

# LEB Großenkneten

Gemeinsam lernen - sinnvoll leben



## 1. Halbjahr 2026

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.



# LEB Großenkneten

**Beratung und Anmeldung:** 04487 750 799-0  
oldenburg@leb.de

## LEB Großenkneten

Grünes Zentrum  
Bahnhofstr. 49-51  
26197 Huntlosen  
www.oldenburg.leb-niedersachsen.de



**Timm-Dierk Reise**  
1. Vorsitzender



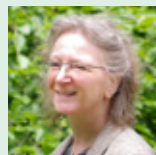
**Karin Pieper**  
Regionalleiterin  
04487 750 799-22  
karin.pieper@leb.de



**Begüm Langefeld**  
päd. Mitarbeiterin  
04487 750 799-23  
beguem.langefeld@leb.de



**Karina Cooper**  
päd. Mitarbeiterin  
04487 750 799-0  
karina.cooper@leb.de



**Ralf Holtz**  
päd. Mitarbeiter  
04487 750 799-24  
ralf.holtz@leb.de



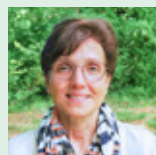
**Solveig Pieper**  
päd. Mitarbeiterin  
04487 750 799-0  
solveig.pieper@leb.de



**Petra Deeken**  
Verwaltung  
04487 750 799-0  
oldenburg@leb.de



**Britta Gallo**  
Verwaltung  
04487 750 799-0  
oldenburg@leb.de



leb\_oldenburg



LEB Oldenburg

Unser Katalog zum Download als PDF:  
Der QR-Code führt direkt zum Katalog.



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen den Veranstaltungskatalog für das erste Halbjahr 2026 präsentieren zu dürfen. Dieses Jahr hält für uns gleich zwei besondere Meilensteine bereit:

Zum einen sind wir in neue Räume umgezogen. Unser Büro befindet sich nun in der ehemaligen VR Bank an der Bahnhofstraße 49–51 in Huntlosen, die künftig als Außenstelle des Grünen Zentrums genutzt wird. Nur rund 150 Meter Luftlinie von unserem bisherigen Standort in Huntlosen entfernt, bleiben wir weiterhin gut erreichbar – und freuen uns, Sie dort in unseren Büroräumen und dem großen, neu entstandenen Veranstaltungsraum willkommen zu heißen.

Zum anderen feiern wir im Juli 2026 das 75-jährige Jubiläum der LEB in Niedersachsen. Ein Dreivierteljahrhundert Engagement für Bildung, Gemeinschaft und Entwicklung im ländlichen Raum – darauf sind wir stolz, und das möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern. Im Rahmen unseres Jubiläumsjahres wird es besondere Veranstaltungen und Aktionen geben, die das 75-jährige Bestehen der LEB in Niedersachsen würdigen. Über Näheres informieren wir Sie rechtzeitig über unsere Website sowie unsere Social-Media-Kanäle.

Auch in diesem Jahr erwartet Sie ein vielfältiges und inspirierendes Programm: zahlreiche neue Kurse sowie altbewährte Angebote. Ob Kreatives, Digitales, Gesundheitsförderndes oder Beruflich-Weiterbildendes – wir hoffen, dass Sie genau das finden, was Sie persönlich weiterbringt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Entdecken und freuen uns auf viele Begegnungen in unseren Veranstaltungen.

Herzliche Grüße

Ihr Team der Ländlichen Erwachsenenbildung in Großenkneten



## Beirat der LEB Großenkneten

|                    |   |
|--------------------|---|
| Timm-Dierk Reise   | 1. Vorsitzender                             |
| Thorsten Schmidtke | Bürgermeister                               |
| Melanie Jähne      | CDU   |
| Kerstin Johannes   | SPD   |
| Elisabeth Feldmann | Gruppe Grüne – KA – Lahrmann                |
| Andrea Naber       | Vorsitzende LEB KAG Oldenburg               |
| Bernhard Wolff     | Geschäftsführer LEB KAG Oldenburg           |
| Rainer Kues        | Vertreter der Ortslandvolkverbände          |
| Karin Pieper       | Regionalleiterin LEB Region Weser-Ems Mitte |

Der Beirat vertritt die Interessen der Einwohner:innen der Gemeinde Großenkneten in der LEB Großenkneten. Er tagt mindestens zweimal im Jahr.

Die LEB Großenkneten ist Teil der Arbeitsgemeinschaft für Ländliche Erwachsenenbildung im Landkreis Oldenburg e.V.

Die pädagogische Verantwortung nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz NEBG hat die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. Regionalbüro Oldenburg.





## Anmeldung

**Montag bis Donnerstag 08:00 bis 16:00 Uhr**

04487 750 799-0

**Freitag 08:00 bis 14:00 Uhr**

oldenburg@leb.de

Die Anmeldung sollte rechtzeitig bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen: **schriftlich, per E-Mail, telefonisch oder persönlich im LEB-Büro.**

Es erfolgt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie erhalten eine Nachricht, falls der Kurs ausfällt.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn nach schriftlicher Aufforderung. Die Anmeldung schließt die Anerkennung dieser Anmeldebedingungen ein.

Anmeldungen werden in der Eingangsreihenfolge berücksichtigt. Es besteht keine Verpflichtung zur Aufnahme bei belegten Kursen.

Die Kursdurchführung ist an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden (sofern nicht anders angegeben mindestens 7 Teilnehmer:innen). Daher behalten wir uns ggf. auch eine kurzfristige Absage vor. Bereits entrichtete Gebühren werden bei Nichtstattfinden des Kurses erstattet.

Nicht in Anspruch genommene Unterrichtsstunden werden nicht rückvergütet.

### Ermäßigungen

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger:innen erhalten bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung 25% Ermäßigung auf die Kursgebühren. Für bereits geförderte Kurse können wir den Rabatt nicht gewähren.

### Voraussetzungen

Die Teilnahme ist für Erwachsene aller Altersstufen und für alle Bevölkerungskreise offen. Wenn nicht in den Ausschreibungen ausdrücklich erwähnt, gibt es keine besonderen Voraussetzungen.

## Die Kontoverbindungen der LEB Großenkneten:

### VR-Bank in Südniedersachsen eG

IBAN

DE83 2606 2433 0100 0558 24

**Tragen Sie bitte die Kursnummer, Name der/des Teilnehmenden und die Telefonnummer als Verwendungszweck ein.**

**Wir haben diese neue Kontoverbindung!**

### Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes und der EU-Datenschutzgrundverordnung zum Zwecke unserer internen Kursverwaltung elektronisch verarbeitet und gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Verantwortliche Stelle im Sinne des Art. 24 DSGVO ist die LEB in Niedersachsen e.V., Bultstraße 5a, 30175 Hannover.

Sollten Sie keine Werbung der LEB wünschen, können Sie jederzeit per Nachricht in Textform gegenüber der LEB oder per E-Mail an oldenburg@leb.de der weiteren Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken widersprechen.

### Haftung

Schadensersatzansprüche, gleich welcher Art, sind ausgeschlossen.

## Veranstaltungsorte

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| Ahlhorn      | <b>LEB BIZ Ahlhorn</b> im<br>Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn                                    | Katharinenstr. 15, Ahlhorn   |
|              | Graf-von-Zeppelin-Schule  | Am Lemsen 27, Ahlhorn  |
|              | Ev. Gemeindehaus  | Kirchstr. 10, Ahlhorn  |
|              | Zeppelin  | Zeppelinstr. 2, Ahlhorn  |
| Großenkneten | Alte Turnhalle Großenkneten   | Hauptstr. 61, Großenkneten   |
|              | Dorfgemeinschaftshaus<br>Großenkneten   | Efeweg 3, Großenkneten   |
|              | Karkenhus Großenkneten  | Markt 5, Großenkneten  |
| Huntlosen    | <b>LEB, Grünes Zentrum Huntlosen</b><br>Seminarraum Lethe<br>Seminarraum Hunte<br>Grüner Saal | Sannumer Str. 3, Huntlosen<br>EG - Anbau<br>OG - Hauptgebäude<br>Bahnhofstr. 49-51 |

Weitere Angebote auch außerhalb des Katalogs finden Sie aktuell auf <https://oldenburg.leb-niedersachsen.de/aktuelles.html>

und auf



leb\_oldenburg



LEB Oldenburg

Wir suchen immer neue Dozent:innen mit kreativen Ideen für unser Veranstaltungsangebot. Bitte melden Sie sich bei uns.

Wir organisieren die Weiterbildung für Unternehmen, Einrichtungen, Verbände, Gruppen und Vereine.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

## Inhalt

|  |  |    |
|--|--|----|
|  | Medienkompetenz                            | 8  |
|  | Sprachen                                   | 13 |
|  | Bildungsurlaub                             | 14 |
|  | Pädagogik                                  | 17 |
|  | Literatur                                  | 20 |
|  | Politik                                    | 24 |
|  | Kreatives Gestalten                        | 26 |
|  | Gesundheit                                 | 30 |
|  | Pflege und Betreuung                       | 36 |
|  | Natur und ökologische Bildung              | 40 |
|  | Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft | 44 |
|  | Deutschkurse und Integration               | 46 |

# Medienkompetenz

**Digitale Medien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.**

Sie verbinden uns, informieren uns und eröffnen neue Möglichkeiten – ob im Alltag, im Beruf oder im Vereinsleben. Doch damit wir diese Chancen sicher und kreativ nutzen können, brauchen wir eines:

**Medienkompetenz.**

Ganz gleich, ob jung oder alt – wer digitale Werkzeuge versteht, bleibt selbstbestimmt und kann die digitale Welt aktiv gestalten. Medienkompetenz bedeutet nicht nur Technik zu beherrschen, sondern auch bewusst und verantwortungsvoll damit umzugehen.

**Wir möchten Sie dabei unterstützen!**

In unseren Kursen lernen Sie praxisnah, wie Sie digitale Medien für Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit oder kreative Projekte einsetzen.

**Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, digitale Möglichkeiten für sich zu nutzen – und haben Sie Spaß dabei!**

**Machen Sie den ersten Schritt – wir begleiten Sie!**







## NB-OLGR104223

### Smartphone Grundkurs – Smartphone leicht gemacht

Verständlich, praxisnah und alltagstauglich: Sie haben ein Smartphone, nutzen aber nur die Grundfunktionen? Oder Sie möchten endlich entdecken, was Ihr Gerät alles kann? Dann sind Sie hier genau richtig!

Was erwartet Sie?

- Einfach erklärt: Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen – ohne komplizierte Begriffe
- Direkt am eigenen Gerät üben: So können Sie alles sofort anwenden
- Praktische Anwendungen für den Alltag: Fotos machen, Nachrichten schreiben, Kontakte verwalten, Apps nutzen – und vieles mehr
- Sicher unterwegs: Tipps für Datenschutz und sicheres Surfen
- Extra für Sie: Eine übersichtliche Liste mit den wichtigsten Begriffen aus der Welt des Smartphones – leicht verständlich erklärt

Informationen und Beratung  
Ralf Holtz 04487 750 799-24

Warum lohnt sich der Kurs?

