

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



Bildung



... für alle!

www.bildungswerk-loeningen.de

Jakobsweg

Ein Vortragsabend mit Patrick Schwarz

Der Jakobsweg ist weit mehr als eine lange Wanderung durch Spanien. Manche suchen eine spirituelle Erfahrung, andere eine Auszeit vom Alltag, wieder andere stellen sich der körperlichen und mentalen Herausforderung. Doch was macht diesen Weg so besonders? Was erwartet mich auf diesem Weg, wenn ich mich dafür entscheide ihn zu gehen?

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für den Jakobsweg interessieren - sei es, weil sie eine eigene Pilgerreise planen oder einfach mehr über die Faszination dieses einzigartigen Weges erfahren möchten.

Termin: Montag, 27.10.2025,
19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Patrick Schwarz

Ort: Bildungswerk Lönningen

Kurs: 2005

Kunst in Lönningen

Peter Rüwe öffnet sein Maleratelier

Der Künstler Peter Rüwe öffnet sein Atelier zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch hinsichtlich folgender Themen:

- Wie entsteht ein Bild?
- Überlegungen zur zeitgenössischen Kunst
- Anforderungen und Probleme der Gegenwartskunst
- Das Gemälde als Bild
- Bildbesprechung und Erfahrungsbericht zur Arbeit im Atelier

Termin: Freitag, 26.09.2025,
19:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Peter Rüwe

Ort: Atelier Rüwe

Kurs: 2001

PARENS®

für Babys im ersten Lebensjahr

Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, dann melden Sie sich gerne bei uns in der Geschäftsstelle.

Ort: Bildungswerk Lönningen
Tel.: 0 54 32 / 9 22 77
verwaltung@bildungswerk-loeningen.de

Eltern-Kind-Gruppe

für 3-5 jährige

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

Die Eltern erhalten durch viele verschiedene gemeinsame Aktivitäten Anregungen und Anleitungen für die (Entwicklungs-) Förderung ihrer Kinder.

Beginn: Mittwoch, 03.09.2025
Dauer: 10 x, 15:30 - 17:00 Uhr
Gebühr: 69,00 €
Leitung: Sophie Labetzke
Ort: Bildungswerk Lönningen
Kurs: 2131

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, 09.09.2025
Dauer: 4 x, 15:30 - 16:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € pro Erw., 10,00 € pro Kind
Leitung: Jana Behrens
Ort: Bildungswerk Lönningen
Kurs: 2105

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, 14.10.2025,
10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 16,00 € incl. Lebensmittelkosten
Leitung: Mechthild Waller
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: 2804

Malworkshop für Eltern & Kind im Alter von 6-10 Jahren

Gemeinsam kreativ sein, Spaß haben und ein einzigartiges Kunstwerk erschaffen!

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

- ein inspirierender Nachmittag, bei dem Ihr gemeinsam kreativ sein könnt
- 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: Dienstag, 09.09.2025,
15:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € incl. Materialkosten
Leitung: Nicole Iding und Oksana Heitmann
Ort: Gutenbergsschule Lönningen
Kurs: 2806

Termin: Dienstag, 07.10.2025,
15:30 - 18:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € incl. Materialkosten
Leitung: Nicole Iding und Oksana Heitmann
Ort: Gutenbergsschule Lönningen
Kurs: 2807

Sicher online: Mediennutzung für Kinder verantwortungsvoll gestalten

Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf - umso wichtiger ist es, dass Eltern sie sicher begleiten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit den richtigen Sicherheitseinstellungen auf Smartphones, Tablets und Routern Ihre Kinder vor Gefahren im Netz schützen. Wir besprechen, wie Sie kindgerechte Bildschirmzeiten festlegen, ungeeignete Inhalte filtern und sichere Apps auswählen können. Praktische Tipps und Tricks zeigen, wie Sie digitale Freiräume schaffen, ohne die Kontrolle zu verlieren. Gemeinsam schaffen wir eine Grundlage für eine sichere und gesunde Mediennutzung im Familienalltag.

