



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Lönigen e.V.



Bildung



... für alle!

www.bildungswerk-loeningen.de

Programm Frühjahr/Sommer 2026



Polare Räume und Klimawandel als globale Herausforderung auch für uns im Hasetal

Ist das noch Wetter oder schon Klima? Mit Fragen wie dieser setzt sich Wetterexperte Thomas Wichmann auseinander. Das sich das Klima verändert ist Fakt. Die Frage ist, welchen Anteil die Menschheit daran hat, denn auf diesen müssen wir uns konzentrieren, um die Erhöhung der globalen Temperaturen einzugrenzen. Der Klimawandel wirkt sich unmittelbar auch bei uns aus, etwa in trockenen Sommern, die besonders die Land- und Forstwirtschaft vor neue Aufgaben stellen. Was bedeutet das in naher Zukunft für uns Alle?

Termin: Dienstag, 03.03.2026,
19:00 - 22:15 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Thomas Wichmann

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: 1000

Parens®

für Babys im Alter von 3-4 Monaten

Für September 2025 / Oktober 2025
geborene Babys

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, dass Eltern mit Ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung in geschützter Atmosphäre optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Wertorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS®-Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Beginn: Dienstag, 06.01.2026

Dauer: 10 x, 11:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Maria Kuper-Grüß

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: 1161

Parens®

für Babys im Alter von 3-4 Monaten

Für Babys, die im Nov./Dez. 2025 geboren wurden.

Beginn: Mittwoch, 18.03.2026
Dauer: 10 x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Nicole Iding
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1151

Kinderschlaf

Neues Denken mit Kindern

Sie schlafen nicht (mehr), rebellieren und leiden oft schon früh unter psychosomatischen Beschwerden.

Es ist an uns, den Stress der Kinder runterzufahren, ihre Bedürfnisse zu verstehen und ihnen Vertrauen zu schenken- von Geburt an!

Schlafberatung- aus meiner Sicht so viel mehr als ein Training.

Termin: Samstag, 28.02.2026,
09:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Leitung: Katharina Adelt
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1104

Erste Hilfe am Kind

Babys- und Kleinkinder

- Sturz- und Schädelhirntrauma
- Verschlucken und Aspiration
- Verbrennung, Verbrühung
- Ertrinken
- Reanimation von Säuglingen und Kleinkindern an Puppen

Termin: Samstag, 24.01.2026,
08:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 59,00 €
Zahlung in Bar vor Ort
Leitung: Katharina Adelt und
Dr. med. Jörn Haupt
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1130

Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kind 3-5 Jahre

Für Kinder spielt die Musik in der Entwicklung eine wichtige Rolle. Spielerisch lernen sie musikalisches Grundgefühl, Rhythmus und Takt.

Beginn: Dienstag, 17.02.2026
Dauer: 5 x, 15:30 - 16:15 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Jana Behrens
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1105



Erbrecht und Testamentsgestaltung

Wohl jeder hat sich bereits einmal Gedanken gemacht, ob und wie das eigene Erbe geregelt werden soll. Oft spielt dabei der Gedanke eine Rolle, sich gegenseitig abzusichern oder mögliche Erbstreitigkeiten zu vermeiden.

Im Vortrag wird zunächst das gesetzliche Erbrecht dargestellt, um dann die Möglichkeiten der abweichenden Nachlassplanung aufzuzeigen. Auch Pflichtteilsansprüche sowie steuerliche Freibeträge und das sogenannte „digitale Erbe“ werden dabei berücksichtigt.

Termin: Dienstag, 10.03.2026,
19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Christian Moorkamp
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1400



Nicht einsam, sondern gemeinsam

für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren

Zeit miteinander verbringen

- gemeinsamer Austausch
- Spiele
- Vorträge
- Ausflüge

Kommen Sie zu uns und verbringen einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft.

Beginn: Montag, 09.02.2026

Dauer: 10 x, 14:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Hilke Winkeler-Heidmeier

Ort: Hase Theater Lönigen

Kurs: 1410

Frauenfrühstück kfd

- Gesprächs- und Arbeitskreis -

Zu dieser Frühstücksrunde sind Frauen eingeladen, die Interesse haben, verschiedene Themen aus den Lebensbereichen der Frauen im Alltag, Freizeit, Kirche und Gesellschaft anzusprechen.

Jeden 1. Dienstag im Monat.

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

Dauer: 5 x, 09:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Gertrud Möller

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 1401

Ich bin Christ und was glaubst du?

Jeden 2. Samstag im Monat mit Frühstück

Beginn: 09.00 - 13.30 Uhr

Beginn: Samstag, 10.01.2026

Dauer: 6 x, 09:00 - 13:30 Uhr

Leitung: Rolf Busse

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 1402

Dienstagsgruppe kfd

Arbeitskreis

Jeden letzten Dienstag im Monat.

Themen und Termine werden örtlich bekanntgegeben.

Beginn: Dienstag, 27.01.2026

Dauer: 5 x, 20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Karola Kuper

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 1403

Smart Café

Digitale Kompetenz ganz leicht erklärt

Sie möchten Ihr Wissen rund ums Smartphone, Tablet oder PC erweitern oder haben Fragen dazu, dann kommen Sie gerne zu uns.