- Sie gewinnen Sicherheit und Freude im Umgang mit moderner Technik
- Sie entdecken, wie Ihr Smartphone den Alltag erleichtert – von Kommunikation bis Orientierung
- Sie lernen in einer freundlichen Atmosphäre, in der jede Frage willkommen ist

**Dozent:** Ralf Holtz

**Termine:** Mittwoch, 04.02., 11.02.,  
18.02. und 25.02.2026

**Uhrzeit:** 09:00 bis 11:15 Uhr

**Dauer:** 12 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal EG,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** 72,-- €



## NB-OLGR104222

### Microsoft PowerPoint – Präsentieren im Ehrenamt leicht gemacht

Gestalten Sie Präsentationen, die überzeugen! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit PowerPoint Vereinsberichte, berufliche Präsentationen oder kreative Vorträge mühelos erstellen. Sie erfahren, wie Sie die Referentenansicht während der Präsentation nutzen und flexibel mit den Folien agieren.

Zusätzlich gibt es Profitipps für den perfekten Auftritt mit Ihrer Präsentation. Genau richtig für alle, die visuell und inhaltlich begeistern möchten!

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Dozent:</b>  | Ralf Holtz   |
| <b>Termine:</b> | Mittwoch, 28.01.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b> | 09:00 bis 12:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>   | 4 Unterrichtsstunden   |
| <b>Ort:</b>     | LEB Seminarraum Lethe EG,<br>Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>  | 24,-- €  |

**NEU**

## NB-OLGR104228

### Fotografieren mit dem Smartphone - Erklärung und Einweisung in die Funktionen

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie die wichtigsten Techniken für perfekte Aufnahmen – von Portraits über Natur- und Landschaftsbilder bis hin zu kreativen Effekten. Gemeinsam probieren wir aus, wie Sie ihre Fotos direkt am Handy bearbeiten und für Social Media oder private Alben optimal in Szene setzen.

**Das Besondere:** Unser Kurs findet im idyllischen Blockhaus Ahlhorn statt – mitten im Grünen, umgeben von Natur. Hier haben Sie die perfekte Kulisse für ihre ersten Profi-Fotos und können die Tipps sofort umsetzen. Genießen Sie einen rundum entspannten Tag: inklusive Kaffee am Morgen, leckerem Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag.

Bringen Sie ihr Smartphone mit Ladegerät und Lust auf kreative Ideen mit – wir sorgen für die Inspiration und das passende Ambiente. Sichern Sie jetzt ihren Platz und erleben, wie viel Spaß Fotografieren machen kann.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Dozent:</b>  | Ralf Holtz  |
| <b>Termine:</b> | Samstag, 11.04.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b> | 09:00 bis 16:00 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>   | 8 Unterrichtsstunden  |
| <b>Ort:</b>     | <b>Blockhaus Ahlhorn</b><br>Ahlhorner Fischteiche 2<br>26197 Großenkneten |
| <b>Gebühr:</b>  | 80,-- €   |

Informationen und Beratung  
Ralf Holtz 04487 750 799-24



## NB-OLGR104246

### Instagram für Einsteiger:innen

Instagram ist längst mehr als nur eine Plattform für schöne Bilder – es ist ein Ort, an dem Menschen, Ideen und Marken sichtbar werden. Ob Sie Ihre persönlichen Momente teilen, Ihr Hobby präsentieren oder Ihr Unternehmen oder Ihren Verein bekannter machen möchten: Mit Instagram haben Sie die Chance, Ihre Botschaft kreativ und authentisch zu verbreiten.

In unserem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich sicher und professionell auf Instagram präsentieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Profil optimal anlegen, welche Funktionen zur Verfügung stehen und wie Sie die passende Account-Art für Ihre Ziele wählen.

Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, die den Einstieg erleichtern und helfen, von Anfang an Freude an der Plattform zu haben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet und/oder Laptop inkl. Netzteil mit.

**Dozentin:** Katharina Herden  
**Termin:** Donnerstag, 05.02.2026  
**Uhrzeit:** 09:00 bis 12:15 Uhr  
**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden  
**Ort:** LEB Grüner Saal EG,  
 Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**  
**Gebühr:** 24,-- €



## NB-OLGR104245

### Canva für Einsteiger:innen

Verwandeln Sie Ihre Fotos in visuelle Meisterwerke!

Sie möchten aus Ihren Fotos echte Hingucker zaubern und beeindruckende Einladungen, kreative Collagen oder aufmerksamkeitsstarke Social-Media-Posts für Instagram, Facebook oder TikTok gestalten? Sie möchten Ihre Statusmeldungen zum Blickfang machen? Egal ob für den Druck oder die digitale Welt – mit der kostenlosen App Canva ist das einfacher als Sie denken!

In diesem Einsteiger-Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre eigenen Fotos mit Texten, Grafiken und Stickern gekonnt in Szene setzen. Erlernen Sie, wie Sie Bilder zum Leben erwecken und Animationen mit passender Musik unterlegen.

Canva ist ein intuitives Werkzeug für professionell aussehende Designs. Die App bietet eine riesige Auswahl an Funktionen und ist ideal für alle, die schnell und unkompliziert ansprechende visuelle Inhalte für private Projekte, Schule oder den Beruf erstellen möchten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet und/oder Laptop inkl. Netzteil mit.

**Dozentin:** Katharina Herden  
**Termin:** Donnerstag, 26.02.2026  
**Uhrzeit:** 09:00 bis 12:15 Uhr  
**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden  
**Ort:** LEB Grüner Saal EG,  
 Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**  
**Gebühr:** 24,-- €



## NB-OLGR104253

### Digital-Donnerstag

#### Sie haben Fragen, wir haben Antworten!

Beim Digital-Donnerstag begleiten wir Sie, Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop besser zu verstehen und sicherer zu nutzen. Ob Fragen zu Apps, kleine technische Herausforderungen oder praktische Tipps für den digitalen Alltag – hier sind Sie genau richtig!

Bringen Sie einfach Ihr eigenes Gerät mit, stellen Sie Ihre Fragen, und erleben Sie, wie leicht Technik sein kann. In entspannter Atmosphäre erklären wir Schritt für Schritt alles Wichtige und nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen.

Gemeinsam machen wir die digitale Welt verständlich und zugänglich – für alle, die neugierig bleiben möchten.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Dozent:</b>  | Ralf Holtz  |
| <b>Termin:</b>  | Donnerstag, 22.01. 29.01.,<br>05.02. und 12.02.2026           |
| <b>Uhrzeit:</b> | 10:00 bis 11:30 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>   | 8 Unterrichtsstunden  |
| <b>Ort:</b>     | LEB, Seminarraum Lethe EG,<br>Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>  | 48,-- €   |



## NB-OLGR104227

### Im Ehrenamt überzeugend auftreten – auch digital!

„Ihre Botschaft kommt an –  
auch im virtuellen Raum.“

Virtuelle Meetings, Webinare und Online-Präsentationen sind heute Standard – doch dort überzeugend aufzutreten, ist eine Herausforderung.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirkung im digitalen Raum gezielt steigern und selbstbewusst vor der Kamera agieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Stimme, Körpersprache und Blickkontakt optimal einsetzen, um Präsenz und Professionalität auszustrahlen.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Botschaft klar und verständlich vermitteln, Lampenfieber reduzieren und technische Stolperfallen vermeiden.

Praxisnahe Tipps zu Kameraeinstellung, Licht, Ton und Hintergrund runden das Training ab. So gewinnen Sie Sicherheit, Ausstrahlung und Kompetenz – für Videokonferenzen, Webinare und virtuelle Vorträge, die Eindruck machen und Ihr Publikum begeistern.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Dozent:</b>  | Ralf Holtz  |
| <b>Termin:</b>  | Freitag , 06.03.2026  |
| <b>Uhrzeit:</b> | 09:00 bis 12:15 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>   | 4 Unterrichtsstunden  |
| <b>Ort:</b>     | LEB, Seminarraum Lethe EG,<br>Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>  | 24,-- €   |



## NB-OLGR104221

### Italienisch für den Urlaub lernen – Grundkurs für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Italienischkurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die Sprachkenntnisse für den Urlaub aufbauen oder diese auffrischen möchten.

Wandern in den Alpen, ein Städtetrip nach Rom oder Mailand, Sonne tanken am Meer, Kultur erleben in Florenz ... mit Sprachkenntnissen wird Ihre nächste Reise noch viel schöner. Kommen Sie auf Ihrer nächsten Reise mit dem Land und den Menschen dort in Kontakt.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen (Begrüßung, Einkauf, Wegbeschreibung, Restaurant/Café). Praktische Informationen über das jeweilige Reiseland ergänzen den Sprachunterricht.

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Dozentin:</b> | Christine Lipowski  |
| <b>Termin:</b>   | Donnerstag, 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03. und 12.03.2026 |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 18:30 bis 20:00 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>    | 16 Unterrichtsstunden   |
| <b>Ort:</b>      | LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b>                        |
| <b>Gebühr:</b>   | 90,-- €   |

# Sprachen

## NB-OLGR104226

### Plattdeutsche Sprache erlernen, aktiv anwenden und dabei Socken stricken

Wir lernen in geselliger Runde Plattdeutsch und stricken dabei Socken.

Sockenstricken liegt voll im Trend und ist gar nicht so schwer. Die Herausforderung mit den vielen Nadeln, der Ferse und der Spitze gelingt mit Betreuung und Anleitung bestimmt und das Anwenden der plattdeutschen Sprache fällt umso leichter!

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Sylvia Eilers  |
| <b>Termin:</b>   | Donnerstag, 05.03., 12.03. und 19.03.2026                  |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 19:30 bis 21:00 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>    | 6 Unterrichtsstunden                                       |
| <b>Ort:</b>      | LEB, Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 30,-- €  |





# Bildungsurlaub

NEU

## Bildungsurlaub

### Digitale Kompetenzen im (Berufs-)Alltag – Auffrischen und Vertiefen

Grundlagen der digitalen Medien,  
Nutzung von Microsoft 365,  
Künstliche Intelligenz & Social Media

Das Programm vermittelt theoretische Grundlagen und bietet auch viel Raum für praktische Übungen und individuellen Unterstützungsbedarf.

Ideal für Berufstätige, die ihre digitalen Kompetenzen auffrischen und sicherer im Umgang mit digitalen Medien werden möchten.

**Das Besondere:** Unser Kurs findet im idyllischen Blockhaus Ahlhorn statt – mitten im Grünen, umgeben von Natur. Hier haben Sie die perfekte Kulisse für Ihre Bildungsurlaube. Genießen Sie eine rundum entspannte Woche: Inklusive Übernachtung im Einzelzimmer mit Verpflegung, leckerem Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag.

**Dozent:innen:** Ralf Holtz, Katharina Herden und weitere

**Termin:** Montag bis Freitag,  
20.04. bis 24.04.2025

**Uhrzeit:** Beginn Montag 11:00 Uhr  
Ende Freitag 14:00 Uhr

**Dauer:** 32 Unterrichtsstunden

**Ort:** Blockhaus Ahlhorn,  
Ahlhorner Fischteiche 2  
26197 Großenkneten

**Gebühr:** 680,-- €

Informationen und Beratung  
Ralf Holtz  
[ralf.holtz@leb.de](mailto:ralf.holtz@leb.de)





# Land.Leben.Arbeit – Alltagswelten und Umbrüche auf dem Land verstehen

## Landwirtschaft im Strukturwandel

Dieses Seminar bietet eine kompakte und praxisnahe Einführung in die aktuellen Veränderungen der Landwirtschaft.

