11 Skulptur „NANA“

Dozentin: Irmí Fritze, [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de)

Gestalte eine NANA ganz nach deinen Vorstellungen. Sie kann ca. 40cm groß werden und besteht aus Draht mit Papier und Modelliermasse, sowie viel Farbe.

Weitere Infos zum Kurs unter [www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

[www.atelier-hinterm-gartenzaun.de](http://www.atelier-hinterm-gartenzaun.de).

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 € und werden bei der Dozentin beglichen.

7.11.1 Freitag, 10. März 2023

19.00 – 22.00 Uhr, 3 Einheiten

Gebühr: 54,00 €

(weitere Termine: Sa., 11. März 2023, 9.00 -13.00 Uhr und Do., 16. März 2023, 19.00 – 22.00 Uhr)

7.11.2 Freitag, 27. Oktober 2023,

19.00 – 22.00 Uhr, 3 Einheiten

Gebühr: 54,00 €

(weitere Termine: Sa., 28. Oktober 2023, 9.00 -13.00 Uhr und Do., 02. November 2023, 19.00 – 22.00 Uhr)

### 7.12 Filzen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene (Erwachsene) „Von der Fläche zur Form“

Dozentin: Regina Schoo

Filzen ist eines der ältesten Handwerke der Welt und ein Erlebnis für die Sinne. In 6 Kurseinheiten Nassfilzen arbeiten wir von der einfachen Filzfläche zu dreidimensionalen Formen. Es entstehen bemusterte Filzflächen, Hängeblumen, Schalen, Windlichter, Wärmflaschenhüllen oder Buchhüllen, einfache Stulpen für die Hände. An jedem Kursabend entsteht ein kleines Kunstwerk.

**Gebühr: 135,00 € zzgl. Materialkosten – je Kunstwerke 10,00 – 30,00 € (bei der Dozentin zu begleichen)**  
**Dauer: 6 Abende, jeweils von 18.00 – ca. 21.00 Uhr**

7.12.1 Mittwoch, 28. September 2022

7.12.2 Mittwoch, 25. Januar 2023

7.12.3 Mittwoch, 24. Mai 2023

7.12.4 Mittwoch, 01. November 2023

### 7.13 Filzkurs Sitzkissen / Tischläufer Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Regina Schoo



Wir filzen mit Wolle, Wasser und Seife in ca. 3 Stunden ein Sitzkissen oder auch ein Wanderkissen. Es kann je nach Bedarf auch ein kleiner Tischläufer entstehen.

**Gebühr: 34,00 € zzgl. Materialkosten ca. 15,00 € (bei der Dozentin zu begleichen)**

**Dauer: 1 Abend jeweils von 18.00 – ca. 22.00 Uhr**

7.13.1 Freitag, 04. November 2022

7.13.2 Freitag, 10. März 2023

7.13.3 Mittwoch, 10. Mai 2023

7.13.4 Freitag, 15. September 2023

7.13.5 Samstag, 24. November 2023

### 7.14 Filzschal aus weicher, kratzfreier Wolle und Seide – Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Regina Schoo



Wir filzen mit Wolle, Seide, Wasser und Seife einen wunderschönen Schal. In ca. 3- 4 Stunden entstehen tragbare Kunstwerke, nicht nur für den Winter. Immer ein ganz besonderes Accessoire. Auch als Geschenk ein wunderbares Unikat.

**Gebühr: 34,00 € zzgl. Materialkosten ca. 30,00 € (bei der Dozentin zu begleichen)**

**Dauer: 1 Abend, jeweils von 18.00 – ca. 22.00 Uhr**

7.14.1 Donnerstag, 10. November 2022

7.14.2 Donnerstag, 15. Dezember 2022

7.14.3 Donnerstag, 23. Februar 2023

7.14.4 Donnerstag, 20. April 2023

7.14.5 Freitag, 01. September 2023

7.14.6 Freitag, 09. November 2023

7.14.7 Freitag, 15. Dezember 2023

### 7.15 Filzen einer Blütenlichterkette oder Girlande – Ein Filzkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Regina Schoo



Wir filzen mit Wolle, Wasser und Seife eine zauberhafte und bunte Blütenlichterkette oder Girlande.