Genaue Termine können Sie beim Bildungswerk Lönigen erfragen: 05432/9277

Jeden 1. Mittwoch im Monat (außer Ferien)

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Dauer: 5 x, 10:00 - 12:00 Uhr

Leitung: Alexandra Richter

Ort: Hase Theater

Kurs: 1501

Stuhlgymnastik am Morgen

Fit bis ins hohe Alter - ist das nicht der Wunsch von Jedem? Bei vielen Menschen (nicht nur Senioren) gibt es mit der Zeit kleinere oder größere Einschränkungen. Neben gesunder Ernährung ist Bewegung ein wichtiger Faktor, der sich positiv auf das Leben auswirken kann. Doch wie soll man sportliche Aktivitäten durchführen, wenn der Körper nicht mehr so kann, wie man es vielleicht möchte?

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026
Dauer: 10 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Elisabeth Böckmann
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 1701

Stuhlgymnastik am Morgen

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026
Dauer: 13 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Elisabeth Böckmann
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 1702

Englisch Theaterworkshop

*für Schüler*innen der 5-7 Klasse*

In unserem Englisch-Theater-Kurs verbinden wir Sprachlernen mit Schauspiel und das gemeinsame Erarbeiten von kleinen Szenen, die wir dann im Anschluss für alle Interessierten aufführen werden. Dabei verbessern wir ganz nebenbei das Hörverstehen, den Wortschatz und die Aussprache!

Was erwartet dich?

- Englisch lernen auf einfache Art und Weise
 - Einstudieren von kurzen Szenen
 - Sprachtraining
 - Kreatives Arbeiten in der Gruppe
- Abschlussaufführung am 27.03.26 um 18:00 Uhr

Beginn: Montag, 23.03.2026
Dauer: 6 x, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Esther Kelly
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1601

Englisch Theaterworkshop

*für Schüler*innen der 8-10 Klasse*

Was erwartet dich?

- Englisch lernen auf einfache Art und Weise
 - Einstudieren von kurzen Szenen
 - Sprachtraining
 - Kreatives Arbeiten in der Gruppe
- Abschlussaufführung:
27.03.2026 um 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 23.03.2026
Dauer: 6 x, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Esther Kelly
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1602

Deutsch von Anfang an

Sie möchten die deutsche Sprache lernen oder ein wenig verbessern, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Kursinhalte:

- Grundlagen der deutschen Sprache
- Alltagskommunikation (Begrüßung, Einkaufen, Fragen stellen usw.)
- Wortschatz und Aussprache
- Hörverstehen und Sprechen

Beginn: Montag, 16.02.2026
Dauer: 23 x, 09:00 - 11:00 Uhr
Gebühr: 23,00 €
Leitung: Silke Kathmann
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1605

Salsa - die schönste Art den Körper zu bewegen

Anfängerkurs

Die rhythmische Musik erzeugt Lebensfreude und Urlaubsfeeling. Wer einmal den Tanz erlernt hat, findet schnell eine Salsa-Party in der näheren Umgebung oder am Urlaubsort. Der Workshop ist für Anfänger und zeigt wie einfach der Tanz zu erlernen ist. Inhalt des Workshops: Rhythmuschulung, Grundschrirte, Drehungen und einfache Figuren.

Anmeldungen sind paarweise oder als Single möglich, als Single bitte bei uns melden.

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Martin Pütz
Ort: Gutenbergschule Lönigen
Kurs: 1705

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 10 x, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Martin Pütz
Ort: Gutenbergschule Lönigen
Kurs: 1706

Yoga sanft

Lassen Sie sich durch eine wohltuende Yogastunde begleiten, die die innere Muskulatur stärkt, die Beweglichkeit verbessert und das Gleichgewicht herausfordert. Außerdem sollen durch passive Dehnungen die Faszien und Meridiane (Energiebahnen) in den tieferen Körperschichten angesprochen werden. Verklebungen des faszialen Gewebes können so wieder geschmeidig gemacht werden.

Ein sanfter Weg um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mitzubringen sind: Matte, Kissen (Meditations- oder festes Kissen), Decke

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026
Dauer: 10 x, 17:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1710

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026
Dauer: 10 x, 17:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1711



Yoga für Fortgeschrittene

Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken den Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfter Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessert und verfeinert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026
Dauer: 10 x, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1712

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026
Dauer: 10 x, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: 1713

Kreative Auszeit vom Alltag mit Entspannung und Yoga

Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich! Yoga, Atem- und Meditationstechniken sowie Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang. Sie können Ruhe tanken und einfach mal alles sein lassen.

Genau das passiert auch, wenn wir mit Farben arbeiten. In dieser wohlthuenden Atmosphäre kommen Sie mit Ihrer inneren Stimme und Ihrer Kreativität in Kontakt. Sie wählen intuitiv Ihre Farben und Formen, lassen Alltagsstress los und geben Ihrer inneren Welt Raum, sich auszudrücken.

So entsteht ganz von selbst - auch ohne Malerfahrung - Ihr persönliches und individuelles Soulpainting: ein Seelenbild, das sie mit sich selbst verbindet und Ihnen zu Hause als liebevolle Erinnerung an diesen Tag dient. Ein wertvolles Geschenk für Sie.

Ein Tag voller Ruhe, Achtsamkeit und schöner Begegnungen - mit sich selbst und anderen.

Gemeinsam schaffen wir in der wundervollen Atmosphäre Raum für Kreativität, Selbstvertrauen und Freude.

Wir beginnen am Samstag, den 21. Februar 2026 um 10:00 Uhr und beenden den Tag gegen 17:30-18:00 Uhr.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, und verzichten Sie möglichst auf Duftstoffe, damit alle Sinne frei bleiben.