Themen wie globale Marktmechanismen, Arbeitsmigration, Klimawandel, Familienstrukturen und Generationenwechsel werden verständlich aufbereitet und mit regionalen Beispielen verknüpft. Im Mittelpunkt stehen reale Einblicke in landwirtschaftliche Arbeitswelten, soziale Herausforderungen und Zukunftsperspektiven ländlicher Regionen.

Das Seminar bietet:

- Besuche verschiedener Höfe in der nahen Umgebung
- Direkten Austausch mit Landwirt:innen, LandFrauen und der Landjugend
- Gespräche mit dem Kreislandvolkverband
- Fachinputs von Expert:innen der Landwirtschaftskammer
- Einblicke in Bio-Logistik, Vermarktung und regionale Wertschöpfung

Offen für alle, die sich für das Thema „Landwirtschaft im Strukturwandel“ interessieren (als Bildungsurlaub beantragt).

**Dozent:innen:** Begüm Langefeld und weitere

**Termin:** Montag bis Freitag,  
01.06. bis 05.06.2026

**Uhrzeit:** Beginn Montag 11:00 Uhr  
Ende Freitag 14:00 Uhr

**Dauer:** 32 Unterrichtsstunden

**Ort:** Blockhaus Ahlhorn,  
Ahlhorner Fischteiche 2  
26197 Großenkneten

**Gebühr:** 680,-- €

**NEU**

Informationen und Beratung  
Begüm Langefeld  
[beguem.langefeld@leb.de](mailto:beguem.langefeld@leb.de)



Weitere Bildungsurlaube sind in Planung.  
Über Näheres informieren wir Sie rechtzeitig über unsere Website sowie unsere Social-Media-Kanäle.

# Gutscheine

**Schenke Wissen, das bleibt!**

**Überrasche deine Liebsten mit einem Bildungsgutschein – die perfekte Idee für alle, die neugierig sind und Neues entdecken möchten.**

**Ob spannende Kurse, kreative Workshops oder praktische Tipps für den Alltag: Mit deinem Geschenk öffnest du Türen zu neuen Möglichkeiten.**

**Bildung macht glücklich – und dein Gutschein macht den ersten Schritt!**



# Pädagogik

**NB-OLGR104230**

## **Herausforderndes Verhalten von Kindern besser verstehen und unterstützende Strategien erlernen**

Kinder zeigen ihr Verhalten immer aus gutem Grund – auch wenn es für Eltern manchmal schwierig oder anstrengend ist. Wutausbrüche, Trotz, Rückzug, Schulumüdigkeit oder Provokationen sind Ausdruck innerer Bedürfnisse, die Kinder (noch) nicht anders ausdrücken können. In diesem Workshop lernen Eltern, wie sie herausforderndes Verhalten besser verstehen und mit mehr Ruhe und Klarheit reagieren können.

Gemeinsam gehen wir in den Austausch und entwickeln unterstützende Strategien für ein wertschätzendes Familienklima.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Imke Rebensburg  |
| <b>Termin:</b>   | Dienstag, 03.02.2026                                       |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 18:00 bis 20:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>    | 3 Unterrichtsstunden                                       |
| <b>Ort:</b>      | LEB Grüner Saal EG,<br>Bahnhofstr. 49-51, <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 15,-- €  |



**NEU**

## Qualifizierungsinitiative Praxismentoring

### Basismodule

Die in den Kindertageseinrichtungen arbeitenden Fachkräfte sind mitverantwortlich für die Anleitung, Beratung und Unterstützung (Praxismentoring) der Auszubildenden vor Ort. Das Praxismentoring ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die bei den pädagogischen Fachkräften in den Kindertageseinrichtungen entsprechende Kompetenzen erfordert.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fachkraft gem. § 4 KiTaG Abs. 1 und 2
- Tätigkeit in einer Tageseinrichtung für Kinder

#### Modul 1

Identität als Praxismentor:in entwickeln

#### Modul 2

Praktische Ausbildung planen und begleiten

#### Modul 3

Auszubildende in der pädagogischen Arbeit beobachten und beurteilen

#### Modul 4

Auszubildende beraten

#### Modul 5

Mit Auszubildenden reflektieren im Tandem mit der BBS. Übungsphase.

### Zusatzmodule

Diese Zusatzqualifizierung ermöglicht den Erwerb von Kompetenzen für übergeordnete einrichtungs- und trägerbezogene Aufgaben im Bereich der Organisation, Weiterentwicklung und Verankerung des Praxismentorings.

#### Modul 1

Bezogen auf Praxismentoring beraten und reflektieren

#### Modul 2

Vorstellung der Qualifizierung  
Praxismentoring organisieren

#### Modul 3

Netzwerke und Ausbildungskonzepte  
verankern





Informationen und Beratung  
Karin Pieper 04487 750 799-22

### AEWB PRM7\_027

**Dozentinnen:** Daniela Bernsen,  
Sonja Raderschatt-Lindemann

**Termine:** 10.02., 19.02., 24.02., 04.03.,  
12.03., 19.03., 08.04. und  
16.04.2026

**Uhrzeit:** 08:30 bis 16:30 Uhr

**Dauer:** 72 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** über AEWB

### AEWB PRM7\_057

**Dozentinnen:** Daniela Bernsen,  
Sonja Raderschatt-Lindemann

**Termine:** 06.05., 28.05., 02.06., 23.06.,  
21.08., 25.08., 01.09. und  
11.09.2026

**Uhrzeit:** 08:30 bis 16:30 Uhr

**Dauer:** 72 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** über AEWB



# Literatur

**NB-OLGR104198**

## **Lesezirkel - Wo Licht ist - Perspektiven, Identität und Werte in der Weltliteratur - Erarbeitung von Literatur unter Anleitung**

Herzlich willkommen zu unserer Leserunde!

Das Viktorianische Zeitalter ist geprägt von Sittenstrenge, industrieller Revolution, Verelendung großer Bevölkerungsgruppen und der Forderung nach Frauenrechten. Ally, eine Tochter aus gutem Hause, verlangt auch nach ihrem Recht, sie möchte als eine der ersten Frauen Medizin studieren.

Bitte zum ersten Termin lesen und mitbringen:  
Sarah Moss - Wo Licht ist - Taschenbuch.

Die weitere Bücherauswahl treffen wir gemeinsam. Zu jedem gelesenen Buch erwartet Sie eine anregende Gesprächsrunde in lockerer Atmosphäre. Der Spaß am Lesen und der Austausch über das Gelesene stehen im Mittelpunkt des Seminars.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Dr. Sandra Witte   |
| <b>Termine:</b>  | Mittwoch, 18.02., 18.03.,<br>15.04., 13.05. und 10.06.2026             |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 17:00 bis 18:30 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>    | 10 Unterrichtsstunden  |
| <b>Ort:</b>      | Zeppelin -<br>Treffpunkt im Quartier<br>Zeppelinstr. 2, <b>Ahlhorn</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 60,-- €  |







## NB-OLGR104187 und NB-OLGR104196

### Literaturkreis

### Buchentdeckungen:

### Aktuelles - Backlist - Klassiker

Herzlich willkommen in unserem Literaturkreis!  
In diesem Halbjahr starten wir mit einem hochspannenden und sehr atmosphärischen Roman, der vom Leben in einem abgeschiedenen Dorf in den Tiroler Alpen Ende des 19. Jahrhunderts erzählt: Eine junge Frau widersetzt sich der patriarchalen Ordnung und verlässt den Schutz der Gemeinschaft, um wirklich frei zu sein.

Bitte zum ersten Termin lesen und mitbringen:  
Regina Denk: Die Schwarzgeherin (ISBN 978-3-426-44725-3, 13,99 €). Die weitere Bücherauswahl treffen wir gemeinsam. Zu jedem gelesenen Buch erwartet Sie eine anregende Gesprächsrunde in lockerer Atmosphäre.

Der Spaß am Lesen und der Austausch über das Gelesene stehen im Mittelpunkt unserer Treffen. Darüber hinaus erhalten Sie Hintergrundinformationen, Lesetipps und erfahren Interessantes über aktuelle Trends in der Literatur- und Bücherszene.

**Dozentin:** Dr. Sandra Witte

**Termine:** Mittwoch, 04.02., 04.03., 08.04., 06.05. und 03.06.2026

**Uhrzeit:** **Kurs NB-OLGR104187**  
16:00 bis 17:30 Uhr

**Kurs NB-OLGR104196**  
18:00 bis 19:30 Uhr

**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden je Kurs

**Ort:** LEB Seminarraum Lethe EG,  
Grünes Zentrum **Huntlosen**

**Gebühr:** 60,-- € je Kurs





## NB-OLGR104186

### Schreibwerkstatt für Frauen – Zutaten für eine gute Geschichte erarbeiten

Schreiben ist ein bisschen wie Kochen.

Mit guten Zutaten gelingt fast alles.

Was braucht es nun, damit eine Geschichte gelingt? Da ist zuallererst die Handlung (Plot). Was passiert in der Geschichte und wie baue ich die Handlung auf, damit die Lesenden in den Bann gezogen werden? Eine weitere Zutat sind Charaktere, mit denen sich die Lesenden identifizieren können.

In der vorherigen Werkstatt wurden diese Themen schon gestreift, nun wollen wir sie vertiefen. Teilnahmevoraussetzung ist die Lust am Schreiben. Anfängerinnen sind willkommen.

**Dozentin:** Helga Bürster  
**Termine:** Samstag, 24.01. und 25.04.2026  
**Uhrzeit:** 10:00 bis 14:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Unterrichtsstunden  
**Ort:** LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**  
**Gebühr:** 60,-- €

## NB-OLGR104197

### Schreibwerkstatt Zeit zum Schreiben - Fortsetzung Unter Anleitung das Schreiben von Geschichten fortentwickeln

In dieser Schreibwerkstatt wollen wir uns die Zeit und die Muße nehmen, die wir zum Schreiben brauchen.

Anhand von Schreibimpulsen entstehen kleine Geschichten, die wir im geschützten Rahmen der Schreibwerkstatt besprechen und so unser Schreiben fortentwickeln.

**Dozentin:** Helga Bürster  
**Termine:** Samstag, 07.02., 07.03., 11.04. und 09.05.2026  
**Uhrzeit:** 10:00 bis 14:00 Uhr  
**Dauer:** 20 Unterrichtsstunden  
**Ort:** LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**  
**Gebühr:** 120,-- €



**NB-OLGR104225**

## **Denn Bleiben ist nirgends Rainer Maria Rilke – Perspektiven, Identität und Werte in der Weltliteratur**

**NEU**

Rainer Maria Rilke zählt zu den bedeutendsten Schriftstellern des 20. Jahrhunderts. 2026 wird gleich zweimal an ihn erinnert: am 4. Dezember jährt sich sein Geburtstag zum 150. Mal und am 29. Dezember wird nach 100 Jahren an seinen frühen Tod erinnert.

Rilkes Leben wurde von schmerzlichen Spannungen zwischen Fühlen und Wollen, Sicherheitsbedürfnis und Künstlertum bestimmt. Rilkes Biografie zeigt seine Rastlosigkeit, sein Bedürfnis nach Nähe und Auseinandersetzung, aber auch das Akzeptieren von Einsamkeit als Voraussetzung für schöpferisches Wirken. Es wird auf die wesentlichen Stationen im Leben Rilkes eingegangen. So fand er im nicht weit von Huntlosen gelegenen Worpswede in einer Künstlerkolonie ein Zuhause, heiratete, blieb aber nur für kurze Zeit.

