



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Löningen e.V.



Volkshochschule
für den Landkreis Cloppenburg e.V.

Programm Herbst 2026

Bildung



... für alle!

www.bildungswerk-loeningen.de



Ich bin Ich - und das ist gut so!

Für Kinder im Alter von 8-10 Jahren

In diesem Kurs entdeckt Ihr Kind seine Stärken und darf spüren "Ich bin gut, so wie ich bin". Hier werden die eigenen Stärken entdeckt und kleine, stärkende Impulse vermittelt, die zu mehr Selbstvertrauen führen. Auf kindgerechte Art und Weise fördern wir die Resilienz und einen positiven Umgang mit Gefühlen.

Beginn: Dienstag, 25.08.2026
 Dauer: 8 x, 15:30 - 17:00 Uhr
 alle 14 Tage
 Gebühr: 64,00 €
 Leitung: Nicole Iding
 Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2120

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, 19.09.2026,
 08:30 - 11:00 Uhr
 Gebühr: 59,00 €
 sind vor Ort in bar zu zahlen
 Leitung: Katharina Adelt und
 Dr. Jörn Haupt
 Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2130

Eltern-Kind-Gruppe

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht nicht reine Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern gemeinsames, lebendiges Lernen von Eltern und Kindern.

Beginn: Montag, 10.08.2026
 Dauer: 10 x, 15:00 - 17:00 Uhr
 Leitung: Mara Benten
 Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2133

Beginn: Dienstag, 11.08.2026
 Dauer: 17 x, 15:00 - 16:30 Uhr
 Leitung: Katharina Sieg
 Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2134

Beginn: Mittwoch, 01.07.2026
 Dauer: 6 x, 15:30 - 17:00 Uhr
 Leitung: Jessica Bödeker
 Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2132

Baby Basics - Säuglingspflege für werdende (Erst-) Mütter

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die ihr erstes Kind erwarten. Er vermittelt grundlegendes Wissen zur Säuglingspflege und den sicheren Umgang mit dem Baby in der ersten Zeit zu Hause. Neben praktischen Übungen steht auch die emotionale Situation der Mutter im Fokus. Ziel ist ein sicherer, gut vorbereiteter Start in die "Babyzeit".

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026
 Dauer: 3 x, 10:15 - 11:45 Uhr
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Doris Hellmann
 Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2135

Baby Basics - Säuglingspflege für werdende (Erst-) Mütter

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
Dauer: 3 x, 10:15 - 11:45 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Doris Hellmann
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2136



Fit für den Kindergarten

Für (Groß)- Eltern mit Kind im Alter von 1-3 Jahren

Hier erhalten Sie Tipps und Einblicke für den Start in den Kindergarten. Mit fachl. Unterstützung erhalten Sie Infos zu Entwicklungsthemen wie Eingewöhnung, Trockenwerden und dem Mittagsschlaf. Durch wiederkehrende Abläufe, beispielsweise im Morgenkreis, lernen die Kinder spielerisch Regeln und Rituale kennen und orientieren sich leichter im Tagesablauf.

Im Alltag wird außerdem die Selbstständigkeit der Kinder gefördert, etwa beim Anziehen, Aufräumen oder Essen. Dabei erhalten sie die Möglichkeit, viele Dinge eigenständig auszuprobieren und zu lernen.

Gleichzeitig sammeln die Kinder in der Gruppe mit Gleichaltrigen eigene soziale Erfahrungen. Sie lernen miteinander zu spielen, zu teilen, Konflikte zu lösen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Dadurch entwickeln sie wichtige soziale Kompetenzen und stärken ihr Gemeinschaftsgefühl.

Beginn: Freitag, 30.10.2026
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Leitung: Christina Kuhn
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2140

PARENS®

für Babys im Alter von 3-4 Monaten

Für im Mai/Juni 2026 geborene Babys PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das 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

Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Dauer: 10 x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Nicole Iding
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2156

Baby- und Kleinkinderschlafkurs für Kinder bis 3 Jahre

Erfahren Sie, wie Ihr Kind sanft und entspannt in den Schlaf findet. Praktische Tipps, verständliche Infos und Raum für Ihre Fragen, für mehr Ruhe im Familienalltag.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026,
19:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Claudia Schute

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2145

Bedürfnisse verstehen, Bindung stärken - und dabei nicht den Verstand verlieren

Themenabend für Eltern & Erziehende

Elternsein ist wunderschön - und manchmal einfach nur laut, klebrig und chaotisch. Zwischen Wutanfällen, Zähneputz-Dramen und Gute-Nacht-Diskussionen fragen wir uns oft: Wie mache ich das eigentlich bindungs- und bedürfnisorientiert - ohne mich selbst dabei zu verlieren?

An diesem Themenabend sprechen wir darüber, wie eine sichere Bindung entsteht, wie wir die Signale unserer Kinder besser verstehen und im Alltag gelassen reagieren können. Mit realen Beispielen, praktischen Tipps und einer Portion Humor, damit wir auch in schwierigen Momenten das Wichtigste nicht vergessen: unsere Verbindung zueinander.

Termin: Samstag, 07.11.2026,
09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Kathrin Kastler

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2162

Mut zum Nein

Wie Sie als Eltern ihren Kindern Sicherheit durch Grenzen geben

In der heutigen Zeit bekommen wir durch verschiedene Kanäle wie Social Media unterschiedliche Erziehungsstile präsentiert. Oft wird hier mehr die "heile Welt des familiären Miteinanders" vermittelt, so dass das eigene wichtige Bauchgefühl für die Erziehung der eigenen Kinder verloren geht. Der Elternabend gibt Anregungen, warum es so wichtig ist, den Kindern Grenzen zu setzen, wie Grenzen gesetzt werden können und Sie sich als Eltern (wieder) handlungsfähig erleben.