Bringen Sie bitte eine Yogamatte, warme Socken, ein Kissen und eine Decke mit.

Für das gemeinsame Mittagessen wäre es schön, wenn jeder eine kleine Leckerei zum Teilen mitbringt.

Nehmen Sie sich diesen Tag für sich - zum Entspannen, Auftanken und Kreativsein.

Ein Geschenk an sich selbst.

Termin: Samstag, 21.02.2026,
10:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 115,00 €

Leitung: Stefanie Taubenheim und
Gaby Kryszon

Ort: Hase Theater Löningen

Kurs: 1714

Kräuterwanderung

Tauchen sie ein in die Welt der Kräuter. Erleben sie eine Führung, bei der ihnen verschiedene Arten von Kräutern näher gebracht werden und lernen sie, wie sie die Wildkräuter und Heilpflanzen für ihr Wohl einsetzen können. Im Anschluss werden wir uns damit aktiv befassen, was man alles aus den Kräutern herstellen kann.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Termin: Freitag, 17.04.2026,
16:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Parkplatz Burlagsberg

Kurs: 1805

Pralinenseminar für Einsteiger*innen

Lassen Sie sich in die Kunst der Pralinenmanufaktur einweihen und stellen Sie gemeinsam mit unseren Konditor*innen sechs Sorten Pralinen her und das aus allerbesten Zutaten! Naschen ist erlaubt. Sofort oder später zu Hause. Es erwartet Sie eine Pralinsenschachtel inkl. ca. 35 Pralinen für den sicheren Transport, sowie Sekt-empfang und Kaltgetränke.

Termin: Freitag, 13.03.2026,
18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Leitung: Melanie Gohra Pati-Versand

Ort: Pati-Versand

Kurs: 1801

Leckerer für die Sommerparty

Ob zum Familienfest, Grillabend oder Sommerfest, mit diesen leckeren Mitbringseln gib es eine gelungene Feier.

Termin: Montag, 18.05.2026,
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Gutenbergschule Lönningen

Kurs: 1804



Schwedische Osterwerkstatt in „Lille Lönneberga“

Frühling feiern wie in Schweden

Schwedische Osterwerkstatt in „Lille Lönneberga“ - Frühling feiern wie in Schweden... mit Påskris, dem traditionellen Osterzweig aus Birke, bunten Federn und bemalten Eiern, der die Häuser schmückt. Ostergeschenke selbst gemacht: Ostersträuße, Oster - Windlichter, Blütendeko für Tisch und Tür, schwedisches Karottenbrot, gebackenen Osterküken aus Safranteig und natürlich gefärbte Eier. Gefeierte wird mit traditionellem Heringssalat, Kräuterrahm und Knäckebröt.

Termin: Samstag, 14.03.2026,
14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Elke Schlemm

Ort: Lille Lönneberga, Menslage

Kurs: 1810

Der Wald - Vitalzeit mit Naturpädagogin Elke Schlemm

Wir durchstreifen den Wald im Naturschutzgebiet Hahlener Moor mit allen Sinnen und bewusster Wahrnehmung durch spannende Tiefenatmung. Wie duftet es? Welche Geräusche gibt es? Was spüre ich auf der Haut? Wir entdecken Bäume, Moose, Waldbewohner und Kräuter. Wir spüren gemeinsam was der Wald uns schenkt und genießen eine kleine Auszeit. Wald - Zeit bewirkt Reduktion von Stress, erhöht die "Glückshormone", stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und stärkt die Atemwege.

Termin: Samstag, 09.05.2026,
14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Elke Schlemm

Ort: Wanderparkplatz

Kurs: 1811

Was summt und wächst denn da?

Angebot für Familien mit Kindern im Alter von 7 bis 11 Jahren

Als echter Garten-Detektiv findest Du das heraus! Im Skandi- Garten darf entdeckt, ausprobiert, genascht und gebruzzelt werden, wir entdecken alle tollen Pflanzen und Tiere. Gemeinsam machen wir ein Lagerfeuer und kochen Erdbeermarmelade und backen Stockbrot.

Termin: Samstag, 06.06.2026,
14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Elke Schlemm

Ort: Lille Lönneberga, Menslage

Kurs: 1812

Geschenke aus dem Rosengarten selbst gemacht

Kreatives Gestalten: Tisch- und Türkränze, Wandschmuck mit Rosenblüten, Wellness & Pflege: Duftende Rosencreme, Aphrodite's Badepralinen, Rosenblütenseife Kulinarisches: „Pane degli Angeli“ - Brot der Engel: Rosenmarzipan, Himbeer - Rosenmarmelade (süße Rosenblüten), Chilly - Rosenbutter. Heilendes: Kräutertee mit Rosenblüten, Oxydel mit Rosenwasser und Blüten, Rosenblütenhonig, Anwendung von Rosenöl in der Aromatherapie

Termin: Samstag, 20.06.2026,
14:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten
Leitung: Elke Schlemm
Ort: Lille Lönneberga
Kurs: 1813

Achtsamkeit und Meditation

Unsere Zeit ist schnelllebig. Eine Vielzahl von Informationen strömt auf uns ein. Wir reagieren darauf mit einem Verhalten, das häufig für unseren Körper und Geist nicht gut ist. Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Anspannung, Ängste, Schlafstörungen, etc. können daraus resultieren. In diesem Kurs könnt Ihr erfahren und lernen, wie man trotz widriger Umstände innere Ruhe, heitere Gelassenheit und liebende Güte kultivieren und anwenden kann.