Die Ambivalenz und Vieldeutigkeit von Rilkes Lyrik hat nicht nur seine Zeitgenossen fasziniert, bis heute bringt dieser Dichter bei „seinem“ Publikum etwas zum Klingen, löst mit vielen seiner Texte einen ganz eigenen Zauber aus.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Jutta Groten   |
| <b>Termine:</b>  | Dienstag, 10.02.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 19:00 bis 21:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>    | 3 Unterrichtsstunden   |
| <b>Ort:</b>      | LEB Seminarraum Lethe EG,<br>Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 15,-- €  |

# Politik **NEU**

**NB-OLGR104224**

## **Politisches Frauenfrühstück – Motivation zum kommunalpolitischen Engagement**

Wir sind auf der Suche nach Frauen, die Lust haben, ihr Zuhause mitzugestalten. Die Hälfte unserer Gesellschaft besteht aus Frauen. In politischen Gremien, auch in Kommunalparlamenten, stellen sie allerdings immer noch die deutliche Minderheit. Wir wollen Frauen zum kommunalpolitischen Engagement ermutigen.

Wo soll ein neuer Spielplatz gebaut werden? Welche Straße braucht dringend einen besseren Radweg und wie kann die Schulqualität bei uns im Ort verbessert werden?

All diese Fragen werden in der Kommunalpolitik, in Ihrem Stadt- oder Ortsparlament geklärt. Und Sie können mitmachen. Wie das geht, wollen wir Ihnen erklären.

**Dozentinnen:** Andrea Naber,  
Elisabeth Feldmann  
und weitere  
Kommunalpolitikerinnen

**Termine:** Samstag, 24.01.2026

**Uhrzeit:** 09:30 bis 12:00 Uhr

**Dauer:** 3 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal EG,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** kostenlos



**NB-OLGR104179**

## **Fit als Kandidat für den Rat – Aufgaben und Gestaltungsmöglichkeiten als Ratsmitglied**

Demokratie macht Spaß!

Haben Sie schonmal darüber nachgedacht, Ihre Stadt/Gemeinde mitzugestalten?

Bei der nächsten Wahl des Stadt-/ Gemeinderates haben Sie die Gelegenheit.

Sie denken, man kann sowieso nichts ändern?

Machen Sie sich schlau. Bei diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich umfangreich über Aufgaben und Gestaltungsmöglichkeiten als Ratsmitglied zu informieren. Auch wird Ihnen erklärt, wie man ein Ratsmandat erreicht.

Sie werden überrascht sein, was Sie alles beeinflussen können.

**Dozent:** Dirk Vorlauf

**Termine:** Mittwoch, 25.02., 04.03.,  
11.03. und 18.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00 bis 21:30 Uhr

**Dauer:** 12 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal EG,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** 72,-- €

kostenloser Hörtest • Hörgeräte aller Hersteller

BESTENS VERSORGT



**HÖRWERKEREI**

Hörakustik-Meister

Bahnhofstr. 33

26209 Hatten Sandkrug

04481 42 28 066

Gehörschutz • Tinnituslösungen

Brillen • Kontaktlinsen • Augenprüfung



Bahnhofstraße 33

Tel.: 04481/927831

26209 Sandkrug/Hatten

[optik-team.sandkrug@ewetel.net](mailto:optik-team.sandkrug@ewetel.net)

Passbilder • Uhrenbatterien



# Kreatives Gestalten

**NB-OLGR104184 und  
NB-OLGR104185**

## **Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Genäht wird alles, was gewünscht wird, z. B. Gardinen, Oberbekleidung, Tischwäsche, Umstandsmode, Kissen und Abendkleidung.

Die Teilnehmer:innen erlernen die verschiedenen Nähte und das richtige Maßnehmen. Am Ende des Kurses soll mindestens ein Teil selbst hergestellt sein.

Bitte Nähmaschine, Maßband, Stecknadeln und Stoff mitbringen.

Weitere Auskünfte:

Ursula Ernst, 04435 5130



**Dozentin:** Ursula Ernst

**Termine:** Dienstag, 20.01., 27.01., 03.02.,  
10.02., 17.02., 24.02., 03.03.,  
10.03. und 17.03.2026

**Uhrzeit:** **Kurs NB-OLGR104184**  
09:00 Uhr bis 11:15 Uhr

**Kurs NB-OLGR104185**  
19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

**Dauer:** 27 Unterrichtsstunden je Kurs

**Ort:** **Großenkneten**, Adresse wird vor  
Kursbeginn bekannt gegeben

**Gebühr:** 108,-- € je Kurs





## NB-OLGR104195

### Menschen zeichnen — locker und lebendig

In diesem Kurs üben wir das lockere Skizzieren von Menschen und Szenen.

Wir arbeiten an:

- dem Erfassen der richtigen Körperproportionen
- typische Posen und Bewegungen einzufangen
- Charakter und Ausdruck durch Linien, Licht und Schatten darzustellen

Es geht nicht um perfekte Porträts, sondern darum, lebendige Eindrücke festzuhalten. Ein gezeichneter Moment bleibt intensiver im Gedächtnis als ein Foto!

Ob im Café, auf Reisen oder im Alltag – wer Menschen skizzieren kann, sieht mit anderen Augen. Zeichnen wird zur stillen Beobachtung und zum kreativen Ausdruck zugleich.

Entdecken Sie, wie aus wenigen Strichen kleine Geschichten entstehen.

Bitte mitbringen:

Zeichenpapier DIN A3 (Kopierpapier reicht auch) und feste Unterlage, Bleistifte (2B und 6B), Anspitzer, Radiergummi, Zeichenkohle, Kugelschreiber

**Dozentin:** Armelle Devillez

**Termine:** Samstag und Sonntag  
24.01. und 25.01.2026

**Uhrzeit:** 14:00 bis 17:00 Uhr

**Dauer:** 8 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal EG,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** 48,-- €



NEU

**NB-OLGR104209**

## **Trau dich – Lettering leicht gemacht – Anleitung zu wundervollen Schriftkunstwerken**

Handlettering ist keine Zauberei – jeder kann es lernen!

Mit ein wenig Geduld, den richtigen Tipps und ein paar Stiften lassen sich wundervolle Schriftkunstwerke gestalten.

Ob für Karten, Bullet Journals oder kleine Deko-Ideen: Beim Lettering geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude am Gestalten.

Trau dich, deine eigene Schrift zu entdecken – Schritt für Schritt, Strich für Strich!

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Cordula Heckers                                  |
| <b>Termine:</b>  | Samstag, 25.04.2026                              |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 10:00 bis 14:00 Uhr                              |
| <b>Dauer:</b>    | 5 Unterrichtsstunden                             |
| <b>Ort:</b>      | LEB Lethe EG,<br>Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 25,-- €  |

**NB-OLGR104240**

## **Präsentationsmedien digital und analog anwenden lernen und zuschauerorientiert gestalten**

Das "Wie" macht den Unterschied. Farbe, Bildsprache und Animationen sind tolle Hilfsmittel. Doch worauf kommt es wirklich an, um mit den eingesetzten Mitteln die Verbindung zum Publikum zu unterstützen. Wir starten mit einem Blick auf die Zuschauersicht: Welche Aspekte eines Vortrags oder einer Lehrveranstaltung stellen sich aus dieser Perspektive anders dar? Darauf folgend schauen wir uns verschiedene Gestaltungsoptionen an. Welche Zutaten und "Gewürze" braucht es, um leckere verdaubare Häppchen für die Vielfalt der Teilnehmenden zuzubereiten? Mit praktischen Übungen erproben wir für die individuellen Bedarfe Gestaltungsvarianten, um diese zum ansprechenden Genuss für die Zuschauer werden zu lassen. Dabei gilt es auch, die Übergänge im Gesamtablauf zu berücksichtigen.

Hinweis zu digitalen Präsentationsmedien: es werden allgemeine Gestaltungstipps gegeben und geübt; sowohl für Präsenz-, als auch Online- Formate. Für Powerpoint kann bei der Bedienung auch unterstützt werden. Für Nutzer:innen von OpenOffice, GoogleSlides, Apple-Software, Prezi, oder KI-basierten Präsentationserstellungsprogrammen kann nur gemeinsam nach Umsetzungs-/ Bedienoptionen gesucht werden.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Angela Kennecke  |
| <b>Termine:</b>  | Samstag, 11.04.2026                                    |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 10:00 bis 14:00 Uhr                                    |
| <b>Dauer:</b>    | 5 Unterrichtsstunden                                   |
| <b>Ort:</b>      | LEB Grüner Saal<br>Bahnhofstr. 49-51, <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 25,-- €  |

# Wir suchen einen Steuerfachangestellten (m/w/d)

**Du hast Spaß im Umgang mit Zahlen  
und suchst nach einer spannenden Aufgabe?**

- **Flexible Arbeitszeiten & Home-Office bis 100%**
- **Fort-, Weiterbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten**
- **Teamveranstaltungen**
- **E-Bike-Leasing**
- **Familiäre Stimmung**
- **Großartige Entwicklungsmöglichkeiten**



04487 / 9288-0



[www.klv-steuerberatung.de](http://www.klv-steuerberatung.de)



[info@klv-steuerberatung.de](mailto:info@klv-steuerberatung.de)

**KL****V**  
Steuerberatung



## **NB-OLGR104241**

### **Tanz Dich frei – und komme ganz bei Dir an**

Tanzen wie man möchte, ganz intuitiv.

Inspiziert von der Musik folgen die Bewegungen dem eigenen Bauchgefühl und der aktuellen Laune. Alles darf, nichts muss.

Tanzen was der Körper oder vielleicht nur einzelne Körperteile möchten, ganz ohne Schrittvorgaben oder Choreografien. Ganz bei sich sein, sich der Musik hingeben, von ihr tragen lassen.

Es ist ein schöner Moment, wenn unser Körper uns überrascht und wir neue Bewegungsmuster entdecken. Im Fokus stehen Freude und Spaß an Bewegung zu Musik.