Mitzubringen: Tablet

Termin: Mittwoch, 27.08.2025,
19:00 - 21:15 Uhr

Leitung: Dominik Wilkens
Ort: Berufsbildende Schule

Kurs: 2173

Rechtliche und strafrechtliche Aspekte im Umgang mit Medien

Spätestens wenn Kinder ein eigenes Smartphone oder Zugang zu Online-Games bekommen, besteht die Gefahr, dass sie ungewollt mit verstörenden, gewalttätigen, sexuellen und anderen strafbaren Inhalten durch die Chaträume der jeweiligen Apps konfrontiert werden. Insbesondere besteht die Gefahr von „Cybermobbing“ und dem brandgefährlichen Phänomen „Cybergrooming“ (gezieltes Ansprechen von Kindern im Internet, um sie in sexualisierte Gespräche zu verwickeln oder sie für sexuelle Handlungen zu missbrauchen).

Aber auch Minderjährige können Straftaten begehen, wenn sie online verbotene Inhalte „besitzen“ oder „verbreiten“, bzw. das Recht am eigenen Bild nicht beachten. Diese Gefahr besteht in der Altersklasse der Kinder insbesondere in den Klassenchats.

Kriminalhauptkommissarin Claudia Stukenborg, Beauftragte für Jugendsachen bei der Polizeiinspektion Cloppenburg/Vechta, informiert, welche Regeln Eltern und Kinder im Internet beachten sollen, um nicht Opfer oder Täter von strafbaren Inhalten im Internet zu werden.

Termin: Montag, 22.09.2025,
19:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Claudia Stukenborg
Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 2172

Suchtgefährdung

Hilfe mein Kind zockt zu viel! Wann muss ich mir Sorgen machen?

„Marie, du hängst ständig am Handy - Instagram, TikTok. Jetzt leg es doch wenigstens beim Mittagessen zur Seite - man kann sich ja gar nicht mehr mit dir unterhalten!“
Wieviel Medienkonsum tut meinem Kind gut? Ab wann spricht man von einer Abhängigkeit?

Termin: Dienstag, 04.11.2025,
19:00 - 21:15 Uhr

Leitung: Heike Kläne
Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 2171

Ein Tag für mich

Ein Wert-, statt Werktag

Sich inmitten der vielen Werktage auch mal einen Werttag zu gönnen, tut gut. So ein Tag kann neu beleben. Denn wer hin und wieder innehält, hält das Innere. Ideal dafür sind die sinnzentrierten Impulse der Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Sie richten den Blick auf wesentliche Leitgedanken, die vor innerem Verschleiß schützen. Entsprechende Themen dieses besonderen Seminartages wären: Stärkende Sinnanker - Ausgewogenheit der Kopf- und Herzenergie - Die Balance zwischen Nähe (Ja) und Distanz (Nein) - Verbesserung der inneren Sprache - Woran halte ich mich, um mich gut zu halten?

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe ("Die Seele baumeln lassen") am Mittag und am Abend.

Termin: Samstag, 11.10.2025,
09:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 28,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

Leitung: Otto Pötter

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 2175

Smartes Café

Digitale Kompetenz ganz leicht erklärt

Jeden 1. Mittwoch im Monat.

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

Beginn: 03.09.2025, 01.10.2025,
05.11.2025 und 03.12.2025

Dauer: jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: 2502

Den Herbst gemeinsam genießen

Wir freuen uns auf neue Kartoffelhits, das Beste vom Kürbis sowie Quiches und Zwiebelkuchen

Termin: Mittwoch, 01.10.2025,
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Gutenbergsschule Lönningen

Kurs: 2802

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. Dauer ca. 2-2,5 h (inkl. ca. 35 Pralinen, Pralinschachteln für den sicheren Transport, sowie Sektempfang und Kaltgetränke)

Termin: Samstag, 22.11.2025,
10:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Leitung: Melanie Gohra

Ort: Pati-Versand, Herzlake

Kurs: 2803



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.

Denken Sie an wetterfeste Kleidung.

Termin: Freitag, 29.08.2025,
16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Kirsten Nipper

Ort: Werwer Führen

Kurs: 2805

Bachata Anfängerkurs

Bachata ist ein Paartanz, der aus der Dominikanischen Republik stammt und durch seine sinnlichen Bewegungen und romantische Musik bekannt ist. Er wird auf einem 4/4-Takt getanzt und ist von afrikanischen und lateinamerikanischen Einflüssen geprägt.