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026
Dauer: 5 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Dipl.-Med. Michael Utesch
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: 1715

Keramikmalerei

Kreieren Sie ihr eigenes Unikat

Termin: Samstag, 14.02.2026,
09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten
für Keramik und Farbe
Leitung: Janina Johannes
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: 1815



Bildungsfrühstück I

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026
Dauer: 4 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 21,00 €
Leitung: Elisabeth Grave
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF61031-2

Bildungsfrühstück II

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026
Dauer: 4 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 21,00 €
Leitung: Clemens Olberding
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF61033-2

Bildungsfrühstück III

Beginn: Dienstag, 24.02.2026
Dauer: 5 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Leitung: Michael Bless
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF61035-2

Bildungsfrühstück IV

Beginn: Dienstag, 24.02.2026
Dauer: 4 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 21,00 €
Leitung: Alexandra Richter
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF61037-2

Fahrt zum Krematorium nach Osnabrück

Feuerbestattungen in stilvollem Rahmen

Haben Sie sich auch schon einmal intensiver mit dem Tod beschäftigt und möchten mehr zu einer Feuerbestattung wissen? Dann laden wir Sie herzlich ein zur Besichtigung der Feuerbestattungen in Osnabrück.

Abfahrt in Lönningen: 12.30 Uhr mit Kohorst Reisen (Stockkamp Lönningen)

Ankunft in Lönningen: ca. 16:30 Uhr

Mitzubringen: Verpflegung

Termin: Freitag, 27.02.2026,
12:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Daniela Käter

Ort: Krematorium Osnabrück

Kurs: AF61010-2

Hat der traditionelle Friedhof ausgedient?

Die Bestattungskultur ist zunehmend einem Wandel unterzogen. Moderne, alternative Bestattungsformen rücken immer mehr in den Vordergrund. Der Trend geht zu individuellen Beisetzungen. Der Wunsch, selbst zu bestimmen, was nach dem Tod passiert, wächst. Von der Bestattungsvorsorge, über die Trauerfeier bis zum Einswerden mit der Natur bei dem Begräbnis - das Gut der persönlichen Freiheit spielt auch nach dem Tod eine große, entscheidende Rolle. So soll die Bestattung den eigenen Charakter widerspiegeln. Darüber wollen wir sprechen.

Termin: Montag, 16.02.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Daniela Käter

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF61013-2

Heilfasten

Natürlich entschlacken nach Buchinger

In diesem Kurs werden Sie bei der Heilfastenkur über mehrere Tage begleitet. Wenn Sie Interesse haben, kommen Sie gerne am 01.06.2026 um 19:30 Uhr zum Info- und Kennenlernabend und lassen sich alles weitere genau erklären.

Inhalte und Inklusivleistungen:

- durchgängige persönliche Begleitung
- Infomaterial und Anleitungen
- Austausch in der Gruppe bei Tee in gemütlicher Atmosphäre
- Telefonieren nach Bedarf
- Rezepte
- viele Extras für mehr Selbstfürsorge

Die Fastenkur findet in der Zeit vom 04.06.2026 bis zum 14.06.2026 statt.

Beginn: Donnerstag, 04.06.2026

Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Kalvelage Hamstrup

Kurs: AF62013-2

Heilfasten-ONLINE

Natürlich entschlacken nach Buchinger

Wenn Sie Interesse haben, kommen Sie gerne am 12.01.2026 um 19:30 Uhr online zum Info- und Kennenlernabend und lassen sich alles weitere genau erklären.

Die Fastenkur findet in der Zeit vom 15.01.26 bis zum 25.01.2026 statt. Diese Treffen finden auch alle Online statt. Ganz bequem von zu Hause.

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Leitung: Rebecca Kalvelage
Ort: online
Kurs: AF62015-2

Stoffwindel 1 x 1

Erfahre an diesem Abend, warum Stoffwindeln eine bessere Alternative sein können.

Termin: Montag, 20.04.2026,
20:00 - 22:15 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Rebecca Kalvelage
Ort: Kalvelage Hamstrup
Kurs: AF61100-2



Basalsinne und frühkindliche Reflexe

Die Basalsinne sind die Basis für die Entwicklung der Grobmotorik, Feinmotorik und Kognition. Eine gute sensorische Grundlage unterstützt die Kinder dabei, ihre Bewegungen zu koordinieren, ihre Umwelt zu erforschen und kognitive Fähigkeiten aufzubauen. Frühzeitige Förderung und die Unterstützung der sensorischen Wahrnehmung sind daher entscheidend, um eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung zu gewährleisten.

Die Weiterbildung richtet sich an alle Eltern und pädagogischen Fachkräfte, die mit Kindern im Vorschulalter arbeiten oder sich für die kindliche Entwicklung interessieren und diese gezielt fördern möchten.

Beginn: Mittwoch, 29.04.2026
Dauer: 2 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Leitung: Kai Klomfass
Ort: Hase Theater Löningen
Kurs: AF62019-2

Healthy Habits

Mit wenig Aufwand viel bewirken

- Grundlagen von Stress
- Was sind Healthy Habits
- Wie findest Du Healthy Habits, die zu Dir passen?
- Wie ersetzt Du unliebsame Gewohnheiten?