In ca. 3- 4 Stunden entsteht so ein ganz besonderer Blickfang. Wunderschön auch im Kinderzimmer oder als Geschenk.

**Gebühr: 34,00 € zzgl. Materialkosten ca. 20,00 € (inkl. Lichterkette mit 10 Glühbirnchen - bei**

**der Dozentin zu begleichen)**

**Dauer: 1 Tag, jeweils von 10.00 – ca. 14.00 Uhr**

7.15.1 Samstag, 12. November 2022

7.15.2 Samstag, 03. Dezember 2022

7.15.3 Samstag, 18. Februar 2023

7.15.4 Samstag, 18. März 2023

7.15.5 Samstag, 24. Juni 2023

7.15.6 Samstag, 23. September 2023

7.15.7 Samstag, 09. Dezember 2023



**BERENDT**  
Landmaschinen  
Kleingeräte  
*Garten- und Landtechnik*

27446 SELSINGEN · Industriestr. 9  
☎ (0 42 84) 15 33 · Fax (0 42 84) 18 50  
info@berendt-landtechnik.de · www.berendt-landtechnik.de

**Beratung · Verkauf · Service**



### 7.16 Filzen einer märchenhaften Filzhauslampe – Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Regina Schoo



Wir filzen mit Wolle, Wasser und Seife eine märchenhafte Feenlampe. In ca. 6 Stunden entsteht so eine wunderschöne Hauslampe nicht nur für's Kinderzimmer. Sie hat viele kleine Fenster und eine Tür.

Auch wird sie mit reichlich kleinen Blumen verziert. Jede Lampe wird ein Unikat. Im Inneren befindet sich eine feste Lampe aus Glas.

**Gebühr: 45,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 25,00 € (bei der Dozentin zu begleichen)**

**Dauer: 1 Tag, jeweils von 10.00 – ca. 16.00 Uhr**

7.16.1 Samstag, 19. November 2022

7.16.2 Samstag, 10. Dezember 2022

7.16.3 Samstag, 25. Februar 2023

7.16.4 Samstag, 13. Mai 2023

7.16.5 Samstag, 16. September 2023

7.16.6 Samstag, 16. Dezember 2023

### 7.17 Stulpen filzen – Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Regina Schoo



Wir filzen mit Wolle, Seide, Wasser und Seife wundervolle Stulpen für die Arme/Hände. In ca. 3 Stunden entstehen kleine tragbare Kunstwerke, gerne mit Seide und Mustern verziert. Mach sie für dich oder als ein Geschenk.

**Gebühr: 29,50 € zzgl. Materialkosten von ca. 20,00 € (bei der Dozentin zu begleichen).**

**Dauer: 1 Abend, jeweils von 18.00 – ca. 21.00 Uhr**

7.17.1 Donnerstag, 06. Oktober 2022

7.17.2 Donnerstag, 08. Dezember 2022

7.17.3 Donnerstag, 02. Februar 2023

7.17.4 Donnerstag, 25. Mai 2023

7.17.5 Dienstag, 05. September 2023

7.17.6 Dienstag, 14. November 2023

### 7.18 Socken stricken

Dozentin: Karin Thomforde

Selbstgestrickte Socken sind immer wieder ein Trend-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**

**Gebühr: 27,50 € zzgl. Materialkosten**

**Dauer: 3 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr**

7.18.1 Dienstag, 25. Oktober 2022

(Weitere Termine: 08.11.2022 u. 22.11.2022)

### 7.19 Tunesisches Häkeln

Dozentin: Karin Thomforde



Tunesisches Häkeln liegt voll im Trend! Eine etwas andere Art zu häkeln. Auch hier gibt es viele verschiedene Muster. Es können Tücher, Ponchos, Taschen, Kissen, Topflappen usw. hergestellt werden. Die Wolle sollte ca. 14 Tage

vorab zu den Geschäftszeiten in der Handarbeitsdiele ausgesucht werden.

**Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen**

**Gebühr: 18,00 € zzgl. Materialkosten**

**Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr**

7.19.1 Dienstag, 14. Febr. und 21. Febr. 2023

### 7.20 Mosaik – Dreieckstücher stricken

Dozentin: Karin Thomforde



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

**Ort: Dorfstr. 12, 27446 Byhusen**

**Gebühr: 18,00 € zzgl. Materialkosten**

**Dauer: 2 Abende, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr**

7.20.1 Dienstag, 17. Okt. und 24. Okt. 2023



**Zimmerei -**  
**Holz- und Bautenschutz**

Arbeiten rund um Haus und Hof!  
Sägewerk

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

### 7.21 Keramiken bemalen

Dozentin: Traute Hauschild



Keramik selbst zu bemalen ist herrlich einfach und erfordert keinerlei Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung. Eine Auswahl an Rohkeramikmodellen (Becher, Tassen, Teller, Schalen, Vasen, usw.) und viele Farben stehen bereit. Behutsam vorzeichnen, oder einfach mit dem Pinsel drauflosmalen oder Stempel, Schablonen, Vorlagen, Aufkleber nutzen.... Möglichkeiten gibt es viele. Nach einer kleinen Einführung in die verschiedenen Techniken, kann ein aus eigener Hand gefertigtes Unikat entstehen. Nach dem Bemalen wird die Keramik bei 1020° gebrannt und ist nach ca. einer Woche abholbereit.

**Gebühr: 30,00 € zzgl. 10,00 € - 25,00 € Materialkosten**

**7.21.1 Samstag, 19. Nov. 2022, 11.00 – 15.00 Uhr**

**7.21.2 Samstag, 18. Nov. 2023, 11.00 – 15.00 Uhr**

### 7.22 Christmas Upcycling

Dozentin: Kerstin Schröter

Aus Marmeladengläsern, Dosen, Kerzenresten, Baumwollbändern, alten Buchseiten oder alten Stoffresten, evtl. einem alten Brett und gesammelten Naturmaterialien gestalten wir eine nachhaltige Weihnachtsdekoration. In diesem Kurs verwenden wir nur Fundstücke aus der Natur und Dinge, die normalerweise in der Recyclingtonne landen. Sicherlich findet sich allerhand, was verwendet werden kann. In diesem Workshop wollen wir ausdrücklich auf Gekauftes verzichten und versuchen, Materialien weihnachtlich zu recyceln.

**Gebühr: 16,50 €**

**7.22.1 Montag, 14. Nov. 2022, 19.00 – 22.00 Uhr**

**7.22.2 Montag, 28. Nov. 2022, 19.00 – 22.00 Uhr**

## Bad und Heizung

## für Ihren Neu- oder Umbau



großartig auf über 800m<sup>2</sup>

**exklusive Bäderwelt und  
Kompetenzzentrum Heizung/Solar/Elektro**



Industriestraße 1 • 27446 Selsingen • ☎ 0 42 84/93 09-0 • mail@pape-haustechnik.de

Die Kochkurse 8.1. bis 8.17 sind unter der Leitung von Marie-Luise Page.

Dauer: 1 Abend von 18.00 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Für die Lebensmittel wird am Kursabend von der Dozentin zusätzlich eine Umlage in Höhe von ca. 8,00 € - 9,00 € eingesammelt (abhängig von der Entwicklung der zukünftigen Lebensmittelpreise).

### 8.1 Kulinarische Reise durch Asien



Zusammen wollen wir die Vielseitigkeit der asiatischen Küche kennenlernen: ob thailändische, vietnamesische oder chinesische Köstlichkeiten, es ist für jeden etwas dabei!

8.1.1 Mittwoch, 07. Sep. 2022, 18.00 - 21.00 Uhr

### 8.2 Leichte Gemüseküche

Gemeinsam wollen wir leichte Gemüse- und auch Obstgerichte zubereiten, die uns wenig belasten. Außerdem lassen sie sich oft gut vorbereiten. Wir zaubern knackige Salate, appetitliche Snacks, herzhaft Hauptgerichte und leckere Desserts.

8.2.1 Mittwoch, 14. Sep. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr

### 8.3 Obstkuchen im Herbst

Wir probieren leckere Rezepte für unterschiedliche Obstkuchen und -torten aus. Lassen Sie sich von der herbstlichen Obstvielfalt überraschen.

8.3.1 Mittwoch, 28. Sep. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr

### 8.4 Antipasti und Tapas



Wer träumt nicht davon, im Lokal nur Vorspeisen zu bestellen, weil alles so toll klingt? In diesem Kurs werden Sie italienische Antipasti und spanische Tapas zubereiten – ganz einfach, lecker und wunderbar aromatisch.