Termin: Dienstag, 15.09.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Brigitte Rode

Familienberatung für den
Landkreis Cloppenburg

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2160

Auszeit für Mamas

Oft sind Mamas von Selbstzweifeln geplagt. Warum wohl? Weil Sie die lebenswerteste Mutter, die perfekte Hausfrau und eine tolle Ehefrau sein wollen. Beobachten Sie sich selbst, nehmen den Druck aus Ihrem Leben und ersetzen ihn durch Leichtigkeit. Hier werden Sie Achtsamkeit praktizieren und lernen, gesunde Grenzen zu setzen.

Termin: Samstag, 28.11.2026,
09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 13,50 €

Leitung: Ismene Steinadler

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2170

Brauchtum auf dem Lande in der Region Löningen

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt der Brauchtümer unserer Region. Es wird aufgezeigt, was seit Jahren gefeiert und gelebt wird.

Termin: Freitag, 11.09.2026,
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 5,00 €
sind vor Ort zu bezahlen

Leitung: Bernhard Willloh
Ort: Heimathaus Huckelrieden
Kurs: 2005

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.

Beginn: Dienstag, 01.09.2026
Dauer: 4 x, 09:00 - 11:30 Uhr
Leitung: Gertrud Möller
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 2401

Ich bin Christ und was glaubst du?

Jeden 2. Samstag im Monat
mit Frühstück

Beginn: Samstag, 08.08.2026
Dauer: 5 x, 09:00 - 13:30 Uhr
Leitung: Rolf Busse
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 2402

Mittwochstreff für Frauen

Gesprächskreis

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026
Dauer: 5 x, 15:00 - 17:15 Uhr
Leitung: Hilke Winkeler-Heidmeier
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2405

Dienstagsgruppe KfD

Arbeitskreis

Jeden letzten Dienstag im Monat.
Themen und Termine werden öffentlich bekannt gegeben.

Beginn: Dienstag, 25.08.2026
Dauer: 4 x, 20:00 - 22:15 Uhr
Leitung: Karola Kuper
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 2406



Zeit für Gemeinschaft: Entdecken Sie die Freude am Miteinander

alle 14 Tage

Sich allein oder unverstanden zu fühlen ist keine Seltenheit. Kommen Sie gerne vorbei und verbringen einen Nachmittag in gemütlicher Runde

Beginn: Montag, 17.08.2026
Dauer: 9 x, 14:30 - 16:00 Uhr
Leitung: Hilke Winkeler-Heidmeier
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2410

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.

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026
Dauer: 4 x, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Hasetheater Lönningen
Kurs: 2501

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026
Dauer: 4 x, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Hasetheater Lönningen
Kurs: 2502



KLEEBAUM
STIFTUNG

„Neuanfang am Herd“ - Ein Angebot für Witwer

Dieser Kochkurs richtet sich an Männer, die nach dem Verlust ihrer Partnerin / ihrem Partner nicht nur vor einer emotionalen, sondern auch vor einer ganz praktischen Herausforderung stehen: dem Alltag neu zu begegnen. In einer wertschätzenden, ruhigen Atmosphäre lernen die Teilnehmer Schritt für Schritt, wie sie einfache, wohltuende und schmackhafte Gerichte selbst zubereiten können ohne Druck, ohne Perfektionismus, dafür mit viel Verständnis und Raum für persönliche Geschichten.

Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Dauer: 4 x, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 20,00 €
zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Patrick Breher
Ort: Gutenbergschule Lönningen
Kurs: 2804



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? Hier kann Stuhlgymnastik eine wertvolle Möglichkeit sein, um Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026
Dauer: 8 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Elisabeth Böckmann
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 2705

Stuhlgymnastik am Morgen

Beginn: Mittwoch, 28.10.2026
Dauer: 8 x, 10:00 - 10:45 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Elisabeth Böckmann
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 2706

Sturzprophylaxe für Senioren - Sicher im Alltag

Stürze gehören zu den häufigsten Risiken im Alter und haben oft gravierende Folgen. In diesem Kurs werden wichtige Informationen zu den Ursachen von Stürzen und deren Auswirkungen vermittelt. Es wird gezeigt, wie man Risikofaktoren erkennt und richtig einschätzt. Neben praktischen Anregungen für mehr Sicherheit im Alltag wird erklärt, was im Falle eines Sturzes zu tun ist und Bewegungsübungen für den Alltag gezeigt. Dieses Angebot richtet sich an Senioren sowie an (pflegende) Angehörige im häuslichen Bereich.

Termin: Mittwoch, 09.09.2026,
10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Doris Hellmann
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2701

Fit durch den Winter

Kräuter & Co

In diesem Seminar erhalten sie praktische Rezepte, um den Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Stärken Sie ihr Immunsystem und unterstützen den Körper bei ersten Symptomen.

Termin: Donnerstag, 08.10.2026,
19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Leitung: Kirsten Nipper
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2703

Sturzprophylaxe für Senioren

Bewegungsübungen am und auf dem Stuhl

Stürze gehören zu den häufigsten Risiken im Alter. Doch mit gezielter Bewegung und einfachen Maßnahmen lässt sich das Sturzrisiko deutlich reduzieren. In diesem Kurs erwarten Sie einfache Übungen im Stehen und Sitzen, mit denen gezielt Kraft, Gleichgewicht und Koordination gefördert werden. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und werden in einem angenehmen Tempo durchgeführt. Ergänzt wird das Training durch praktische Tipps zur Sturzvermeidung im Alltag. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Mobilität erhalten oder verbessern möchten, ohne Leistungsdruck, aber mit Freude an der Bewegung in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, ggf. ein Getränk

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026
Dauer: 9 x, 09:00 - 09:45 Uhr
Gebühr: 45,00 €
Leitung: Doris Hellmann
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2702

Gesund durch die dunkle Jahreszeit

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in das Thema , wie Sie ihr Immunsystem stärken, Erkältungen vorbeugen und somit fit durch den Winter kommen.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026,
17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Stephanie Thiel
Ort: Hasetheater Lönigen
Kurs: 2711

Deine Haut - mehr als nur eine Oberfläche

Was die Haut über deinen Körper verrät und warum echte Hautgesundheit von innen beginnt.