Termin: Mittwoch, 04.02.2026,
20:00 - 22:15 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Rebecca Kalvelage
Ort: Kalvelage Hamstrup
Kurs: AF62020-2

Erste-Hilfe-Wissen für den Vierbeiner (Hund)

Im Notfall schnell Hilfe leisten zu können, dass soll an diesem Abend im Vordergrund stehen. Themen wie Atmung und Puls, Fieber, Verletzungen mit Anwendung eines Pfotenverbandes und der Maulklinge werden behandelt. Wie verhalte ich mich bei einer Ohrenentzündung oder Magen-Darm-Infektion?

Der Abend richtet sich an alle Hundebesitzer*innen und an die, die es einmal werden wollen.

Termin: Dienstag, 24.02.2026,
19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Anna-Linda Triskatis
Ort: Hase Theater Löningen
Kurs: AF62030-2

Yoga für Anfänger*innen

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet.

Regelmäßiges Yoga kann die Flexibilität der Muskeln und Gelenke verbessern. Es fördert die Entspannung und kann helfen, Stress und Angst abzubauen. Yoga trägt zur inneren Ruhe und Gelassenheit bei. Für den Einstieg benötigt man in der Regel nur eine Yogamatte. Weitere Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte oder Kissen können hilfreich sein, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 112,00 €
Leitung: Tanja Sandmann
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62104-2

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026
Dauer: 10 x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 112,00 €
Leitung: Tanja Sandmann
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62105-2

Yoga für Fortgeschrittene

Mitzubringen:
Yogamatte, weitere Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte oder Kissen können hilfreich sein, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 112,00 €
Leitung: Tanja Sandmann
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62106-2

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 112,00 €
Leitung: Tanja Sandmann
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62107-2

Achtsam durch den Tag

In der Hektik des Alltags haben wir verlernt, achtsam zu sein. Viel zu selten hören wir auf unseren Körper und das Bauchgefühl. Gemeinsam lernen wir wieder bewusst unsere Sinne zu spüren, einzusetzen und Achtsamkeit in unseren Tagesablauf zu integrieren. Natürlich gehört etwas Übung dazu. Doch nach und nach werden Sie gelassener und gestärkter durch den Tag gehen.

Mitzubringen: Yogamatte, kleine Kissen, Knierolle, Woldecke und dicke Socken

Termin: Samstag, 07.02.2026,
09:30 - 12:45 Uhr
Gebühr: 11,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62155-2

Qigong - Die 12 Harmonieübungen

Leichte, langsame Bewegungen und bewusstes Atmen werden kombiniert. Unsere Gelenke und der gesamte Körper werden schonend durchbewegt. Verspannungen lösen sich und der Kopf wird frei. Am Ende entspannen wir mit einer Fantasiereise.
Mitzubringen: Yogamatte + Handtuch

Beginn: Montag, 09.02.2026
Dauer: 6 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 66,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62156-2

Progressive Muskelentspannung

Schrittweise Entspannung in 4 Phasen

Obwohl die Entspannung das Ziel ist, wird bei der Progressiven Muskelentspannung zuerst die Muskulatur des Körpers bewusst angespannt und danach bewusst entspannt. Das Erspüren und Empfinden von bewusster An- und Entspannung, schult die Körperwahrnehmung und intensiviert gleichzeitig die Entspannung. Bei der schrittweisen Entspannung sollte man sich auf vier Phasen konzentrieren: das Anspannen, das Festhalten, das Loslassen und das Nachspüren.

Mitzubringen: Yogamatte, kleines Kissen, Knirolle, Decke und dicke Socken

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026
Dauer: 7 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: AF62157-2

Klang und Meditation

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, Stress, Hektik und Anspannung hinter sich zu lassen. Spüren Sie, wie Ihr Kopf frei wird und Sie zu einer wunderbaren, tiefen Ruhe gelangen. Mit einfachen Übungen, einer Fantasierreise und wundervollen Klängen von Trommel, Gong und Klangschalen gelingt es Ihnen schnell.

Beginn: Montag, 26.01.2026
Dauer: 2 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62159-2

Rückenschule

Förderung von Gelenk- und Rückengesundheit

Jeder möchte so fit wie möglich sein und ungeachtet des Alters lässt sich die Faszienstruktur, das Bindegewebe zwischen Muskeln und Knochen, mit minimalem Aufwand deutlich verbessern und das Gefühl von Vitalität steigern. Faszien und Tiefenmuskeln bilden eine Einheit. Diese ist grundlegend für die Gelenk- und Rückengesundheit sowie für Leistung und Ausdauer.

Mitzubringen: Matte, Handtuch und Getränk

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62168-2

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 66,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62169-2

Rückenschule

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62170-2

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
Dauer: 12 x, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 66,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF62171-2

Gymnastik am Morgen

Gymnastik am Morgen/Mental Balance ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die den Einklang von Körper und Geist zum Ziel hat. Die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts hilft Stresssymptome abzubauen und sich zu regenerieren, Abwehrkräfte zu mobilisieren, sich besser zu erholen, intensiver zu schlafen und innere Ruhe zu finden. Die Übungen beinhalten Kraft, Stretch- und Motorik-Elemente und sorgen für den Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Team Prime Sportclub
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AF62172-2

Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 10 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Team Prime Sportclub
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AF62173-2

Laufen für Anfänger*innen

Ziel ist es 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Alles ohne Stress, mit viel Spaß und unter Rücksicht auf ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und etwas zu Trinken mit.