8.4.1 Montag, 28. Nov. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr

### 8.5 Kohlgerichte im Winter

Gemeinsam wollen wir die kulinarische Vielfalt der Kohlarten (wieder-)entdecken. Ob Blumenkohl, Brokkoli oder Rosenkohl und natürlich Weiß-, Rot- oder Wirsingkohl: lassen Sie uns köstliche Wintermenüs mit diesen Gemüsen zaubern!

8.5.1 Mittwoch, 01. Feb. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr

### 8.6 Schlemmerreise durch Europa

Entdecken Sie einige kulinarische Höhepunkte aus ganz Europa. Ob schwedische, schweizische, italienische, spanische oder polnische Köstlichkeiten – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

8.6.1 Montag, 13. Feb. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr

### 8.7 Vegetarische Küche

Probieren Sie köstliche vegetarische Gerichte aus, die auch überzeugten Fleischessern schmecken. Dabei entdecken Sie beispielsweise die kulinarische Vielfalt von Soja, Linsen & Co. Lassen Sie sich von pikanten Snacks, köstlichen Suppen oder herzhaften Hauptspeisen überraschen!

8.7.1 Montag, 27. Feb. 2023, 18.00 - 21.00 Uhr

### 8.8 Fingerfood und Sekt



In fröhlicher Runde wollen wir verschiedene Appetithäppchen ausprobieren und dazu ein Gläschen Sekt genießen. Alkoholfreie Varianten sind ebenfalls dabei!

8.8.1 Mittwoch, 08. Mrz. 2023, 18.00 - 21.00 Uhr

### 8.9 Keine Angst vor Hefeteig

Gemeinsam probieren wir leckere süße und herzhaft Rezepte mit Hefeteig aus. Ob Hefezopf, Butterkuchen, Brot, Brötchen oder Gemüsekuchen – es ist für alle etwas dabei!

8.9.1 Mittwoch, 22. Mrz. 2023, 18.00 - 21.30 Uhr

### 8.10 Brunch mal wieder

Wir probieren leckere Rezepte für ein zünftiges Brunchbüfett aus: vom perfekten Omelett bis zum „süßen Nachschlag“ ist für jeden etwas dabei!

8.10.1 Mittwoch, 19. Apr. 2023, 18.00 - 21.00 Uhr

### 8.11 Orientalische Küche

Entdecken Sie die kulinarischen Wunder aus 1001 Nacht! Wir lassen uns verzaubern von köstlichen Düften, Aromen und Speisen.

8.11.1 Mittwoch, 10. Mai 2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Essen ist ein  
Bedürfnis, Genießen  
ist eine Kunst.

F. La Rochefoucauld



### 8.12 La dolce vita

Hier wenden wir uns der süßen Seite des Lebens zu. Wir werden gemeinsam verführerische Gerichte aus der Welt der süßen Hauptspeisen und Desserts sowie etwas Herzhaftes zum Ausgleich zubereiten. Das Repertoire reicht von luftigen Souffles über delikate Obstkreationen bis zu himmlischen Cremespeisen.

**8.12.1 Mittwoch, 07. Jun. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 8.13 Leckeres aus dem Garten



Gemeinsam wollen wir die Erntezeit voll ausnutzen und aus den Früchten des Gartens etwas Feines zaubern. Ob kreative Vorratsideen wie köstliche Konfitüren und pikante Chutneys oder herrliche

Sommergerichte mit Kräutern, Möhren, Erbsen & Co – Sie finden bestimmt leckere Anregungen.

**8.13.1 Montag, 26. Jun. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 8.14 Schnelle Gerichte für Berufstätige

Sie haben Fertiggerichte satt und möchten nach Feierabend nicht stundenlang in der Küche stehen? Wenn Sie trotzdem gesund und lecker essen möchten, sind Sie hier richtig. Wir wollen gemeinsam köstliche Blitzrezepte zubereiten, die Spaß machen.

**8.14.1 Mittwoch, 13. Sep. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 8.15 Rund um die Knolle



An diesem Abend erkunden wir die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Kartoffel. Ob als Suppe, Beilage, pikantes Hauptgericht oder Dessert – Kartoffeln sind einfach genial!