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Dozentin:</b> | Angela Kennecke   |
| <b>Termin:</b>   | Sonntag, 08.02.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 10:00 bis 14:00 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>    | 5 Unterrichtsstunden  |
| <b>Ort:</b>      | LEB, Grüner Saal EG,<br>Bahnhofstr. 49-51, <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 25,-- €   |

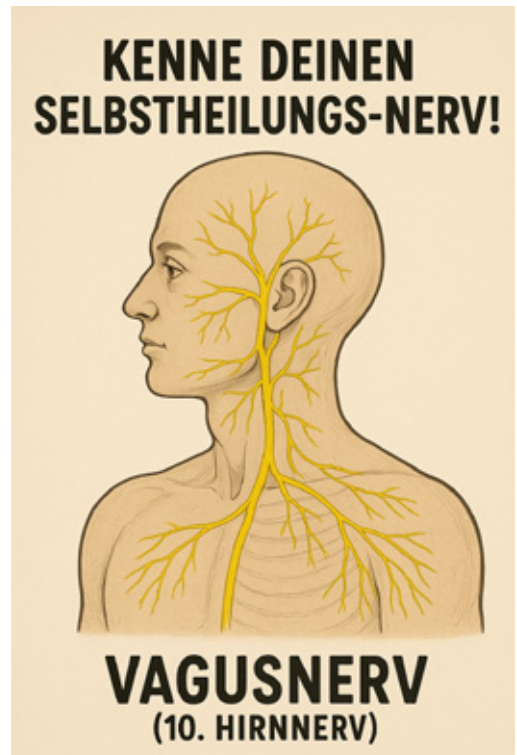
**NB-OLGR104205****Anleitung zur  
Vagusnerv-Stimulation –  
aktiviere Deinen  
Selbstheilungs-nerv!**

Dauerhafter Stress, Verdauungsbeschwerden, Migräne, Schmerzen, entzündliche Prozesse oder Gewichtszunahme – all das kann damit zusammenhängen, dass unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten ist. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht der Vagusnerv – eine zentrale Verbindung zwischen Körper und Gehirn, die beeinflusst, wie wir Stress verarbeiten, Schmerzen empfinden, verdauen und Entzündungen regulieren.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, diesen Nerv gezielt zu aktivieren und so die Selbstregulation des Körpers zu unterstützen. Am Ende nimmt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan mit nach Hause – mit den Übungen, die sich als besonders wirkungsvoll erwiesen haben.

**NEU**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Inka Wagener   |
| <b>Termine:</b>  | Montag, 16.03.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 19:00 bis 21:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>    | 3 Unterrichtsstunden   |
| <b>Ort:</b>      | LEB Seminarraum Hunte OG,<br>Grünes Zentrum <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 15,-- €  |



# Mit Yoga gesund und fit durch den Alltag

## Mona Franke unterrichtet in ihren Yogakursen klassisches Hatha Yoga.

Sie erfahren die wohltuende Wirkung verschiedener Körperhaltungen, lernen bewusster zu atmen und sich tief zu entspannen.

Yoga stärkt das Immunsystem.

Durch Yoga werden Sie ausgeglichener und können sich besser konzentrieren.

Die Yogakurse sind für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte mit.**

## NB-OLGR104193 und NB-OLGR104194

### Yoga in Großenkneten

**Dozentin:** Mona Franke

**Termine** Donnerstag, 22.01., 29.01.,  
05.02., 12.02., 19.02., 26.02.,  
05.03., 12.03. und 19.03.2026

**Uhrzeit:** **Kurs 104193** 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Kurs 104194** 19:00 bis 20:30 Uhr

**Dauer:** je Kurs 18 Unterrichtsstunden

**Ort:** DGH **Großenkneten**

**Gebühr:** 90,-- € je Kurs

## NB-OLGR104182 und NB-OLGR104183

### Yoga in Huntlosen

**Dozentin:** Mona Franke

**Termine** Montag, 19.01., 26.01., 02.02.,  
09.02., 16.02., 23.02., 02.03.,  
09.03. und 16.03.2026

**Uhrzeit:** **Kurs 104182**  
17:00 bis 18:30 Uhr  
**Kurs 104183**  
19:00 bis 20:30 Uhr

**Dauer:** je Kurs 18 Unterrichtsstunden

**Ort:** Grüner Saal,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** 90,-- € je Kurs

## NB-OLGR104192

### Yoga in Ahlhorn

**Dozentin:** Mona Franke

**Termine** Mittwoch, 21.01., 28.01.,  
04.02., 11.02., 18.02., 25.02.,  
04.03., 11.03. und 18.03.2026

**Uhrzeit:** 18:00 bis 19:30 Uhr

**Dauer:** 18 Unterrichtsstunden

**Ort:** DGH **Ahlhorn**

**Gebühr:** 90,-- €



## NB-OLGR104200 und NB-OLGR104201

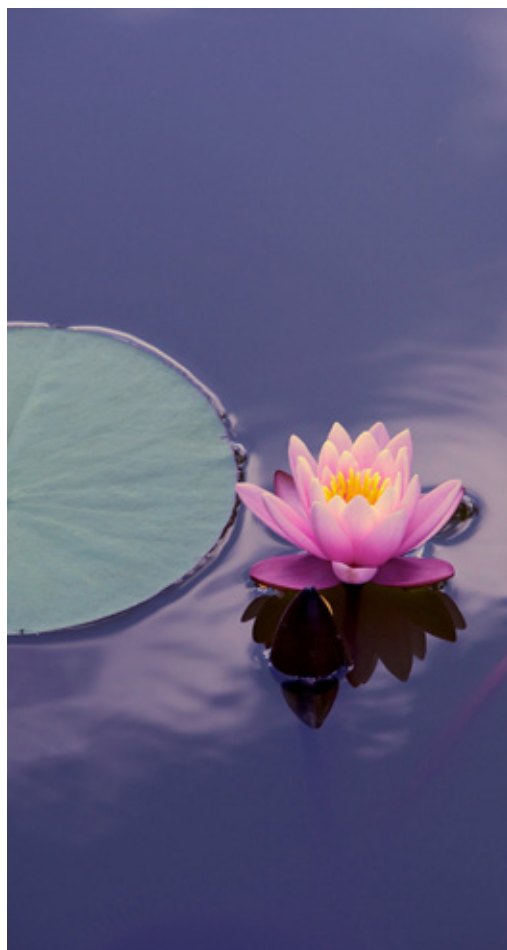
### Yoga in Huntlosen

- Dozentin:** Mona Franke
- Termine** Montag, 13.04., 20.04., 27.04.,  
04.05., 11.05., 18.05., 01.06.,  
08.06., 15.06. und 22.06.2026
- Uhrzeit:** **Kurs 104200**  
17:00 bis 18:30 Uhr  
**Kurs 104201**  
19:00 bis 20:30 Uhr
- Dauer:** je Kurs 20 Unterrichtsstunden
- Ort:** Grüner Saal,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**
- Gebühr:** 100,-- € je Kurs

## NB-OLGR104206 und NB-OLGR104207

### Yoga in Großenkneten

- Dozentin:** Mona Franke
- Termine** Donnerstag, 16.04., 23.04.,  
07.05., 21.05., 28.05., 04.06.,  
11.06., 18.06. und 25.06.2026
- Uhrzeit:** **Kurs 104206** 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Kurs 104207** 19:00 bis 20:30 Uhr
- Dauer:** je Kurs 18 Unterrichtsstunden
- Ort:** DGH **Großenkneten**
- Gebühr:** 90,-- € je Kurs



## NB-OLGR104202

### Yoga in Ahlhorn

- Dozentin:** Mona Franke
- Termine** Mittwoch, 15.04., 22.04., 06.05.,  
20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,  
17.06. und 24.06.2026
- Uhrzeit:** 18:00 bis 19:30 Uhr
- Dauer:** 18 Unterrichtsstunden
- Ort:** DGH **Ahlhorn**
- Gebühr:** 90,-- €



## **NB-OLGR104219 und NB-OLGR104229**

### **Halte Dich fit, mach mit!**

Das Angebot trägt zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit und Gesundheit bei Frauen und Männern im Alter bei.

Nach der Muskelauflockerung und leichtem Kreislauftraining erlernen Sie sowohl Kräftigungsübungen als auch entlastende und entspannende Bewegungsübungen für den gesamten Körper. Der Schwerpunkt liegt auf Balance, Koordination und Sturzprophylaxe. Sie können auch mit Bewegungseinschränkungen teilnehmen, die Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und Handtuch.

**Dozentin:** Anne-Rose Köhring

**Termine:** **Kurs 104219**

Montag, 12.01., 19.01., 26.01.,  
02.02., 09.02., 16.02., 23.02.,  
02.03., 09.03. und 16.03.2026

**Kurs 104229**

Montag, 13.04., 20.04., 27.04.,  
04.05., 11.05., 18.05., 01.06.,  
08.06., 15.06. und 22.06.2026

**Uhrzeit:** 09:00 bis 10:00 Uhr

**Dauer:** 13 Unterrichtsstunden je Kurs

**Ort:** Alte Turnhalle, Hauptstr. 61,  
**Großenkneten**

**Gebühr:** 80,-- € je Kurs



**NB-OLGR104220**

## Internationales Kochen für Jung und Alt

In Zusammenarbeit mit der  
Integrationsbeauftragten Gisela Raabe

- Traditionen weitergeben
- Neues entdecken
- Gemeinsam genießen

Die Teilnehmer:innen lernen beim gemeinsamen Kochen Gerichte anderer Kulturen und Länder kennen und tauschen sich über Sitten und Gebräuche aus.

Die Termine sind auch einzeln buchbar.

**Dozentin:** Yegane Yildirim

**Termine:** Donnerstag, 15.01., 12.02.,  
12.03., 16.04., 21.05. und  
18.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 bis 19:30 Uhr

**Dauer:** 24 Unterrichtsstunden

**Ort:** Graf-von-Zeppelin-Schule  
**Ahlhorn**

**Gebühr:** 5,-- € pro Termin





# Pflege und Betreuung

**NB-OLGR104181**

## **Letzte-Hilfe-Kurs: Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung - Abschied verstehen**

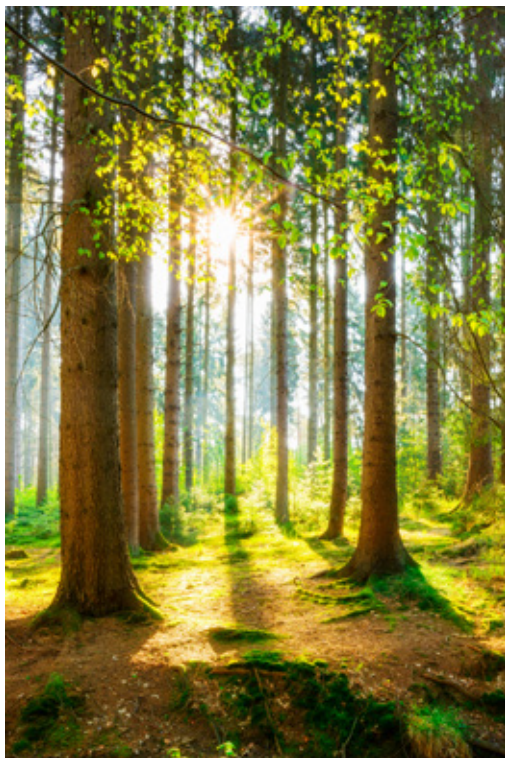
Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht - immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen.

Dem Thema Krankheit und Sterben werden wir in unserem Leben zwangsläufig begegnen:

Wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein. Sterbende zu begleiten, ist keine Kunst. Es ist gelebte Mitmenschlichkeit, die auch im beruflichen Alltag, in der Familie oder der Nachbarschaft möglich ist. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens alle am meisten brauchen.

In der Veranstaltung sprechen wir über die Normalität des Sterbens als ein Teil des Lebens und vermitteln allen interessierten Menschen im Letzte-Hilfe-Kurs "Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung". Gemeinsam finden wir Antworten auf die Frage „Woran erkenne ich, dass ein Mensch stirbt?“ und tauschen uns zu den Fragen rund um „Vorsorgen und entscheiden“ sowie „Ernährung am Lebensende“ aus. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir mit einfachen Handgriffen bei der Linderung helfen können.