Am ersten Abend bekommen Sie alle Infos zum Kursablauf. Dieser ist aber verpflichtend, um an dem Kurs teilzunehmen.

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026
Dauer: 11 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Kathrin Hermeling
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF62197-2

Entspannt durch die Angst

Vielleicht kennen Sie das auch. Plötzlich ist es da, das ungute Gefühl und man kann kein Wort mehr herausbekommen, denn die Angst sitzt einem im Nacken. Wir sehen uns die Situationen an und lernen Techniken, um den Angstkreis zu durchbrechen. So wird die Angst immer kleiner und kleiner, wie ein Eisblock, der in der Sonne schmilzt.

Mitzubringen: Yogamatte, kleine Kissen, Knirolle, Decke und ein paar dicke Socken

Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 4 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF62301-2

Burnout und Resilienz

Positive Energie zurückgewinnen, bevor der Burnout dich einholt

„Ich muss gut sein“, „Ich muss was leisten“, „Ich mag nichts absagen“ Diese Denkweise kann dazu führen, sich seelisch und körperlich erschöpft zu fühlen. Symptome wie Angst, Sorgen, Zweifel und Ermüdung tauchen auf. Bereits in der ersten Phase, wo Burnout und Stress noch nicht vermutet werden, kann man reflektieren, wo es hinführen kann.

In diesem Workshop geht es um Burnout Prävention: Methoden und Techniken zur Energiebewahrung und Stressreduktion.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Schreibmaterial, optional Getränke

Termin: Mittwoch, 21.01.2026,
18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Maria Niebur
Ort: Hase Theater Lönningen
Kurs: AF62303-2

Alleinsein "All-eins-Sein" heißt nicht einsam sein

"Du bist das beste Team und der beste Teamplayer mit dir selbst"

In der heutigen Zeit, wo das "Außen" immer mehr wird, verlieren wir die Bedeutung des All-eins-Seins aus den Augen. Vielen Menschen ist es unangenehm, wenn sie z.B. zugeben "Ich war allein zu Hause". Dabei sind Selbstfürsorge und der Blick auf das Ich sehr wichtig. Gesunde Selbstliebe ist elementar wichtig, um sich stark zu fühlen und sein Selbstwertgefühl zu kennen. Wer das versteht und sich nicht ablenken lässt, kommt bestens zurecht.

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie man es umsetzen kann.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Schreibmaterial, optional Getränk

Termin: Montag, 09.02.2026,
18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Maria Niebur

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF62307-2

Literatur im Gespräch am Abend

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Eine literarische Reise um die Welt. Erlebnisse einer schönen Lektüre mit anderen teilen zu können, steigert den Lesegenuss um das Mehrfache! Das Programm des Kurses ist sehr flexibel sowie für Wünsche und Interessen der Teilnehmer*innen weitestgehend offen.

Beginn: Mittwoch, 18.02.2026

Dauer: 5 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Leitung: Silvia Dierken

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF63101-2

Literatur im Gespräch

14-tägig

Der Kurs bietet eine Vielfalt von interessanten Themen. Im Zentrum stehen literarische Texte. Wir lesen gemeinsam überwiegend aktuelle Romane und diskutieren darauf aufbauend gesellschaftliche Schlüsselprobleme. Ausgehend von eigenen Lese- und Lebenserfahrungen tauschen wir uns über verschiedenste Themen aus.

Beginn: Freitag, 30.01.2026

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Leitung: Ulrike Hilmes

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF63102-2

Amtlicher Sportbootführerschein

Binnen und See

Sportbootfahren ist eine der schönsten Nebensachen der Welt. Wer einmal selbst am Lenkrad auf eigenen oder gecharterten Planken die herrlichen Binnengewässer oder das Meer erlebt hat, den lässt diese Faszination ein Leben lang nicht mehr los.

In diesem Kurs werden die zur Erlangung der amtlichen Sportbootführerscheine Binnen und See erforderlichen Kenntnisse vermittelt. Die perfekte Basis zur Ausübung des Bootssports.

Inhalte sind: Navigation auf See, Gesetzes-, Sicherheits-, Wetter und Gezeitenkunde sowie Seemannschaft.

Die Praxis und Prüfung vor dem Deutschen Motoryachtverband werden vom Kursleiter organisiert.

Schulungszeitraum:

Februar bis Mai 2026, ca. 18 Termine.

Die genauen Termine werden mit dem Referenten abgesprochen.

Termin: Mittwoch, 04.02.2026,
19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 162,00 €
zzgl. Prüfungsgebühren +
Materialkosten
Leitung: Werner Taphorn
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF63161-2

Lunch BOWLS

Bowls sind ein Potpourri aus gesunden und frischen Lebensmitteln und für jeden geeignet, der gerne mit Aromen, Gewürzen und Texturen experimentiert. Sie sind perfekt, um sich kreativ auszuleben in der Küche, da sie in der Regel mit saisonalen Lebensmitteln zubereitet werden. Gleichzeitig sind sie damit etwas für jeden, der viel Wert auf eine gesunde Ernährung legt.

Grundsätzlich bestehen BOWLS immer aus gekochten und/oder rohen Zutaten, die in einer Schale - einer BOWL - optisch ansprechend angeordnet sind.