**8.15.1 Mittwoch, 11. Okt. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 8.16 Italienische Küche

Wir tauchen in die italienische Lebensart ein und genießen die italienische Küche. Gerichte wie verschiedene Antipasti, Pasta, Pizza ebenso wie Fisch- und Fleischgerichte stehen auf der Speisekarte. Natürlich gibt es auch verführerische Gemüsespeisen und himmlische Desserts.

**8.16.1 Mittwoch, 08. Nov. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 8.17 Weihnachtliches Menü

Wir bereiten gemeinsam ein festliches Menü zu, mit dem wir unsere Familie und unsere Gäste kulinarisch verwöhnen können. Vom Aperitif bis zum verführerischen Dessert ist alles dabei!

**8.17.1 Mittwoch, 29. Nov. 2023, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 8.18 Männerkochkurs

*Dozentinnen: Ulrike Pape u. Erna Klindworth*

Leckere Gerichte zubereiten kann jeder. Ob Fleisch, Gemüse, Pasta ... Jeden Abend wird ein mehrgängiges Menü erstellt. Gerne wird auch auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen.

**Dauer: 4 Abende**

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

**8.18.1 Montag, 26. Sept. 2022, 19.00 – 22.00 Uhr**  
(weitere Termine am 07. November 2022, 06. Februar 2023 u. 06. März 2023)

### 8.19 LIFE IN PINK – DER Workshop zum Thema Frauengesundheit – Für ein ganzheitliches Ernährungskonzept

*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*

Unser Alltag ist oft schon kompliziert, und vor allen Dingen auch stressig genug. Im Workshop LIFE IN PINK geht es nicht nur um Wege in einen gesünderen, sondern auch einen entspannteren Alltag. Es geht um die Stärke der Frauen und darum, wie das Wechselspiel des weiblichen Zyklus uns Flexibilität schenkt. Ich helfe dir das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone zu verstehen und wofür sie eigentlich gut sind. Was passiert bei einem hormonellen Ungleichgewicht? Was passiert bei Hormonschwankungen? Ich zeige dir einen Ausweg aus diesem Chaos zwischen Symptomen und Beschwerden.

Du lernst, wie deine Darmgesundheit und deine Leber geschützt werden kann und was all das gleichzeitig mit deinem Hormonhaushalt zu tun hat. Du bekommst Einblick in die Welt deines Organismus und das Zusammenspiel deiner Organe.

Wir werden uns zu den Themen austauschen und ich werde viele nützliche und einfache Tipps geben, wie du dein Leben gesünder und einfacher gestalten kannst. Ich zeige dir einen unkomplizierten Weg, wie du nicht nur dein Hormongleichgewicht, sondern auch dein Immunsystem schützen kannst. Wir werden gemeinsam nicht nur hormongesund, sondern auch frisch und regional kochen und den Abend gemütlich ausklingen lassen.

**Dauer: 1 Tag**

**Gebühr: 129,00 € inkl. Lebensmittelumlage**

**8.19.1 Samstag, 12. Nov. 2022, 14.00 – 21.00 Uhr**

**8.19.2 Samstag, 11. Nov. 2023, 14.00 – 21.00 Uhr**

#### Hinweis:

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

### 9.1 Pausenbrot und Lunchbox – gesundes Essen für unterwegs – ein Workshop für Kinder mit ihren Eltern

*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*

Wer kennt das nicht.... Die Pausenbrote sind langweilig und werden nicht oder nur teilweise gegessen. Auch im Büro landet das gute Käsebrot nicht unbedingt weit oben auf der Hitliste. Damit der Weg dann doch nicht zum Bäcker oder in den Supermarkt geht, um den Hunger zu stillen, zeige ich euch einige neue Ideen, mit denen alle Familienmitglieder wieder mit mehr Vorfreude ihre Brotdose öffnen. Dabei geht es nicht nur darum den Hunger zu stillen, sondern auch darum den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Zusammen mit den Kindern wollen wir die Brotdosen lecker und gesund füllen.