Beginn: Dienstag, 28.10.2025

Dauer: 8 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Leitung: Martin Pütz

Ort: Gutenbergschule Lönningen

Kurs: 2706

Salsa - die schönste Art den Körper zu bewegen

Fortgeschrittene

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

Beginn: Dienstag, 28.10.2025

Dauer: 8 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Leitung: Martin Pütz

Ort: Gutenbergschule Lönningen

Kurs: 2708

Orientalischer Tanz für die gute Mittelstufe/ Fortgeschrittene

Hinführung zum "freien" Tanz. Andere Tanzstile, wie z.B. orientalische Folklore, Oriental Pop, Bollywood oder Stocktanz können erlernt werden. Zum Ende des Kurses wird eine Choreographie einstudiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Schlappchen und ausreichend zu Trinken

Beginn: Montag, 18.08.2025

Dauer: 10 x, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Petra Samea Bodemann

Ort: Gutenbergschule Lönningen

Kurs: 2723

Canva für Vereine: Kreatives Gestalten leicht gemacht

in Kooperation mit der Ehrenamtsagentur Cloppenburg

Ob Flyer, Plakate, Social-Media-Grafiken oder Präsentationen - mit Canva lassen sich ansprechende Designs einfach und ohne Vorkenntnisse erstellen. Diese Fortbildung zeigt, wie Vereine Canva gezielt nutzen können, um professionelle Materialien für Veranstaltungen, Fundraising oder Mitgliederwerbung zu gestalten. Neben den vielfältigen Design-Möglichkeiten werden auch nützliche Funktionen wie Vorlagen, Branding-Elemente und Teamarbeit vorgestellt. Ideal für alle, die ihre Vereinsarbeit aufwerten und kreative Inhalte effizient umsetzen möchten.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025,
18:30 - 20:45 Uhr

Leitung: Anna Nacke

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: AF61050-1

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, 17.11.2025,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Daniela Käter

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF61012-1

Stärke im Alltag - für mehr Gelassenheit und Kraft im Leben

Unser Denken ist aus der Zeit gefallen, Entscheidungen werden oftmals aus einer Angst gefällt. Wie stellst du dir deine persönliche Entwicklung und Entfaltung vor? Entscheide dich für Lebensqualität? Wie kommen wir raus aus den alten Verhaltensweisen und Denkmustern, die uns unglücklich und nicht zuletzt auch krank machen?

Termin: Samstag, 29.11.2025,
09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 28,00 € ; Ehepartner*in 23,00 €

Leitung: Katharina Adelt

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF62010-1

Heilfasten

Natürlich entschlacken mit Buchinger

In diesem Kurs werden Sie bei der Heilfastenkur über mehrere Tage begleitet. Wenn Sie Interesse haben, kommen Sie gerne am 08.09.2025 um 20:00 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 11.09.2025 bis zum 21.09.2025 statt.

Beginn: Donnerstag, 11.09.2025

Dauer: 11 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Kalvelage Hamstrup

Kurs: AF62012-1

Heilfasten - ONLINE

Natürlich entschlacken nach Buchinger

Infoabend am 03.11.2025 um 20:00 Uhr.

Dort wird Ihnen alles weitere genau erklärt.

Die Fastenkur findet in der Zeit vom 06.11.2025 bis zum 16.11.2025 statt.

Beginn: Donnerstag, 06.11.2025

Dauer: 11 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: online

Kurs: AF62014-1

Natürlich und gesund durch den Herbst

- mit ätherischen Ölen -

Manchmal braucht man eine schnelle und vor allem natürliche Hilfe und Unterstützung gerade in der dunklen Jahreszeit, wenn das Gemüt ein Tief bekommt oder sich die nächste Krankheit anbahnt.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen ätherischen Öle.

Termin: Montag, 22.09.2025,
20:00 - 22:15 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Kalvelage Hamstrup

Kurs: AF62016-1

Frühstück 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 in der Küche auszuleben, 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.

Man kann seine BOWL süß, herzhaft, fruchtig, pikant, vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch herstellen.

Termin: Samstag, 15.11.2025,
09:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Julia Schumacher

Ort: Vikar Henn Haus

Kurs: AF63230-1

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, 21.08.2025

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

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Tanja Sandmann

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF62100-1

Beginn: Donnerstag, 30.10.2025

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

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Tanja Sandmann

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF62102-1

Yoga für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 21.08.2025

Dauer: 8 x, 19:15 - 20:45 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Tanja Sandmann

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF62104-1

Beginn: Donnerstag, 30.10.2025

Dauer: 8 x, 19:15 - 20:45 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Tanja Sandmann

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF62106-1

Kiss your stress away

Es geht in diesem Kurs um Stressbewältigungsmaßnahmen für den Alltag und wie ätherische Öle dabei unterstützen können.