Abschließend überlegen wir zusammen, wie man Abschied nehmen und Trauernden hilfreich zur Seite stehen kann.



|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Christiane Brod  |
| <b>Termin:</b>   | Mittwoch, 29.04.2026                                   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 14:30 bis 18:30 Uhr                                    |
| <b>Dauer:</b>    | 5 Unterrichtsstunden                                   |
| <b>Ort:</b>      | LEB Grüner Saal<br>Bahnhofstr. 49-51, <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 20,-- €  |



## **JOHANNITER**

**NB-OLGR104180**

## **Ehrenamtliche Hospizarbeit: Begleitung in der letzten Lebensphase - Dasein bis zuletzt**

Der Ambulante Hospizdienst der Johanniter in Ahlhorn gibt Einblicke in die Geschichte der Hospizbewegung, die aus der tiefen Überzeugung entstanden ist, dass jeder Mensch bis zuletzt in Würde leben darf.

Im Mittelpunkt stehen die Kerngedanken einer hospizlichen Haltung sowie die Frage, wie eine Hospizbegleitung konkret abläuft: Von der ersten Kontaktaufnahme bis hin zur Begleitung schwerst erkrankter und sterbender Menschen durch unsere ehrenamtlich Tätigen. Darüber hinaus geben wir Hinweise auf das regionale palliative Netzwerk und möchten besonders darauf eingehen, wie ein ambulanter Hospizdienst dazu beitragen kann, dass Menschen am Lebensende in vertrauter Umgebung begleitet und umsorgt werden können.

An diesem Abend lernen Sie, was Hospizarbeit bedeutet, wie sie unterstützt, entlastet und Mut machen kann - für Betroffene, An- und Zugehörige und alle, die sich für dieses Thema interessieren, denn Hospizarbeit ist vor allem eines: gelebte Menschlichkeit.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Christiane Brod  |
| <b>Termin:</b>   | Mittwoch, 22.04.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 18:00 bis 20:15 Uhr  |
| <b>Dauer:</b>    | 3 Unterrichtsstunden   |
| <b>Ort:</b>      | Ambulanter Hospizdienst<br>Königsberger Str. 10<br>26197 Ahlhorn |
| <b>Gebühr:</b>   | kostenfrei   |



# **JOHANNITER**



NEU

**NB-OLGR104234**

**"Utbüxen kann kieneen"**

**Filmbesprechung:**

**Auseinandersetzung mit dem Tod  
in plattdeutscher Sprache**

In de plattdütschen Dokomentarstreifen geiht dat um dat Bruukdom in Umgang mit den Dod un de Doden, oolet Handwark, de Wannel in de Truerkultur, de norddütsche Landschop un vör allem um de Minschen, ehr Leven un ehre Sprook.

Im Anschluss an den Film diskutieren wir das sensible Thema und lernen aus den Erfahrungen der Teilnehmenden.

**Dozentinnen:** Sylvia Eilers, Christiane Brod

**Termin:** Mittwoch, 18.02.2026

**Uhrzeit:** 18:00 bis 21:00 Uhr

**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden

**Ort:** Karkenhuis, **Großenkneten**

**Gebühr:** 10,-- €





## N-OL104199

### **Sterbehilfe in Deutschland: erlaubt aber kaum bekannt – Umgang mit einem sensiblen Thema**

Sterbehilfe in Deutschland –  
Sie fragen, wir antworten!

Die erste Veranstaltung des Arbeitskreises "Selbstbestimmtes Sterben Oldenburg" (vertreten durch Angelika Salzburg-Reige, in Zusammenarbeit mit der LEB Großenkneten) im September 2025 in Ahlhorn war ein großer Erfolg!

An diesem Erfolg wollen wir anschließen. Der Arbeitskreis Selbstbestimmtes Sterben Oldenburg hat sich der Aufgabe verpflichtet, den Bürger:innen alle zum Thema Sterbehilfe relevanten Informationen zugänglich zu machen.

Am 26.02.2020 urteilte das Bundesverfassungsgericht, dass Sterbehilfe in Deutschland angeboten und wahrgenommen werden kann.

Bis heute ist diese Information nicht bei allen Bundesbürger:innen angekommen.

Das wollen wir ändern.

In diesem Kurs geht es um die vielen Fragen zum Thema Sterbehilfe.

Was sind die Bedingungen des Bundesverfassungsgerichtes? Was ist ein ärztlich begleiteter Suizid? Ist Freitodhilfe das Gleiche? Was bedeuten die vielen Begriffe rund um die Suizidhilfe? Wie sieht es mit der Freitodhilfe und Demenz aus? Wo kann ich selber oder meine An- und Zugehörigen Hilfe bekommen? Wie geht das vor sich?

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Dozent:in:</b> | Angelika Salzburg-Reige                                    |
| <b>Termin:</b>    | Samstag, 14.03.2026  |
| <b>Uhrzeit:</b>   | 14:30 bis 17:45  |
| <b>Dauer:</b>     | 4 Unterrichtsstunden                                       |
| <b>Ort:</b>       | LEB Grüner Saal EG,<br>Bahnhofstr. 49-51, <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>    | kostenlos  |

# Natur und ökologische



**SB-OLB104191**

## **Qualifizierung zum/zur Obstbaumwart:in**

Die LEB Großenkneten qualifiziert in Kooperation mit der Naturschutzstiftung des Landkreises Oldenburg zum dritten Mal Obstbaumwart:innen.

In dem Kurs lernen die Teilnehmer:innen in Theorie und Praxis, wie Obstwiesen angelegt und gepflegt werden. Dabei beschäftigen sie sich mit Themen von der Planung einer Obstwiese, über Schnitt- und Veredelungstechniken bis zur Pflanzengesundheit und Verarbeitung der Ernte.

Ziel ist die fachliche Qualifizierung von Multiplikator:innen für die Pflege und Entwicklung von Obstwiesen, die mit ihrer Arbeit die regionale Biodiversität im Landkreis Oldenburg unterstützen.



**Dozent:innen:** Simon Walch und weitere  
Fachdozent:innen

**Kursleitung:** Solveig Pieper

**Termine:** 17.01.2026 bis 21.02.2027  
(16 Termine, vorwiegend  
samstags, teilweise sonntags)

**Uhrzeit:** 09:00 bis 16:00 Uhr

**Dauer:** 124 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen  
und andere Orte**

**Gebühr:** 550,-- €



Freie Plätze im neuen Kurs!  
Bei Interesse wenden Sie sich an  
Solveig Pieper  
[solveig.pieper@leb.de](mailto:solveig.pieper@leb.de)

# Bildung



## Inhalte:

- Einführung und Grundlagen des Obstbaumschnittes
- Pflanzung und Jungbaumschnitt
- Erhaltungsschnitt und Planung von Obstbaumanlagen
- Umstellungsschnitt und Wühlmausmanagement
- Veredelung von Obstbäumen
- Altbaumschnitt
- Streuobst und Naturschutz
- Steinobst und Sommerschnitt
- Pflanzengesundheit
- Einführung in die Pomologie
- Ernte und Verarbeitung
- Schnittpraxistage
- Exkursion zum Obst-Arboretum Olderdissen







**NB-OLGR104208**

### **Wert und Gefährdung der Honigbiene - neue wissenschaftliche Erkenntnisse**

**NEU**

In dieser Zeit wird Vieles zur Honigbiene gesagt und geschrieben. Über ihren eigentlichen Wert für Natur und Mensch gibt es aber höchst unterschiedlich-widersprüchliche Aussagen, mit denen sich der Vortragende – seit rund 40 Jahren ist er Imker – auf Basis neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse auseinandersetzt.

Der Vortrag und eine kleine, aber vielfältig interessante Ausstellung, zeigen auf, dass Imkereiprodukte in zahlreichen Wertschöpfungsketten den Menschen ermöglichen, Mehrwert zu erwirtschaften.

Sicher ist, dass der Bestand der Biene, wie der aller Insekten, gefährdet ist. Was muss man darüber wissen? Und vor allem, was muss man dagegen tun?!

**Dozent:** Götz Neuber

**Termin:** Donnerstag, 16.04.2026

**Uhrzeit:** 18:00 bis 21:00 Uhr

**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**

**Gebühr:** 20,-- €



**NB-OLGR104210**

### **Essbare Wildpflanzen - Eine Kräuterführung im Frühjahr - Heimische Wildpflanzen und ihre Bedeutung für die Biodiversität**

Der Kräuterspaziergang führt uns nach Neerstedt, zum Hexenstein. Auf diesem Findling könnte vor langer Zeit ein Hexen-Spinnrad gestanden haben. Manche sagen, dies war der Treffpunkt der Hexen, um gemeinsam nach Bremen zu fliegen. Die Umgebung bietet vielen leckeren und heilkräftigen Kräutern und Pflanzen einen Lebensraum, lädt ein, diese mit allen Sinnen zu entdecken. In der frühlingshaften Natur finden wir alles für die sagenumwobene 9-Kräuter-Suppe und für andere leckere grüne Speisen. Rezepte und Tipps zur Verwendung in der Küche sowie als Heilpflanzen und Räucherwerk werden vermittelt. Und Sie hören überlieferte Bräuche, Geschichten über magische Ernterituale.

**Dozentin:** Andrea Steffens

**Termin:** Dienstag, 05.05.2026

**Uhrzeit:** 16:45 bis 19:00 Uhr

**Dauer:** 3 Unterrichtsstunden

**Treffpunkt:** Hexenstein  
**Vor dem Wehe, Dötlingen**

**Gebühr:** 15,-- €



**NEU****NB-OLGR104237**

## **Grünlandpflege mit der Sense - Förderung der Artenvielfalt**

Das Mähen mit der Sense ist eine der schönsten Methoden, Grünland zu pflegen. Es fördert die Artenvielfalt, schont den Boden und macht, nicht zuletzt, auch Spaß.

Im Kurs wird die Sensenmähd als alte landwirtschaftliche Praxis erörtert und vorgeführt. Es wird gezeigt, wie das Gerät vorbereitet wird, bis hin zum richtigen Schärfen. Der Umgang mit der Sense soll im Kurs gezeigt und vor allem geübt werden.

Es besteht die Möglichkeit, unterschiedliche Sensen auszuprobieren. Eigenes Werkzeug kann aber auch gerne mitgebracht werden, sodass ggf. direkt mit dem eigenen Material gearbeitet werden kann.

Ziel ist es, durch den Kurs einen Einstieg in das Arbeiten mit der Sense zu finden und durch richtige Technik und den ein oder anderen Trick das Sensen als echte Alternative in der Grünland- und Gartenpflege nutzen zu können.

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Dozent:</b>  | Philipp Krämer                                 |
| <b>Termin:</b>  | Samstag, 20.06.2026                            |
| <b>Uhrzeit:</b> | 08:30 bis 14:00 Uhr                            |
| <b>Dauer:</b>   | 6 Unterrichtsstunden                           |
| <b>Ort:</b>     | extensives Grünland<br><b>Huntlosen/Hatten</b> |
| <b>Gebühr:</b>  | 30,-- €  |

# Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft



**NB-OLGR104233**

## **Achtsam und stark im (Berufs-) Alltag - Lernen, Grenzen zu wahren**

Mit Resilienz, Selbstwert & Klarheit durch herausfordernde Zeiten.