Mit der Expertise einer Heilpraktikerin und einer persönlichen Erfahrung aus dem Alltag (geprägt durch Neurodermitis in der Familie) erfahren Sie, was wirklich über die Haut in den Körper gelangt, welchen Einfluss das auf Ihre Gesundheit hat und was Sie selbst tun können, um Ihre Hautgesundheit aktiv zu verbessern.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Linda Rolfes

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2730

Klangmeditation

Tauche ein in die Welt der Achtsamkeit und Meditation

Bei dieser Klangmediation können Sie sich auf eine Auswahl meditativer Instrumente wie Monochord und Handpan freuen, deren sanfte Klänge Sie in die Entspannung begleiten und im Hier und Jetzt ankommen lassen.

Termin: Montag, 21.09.2026,
18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Michelle Kemme

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2712

Termin: Montag, 23.11.2026,
18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Michelle Kemme

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2713



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 können Sie erfahren und lernen, wie man trotz widriger Umstände innere Ruhe, heitere Gelassenheit und liebende Güte kultivieren und anwenden kann.

Mitzubringen: warme Socken und etwas zu Trinken

Beginn: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 5 x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 51,50 € incl. Materialkosten

Leitung: Dipl.-Med. Michael Utesch

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2715



Yoga für Alle

Hatha-Yoga - achtsam und angepasst

Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die sich mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe, sowie eine Auszeit vom immer hektischeren Alltag wünschen - unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Die Yogastellungen werden ruhig und individuell angepasst, sodass sowohl Anfänger:innen als auch Wiedereinsteiger:innen oder sportlich Aktive sicher üben können. Es werden alle Körperregionen angesprochen und die Beweglichkeit wird ebenso gefördert, wie die Stabilität und Körperwahrnehmung. Zudem spielt der bewusste Einsatz von Atemtechniken zur Stressreduktion eine große Rolle. Kurze Entspannungs- oder Meditationsphasen am Anfang und Ende jeder Einheit unterstützen das Abschalten vom Alltag und fördern Regeneration und Wohlbefinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Wasser und ein Handtuch

Beginn: Dienstag, 18.08.2026

Dauer: 8 x, 17:00 - 18:15 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Patrick Schwarz

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: 2719

Beginn: Dienstag, 27.10.2026

Dauer: 8 x, 17:00 - 18:15 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Patrick Schwarz

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: 2720

Yoga für Männer

Hatha-Yoga - achtsam und angepasst

Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die sich mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe, sowie eine Auszeit vom hektischen Alltag wünschen - unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Wasser und ein Handtuch

Beginn: Montag, 17.08.2026

Dauer: 8 x, 19:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Patrick Schwarz

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: 2717

Yoga für Männer

Hatha-Yoga - achtsam und angepasst

Beginn: Montag, 26.10.2026

Dauer: 8 x, 19:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Leitung: Patrick Schwarz

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: 2718



Salsa - die schönste Art den Körper zu bewegen

Anfängerkurs

Der karibische Tanz Salsa hat die Welt erobert und kommt jetzt nach Löningen.

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:

- Rhythmusschulung
- Grundschrirte
- Drehungen und einfache Figuren.

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

Beginn: Dienstag, 18.08.2026
Dauer: 8 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Martin Pütz
Ort: Gutenbergschule Löningen
Kurs: 2707

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 7 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Leitung: Martin Pütz
Ort: Gutenbergschule Löningen
Kurs: 2708

Salsa - die schönste Art den Körper zu bewegen

Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 18.08.2026
Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Martin Pütz
Ort: Gutenbergschule Löningen
Kurs: 2709

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 7 x, 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Leitung: Martin Pütz
Ort: Gutenbergschule Löningen
Kurs: 2710

Tanz-Fitness für Frauen

Musik laut, Alltag aus, einfach los tanzen!

Mit viel Musik, guter Laune und jeder Menge Bewegung lädt dieser Kurs dazu ein, die Freude am Tanzen neu zu entdecken. Zu bekannten Liedern werden einfache Tanzschritte und abwechslungsreiche Fitness-Elemente miteinander verbunden. Ganz ohne Leistungsdruck fördern die Übungen Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, die Gemeinschaft und der Spaß am Tanzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - jede Frau ist herzlich willkommen.

Beginn: Donnerstag, 17.09.2026
Dauer: 10 x, 17:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 66,00 €
Leitung: Anke Kramer-Feldhaus
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2714

Englisch lernen und entdecken

für Vorschulkinder im Alter von 5-6 Jahren

In unserem Englischkurs für Kinder steht die Freude am Lernen im Mittelpunkt. Durch gemeinsames Spielen, Basteln und Singen erlernen die Kinder ganz ohne Druck die englische Sprache.