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Gebühr: 20,00 € / Kind**

**zzgl. 5,00 € Lebensmittelumlage**

**9.1.1 Freitag, 09. Sep. 2022, 15.00 – 17.00 Uhr**

**9.1.2 Freitag, 08. Sep. 2023, 15.00 – 17.00 Uhr**

### 9.2 Weihnachtsbäckerei – ein Back- workshop für Kinder und Eltern

*Dozentin: Bianca Mehrkens, Ernährungsberaterin*

Wir machen uns einen schönen Nachmittag in der Vorweihnachtszeit und wollen gemeinsam Kekse backen. Es wird interessante Informationen zum Clean Baking geben. Auch der Weizen wird ein Thema sein. Ist er wirklich so schlecht wie sein Ruf?

Es wird leckere Sachen für zu Hause geben. Mit dabei sind natürlich die Kekse, die wir gebacken und noch nicht aufgegessen haben, aber auch ein Weihnachtskuchen im Glas und eine Backmischung für zu Hause (im Übrigen beides eine super Geschenkidee). Anschließend lassen wir den Nachmittag bei warmen Kakao und frisch gebackenen Keksen ausklingen.

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Gebühr: 30,00 € / Kind zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage**

**9.2.1 Freitag, 16. Dez. 2022, 16.00 – 19.00 Uhr**

**9.2.2 Freitag, 15. Dez. 2023, 16.00 – 19.00 Uhr**

### 9.3 Englisch für Kinder von 4 – 10 Jahren

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



Mit Mortimer die Sprache spielerisch erfassen ist Ziel dieses Kurses. In kleinen altersgerechten Gruppen wird pro Kurs ein Wortschatz von ca. 500 Vokabeln aufgebaut. Reime, Lieder und Bewegungsspiele machen das Lernen EASY! Eine kostenlose Probestunde gibt einen guten Einblick.

**Dauer: 20 x Wöchentlich 45 Minuten nach Absprache**

**Gebühr: 39,90 € monatlich zzgl. Lehrmaterial**

**9.3.1 Neue Kurse beginnen ab September 2022 und Februar 2023. Bitte direkt an die Dozentin wenden: Tel. 04284 – 8256**

### 9.4 Cool und fit mit Englisch – auch online möglich

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

Passende kleine Kurse für alle Schularten von Grundschule bis Gymnasium – um dieses wichtige Schulfach so zu bewältigen das es Spaß macht. Wort- und Rollenspiele helfen die Grammatik und das Gefühl für die Sprache aufzubauen. Auch Einzelunterricht ist möglich. Eine kostenlose Probestunde gibt einen guten Einblick.

**Gebühr: 49,90 € monatlich zzgl. Buchmaterial**

**Dauer: 20 x Wöchentlich 45 Minuten nach Absprache**

**9.4.1 Neue Kurse beginnen ab September 2022, Februar 2023 und ab September 2023.**

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

### 9.5 Filzen für Kinder ab 8 Jahre

*Dozentin: Regina Schoo*



Filzen ist auch für Kinder ein tolles, kreatives Erlebnis. In 5 Kurseinheiten Nassfilzen wir kleine, einfache Filzkunstwerke. Es entstehen

bunte Bälle, Blumen, Eierwärmer und vieles mehr. Wir versuchen an jedem Kurstag ein kleines Kunstwerk zu filzen.

**Gebühr: 69,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 35,00 € (bei der Dozentin zu begleichen).**

**Dauer: 5 Abende bzw. Vormittage**

**9.5.1 Freitag, 30. Sept. 2022, 18.00 – 20.30 Uhr**

**9.5.2 Samstag, 14. Jan. 2023, 10.00 – 12.30 Uhr**

**9.5.3 Freitag, 14. Apr. 2023, 18.00 – 20.30 Uhr**

**9.5.4 Samstag, 04. Nov. 2023, 10.00 – 12.30 Uhr**

### 9.6 Spanisch für Kinder der 6./7. Klasse

*Dozentin: Maria Luisa Thielking-Vargas*

Dieser Intensivkurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen der 6./7. Klasse, die im Spanischen vor allem mit der Grammatik Schwierigkeiten haben. Anschauliche Erklärungen und spielerische Übungen helfen dabei, die Regeln besser zu verstehen und anzuwenden. Die verschiedenen Zeitformen bilden dabei einen besonderen Schwerpunkt. Vorkenntnisse sollten mindestens einem Unterrichtsjahr entsprechen. Zum Unterricht werden die Schulbücher und Hefte der Schüler:innen verwendet.