Zwischen Job, Familie und ständigen To-dos bleibt oft wenig Raum für sich selbst. In diesem Workshop lernst du, wie sich Stress gezielt abbauen lässt, Energie besser einzuteilen und im Alltag gelassener handeln zu können.

- Erkennen, was wirklich wichtig ist – und setzen klarer Prioritäten.
- Lernen, Grenzen zu wahren und achtsam mit sich umzugehen.
- Stärke deine innere Balance und Widerstandskraft (Resilienz).

**NEU**

Mit praktischen Tools zu Achtsamkeit, Atemarbeit und Coaching stärkst du die innere Balance, förderst die eigene Resilienz und gewinnst mehr Gelassenheit – für Job und Alltag!

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Sarah Asche  |
| <b>Termine:</b>  | Dienstag, 24.02.2026                                   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 16:00 bis 20:00 Uhr                                    |
| <b>Dauer:</b>    | 5 Unterrichtsstunden                                   |
| <b>Ort:</b>      | LEB Grüner Saal<br>Bahnhofstr. 49-51, <b>Huntlosen</b> |
| <b>Gebühr:</b>   | 10,-- €  |

NB-OLGR104235

## Finanzielle Absicherung und die Kunst des Sparens

Dieser Vortrag macht Finanzbildung zugänglich, emotional und alltagsnah.

Er zeigt auf, warum Frauen besonders von Altersarmut betroffen sind, welche Stellschrauben bei der privaten Vorsorge wirklich zählen und wie jede sofort mit dem Investieren starten kann – mit klaren Strategien, praxiserprobten Methoden und einer Portion Empowerment für nachhaltige finanzielle Unabhängigkeit.

**Dozentin:** Freya Früh, Frau Finanzen

**Termin:** Mittwoch, 11.03.2025

**Uhrzeit:** 18:00 bis 21:15 Uhr

**Dauer:** 4 Unterrichtsstunden

**Ort:** LEB Grüner Saal,  
Bahnhofstr. 49-51, **Huntlosen**

**Gebühr:** 10,-- €



Trägerverein Frauen und Wirtschaft e. V.  
Delmenhorster Str. 13  
27793 Wildeshausen  
Tel.: 04431 85474  
[www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)



Diese Workshops werden finanziert durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft [www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de) und finden in Kooperation mit der **Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten** statt.

# LEB BIZ Bildungszentrum im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn

**Anmeldung: 04435 970 770-0**  
**biz-ahlhorn@leb.de**

**LEB Bildungszentrum (BIZ)**  
**im DGH Ahlhorn**  
Katharinenstr. 15  
26197 Ahlhorn  
[www.oldenburg.leb-niedersachsen.de](http://www.oldenburg.leb-niedersachsen.de)

**Öffnungszeiten:**  
**Montag bis Donnerstag**  
**8:00 bis 16:00 Uhr**  
**Freitag 8:00 bis 13 Uhr**  
**und nach Vereinbarung**



**Sina Lührs**  
Bildungsmanagement  
DaF/DaZ-Lehrkraft  
[sina.luehrs@leb.de](mailto:sina.luehrs@leb.de)



**Petra Deeken**  
Verwaltung  
04435 970 770-0  
[biz-ahlhorn@leb.de](mailto:biz-ahlhorn@leb.de)



**Ekaterina**  
**Maerten-Anchiforova**  
DaF/DaZ-Lehrkraft  
[ekaterina.maerten@leb.de](mailto:ekaterina.maerten@leb.de)



**Yegane Yildirim**  
DaF/DaZ-Lehrkraft  
[yegane.yildirim@leb.de](mailto:yegane.yildirim@leb.de)



**Sandra Backermann**  
päd. Mitarbeiterin  
**Graf-von-Zeppelin-Schule**  
[sandra.backermann@leb.de](mailto:sandra.backermann@leb.de)



**Vor Einstieg in einen Deutschkurs ist  
ein Beratungsgespräch erforderlich.**  
**Sina Lührs: 04435 970 770-0**  
**Yegane Yildirim: 04435 970 770-52**  
**WhatsApp: 0152 57381846**





# Deutschkurse

## BAMF Erstorientierungskurs (EOK)

Erstorientierungskurse (EOK) für Schutzsuchende und Zugewanderte drehen sich rund um den Alltag in Deutschland. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und an diejenigen, die (aktuell) (noch) nicht am Integrationskurs teilnehmen können.

Es handelt sich um ein Orientierungsangebot:

Die Teilnehmer:innen erhalten wichtige Informationen und erste Deutschkenntnisse, um sich hier zurechtzufinden. Im Zentrum stehen Kenntnisse über verschiedene Themengebiete wie Einkaufen, Arbeit, Gesundheit, Medien, Verkehr und Werte und Normen. Der Kurs besteht aus 6 Modulen mit je eigenem Schwerpunktthema und je eigener inhaltlicher Progression, ausgehend von einfachen Kenntnissen hin zum Verständnis komplexerer Zusammenhänge. Dabei erlernen die Teilnehmer:innen Grundbegriffe und einfache sprachliche Wendungen dieser Sachgebiete.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Im 1. Halbjahr 2026 werden voraussichtlich folgende Themengebiete behandelt:

- Vorstellung
- Alltag in Deutschland
- Sprechen über sich und andere / Soziale Kontakte
- Gesundheit / Medizinische Versorgung
- Arbeit
- Orientierung vor Ort / Verkehr
- Werte und Zusammenleben

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich. Jede/r Teilnehmer:in darf an insgesamt 300 Unterrichtsstunden Erstorientierungskurs teilnehmen.

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Dozentin:</b> | Sina Lührs  |
| <b>Termin:</b>   | Dienstag bis Donnerstag,<br>20.01. bis 29.07.2026 |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 08:15 bis 11:30 Uhr                               |
| <b>Dauer:</b>    | 300 Unterrichtsstunden                            |
| <b>Ort:</b>      | DGH Ahlhorn                                       |
| <b>Gebühr:</b>   | <b>kostenlos</b>                                  |



## BAMF

### Allgemeine Integrationskurse

Der Allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden:

600 Unterrichtsstunden Sprachkurs und 100 Stunden Orientierungskurs.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt.

Die insgesamt 600 Unterrichtsstunden des Sprachkurses sind in sechs Module zum Spracherwerb mit jeweils 100 Unterrichtsstunden gegliedert, die vom Sprachniveau A1 bis hin zu B1 führen. Am Ende legen die Teilnehmer:innen die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) auf dem Sprachniveau B1 in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen ab.

Nach dem Sprachkurs schließt der Orientierungskurs zu Politik, Geschichte und Zusammenleben in Deutschland an. Er führt Zugewanderte an die Grundprinzipien des deutschen Staates und der deutschen Gesellschaft heran und stärkt so ihre Teilhabemöglichkeiten. Den Abschluss bildet der standardisierte Test „Leben in Deutschland“ (LiD), der für Einbürgerung und Aufenthaltstitel relevant ist.



### Deutsch A1-B1 und Orientierungskurs 900931-NI-24-2025

**Dozentin:** Yegane Yildirim

**Termine:** Montag bis Donnerstag

**Uhrzeit:** 08:30 bis 12:35 Uhr

#### Sprachkurs

27.10.2025 bis 18.08.2026

#### Orientierungskurs

19.08. bis 23.09.2026

**Dauer:** 700 Unterrichtsstunden (gesamt)

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus  
Katharinenstr. 15, **Ahlhorn**

**Prüfung** **Deutsch-Test für  
Zuwanderer (DTZ) und  
Leben in Deutschland (LiD)**

### Deutsch B1 und Orientierungskurs 900931-NI-23-2025

**Dozentin:** Ekaterina  
Maerten-Anchiforova  
und Sina Lühns

**Termine:** Montag bis Freitag

**Uhrzeit:** 08:30 bis 11:45 Uhr

#### Sprachkurs

19.03.2025 bis 26.01.2026

#### Orientierungskurs

27.01. bis 04.03.2026

**Dauer:** 700 Unterrichtsstunden (gesamt)

**Ort:** Ev. Gemeindehaus  
Kirchstr. 10, **Ahlhorn**

**Prüfung** **Deutsch-Test für  
Zuwanderer (DTZ) und  
Leben in Deutschland (LiD)**



**Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge**

Die Kosten der Integrationskursteilnahme trägt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für diejenigen, die Bürger- oder Arbeitslosengeld erhalten, gering verdienen oder „finanziell bedürftig“ sind. Andere müssen, sofern sie eine Teilnahmeberechtigung oder verpflichtung haben, einen Kostenbeitrag von 2,29 € je Unterrichtsstunde zahlen.

Personen, die keine Zulassung haben, können ebenfalls teilnehmen. Für sie beträgt die Kursgebühr 4,58 € je Unterrichtsstunde.

Beim Bestehen der DTZ-Prüfung und des Tests „Leben in Deutschland“ innerhalb von zwei Jahren seit Erteilung der Kurszulassung erhalten Selbstzahler:innen auf Antrag die Hälfte der bezahlten Gebühren vom BAMF zurück.

**Melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gerne, helfen bei der Antragstellung und finden den richtigen Kurs für Sie!**

Bringen Sie Ihre Ausweispapiere und ggf. Sozialleistungs- oder Gehaltsnachweise mit.

Ein späterer Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich!

Neue Kurse sind in Planung.

**Beratung und Einstufung:**

Telefon: 04435 970 770-0

WhatsApp: 0152 57381846



**Sprachförderung  
an der GvZ Schule**

**Dozentin:** Sandra Backermann

**Termine:** Montag bis Freitag  
06.01. bis 22.12.2026

## Kostenlose Landessprachkurse: Förderung von Maßnahmen zum Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten (SEG-Flex 2025)

Das Land Niedersachsen fördert Maßnahmen zum Deutschenerwerb von Geflüchteten. So können Deutschkurse auf verschiedenen Niveaustufen (A1-B2) angeboten werden.

In den sogenannten Landessprachkursen erweitern die Teilnehmenden ihre bisherigen Deutschkenntnisse, sie wiederholen und vertiefen bereits Gelerntes. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von Sprachkompetenzen für Alltag und Beruf sowie der Vorbereitung für Prüfungen / Sprachzertifizierungen (z. B. Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1).