Beginn: Montag, 17.08.2026
Dauer: 8 x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Claudia Hermes
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2610

Beginn: Montag, 26.10.2026
Dauer: 8 x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Claudia Hermes
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2611

Englisch lernen und entdecken

für Vorschulkinder im Alter von 5-6 Jahren

Beginn: Freitag, 21.08.2026
Dauer: 8 x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Claudia Hermes
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2612

Englisch lernen und entdecken

für Vorschulkinder im Alter von 5-6 Jahren

Beginn: Freitag, 30.10.2026
Dauer: 8 x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Leitung: Claudia Hermes
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2613

Yoga für Kinder ab 7 Jahren

Schnuppertage

Yoga für Kinder fördert spielerisch Konzentration, Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung durch Bewegungsgeschichten, Atemübungen und einfache Asanas (Posen). Der Fokus liegt auf Spaß, ohne Leistungsdruck.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yoga-Matte

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026
Dauer: 2 x, 15:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Alexandra Feye
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2721



Yoga für Kinder ab 7 Jahren

Schnuppertage

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yoga-Matte

Beginn: Freitag, 21.08.2026
Dauer: 2 x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Alexandra Feye
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2722

Yoga für Kinder ab 7 Jahren

Yoga für Kinder fördert spielerisch Konzentration, Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung durch Bewegungsgeschichten, Atemübungen und einfache Asanas (Posen). Der Fokus liegt auf Spaß, ohne Leistungsdruck.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yoga-Matte

Beginn: Donnerstag, 10.09.2026
Dauer: 5 x, 15:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Alexandra Feye
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2723

Yoga für Kinder ab 7 Jahren

Yoga für Kinder fördert spielerisch Konzentration, Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung durch Bewegungsgeschichten, Atemübungen und einfache Asanas (Posen). Der Fokus liegt auf Spaß, ohne Leistungsdruck.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yoga-Matte

Beginn: Donnerstag, 29.10.2026
Dauer: 8 x, 15:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Alexandra Feye
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2724

Yoga für Kinder ab 7 Jahren

Yoga für Kinder fördert spielerisch Konzentration, Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung durch Bewegungsgeschichten, Atemübungen und einfache Asanas (Posen). Der Fokus liegt auf Spaß, ohne Leistungsdruck.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yoga-Matte

Beginn: Freitag, 11.09.2026
Dauer: 5 x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Leitung: Alexandra Feye
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2725

Yoga für Kinder ab 7 Jahren

Yoga für Kinder fördert spielerisch Konzentration, Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung durch Bewegungsgeschichten, Atemübungen und einfache Asanas (Posen). Der Fokus liegt auf Spaß, ohne Leistungsdruck.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yoga-Matte

Beginn: Freitag, 30.10.2026
Dauer: 8 x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Alexandra Feye
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2726



Einfach Malen für Kinder im Alter von 6-8 Jahren

Du bist gerne kreativ und hast Spaß am Malen? Dann probiere dich gerne aus und sei dabei.

Termin: Samstag, 21.11.2026,
09:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: 18,00 € incl. Materialkosten
Leitung: Doris Spilker
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: 2810



Malworkshop für Eltern & Kind

für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Habt ihr Lust auf einen besonderen Nachmittag voller Spaß, Kreativität und gemeinsamer Momente? Dann seid ihr herzlich eingeladen zu unserem Malworkshop, bei dem ihr gemeinsam ein eigenes, einzigartiges Kunstwerk erschafft!

Es erwartet Euch:

- Schritt-für-Schritt-Anleitung, damit jeder sein eigenes Kunstwerk gestalten kann - egal, ob Anfänger oder erfahrener Künstler
- eine schöne Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, zu lachen und Erinnerungen zu schaffen

Am Ende nehmt ihr Euer persönliches Kunstwerk mit nach Hause - ein echtes Andenken an diesen besonderen Tag

Wir möchten Euch ermutigen gemeinsam die Freude am Malen zu entdecken. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Erlebnis, zusammen kreativ zu sein und Spaß zu haben!

Termin: Freitag, 21.08.2026,
15:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 26,00 € incl. Materialkosten

Leitung: Nicole Iding und
Oksana Heitmann

Ort: Hasetheater Lönigen

Kurs: 2805

Malworkshop für Eltern & Kind

für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Gemeinsam kreativ sein, Zeit füreinander haben und mit Spaß und guter Laune ein einzigartiges Kunstwerk erschaffen!

Termin: Freitag, 18.09.2026,
15:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 26,00 €

Leitung: Nicole Iding und
Oksana Heitmann

Ort: Hasetheater Lönigen

Kurs: 2806

Teller töpfern für Eltern und Kind

Ein kreativer Kurs für Eltern und Kinder, die gemeinsam mit Ton arbeiten möchten. Im Team entstehen kleine Keramikstücke wie Schalen oder Teller, die im Kurs direkt mit Engoben gestaltet werden. Spielerisch entdecken Kinder und Erwachsene das Material Ton und setzen eigene Ideen um. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen kreativen Erlebnis. Die fertigen Stücke werden gebrannt und können nach einigen Wochen abgeholt werden.

Termin: Samstag, 14.11.2026,
15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 78,00 €

Leitung: Ann-Kristin Langletz

Ort: Staub + Glanz,
Hauptstraße 22,
Cappeln-Sevelten

Kurs: 2817

Keramikmalerei

Kreieren Sie ihr eigenes Unikat!

Du möchtest Keramik ganz individuell gestalten?

In diesem Kurs bemalen wir verschiedene Keramikrohlinge mit speziellen Farben und Techniken. Ob Tasse, Teller oder Schale, du entscheidest selbst, was entsteht.

Material, Farben und Werkzeuge stehen vor Ort zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Keramikrohlinge werden vor Ort ausgewählt und separat nach Stück berechnet.

Nach dem Bemalen wird die Keramik glasiert und gebrannt. Die fertigen Stücke können zu einem späteren Zeitpunkt abgeholt werden.