**Gebühr: 49,00 €**

**Dauer: 2 Tage jeweils von 09.00 bis 12.30 Uhr**

**9.6.1 Samstag 03. Juni u. Sonntag 04. Juni 2023**

**9.6.2 Samstag 02. Dez. u. Sonntag 03. Dez. 2023**

### 9.7 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder

Dozentin: Andrea Ney

Heute lernst du einfache Tricks und Techniken, die dich stärken können und dir zeigen, wie du aus Angriffen herauskommen kannst. Manchmal genügt ein standhaftes "Nein", manchmal müssen wir Hilfe holen oder es gibt auch vielleicht für eine angreifende Person eins drauf. Wir wollen mit viel Freude unsere Stimme stärken und unsere Wut abbauen. Es macht richtig viel Spaß!

**Für Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren. Geb.: 27,50 €**

**Dauer: 1 Tag jeweils von 10.00 bis 15.00 Uhr**

**9.7.1 Samstag, 05. Nov. 2022**



## 10 Tiere

Alles Rund um den Hund!

### 10.1 Gehen an lockerer Leine

Dozent Kalle Wiebe,  
Dogcircle Hundeschule,  
[www.dogcircle-hundeschule.de](http://www.dogcircle-hundeschule.de)  
Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**



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

**Ort für die Praxis:**

**Freigelände Grundschule Selsingen**

**Dauer: 5 Abende, Gebühr: 117,00 €**

**1 Abend Theorie:**

- 10.1. Freitag, 17 März 2023, 17.00 – 19.30 Uhr**  
**4 Abende Praxis:**  
**mittwochs, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr**  
**(Termine: 22. Mrz., 05. Apr., 19. Apr., 26. Apr. 2023) Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!**

### 10.2 Apportieren/Auslastung/Anti-Jagd-Training

Dozenten: Kalle Wiebe,  
Dogcircle Hundeschule,  
[www.dogcircle-hundeschule.de](http://www.dogcircle-hundeschule.de)  
Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**



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



**Ort für die Praxis:**

**Freigelände Grundschule Selsingen**

**Dauer: 5 Abende, Gebühr: 117,00 €**

**1 Abend Theorie:**

- 10.2 Freitag, 12 Mai 2023, 17.30 – 20.00 Uhr**

**4 Abende Praxis:**

**mittwochs, jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr**  
**(Termine: 17. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 07. Jun. 2023) Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!**

### 10.3 Der perfekte Rückruf

Dozenten: Kalle Wiebe,  
Dogcircle Hundeschule,  
[www.dogcircle-hundeschule.de](http://www.dogcircle-hundeschule.de)  
Kursinhalt: **1. Stunde Theorie ohne Hund**



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

**Ort für die Praxis:**

**Freigelände Grundschule Selsingen**

**Dauer: 5 Abende, Gebühr: 117,00 €**

**1 Abend Theorie:**

- 10.3. Freitag, 25. August 2023, 17.30 – 20.00 Uhr**

**4 Abende Praxis:**

**mittwochs, jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr**  
**(Termine: 06. Sept., 20. Sept., 27. Sept., 04. Okt. 2023) Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn!**





# DOGCIRCLE HUNDESCHULE GbR

AUSGEBILDET - ZERTIFIZIERT - ANERKANNT!

## ÜBER UNS

### Kalle Wiebe

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

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

## UNSER ANGEBOT:

- Gruppen- und Einzelstunden Landkreis ROW, CUX und STD
- Verhaltensberatung nach neuesten kynologischen Erkenntnissen
- 3 Tages-Workshops "Lernen & Urlaub mit Hund" im Erzgebirge
- Ausbildung zum Therapie-Begleithund
- Kostenlose Beratung beim Welpenkauf
- Gassiservice / Hundebetreuung
- Virtuelle Hundeschule
- Online-Shop mit kostenloser Lieferung ab € 59.-
- Futterberatung

Jetzt auch Kurse  
bei der ABS!

