



**Einladung an alle Haushalte
zu Veranstaltungen der
Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)
im Winterhalbjahr 2018/2019**

Die Ländliche Erwachsenenbildung in der Samtgemeinde Fintel bietet Ihnen wieder ein interessantes und vielfältiges Kurs- und Veranstaltungsprogramm für das kommende Winterhalbjahr an.

Freuen Sie sich auf kompetente Kursleiterinnen und Kursleiter, einen lebendigen Austausch untereinander und eine gute Zeit miteinander.

Gerne nimmt die **Samtgemeinde Fintel** Ihre **Anmeldung** entgegen. Die Anmeldefristen können Sie den Hinweisen zu den einzelnen Veranstaltungen entnehmen. Falls Sie vor Beginn des Kurses Fragen zum Thema haben, können Sie sich gerne direkt an die Kursleiterin / den Kursleiter wenden.

Die **Gebühren** betragen **2,00 € pro Unterrichtsstunde**. Die gesamte Kursgebühr ist am ersten Unterrichtstag in bar an die Kursleiterin / den Kursleiter zu entrichten und bleibt in voller Höhe, trotz evtl. vorzeitigem Ausscheiden oder einer unregelmäßigen Teilnahme, bestehen. Die Kosten für Lehrbücher und Verbrauchsmaterial werden gesondert berechnet.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, das Veranstaltungsprogramm zu nutzen. Ich wünsche Ihnen bei den Veranstaltungen viel Spaß sowie eine angenehme Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Ich freue mich auf Ihre Anmeldungen!

Freundliche Grüße sendet Ihnen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'TK', is placed above the name of the signatory.

Tobias Krüger
Samtgemeindebürgermeister

Freizeitgestaltung

1. Nähen einer Buchhülle

Für ein Buch, einen Terminplaner, ein Fotoalbum etc. wollen wir eine Buchhülle nähen.

Vorab können die Einzelheiten mit der Dozentin telefonisch besprochen werden. Das Material kann käuflich erworben werden.

Nähmaschinen, wenn vorhanden, bitte mitbringen.

1 Vormittag à 3 Unterrichtsstunden

Leitung: Angelika Schröder, Fintel, Tel.: 04265/94114

Ort: Keenmoor 43, Fintel

Beginn: Freitag, den 07. September 2018, 10.00 Uhr

Anmeldung: bis 24. August 2018

2. Nähen einer Einkaufstasche

Wir nähen eine Einkaufstasche

Vorab können die Einzelheiten mit der Dozentin telefonisch besprochen werden. Das Material kann käuflich erworben werden.

Nähmaschinen, wenn vorhanden, bitte mitbringen.

1 Vormittag á 3 Unterrichtsstunden

Leitung: Angelika Schröder, Fintel, Tel.: 04265/94114

Ort: Keenmoor 43, Fintel

Beginn: Donnerstag, den 20. September 2018, 10.00 Uhr

Anmeldung: bis 12. September 2018

3. Herstellung einer Endloskarte

Zur Herstellung einer Endloskarte bringen Sie bitte, wenn vorhanden, Schere, Lineal und Bleistift mit.

Die Materialkosten belaufen sich auf 2,00 Euro. Diese bezahlen Sie bitte mit der Kursgebühr am Veranstaltungstag.

Die Einzelheiten können vorab mit der Dozentin telefonisch besprochen werden.

1 Veranstaltung à 3 Unterrichtsstunden

Leitung: Angelika Schröder, Fintel, Tel.: 04265/94114

Ort: Keenmoor 43, Fintel

Beginn: Mittwoch, den 15. August 2018, 19.00 Uhr

Anmeldung: bis 07. August 2018

4. Herstellen einer Trauerkarte / Beileidskarte

Wie Kurs Nr. 3

Materialkosten entstehen in Höhe von 1,00 Euro

1 Veranstaltung à 3 Unterrichtsstunden

Leitung: Angelika Schröder, Fintel, Tel.: 04265/94114

Ort: Keenmoor 43, Fintel

Beginn: Freitag, den 02. November 2018, 19.00 Uhr

Anmeldung: bis 25. Oktober 2018

Gesundheit und Gesundheitsfürsorge

5. Yoga Fintel

Ziel des Hatha-Yoga ist es, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und damit sowohl aktiver als auch entspannter zu leben. Der Unterricht ist den Bedürfnissen der westlichen Menschen angepasst. Es ist kein Sport. Im Zentrum stehen Körperübungen und Haltungen zur Dehnung, Kräftigung und zu mehr Beweglichkeit. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper. Durch diese Art des Übens entsteht Ruhe und Entspannung an Körper und Geist (Geist = Gedanken).