Termin: Samstag, 10.10.2026,
09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten
für Keramik und Farbe

Leitung: Janina Johannes
Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: 2815

Keramikmalerei

Kreieren Sie ihr eigenes Unikat!

Termin: Samstag, 07.11.2026,
09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten
für Keramik und Farbe

Leitung: Janina Johannes
Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: 2816

Kochen für Kinder im Alter von 8-12 Jahren

in den Herbstferien

Kochen für Kinder kann eine wunderbare und kreative Erfahrung sein! Hier lernen Sie den Umgang mit Lebensmitteln und zaubern ein kindgerechtes Menü.

Termin: Dienstag, 13.10.2026,
10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 2803



Blechgerichte - schnell und einfach

Ab auf's Blech - die besten Rezepte aus dem Ofen:

Ob herzhaft oder süß: Blechkuchen sind schnell gemacht und sowohl für die Familie oder für das Partybuffet als auch für die Kaffeetafel geeignet

Termin: Donnerstag, 08.10.2026,
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Gutenbergsschule Lönningen

Kurs: 2802

Wellnessmassage für den Hund

Wie können Sie Ihrem Hund aktiv zu mehr Entspannung und Wohlbefinden verhelfen - und wo liegen die Grenzen der Selbstanwendung?

Hier erhalten Sie einen fundierten Einblick in die Welt der Hunde-Wellnessmassage - verständlich erklärt und praxisnah vermittelt durch eine zertifizierte Tierphysiotherapeutin.

Sie lernen, wie gezielte Massagegriffe zur Entspannung beitragen, die Durchblutung fördern und das allgemeine Wohlbefinden Ihres Hundes verbessern können. Ein besonderer Fokus liegt auf der klaren Abgrenzung zur physiotherapeutischen Behandlung, sodass Sie Sicherheit gewinnen, was Sie selbst tun können und wann professionelle Unterstützung notwendig ist.

Für wen geeignet:

Hundebesitzer:innen, die ihren Hund unterstützen und gleichzeitig fundiertes Wissen erwerben möchten - keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sie erhalten nicht nur theoretisches Wissen, sondern praxisnahe Einblicke, die Ihnen Sicherheit im Umgang mit ihrem Hund geben.

Termin: Samstag, 14.11.2026,
09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Leitung: Rebecca Kündiger

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: 2750



FRAUEN LESEN FRAUEN- ein Abend mit Büchern

"Lesen, selber denken, das macht uns zum Individuum, und Individuen sind gefährlicher als die mitschleifende Masse." Elke Heidenreich

Und außerdem:

Lesen macht glücklich!

Deswegen geht nach dem großen Erfolg in den vergangenen Jahren die gemeinsame Reise durch die Literatur bei "Frauen lesen Frauen - ein Abend mit Büchern" weiter. Es wird ein Abend mit Büchern über das Leben, Zeiten und Welten. Mit Geschichten, die berühren und beeindruckend und oft noch lange nachklingen. Mit Werken, die unbedingt weitergereicht und geteilt werden wollen, weil man das Glück dieser Worte jeder gönnt. Nicht nur Lesen macht glücklich, zuhören auch! Vor allem, wenn Frauen aus dem Landkreis Cloppenburg aus ihren Lieblingsbüchern, ausschließlich von Schriftstellerinnen, vorlesen. Und so wird aus einem Abend mit Büchern ein Abend zum Glücklichmachen.

Leserinnen:

Silvia Dierken, Marén Feldhaus, Lina Kohring und Ina-Maria Meckies

Termin: Freitag, 11.12.2026,
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 14,00 € incl. kleiner Imbiss

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG63000-1



Stressiger Schullalltag? Kinder achtsam und ohne Druck begleiten

Wie ätherische Öle den Schullalltag positiv begleiten können

Der Schullalltag stellt viele Kinder vor Herausforderungen:

Konzentration, Ausdauer, innere Unruhe oder Stress bei den Hausaufgaben.

Dieser Kurs zeigt, wie ätherische Öle Kinder im Grundschulalter achtsam und alltagstauglich unterstützen können - ohne Leistungsdruck und mit Blick auf ihr individuelles Tempo.

Thematisiert wird der sinnvolle Einsatz ätherischer Öle zur Förderung von Konzentration, Ausgeglichenheit und innerer Balance im Schul- und Familienalltag. Die Teilnehmenden erhalten praktische Anregungen für Rituale rund um Hausaufgaben, Lernen und Entspannung.

Der Kurs richtet sich an Eltern und Bezugspersonen.

Termin: Dienstag, 27.10.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 13,50 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG62018-1

Geführtes Hof-Erlebnis mit Hintergrundwissen & Einblicken hinter die Kulissen

*Workshop mit Hofbesichtigung
(Hof am Kolk)*

Nachhaltig einkaufen - aber welche Bio-Siegel sind wirklich verlässlich? In diesem spannenden und praxisnahen VHS-Workshop erhalten Sie Orientierung im Siegel-Dschungel. Gemeinsam vergleichen wir Kennzeichnungen, klären Einkaufsfragen, beantworten Ihre Fragen und tauschen Erfahrungen aus - informativ, alltagsnah und mit Freude am Lernen.

Sie lernen die Unterschiede zwischen dem EU-Bio-Logo und Anbauverbänden wie Bioland, Demeter und Naturland kennen und erhalten praktische Tipps für den bewussten Einkauf.

Termine:

Workshop in der VHS (Hasetheater):
02.09.26, 18:30 Uhr

Gemeinsame Hofbesichtigung:
09.09.26, 18:30 Uhr

Einblicke in die ökologische Praxis

Ein hilfreicher Kurs für alle, die nachhaltiger einkaufen, Fragen stellen und sich im Austausch mit anderen orientieren möchten.