## Der Schlüssel zum Erfolg!

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

## KONTAKT



### Dogcircle Hundeschule GbR

Mobil: +49 172 8022722

Inh. Kalle & Kira Wiebe

Mail: [coach@dogcircle-hundeschule.de](mailto:coach@dogcircle-hundeschule.de)

Unsere Hundeschule: [www.dogcircle-hundeschule.de](http://www.dogcircle-hundeschule.de)

Unsere Hunde: [www.whitemountain-husky.de](http://www.whitemountain-husky.de)

Unser Online-Shop: [www.dogcircle.de](http://www.dogcircle.de)

**Der richtige Weg ist das Ziel!**

### Anmeldungen

Anmeldungen sind sofort in der Geschäftsstelle der ABS im Rathaus Selsingen möglich. Den Teilnehmenden wird der Beginn eines Kurses schriftlich oder fernmündlich bestätigt.

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

**Jede dieser Anmeldungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind bis eine Woche vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung möglich.**

**Findet der Kurs nicht statt, gibt es keine Benachrichtigung!**

### Abmeldungen

**Abmeldungen sind nur an die ABS zu richten.** Eine kostenfreie Abmeldung vom Kurs 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 innerhalb von 10 Tagen fällig. Sie ist auf das Konto IBAN DE20 2415 1235 0000 2486 66 zu überweisen. Für Ehrenamtskarten-Inhaber reduziert sich die Gebühr um 50 %.

### Veranstaltungsort

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

### Allgemeines

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

### Datenschutz:

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

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

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



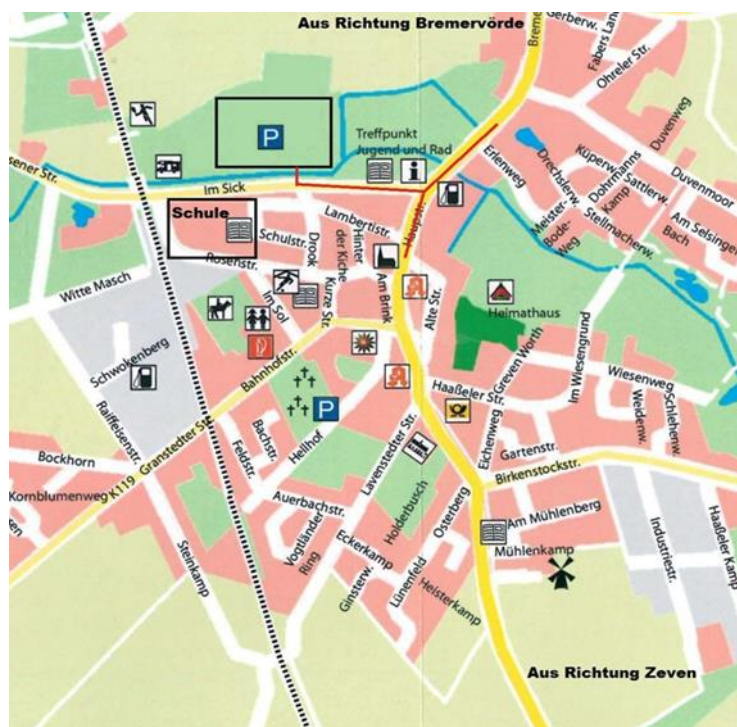
Das aktuelle Programm finden Sie auch im Internet unter:

[www.selsingen.de/buergerservice/das-programm](https://www.selsingen.de/buergerservice/das-programm)

### **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. Von dort können Sie 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 (402 – 409).*



**Arbeitsgemeinschaft  
Bildungswerk Selsingen**

### Impressum

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

Fotos: pixabay, eigene Fotos

Titelbild: Adobe Stock I #2474792576

Layout Titelblatt: MEDIENGOLD von Franziska Poppe

Druck: Druckerei Hottendorf

In Zusammenarbeit mit:







## Koppin`s Cafe & Restaurant

Deinstedter Bahnhof-

Selsinger Str. 63, 27432 BRV- Bevern

Tel: 04284—4845940

tkoppin@gastro-profis.com

[www.koppins.com](http://www.koppins.com)

*à la Carte entspannt genießen - oder*

*Sie haben etwas zu feiern ? Wir sind für Sie da !*

***Burger - Steaks - Spezialitäten***







# Böttcher

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



Aus  zum *Land*-leben

## Einkaufen erleben – in Selsingen und Bremervörde



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