Die Deutschkurse richten sich an erwachsene Zugewanderte, unabhängig vom rechtlichen Status – EU-Bürger:innen dürfen jedoch nicht teilnehmen. Es handelt sich um Deutschkurse für Menschen, die (aktuell) (noch) nicht an einem Integrationskurs, einem Berufssprachkurs oder einem anderen Angebot des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) teilnehmen können. Frühere Teilnehmende dürfen erneut an einem Landessprachkurs teilnehmen.



gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Wissenschaft und Kultur

### Deutsch für Fortgeschrittene (B1)

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Dozentin:</b> | Yegane Yildirim                              |
| <b>Termine:</b>  | Montag + Mittwoch<br>12.01. bis 20.06.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b>  | 13:30 Uhr bis 16:45 Uhr                      |
| <b>Dauer:</b>    | 168 Stunden                                  |
| <b>Ort:</b>      | Dorfgemeinschaftshaus<br><b>Ahlhorn</b>      |
| <b>Gebühr:</b>   | <b>kostenlos</b>                             |
| <b>Prüfung:</b>  | <b>Deutsch-Test für<br/>Zuwanderer (DTZ)</b> |

### Deutsch für Fortgeschrittene (B2.1)

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Dozentinnen:</b> | Ekaterina<br>Maerten-Anchiforova<br>und Sina Lührs  |
| <b>Termine:</b>     | Montag bis Freitag<br>09.03. bis 26.06.2026   |
| <b>Uhrzeit:</b>     | 08:30 Uhr bis 11:45 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>       | 266 Stunden   |
| <b>Ort:</b>         | Gemeindehaus<br>Kirchstr. 10, <b>Ahlhorn</b>  |
| <b>Gebühr:</b>      | <b>kostenlos</b>  |
| <b>Prüfung:</b>     | Der Kurs B2.1 endet ohne<br>Prüfung. Voraussichtlich wird<br>der Kurs im 2. Halbjahr 2026<br>mit B2.2 fortgeführt und<br>endet dann mit B2-Prüfung. |

## Integrationsarbeit in der Gemeinde Großenkneten

Die Gemeinde Großenkneten verzeichnet insbesondere im Ortsteil Ahlhorn einen starken Zuzug von Migrantinnen und Migranten aus unterschiedlichen Herkunftsländern. Die Integrationsbeauftragte der Gemeinde Großenkneten, Gisela Raabe, betreut und begleitet die Integrationsarbeit, wodurch ein regionales Netzwerk mit verschiedenen gesellschaftlichen Akteuren entsteht. Zu den Netzwerkakteuren gehören soziale Einrichtungen wie die Diakonie und ALSO, die Gemeindejugendpflege, Schulen, Sportvereine, Verbände, wir als LEB Großenkneten sowie nicht zuletzt viele Ehrenamtliche. Gemeinsam mit der Integrationsbeauftragten unterstützen sie die Integrationsprozesse der (neu) zugewanderten Menschen.

Folgende Aufgaben übernimmt die Integrationsbeauftragte der Gemeinde Großenkneten:

- Entwicklung von bedarfsorientierten Angeboten und Projekten für und mit Zugewanderten
- Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen
- Begleitung bei Fragen rund um Integration in der Gemeinde Großenkneten
- Netzwerkarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Begleitung und Koordination der Ehrenamtlichen in der Integrationsarbeit

### Integrationsbeauftragte

**Gisela Raabe**

Tel. 04435 600159

gisela.raabe@grossenkneten.de



### Migrationsberatung im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn

**Sandra Cancino**

Tel. 0152 56317102

cancino@diakonie-cloppenburg.de

**Mohamed Ararawi**

Tel. 0152 56499388

mararawi@diakonie-doll.de



### Sozialberatung der ALSO - Arbeitslosenselbsthilfe

im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn

Tel: 0176 34394353

lk-beratung@also-zentrum.de



## Integrationslotsen in Niedersachsen Fortbildung zum/zur Integrationslots:in 2026

**Sie möchten Zugewanderten helfen?**

**Sie möchten sich auf ein Ehrenamt für Migrant:innen vorbereiten  
oder Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten dafür ausbauen?**

Die Qualifizierung zur Integrationslotsin oder zum Integrationslotsen soll die Prozesse der Migration und Teilhabe fördern. Sie soll Personen aus der Gemeinde dazu ausbilden, Zugewanderten ehrenamtlich passende Unterstützung zu bieten. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig; beispielsweise unterstützen Ehrenamtliche bei Behörden- und Arztbesuchen, helfen beim Deutschlernen, verweisen auf Beratungsstellen oder setzen eigene Veranstaltungen und Projekte um.

Gesucht werden für die Qualifizierung Personen, die ehrenamtlich tätig werden und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten dafür ausbauen möchten. Das Qualifizierungsangebot richtet sich ausdrücklich auch an Menschen mit eigener Migrationsgeschichte. Zum Verständnis der Inhalte sollten Teilnehmende mindestens Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 haben.

Die Qualifizierung vermittelt in 3 Säulen Kenntnisse rund um Migration und Integration, Kultur und Kommunikation, sie bietet Raum zu Selbstreflexion und zur Konkretisierung eigener Vorstellungen, sie fördert die eigenen interkulturellen sowie digitalen Kompetenzen und erweitert das Wissen rund um Integration in der Gemeinde.

Das Programm umfasst 30 Unterrichtseinheiten in Präsenz. Zusätzlich müssen alle Teilnehmenden eine Zertifikatsleistung erbringen, die aus einer Recherche-Aufgabe und der Erstellung eines Info-Pools besteht.



gefördert durch:  
Freiwilligenakademie  
Niedersachsen





### Säule 1: Identität und Rolle

Wer bin ich? Welche Rollen und Wesenszüge habe ich, welche Motivation, Bedürfnisse und Kompetenzen bringe ich mit? Was sind meine Rahmenbedingungen und was sind meine kulturellen Erfahrungen? Wie kann ich anderen empathisch begegnen und wie können wir uns einander (für Gemeinsamkeiten) öffnen?

### Säule 2: Hintergrundwissen und Reflexion

Was bedeutet Integration und darüber zu sprechen? Wer spricht aus welcher Position? Welche Rolle spielen verschiedene Migrationserfahrungen, Diskriminierung, Rassismus und Kultur dabei? Wie können wir dieses Wissen in der Kommunikation miteinander berücksichtigen?

### Säule 3: Grundbedürfnisse

Was macht die verschiedenen Grundbedürfnisse aus, die für Teilhabe gedeckt sein müssen, beispielsweise Wohnen und Bildung? Was sind die wichtigen Anlaufstellen und Beratungsangebote vor Ort, wie bekomme ich wichtige Informationen und kann diese sammeln?

*Selbstlernphase mit Erstellung der Zertifikatsleistung*

### Abschluss

|                     |   |            |                 |
|---------------------|---|------------|-----------------|
| <b>Dozentinnen:</b> | Ausra Kluge, Gisela Raabe, Sina Lührs   |            |                 |
| <b>Termine:</b>     | Samstag                                 | 25.04.2026 | 10:00-15:00 Uhr |
|                     | Montag                                  | 04.05.2026 | 17:30-21:00 Uhr |
|                     | Samstag                                 | 09.05.2026 | 10:00-15:00 Uhr |
|                     | Mittwoch                                | 20.05.2026 | 17:30-21:00 Uhr |
|                     | Samstag                                 | 30.05.2026 | 10:00-15:00 Uhr |
|                     | Donnerstag                              | 04.06.2026 | 17:30-21:00 Uhr |
|                     | Samstag                                 | 27.06.2026 | 10:00-14:00 Uhr |
| <b>Dauer:</b>       | 30 Unterrichtsstunden                   |            |                 |
| <b>Ort:</b>         | DGH Ahlhorn, Katharinenstr. 15, Ahlhorn |            |                 |
| <b>Gebühr:</b>      | kostenlos                               |            |                 |

Informationen und Beratung  
Sina Lührs  
[sina.luehrs@leb.de](mailto:sina.luehrs@leb.de)

## Quartiersmanagement

### Projekt „Sozialer Zusammenhalt“

Das Quartiersmanagement ist Teil des Projektes "Sozialer Zusammenhalt" in Ahlhorn und Anlaufstelle für Fragen, Informationen, Anliegen und Ideen zur Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation.

Die Quartiersmanagerin betreibt das Quartiersbüro "Zeppelin – Treffpunkt im Quartier" und ist Ansprechpartnerin für die Belange der Bewohner:innen.

Mit geeigneten Beteiligungsmöglichkeiten bringt das Quartiersmanagement verschiedene Initiativen an einen Tisch und fördert die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Einrichtungen, Interessengruppen und der Bewohnerschaft.



**Hanna Tiltmann**  
**Quartiersmanagement**  
**der Johanniter – Unfall – Hilfe e.V.**  
**Zeppelinstraße 2**  
**26197 Ahlhorn**  
**Mobil: +49160 5567110**  
**hanna.tiltmann@johanniter.de**



## Gemeinwesenarbeit

Die Gemeinwesenarbeit ist Anlauf- und Vernetzungsstelle vor Ort (Kümmerer). Durch das Bottom-Up-Prinzip sollen die tatsächlichen Interessen, Bedürfnisse und Wünsche der Menschen im Projektgebiet vor Ort erfragt und möglichst umgesetzt werden. Vielfältige Angebote sind bereits vor Ort geschaffen worden – diese müssen weiter gebündelt und bekannt gemacht werden, für jedermann mit niedrigschwelligen Hilfestellungen und Kontaktvermittlungen zu den bestehenden Beratungsangeboten. Wichtig ist, dass die Bewohner:innen im Zentrum stehen und die Gemeinwesenarbeit unter dem Aspekt der Bottom-up Methode arbeitet. Die Bewohner:innen sind die Experten, die Gemeinwesenarbeit die professionelle Nichtwiserin.

In Ahlhorn wurden bereits viele Projekte umgesetzt, die aus dem Quartier von den Bewohner:innen als Wunsch formuliert wurden.

Zu benennen sind unter anderem:

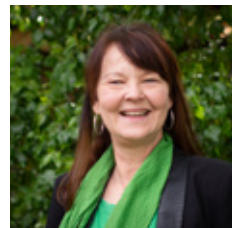
- Lesezirkel, Lesungen
- Gesundheitstag
- Nachbarschaftsfest
- Vielfalt in Bewegung
- Handarbeitstreff
- Gehackt – und dann?
- Musikevents
- Gemeinsames Frühstück
- Spielevormittage
- Kochevents
- Flohmarkt
- Fahrradkurse, Fahrradregeln
- Schwimmkurse für Frauen
- Selbstverteidigung für Eltern und Kinder
- Nightwalk
- Geführte Spaziergänge mit Gästeführer:innen
- Aktivierende Befragung
- Plogging

**Kerstin Korte**

**Gemeinwesenmitarbeiterin  
Gemeinde Großenkneten**

**Zeppelinstraße 2  
26197 Ahlhorn**

**Mobil: 0173 1026158, Tel.: 04435 3865787  
kerstin.korte@grossenkneten.de**



## LEB Großenkneten

**Anmeldung:** 04487 750 799-0  
oldenburg@leb.de

**Timm-Dierk Reise**  
1. Vorsitzender

**Karin Pieper**  
Regionalleiterin  
04487 750 799-22

**Begüm Langefeld**  
04487 750 799-23

**Ralf Holtz**  
04487 750 799-24

**Britta Gallo**  
Verwaltung  
04487 750 799-0

### LEB Großenkneten

Grünes Zentrum  
Bahnhofstr. 49-51  
26197 Huntlosen

[www.oldenburg.leb-niedersachsen.de](http://www.oldenburg.leb-niedersachsen.de)

### Die Kontoverbindung der LEB Großenkneten:

**VR-Bank in Südniedersachsen eG**  
IBAN DE83 2606 2433 0100 0558 24

Tragen Sie bitte die Kursnummer,  
Name des/der Teilnehmenden und  
die Telefonnummer als  
Verwendungszweck ein.

**Wir haben diese neue Kontoverbindung!**

## Impressum

© November 2026

Herausgeber:

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.  
Bultstr. 5 a, 30159 Hannover

Redaktion und Gestaltung:

Ralf Holtz, Solveig Pieper, Karin Pieper

V.i.S.d.P.:

Marcus Danne, Vorstand, Hannover



leb\_oldenburg



LEB Oldenburg