Eine gemeinsame Veranstaltung der VHS und der Ökomodellregion Hasetal.

Beginn: 02.09. + 09.09.2026

Dauer: 2 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Sina Endres

Kurs: AG61040-1



Wohlbefinden bis zuletzt - wenn nichts mehr zu tun ist, ist noch vieles unterstützend möglich

Begleitung am Lebensende

Auch am Lebensende gibt es viele Möglichkeiten, Nähe, Geborgenheit und Wohlbefinden zu schenken. Dieser Kurs richtet sich an pflegende An- und Zugehörige, die ihre Bezugsperson in der letzten Lebensphase begleiten - unabhängig von Alter oder Erkrankung.

Vorgestellt werden alltagstaugliche Impulse aus der Basalen Stimulation sowie der Einsatz ätherischer Öle, um Sinneswahrnehmungen anzusprechen, Ruhe zu fördern und Wohlbefinden zu ermöglichen. Die Teilnehmenden gewinnen dabei zugleich mehr Handlungssicherheit und Anregungen, die auch ihnen selbst Entlastung und Stärkung im Pflegealltag bieten.

Termin: Dienstag, 17.11.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 13,50 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: AG62016-1

Wechseljahre natürlich begleiten - verstehen, was Körper und Seele brauchen

Die Wechseljahre bringen vielfältige Veränderungen mit sich, die sich in körperlichen und emotionalen Alltagsbeschwerden zeigen können. In diesem Kurs geht es darum, ein grundlegendes Verständnis für hormonelle Veränderungen zu entwickeln und deren Einfluss auf Wohlbefinden, Energie und Stimmung einzuordnen.

Auf dieser Basis werden natürliche Möglichkeiten der Begleitung vorgestellt, die den Körper unterstützen und den Alltag erleichtern können. Ziel ist es, die Wechseljahre bewusster wahrzunehmen, Symptome besser zu verstehen und individuelle Wege zu mehr Balance und Wohlbefinden zu entdecken.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich informieren und achtsam mit dieser Lebensphase umgehen möchten.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 13,50 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: AG62014-1

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, 13.08.2026
Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Leitung: Tanja Sandmann
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62104-1

Beginn: Donnerstag, 29.10.2026
Dauer: 8 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 92,00 €
Leitung: Tanja Sandmann
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62105-1



Yoga am Morgen

Hatha-Yoga - achtsam und angepasst
Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die sich mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe, sowie eine Auszeit vom immer hektischeren Alltag wünschen - unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Die Praxis basiert auf dem klassischen "Hatha-Yoga" und legt den Schwerpunkt auf eine sanfte, gesundheitsorientierte und achtsame Ausführung der Übungen.

Die Yogastellungen werden ruhig angeleitet und individuell angepasst, so dass sowohl Anfänger:innen als auch Wiedereinsteiger:innen oder sportlich Aktive sicher üben können. Es werden alle Körperregionen angesprochen und die Beweglichkeit wird ebenso gefördert, wie die Stabilität und Körperwahrnehmung. Zudem spielt der bewusste Einsatz von Atemtechniken zur Stressreduktion eine große Rolle.

Kurze Entspannungs- oder Meditationsphasen am Anfang und Ende jeder Einheit unterstützen das Abschalten vom Alltag und fördern Regeneration und Wohlbefinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, Wasser und ein Handtuch

Beginn: Montag, 17.08.2026
Dauer: 8 x, 08:30 - 09:45 Uhr
Gebühr: 120,00 €
Leitung: Patrick Schwarz
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62110-1

Beginn: Montag, 26.10.2026
Dauer: 8 x, 08:30 - 09:45 Uhr
Leitung: Patrick Schwarz
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62111-1

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: Gymnastikmatte, Kissen (Meditations- oder festere Kissen), Decke

Beginn: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 10 x, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Gaby Kryszon

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG62112-1

Yoga für Fortgeschrittene

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

Beginn: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 10 x, 18:45 - 19:45 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Gaby Kryszon

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG62113-1

Qi Gong: Die 10 Harmonie Übungen

Stärkung der inneren Kraftquelle

Die 10 Grundübungen gehören zu den beliebtesten, weichfließenden Übungen. Sie sind leicht zu erlernen, stärken besonders die Körpermitte und lassen Dich mit freiem Kopf, entspannten Nerven und positiver Energie im Hier und Jetzt ankommen. Man braucht keine Grundkenntnisse und es kann jeder leicht und schnell erlernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Beginn: Montag, 31.08.2026

Dauer: 3 x, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Leitung: Ismene Steinadler

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG62150-1

Qi Gong im Sitzen

Bei diesen Übungen müssen Sie keine Leistung bringen. Durch leicht erlernbare, langsam fließende Bewegungen, finden Sie zu Ihrer natürlichen Harmonie zurück. Ihr Kopf wird frei, die Muskeln entspannen sich und die Konzentration wird besser. Lassen Sie sich darauf ein und genießen Sie den Vormittag mit Ruhe und Entspannung.

Beginn: Montag, 21.09.2026

Dauer: 3 x, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Leitung: Ismene Steinadler

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG62151-1

Chronischen Schmerzen wirksam begegnen

Akzeptanz, Stressbewältigung fördern die Konzentration und den Schlaf

Chronische Schmerzen beeinflussen oft weit mehr als nur den Körper. Sie können den Alltag belasten, zu Erschöpfung, Stress und Schlafproblemen führen und sich auf das persönliche Umfeld auswirken. Nicht immer stoßen Betroffene dabei auf Verständnis, sodass Rückzug und Frustration zusätzliche Begleiter werden können. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen und praktische Impulse, wie Sie bewusster mit Schmerzen, belastenden Gefühlen und den Herausforderungen des Alltags umgehen können. Gemeinsam richten wir den Blick auf die Frage: Was kann ich selbst dazu beitragen, mein Wohlbefinden zu stärken und mehr innere Ruhe zu finden?