10 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Montag, den 10. September 2018, 19.30 Uhr

Anmeldung: bis 30. August 2018

6. Yoga Fintel

wie Kurs Nr.5

10 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Mittwoch, den 12. September 2018, 18.00 Uhr
Anmeldung: bis 3. September 2018

7. Yoga Fintel

wie Kurs Nr. 5

10 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Mittwoch, den 12. September 2018, 20.00 Uhr
Anmeldung: bis 3. September 2018

8. Yoga Fintel

wie Kurs Nr. 5

12 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Montag, den 14. Januar 2019, 19.30 Uhr
Anmeldung: bis 28. Dezember 2018

9. Yoga Fintel

wie Kurs Nr. 5

12 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Mittwoch, den 16. Januar 2019, 18.00 Uhr
Anmeldung: bis 28. Dezember 2018

10. Yoga Fintel

wie Kurs Nr. 5

12 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Mittwoch, den 16. Januar 2019, 20.00 Uhr
Anmeldung: bis 28. Dezember 2018

11. Yoga Fintel

wie Kurs Nr. 3

7 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Vahlde
Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Montag, den 29. April 2019, 19.30 Uhr
Anmeldung: bis 15. April 2019

12. Entgiften...ja! Aber richtig!

Informativer Vortrag zum Thema Ausleitung von Giften und Schwermetallen

Dieser Vortrag soll folgende Fragen klären:

- Belastung von „Innen und Außen“, warum ist Entgiftung ein immer wichtigeres Thema?
- Warum lagern sich Gifte und besonders Schwermetalle, z.B. Quecksilber im Körper an und welche Probleme können hierdurch entstehen?
- Welche naturheilkundlichen Methoden zur nachhaltigen Entgiftung gibt es?
- Was kann ich selbst leisten – wobei brauche ich Unterstützung und warum?

Auch thematisiert werden die „Problemzonen“ Elektrosmog und Säure-Basenhaushalt

1 Veranstaltung von 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr

Leitung: Christian Geddert, Heilpraktiker
Vahlde, Tel.: 04265/953510

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel
Beginn: Donnerstag, den 20. September 2018, 19.00 Uhr
Anmeldung: bis 10. September 2018

13. LineDance - Schnupperkurs für Anfänger

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer aller Altersklassen, die Freude am Tanzen und noch keine Vorkenntnisse im LineDance haben.

Was ist LineDance überhaupt? Jeder Tanz besteht aus einer

festgelegten Schrittfolge, die sich für die Dauer eines Musikstückes laufend wiederholt und von den Tänzern synchron getanzt wird. Beim LineDance tanzt jeder solo in Reihen vor- und nebeneinander. Niemand muss hier jemanden führen oder Angst haben, dem Partner auf die Füße zu treten. Schrittfehler sind nicht so schlimm, man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Die meisten Tänze sind in weniger als 30 Minuten zu erlernen. Zu moderner Country-Musik gibt es die meisten Choreografien, aber auch vor Liedern aus den aktuellen Charts macht der LineDance nicht halt. So findet sich für jeden Musikgeschmack etwas. LineDance macht nicht nur viel Spaß sondern auch fit, denn ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination und Konzentration trainiert.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen. Etwas zu trinken und evtl. ein zweites Paar Schuhe mit anderer Sohle mitbringen (bitte darauf achten, dass die Schuhsohlen keine Spuren am Boden hinterlassen!).

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Gudrun Meyer, Lauenbrück, Tel: 04267/8342

Ort: Fintauschule Lauenbrück im Aulabereich

Beginn: Mittwoch, den 19. September 2018, 19.30 Uhr

Anmeldung: bis 10. September 2018

Sprachen

14. Französisch für Anfänger/-innen

Es ist beabsichtigt, den Unterricht nach den Wünschen und dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auszurichten. Ziel ist das Lernen der Grundzüge der Sprache. Zum Erreichen des Ziels unterstützen die Teilnehmenden einander.

Sollte ein Lehrbuch gewünscht werden, wird sich Herr Volkhausen um ein geeignetes Lehrbuch bemühen.

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Helmut Volkhausen, Fintel, Tel.: 04265/ 9540405

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Donnerstag, den 06. September 2018, 19.45 Uhr

Anmeldung: bis 27. August 2018

15. Französisch für Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden oder der Dozent stellen das Kursmaterial. Dabei gibt es keine Beschränkung auf bestimmte Textsorten.
Ziel ist das Besprechen der Texte auf Französisch.

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Helmut Volkhausen, Fintel, Tel.: 04265/9540405

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Freitag, 07. September 2018, 18.30 Uhr

Anmeldung: bis 28. August 2018

16. Englisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs baut auf den vorangegangenen Kurs auf.

Die Teilnehmenden stellen das Material, das sie zu bearbeiten wünschen. Ziel ist das Lernen der Grundzüge der Sprache beziehungsweise das Auffrischen und Festigen vorhandener Kenntnisse.

Zum Erreichen dieses Ziels unterstützen die Teilnehmenden einander.

Der Unterricht wird nach den Wünschen und dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet.

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Helmut Volkhausen, Fintel , Tel.: 04265/ 9540405

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Donnerstag, den 06. September 2018, 18.00 Uhr

Anmeldung: bis 27. August 2018

Haben Sie Zeit und Lust

sich an der Erwachsenenbildung in der Samtgemeinde Fintel
zu beteiligen?

Um das Programm möglichst vielseitig zu gestalten, suche ich stets neue
Leiter(innen) für die Durchführung von Kursen oder Einzelveranstaltungen
der verschiedensten Themenbereiche.

Möchten Sie mehr erfahren?

Dann rufen Sie mich doch an oder besuchen Sie mich.

Doris Rosenberger

Sachbearbeiterin der Ländlichen Erwachsenenbildung

Berliner Str. 3

27389 Lauenbrück

Tel.: 04267/9300-31

Anmeldung

Kursus: _____

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ (Unterschrift)



Anmeldung

Kursus: _____

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ (Unterschrift)

Absender

An die
Samtgemeinde Fintel
Postfach 11 53

27389 Lauenbrück

Absender

An die
Samtgemeinde Fintel
Postfach 11 53

27389 Lauenbrück