Termin: Montag, 27.10.2025,
20:00 - 22:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Kalvelage Hamstrup

Kurs: AF62018-1

Wellness Tag für Frauen

Hautpflege selbst gemacht

Langsam werden die Abende kühler und wir verbringen wieder mehr Zeit in unserer Wohnung. Jetzt ist der beste Zeitpunkt sich eine Auszeit zu nehmen. Mit natürlichen Zutaten stellen wir 1 Körperpeeling, 1 Hand- und Fußcreme sowie eine Mückenstichsalbe her. Selbstverständlich probieren wir die Creme bei einer Massage aus. Progressive Muskelentspannung und Klangschalen lassen den Tag ausklingen.

Mitzubringen: Decke, 2 kl. Kissen, 3 Marmeladengläser, Getränk, Pausensnack

Termin: Samstag, 20.09.2025,
09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten 35,00 €

Leitung: Ismene Steinadler

Ort: VHS Lönningen

Kurs: AF62022-1

Das Gedankenkarussell anhalten

Achtsam durch den Tag

Einen Tag mal der Hektik des Alltags entkommen. Lernen Sie wieder Augenblick für Augenblick zu leben. Nehmen Sie jeden Moment bewusst wahr, ohne ihn zu bewerten. Wir werden einfache Achtsamkeitsübungen lernen die uns in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe führen. Probieren Sie es aus, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Entschleunigen Sie den Tag und machen Sie Ihren Kopf frei.

Mitzubringen: Decke, 2 kl. Kissen, dicke Socken, Verpflegung

Termin: Samstag, 15.11.2025,
09:30 - 14:00 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62154-1

Die innere Revolution

Ein Schritt zu mehr Selbstbewusstsein

Fragen Sie sich oft, worin eigentlich investiere ich meine ganze Energie? Lernen Sie die 3 Säulen des Selbstwerts kennen, denn das ist der Schlüssel, um unser Leben zu verstehen. Danach sagen Sie deutlich ihre Meinung, können Arbeit abgeben, auf mehrere Schultern verteilen und sorgen wieder gut für sich. Am Ende des Kurses mögen Sie sich wieder und gehen aufrecht und frei durchs Leben.

Beginn: Mittwoch, 26.11.2025
Dauer: 3 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62020-1

Waldbaden

Waldbaden ist eine Praxis aus Japan - Shinrin Yoku - bei der es darum geht, sich achtsam mit der wohlfühlenden Waldatmosphäre auseinanderzusetzen. Zu sehen, hören, riechen, fühlen und bewusst zu atmen, um Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Angepasste, leichte Bewegungs- und Atemübungen beruhigen Körper, Geist und Seele und lassen uns den Wald mit seinen positiven Wirkungen anders erleben und wahrnehmen als bisher.

Mitzubringen: an Jahreszeit und Wetter angepasste Kleidung, kleines Sitzkissen, kleines Handtuch, Getränk, ggf. Insekten-/Zeckenschutz

Termin: Samstag, 23.08.2025,
10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Monika Janzen
Ort: Aselager Mühle
Kurs: AF62150-1

Termin: Mittwoch, 24.09.2025,
15:00 - 17:15 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Monika Janzen
Ort: Aselager Mühle
Kurs: AF62152-1

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.
Mitzubringen: Yogamatte, kleine Kissen, Knierolle, Decke und dicke Socken

Beginn: Montag, 15.09.2025
Dauer: 6 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 66,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62156-1

Gymnastik am Morgen

Gymnastik am Morgen 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, 18.08.2025
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Prime Sportclub
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AF62180-1

Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 8 x, 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Prime Sportclub
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AF62182-1

Fitnessgymnastik für Jedermann

Ein Training zur Stärkung und Kräftigung des ganzen Körpers. Wir wollen Ihnen durch verschiedene Angebote zu mehr Energie, Ausdauer und einem besseren Wohlbefinden verhelfen.