Die Referentin berichtet dabei auch aus eigener Erfahrung als Betroffene und vermittelt alltagsnahe Strategien, die helfen können, die persönliche Lebensqualität zu verbessern, Ressourcen zu entdecken und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit chronischen Schmerzen sowie an Interessierte, die mehr über einen konstruktiven Umgang mit den damit verbundenen Belastungen erfahren möchten.

Termin: Mittwoch, 04.11.2026,
18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 13,50 €

Leitung: Ismene Steinadler

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: AG62152-1



Bewegung für die (grauen) Zellen

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Was wollte ich gerade nochmal erledigen? Was wollte ich eigentlich einkaufen? Wieso fällt mir dieser Name jetzt nicht ein?

Ruhig bleiben - Sie können Ihr Gedächtnis trainieren! Im Kopf fit zu bleiben und Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit und verschiedene weitere Kompetenzen zu verbessern, ist Ziel dieses Kurses.

Die Kombination gezielter Übungen und der Austausch in der Gruppe bringen das Gedächtnis in Schwung. Das ganzheitliche Gedächtnistraining beteiligt Körper, Seele und Geist. Bewegung und Entspannung gehören dazu. In einer Atmosphäre ohne Leistungsdruck dürfen Sie sich auf abwechslungsreiche Themen und Inhalte freuen.

Beginn: Dienstag, 27.10.2026

Dauer: 7 x, 08:45 - 09:45 Uhr

Gebühr: 49,00 €

Leitung: Anna Lübke

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: AG62160-1

Begleitung im Andersland

Kursreihe für Zugehörige von Menschen mit Demenz

Wörheide bietet in Kooperation mit dem Demenznetzwerk für den Landkreis Cloppenburg eine spezielle kostenfreie Kursreihe für Zugehörige von Menschen mit Demenz an.

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Die meisten bleiben auch weiterhin zu Hause; deren Betreuung und Pflege wird in der Regel von Familienangehörigen oder Freunden geleistet. Aber auch im Vorfeld von Diagnose und Pflegesituation haben Zugehörige bereits viele Fragen. Erfahrungen zeigen, dass im Durchschnitt vier Menschen im persönlichen Umfeld 'mitbetroffen' sind - diese haben ein großes Informationsbedürfnis und wünschen sich Austauschmöglichkeiten mit anderen in einer vergleichbaren Situation. Im Hinblick auf diese Bedürfnisse wurde die Kursreihe "Begleitung im Andersland" von der Diplom-Gerontologin Reinhild Wörheide entwickelt und wird - mittlerweile patentiert und ausgezeichnet - erfolgreich seit über 20 Jahren deutschlandweit durchgeführt. Unter der Leitung einer erfahrenen und qualifizierten Kursleitung aus dem Wörheide-Team werden während der Kursreihe vielfältig Informationen zum Verlauf einer Demenz sowie zum adäquaten Umgang mit den Erkrankten vermittelt, wobei der Austausch der Zugehörigen einen besonderen Stellenwert bekommt. Zudem werden Aspekte zur Pflegeversicherung und zu rechtlichen Themen wie der gesetzlichen Betreuung und Vollmachten angesprochen. Laut Reinhild Wörheide ist das Ziel der Kursreihe, den Belastungen der Zugehörigen entgegenzuwirken, indem diese einen für sie selbst guten Umgang mit ihrer sich verändernden Situation erlernen. Im Idealfall soll erreicht werden, dass die

Zugehörigen die Menschen mit Demenz mit viel Humor in deren "Andersland" begleiten.

Eingeladen sind neben den klassischen Angehörigen von Menschen mit Demenz auch Zugehörige aus deren näherem Umfeld, wie bspw. Freunde oder Nachbarn. Die Kursreihe richtet sich ebenfalls an Interessierte, die sich im privaten Rahmen für Menschen mit Demenz engagieren möchten.

In überschaubaren Gruppen wird in entspannter Atmosphäre ein Rahmen geschaffen, in dem Informationsvermittlung und Gespräche untereinander möglich werden.

Bei einem Informationstermin am Mittwoch, den 02.09.2026 um 19 Uhr in der VHS Lönningen, Langenstraße 51, 49624 Lönningen werden die Inhalte der Kursreihe "Begleitung im Andersland" vorgestellt und die Absprachen für die Durchführung der Kursreihe getroffen. Eine Teilnahme an der Kursreihe "Begleitung im Andersland" ist gem. §45 SGB XI kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Beginn: 09.09. - 30.09.2026

Dauer: 4 x, 19:00 Uhr

Leitung: Andrea Poppe-Aumüller

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: AG62601-1



Den Rücken stärken

Förderung von Gelenk- und Rückengesundheit

Jeder möchte so fit wie möglich sein und ungeachtet des Alters lässt sich die Fasziensstruktur, 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: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Beginn: Dienstag, 18.08.2026
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62168-1

Beginn: Dienstag, 18.08.2026
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62170-1

Den Rücken stärken

Förderung von Gelenk- und Rückengesundheit

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62169-1

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 8 x, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: Hasetheater Löningen
Kurs: AG62171-1

Gymnastik am Morgen

Gymnastik am Morgen/Mental Balance ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die den Einklang von Körper und Geist zum Ziel hat. Die Übungen beinhalten Kraft, Stretch- und Motorik-Elemente und sorgen für den Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Beginn: Montag, 26.10.2026
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AG62182-1

Gymnastik am Morgen

Beginn: Montag, 17.08.2026
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AG62181-1

HYROX

Functionales Trainingskonzept

Der HYROX Functional Kurs orientiert sich am Trainingskonzept des Fitness-Wettkamps HYROX und kombiniert funktionelles Krafttraining mit intensiven Ausdauer-elementen. Trainiert werden typische HYROX-Übungen wie Schlitten schieben und ziehen, funktionelle Ganzkörperübungen sowie Lauf- und Intervallbelastungen. Der Kurs verbessert Kraft, Ausdauer und mentale Stärke und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, die sich gezielt auf HYROX vorbereiten oder ihr funktionelles Fitnesslevel steigern möchten.