BOWLS sind voller Nährstoffe, Vitamine und Mineralien. Die Zutaten sind in der Regel „clean“ - also nicht industriell verarbeitet und damit nicht voller Zucker, Salz, künstlichen Aromen, Emulgatoren, Stabilisatoren und Haltbarmachern.

Die Zutaten für die BOWL werden sorgfältig ausgewählt und erlaubt ist, was einem persönlich schmeckt und Spaß macht. Man kann seine BOWL süß, herzhaft, fruchtig, pikant, vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch machen.

Termin: Donnerstag, 19.02.2026
19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Julia Schumacher
Kurs: AF63231-2

Englisch für Anfänger*innen

mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Wenn Sie bereits einige wenige Vorkenntnisse der englischen Sprache haben, können Sie in diesen Kurs leicht einsteigen. Die Grundlagen, die Sie bereits besitzen, werden vertieft und wir tauchen weiter ein in die Weltsprache Englisch mit alltagstauglichen Situationen und der nötigen Grammatik, die behutsam vermittelt wird. In leicht verständlicher Form erlernen Sie Grundkenntnisse der englischen Sprache. Neben Wortschatz und Grammatik steht das Sprechen in Alltagssituationen im Vordergrund.

Beginn: Montag, 09.02.2026
Dauer: 10 x, 17:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 74,00 €
Leitung: Esther Kelly
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF64401-2

Französisch für die Reise

Sind Sie Sprachanfänger oder möchten Sie Französisch für den Urlaub lernen? Dann ist dieser Französisch-Kurs genau das Richtige für Sie. Mit viel Spaß lernen Sie kleine Alltagsgespräche zu führen und von sich zu erzählen. In diesem Kurs bieten wir Ihnen einen entspannten und unterhaltenden Einstieg in die französische Sprache.

Lehrbuch: Vive les vacances! A1
Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Beginn: Mittwoch, 28.01.2026
Dauer: 8 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Renate Steenken
Ort: Hase Theater Lönigen
Kurs: AF64501-2

Französisch zum Kennenlernen

-ohne Vorkenntnisse-

Sie möchten einen ersten Eindruck davon bekommen, wie die französische Sprache klingt, welchen Regeln sie folgt und wie der Unterricht aufgebaut ist? Unser Schnupperangebot führt in diese Themen ein.

Beginn: Donnerstag, 29.01.2026

Dauer: 8 x, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Renate Steenken

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF64503-2

Die Macht der positiven Gedanken und Worte

Fortbildung Kindertagespflege

Unsere Gedanken und Worte prägen nicht nur unsere eigene Wahrnehmung - sie beeinflussen auch unser Handeln, unsere Ausstrahlung und den Umgang mit anderen. In der Kindertagespflege ist eine wertschätzende, zugewandte Haltung ein zentrales Element für gelingende Beziehungen - sowohl zu Kindern als auch zu Eltern und Kolleg*innen.

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit der Kraft positiver Gedanken und einer bewusst achtsamen Sprache. Sie lernen, wie Sie durch innere Klarheit und gezielte Formulierungen Vertrauen stärken, schwierige Situationen deeskalieren und eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung schaffen können.

Bitte bringen Sie eine Isomatte und bei Bedarf eine Decke mit.

In Kooperation mit dem KTP-Verein, Nichtmitglieder bez. vor Ort 10,00 € an die Beauftragten vom Kindertagespflege-Verein.

Anmeldung über VHS Cloppenburg
Tel.: 04471/9469-0

Termin: Montag, 16.03.2026,
18:30 - 20:45 Uhr

Leitung: Maria Niebur

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF6511-2

Smartphone für Anfänger*innen

Ein Kurs für Teilnehmer*innen, die ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android besitzen.

In Beruf und Alltag werden normale Mobiltelefone immer mehr durch Smartphones ersetzt. Diese Geräte bieten eine Fülle von Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten.

Während des Kurses werden die wichtigsten Funktionen und Programme („Apps“) vorgestellt. Sie lernen, wie Sie die Geräte individuell einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden und z.B. Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet über WLAN surfen oder E-Mails empfangen und weitere Apps installieren.

Bringen Sie bitte Ihr Smartphone aufgeladen mit und denken Sie an Ihr Passwort.

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Dauer: 4 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Leitung: Jona Siemer

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF65667-2

Tastenschreiben am PC

*Für Schüler*innen ab 10 Jahre und Erwachsene*

Moderne Lernmethoden führen in kurzer Zeit zu Ihrem Ziel, mit zehn Fingern die Computertastatur effektiv und schnell bedienen zu können. So verbringen Sie Ihre Zeit mit wichtigeren Dingen als dem „Zweifinger-Suchsystem“! Das neue Trainingsprogramm verspricht, nach drei Terminen die PC-Tastatur mit allen ihren Buchstaben und Zeichen ohne Hinsehen bedienen zu können.

Beginn: Montag, 23.03.2026

Dauer: 3 x, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 66,00 € inkl. Kursbuch

Leitung: Ursula Kreutzmann

Ort: Berufsbildende Schule

Kurs: AF65601-2



Gemeinsam durch die digitale Welt

Ein interaktiver Medien-Workshop für Eltern & Kind (10-13 Jahre)

Eltern und Kinder sollen gemeinsam die digitale Welt erkunden, Chancen und Risiken verstehen und Strategien für einen bewussten Medienumgang entwickeln. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern auch um gemeinsame Zeit, gegenseitiges Verständnis und eine bewusste Auseinandersetzung mit digitalen Medien.