Beginn: Mittwoch, 20.08.2025
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Prime Sportclub
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AF62184-1

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025
Dauer: 8 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Leitung: Prime Sportclub
Ort: Prime Sportclub
Kurs: AF62186-1

Rückenschule

Förderung von Gelenk- und Rückengesundheit

Mitzubringen: Handtuch, Getränk

Beginn: Dienstag, 19.08.2025
Dauer: 8 x, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62192-1

Rückenschule

Förderung von Gelenk- und Rückengesundheit

Beginn: Dienstag, 28.10.2025
Dauer: 8 x, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Amelie Wachinger
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62194-1

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 darauffolgenden Kurs teilzunehmen.

Beginn: Mittwoch, 03.09.2025
Dauer: 11 x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Kathrin Hermeling
Ort: Vikar Henn Haus
Kurs: AF62196-1

Burnout und Resilienz

Ein Blick hinter die Kulissen: Wie Burnout entsteht

„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.

An diesem Abend geht es um Grundlagenwissen von Burnout: Ursachen, Fakten, Symptome, usw.

Mitzubringen: Schreibmaterial, optional Getränke

Termin: Montag, 10.11.2025,
19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Maria Niebur
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62304-1

Tu etwas, damit es Dir besser geht

Schnelle Hilfe für Menschen mit Angststörungen

Du weißt, so kann es nicht weiter gehen. Überwinde deinen inneren Sündenbock und lerne, deinen Angstkreis zu durchbrechen. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, die deine Eigenverantwortung fördern. Ebenso hilft das Gespräch und der Austausch in der Gruppe, die Angst zu erkennen, sich der Angst zu stellen, sie zu bearbeiten und dann gezielt zu besiegen. Sei gewiss, dein Körper alleine findet einen Weg und eine Antwort, die Angst zu besiegen. Du mußt dich nur trauen.

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025
Dauer: 3 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Leitung: Ismene Steinadler
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62300-1

Alleinsein „All-eins-Sein“ heißt nicht einsam sein

„DU bist das beste Team und bester 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. Gesunde Selbstliebe ist elementar wichtig, um sich stark zu fühlen und sein Selbstwertgefühl zu kennen.

An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen, wie man es umsetzen kann.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Schreibmaterial, optional Getränke

Termin: Montag, 24.11.2025,
19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €
Leitung: Maria Niebur
Ort: VHS Lönningen
Kurs: AF62306-1

English Conversation

(A2-B1)

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, 01.09.2025
Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 74,00 €
Leitung: Esther Kelly
Ort: Berufsbildende Schule
Kurs: AF64400-1

Tastenschreiben am PC

*Für Schüler*innen ab 10 Jahre und Erwachsene*

Moderne Lehrmethoden führen in kurzer Zeit zu Ihrem Ziel, mit zehn Fingern die Computertastatur effektiv und schnell bedienen zu können. Das neue Trainingsprogramm verspricht, nach drei Terminen die PC-Tastatur mit allen ihren Buchstaben und Zeichen ohne Hinsehen bedienen zu können.

Beginn: Montag, 20.10.2025
Dauer: 3 x, 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 66,00 € inkl. Kursbuch
Leitung: Ursula Kreutzmann
Ort: Berufsbildende Schule
Kurs: AF65600-1

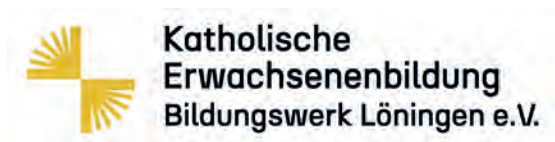
Word und Excel für Anfänger*innen

Grundlagen

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 allgemein

Beginn: Donnerstag, 06.11.2025
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 84,00 €
Leitung: Ursula Kreutzmann
Ort: Berufsbildende Schule
Kurs: AF65620-1



Bildungswerk Löningen

Gelbrink 4, 49624 Löningen

Tel.: 0 54 32 / 92 277

verwaltung@bildungswerk-loeningen.de

Volkshochschule Löningen

Tel.: 0 54 32 / 92 278

loeningen@vhs-cloppenburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag: 08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag + Donnerstag: 15:00 - 17:00 Uhr

Bankverbindung:

IBAN: DE06 2805 0100 0086 1040 31

BIC: SLZODE22XXX

Es gelten unsere AGB's und Widerrufsbelehrungen, die Sie unserer Homepage entnehmen können.

www.bildungswerk-loeningen.de