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026
Dauer: 10 x, 17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Dozententeam
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AG62180-1

Buchvorstellung für den Herbst

Tauchen Sie ein in den goldenen Herbst der Literatur. Wir laden Sie ein zu einer öffentlichen Buchvorstellung, bei der literarische Stimmen die Farben des Herbstes einfangen.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026,
19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Silvia Dierken

Ort: Hasetheater Lönigen

Kurs: AG63001-1



Literatur im Gespräch

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

Beginn: Freitag, 14.08.2026

Dauer: 8 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Leitung: Ulrike Hilmes

Ort: Hasetheater Lönigen

Kurs: AG63100-1

Freies Töpfern

Für Anfänger- und Fortgeschrittene

In entspannter Atmosphäre gestalten Sie Ihre eigenen Keramikstücke im Handaufbau - ganz ohne Drehscheibe. Schritt für Schritt entstehen z.B. Tassen, Schalen oder Teller, die im Anschluss mit Engoben individuell verziert werden.

Termin: Freitag, 18.09.2026,
18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Ann-Kristin Langlet

Ort: Staub und Glanz,
Hauptstraße 22,
Cappeln-Sevelten

Kurs: AG63130-1

Termin: Freitag, 09.10.2026,
18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Ann-Kristin Langlet

Ort: Staub + Glanz

Kurs: AG63131-1

Termin: Freitag, 20.11.2026,
18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Ann-Kristin Langlet

Ort: Staub + Glanz

Kurs: AG63132-1

Termin: Freitag, 04.12.2026,
18:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Ann-Kristin Langlet

Ort: Staub + Glanz

Kurs: AG63133-1

Termin: Freitag, 11.12.2026,
18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Ann-Kristin Langlet

Ort: Staub + Glanz

Kurs: AG63134-1

Prüfungsvorbereitungskurs für Industriekaufleute

Baustein II

In diesem Kurs bereiten wir uns gezielt auf die Abschlussprüfung Teil II für Industriekaufleute im Bereich KSK vor. Gemeinsam wiederholen wir prüfungsrelevante Inhalte, bearbeiten typische Aufgaben und besprechen wichtige Themen verständlich und praxisnah. Auch Auszubildende aus dem zweiten Lehrjahr sind herzlich willkommen, um verschiedene Themen frühzeitig zu wiederholen und zu festigen. Außerdem gibt es hilfreiche Tipps zur Prüfungsstrategie und genügend Raum für Fragen und Übungen.

Themen:

- Buchhaltungsvorgänge
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Jahresabschluss
- Übung Abschlussprüfungen

Dieser Kurs eignet sich für Auszubildende, die ihre Abschlussprüfung im Winter 2026 oder Frühjahr 2027 absolvieren.

Beginn: Samstag, 05.09.2026

Dauer: 4 x, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 104,00 €

Leitung: Anne Haring

Ort: Hasetheater Lönningen

Kurs: AG65410-1



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. Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken liegen zugrunde und Elemente aus dem Gedächtnistraining werden genutzt, um effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen.

Beginn: Montag, 19.10.2026

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

Gebühr: 66,00 € inkl. Kursbuch

Leitung: Ursula Kreutzmann

Ort: Berufsbildende Schule

Kurs: AG65600-1

Computer Schritt für Schritt

Office kompakt

Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in Microsoft Word und Excel.

- MS Word - Dokumente erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Formatierungsmöglichkeiten und Seitenlayout
- MS Excel - Grundrechenarten und Formelbearbeitung

Beginn: Montag, 02.11.2026

Dauer: 5 x, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 69,00 €

Leitung: Ursula Kreutzmann

Ort: Berufsbildende Schule

Kurs: AG65620-1

Englisch für Fortgeschrittene

Folgekurs o. Vorkenntnisse A2

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre englischen Sprachkenntnisse zu erweitern. Im Vordergrund steht die gesprochene Sprache, damit Sie Alltagssituationen meistern und lebendige Gespräche führen können. Wichtige grammatische Strukturen werden geübt und Sie trainieren und erweitern Ihren Grundwortschatz.

Beginn: Montag, 07.09.2026

Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 74,00 €

Leitung: Esther Kelly

Ort: Hasetheater Löningen

Kurs: AG64403-1



Kartenvorverkauf:

Hier erhalten Sie Karten für die Veranstaltungen des Hasetheaters, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle, Langenstraße 51

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 08:00 – 12:00 Uhr

Di. u. Do. 15:00 – 17:00 Uhr



**Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Lönningen e.V.**



Volkshochschule
für den Landkreis Cloppenburg e.V.

**Geschäftsstelle
Bildungswerk / VHS Lönningen**

(Gebäude Hasetheater)

Langenstraße 51

49624 Lönningen

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 Lönningen
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 Lönningen e.V.

Email: a.richter@bildungswerk-loeningen.de



Email: loeningen@vhs-cloppenburg.de

Bildquellen: pixabay und Bildungswerk Lönningen