Workshop 1:

„Medienwelten- wo stehen wir?“

Medien verstehen und gemeinsam entdecken

- Einstieg:
- Begrüßung, Vorstellungsrunde und Erwartungen
- Heldenleine: Jeder sucht sich seinen Medienheld aus, stellt diesen vor und erklärt kurz, was er mit ihm verbindet
- Kleine Reflexionsrunde: Wie sieht euer Medienalltag aus? (Eltern vs. Kinder)
- Gemeinsame Diskussion: Was bedeuten Medien für uns?
- Mediennutzung heute:
- Wie Kinder und Jugendliche Medien nutzen
- Lieblings-Apps & Plattformen der Kinder - Eltern lernen sie kennen
- Eltern teilen ihre eigenen Erfahrungen mit Medien
- Interaktive Übung:
- Kinder und Eltern testen gemeinsam eine App oder ein digitales Spiel (z.B. ein beliebtes Spiel oder eine Social-Media-App)

Reflexion: Was macht die Faszination aus? Welche Chancen und Risiken gibt es?

- Abschluss:
- Austausch über Aha-Momente
- Hausaufgabe: Eltern und Kinder führen eine Woche lang ein Medien-Tagebuch

Termin: Samstag, 07.03.2026,
09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Leitung: Kathrin Purk

Ort: Hase Theater Lönningen

Kurs: AF65661-2

Medien kreativ nutzen - Gemeinsam gestalten!

*Ein interaktiver Medien-Workshop für
Eltern & Kind (10-13 Jahre)*

Einstieg:

- Kurzer Austausch über das Medien-Tagebuch: Welche Erkenntnisse gab es?
- Eltern und Kinder diskutieren ihre größten Sorgen und Herausforderungen

Medien als Werkzeug für Kreativität:

- Vorstellung von kreativen Apps und Tools (z.B. Fotobearbeitung, kleine Videoprojekte)
- Eltern und Kinder erstellen gemeinsam ein kreatives Projekt: Mini-Video drehen, Stop-Motion Video, Ein Meme oder GIF erstellen, ein gemeinsames digitales Kunstwerk gestalten
- Vorstellung der kreativen Projekte

Medien als Familienzeit

- Ideen für positive Mediennutzung als Familie
- Vorstellung der App „Actionbound“
- Gemeinsame Challenge für zu Hause: einen gemeinsamen Actionbound spielen

Abschluss:

- Gemeinsame Vereinbarung: Welche Medienregeln können wir als Familie festlegen?

Termin: Samstag, 21.03.2026,
09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Leitung: Kathrin Purk

Ort: Hase Theater Lönigen

Kurs: AF65663-2

Sicher & bewusst durch die digitale Welt

*Ein interaktiver Medien-Workshop für
Eltern und Kind (10-13 Jahre)*

Einstieg:

- Kurzer Austausch über den gespielten Actionbound: Welche Erfahrungen wurden gemacht?

Themenblock: Risiken und Gefahren

- Datenschutz und Privatsphäre: Was wissen Kinder über Sicherheit?
- Cybermobbing und Fake News - gemeinsam lernen, kritisch zu hinterfragen
- Interaktive Übung: Eltern und Kinder analysieren gemeinsam echte Beispiele (Fake-Profile, manipulierte Bilder, Kettenbriefe, etc.)

Themenblock: Bewusster Medienkonsum

- Wie viel Zeit ist „okay“? Medienzeiten sinnvoll gestalten
- Warum fällt es schwer, das Handy wegzulegen? (Thema Dopamin, Gewohnheiten, Zugehörigkeit, Freiheit)

Abschluss und Feedback

- Eltern und Kinder formulieren ihre Erkenntnisse/Erfahrungen
- Abschlussrunde: Wie verändert sich unser Medienalltag ab jetzt?

Urkunde für alle Teilnehmer als Erinnerung

Termin: Samstag, 11.04.2026,
09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Leitung: Kathrin Purk

Ort: Hase Theater Lönigen

Kurs: AF65665-2

Wir ziehen um!



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Lönigen e.V.

Ab Februar 2026:

Geschäftsstelle

Bildungswerk / VHS Lönigen

(Gebäude Hase Theater)

Langenstraße 51

49624 Lönigen

verwaltung@bildungswerk-loeningen.de

Tel. : 05432/92277

Öffnungszeiten :

Montag bis Donnerstag:

08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag + Donnerstag:

15:00 - 17:00 Uhr

Freitag: geschlossen

Bankverbindung : Katholisches Bildungswerk Lönigen
IBAN : DE06 2805 0100 0086 1040 31
BIC : SLZODE22XXX
Landessparkasse zu Oldenburg

Verwendungszweck : Name + Kurs Nr. oder Kurstitel

Online Anmeldung: **www.bildungswerk-loeningen.de**

Haben Sie Interesse an einem unserer Kursangebote, aber das nötige Geld dafür fehlt? Dann können Sie sich gerne per Mail an den Bürgerverein „Bürger für Bürger“ info@bfb-541.de wenden.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und Widerrufsbelehrungen, die auf der Internetseite www.bildungswerk-loeningen.de eingesehen werden können.

Geschäftsstellenleitung:

Alexandra Richter

Tel.: 0 54 32 / 9 22 78



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Lönigen e.V.



a.richter@bildungswerk-loeningen.de

loeningen@vhs-cloppenburg.de

Bildquellen: pixabay und Bildungswerk Lönigen