



Ludgerus-Werk e.V. Lohne  
Volkshochschule · Familienbildungsstätte

[Newsletter empfehlen](#)

## Setzen Sie Ihre guten Vorsätze mit uns um



[Ludgerus-Werk.de](#) → [News](#) → [Freiwilligenbörse](#) → [Presse](#) → [Kontakt](#) →

Moin ,

haben Sie sich zum Jahreswechsel auch viele gute Vorsätze gemacht? Dann bitte nicht gleich wieder über Bord werfen. Schauen Sie lieber mal in unser Programm. Denn wer abnehmen möchte, mehr Sport treiben, mehr entspannen möchte oder sich ein neues Hobby zulegen möchte, der wird bei uns fündig. Und das Beste daran: Hier macht es auch noch Spaß. Denn ein Vorsatz lässt sich nur dann in Ergebnisse umsetzen, wenn er nicht gleich wieder mit Qual verbunden ist und schlechte Laune macht.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein frohes neues Jahr und viel Spaß beim Umsätzen Ihrer guten Vorsätze!

**Herzliche Grüße**

**Ihr Team des Ludgerus-Werks Lohne**



## Berufliche Bildung, Schulabschlüsse. u. Lehrgänge

### Lust auf Rechnungswesen? Finanzbuchhalter(in) werden

Wer gerne im Rechnungswesen arbeiten möchte, der ist bei dieser Weiterbildung goldrichtig. Die Teilnehmer lernen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.



Foto: fotolia.com

➔ mehr dazu

### Einstieg ins Personalwesen

In dieser Weiterbildung lernen Sie die Grundlagen der Personalarbeit kennen, rechtliche Fallstricke und alles über die Abrechnung von Lohn und Gehalt.



Foto: Runnebom

➔ mehr dazu



[weitere Kurse aus dem Bereich Berufliche Bildung, Schulabschlüsse. u. Lehrgänge](#)



## Mensch und Gesellschaft

### Tatort Krankenhaus - Hat System Mitschuld an Morden?

Sind im Krankenhaus ermordete Menschen Opfer der Profitgier im Gesundheitssystem? 21.000 Patienten pro Jahr werden in deutschen Kliniken durch Behandlungsfehler, resignierte und gewalttätige Mitarbeiter getötet, sagt die Journalistin Jeanne Turczynski, die zusammen mit dem Psychatrie-Experten, Professor Karl H. Beine, einen nach eigenen Worten "Skandal von ungeheurem Ausmaß" aufgedeckt hat. Im Februar liest Turczynski in der Hofstelle aus ihrem Buch "Tatort Krankenhaus".



Foto: Bernhard Schmid

➔ mehr dazu

## Wir trauen uns - Vorbereitung auf die Ehe

Was bedeutet es eigentlich, sie das Eheversprechen zu geben? Wie kann die Ehe gelingen? Wie geht ein Paar mit Konflikten richtig um? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Seminar beantwortet.



Foto: Hetizia - fotolia.com

➔ mehr dazu

➔ [weitere Kurse aus dem Bereich Mensch und Gesellschaft](#)



## Familie, Kids und Co

### Kindertheater: "Vom Fischer und seiner Frau"

Der gutmütige Fischer, wirft einen gefangenen Buttfish wieder ins Meer zurück, nur weil der Fisch ihn darum bittet. Doch wer wäre nicht erstaunt, wenn er plötzlich von einem Fisch angesprochen wird? Das Kindertheater CIS bringt in unserer Hofstelle das beliebte Märchen der Gebrüder Grimm auf die Bühne.



Foto: CIS-Musiktheater

➔ mehr dazu

### Schwimmkurse für Babys und Kleinkinder starten

Im warmen Bewegungsbad des Lohner St. Franziskus-Hospitals starten wieder die beliebten Wassergewöhnungskurse für Säuglinge und Kleinkinder. Los geht es am 12. und 13. Januar (Freitag, Samstag). Es sind nur noch wenige Plätze frei.



Foto: Runnebom

➔ mehr dazu

## Yoga im Tuch - Workshop für Eltern und Kinder

Im Alltag bleibt oftmals wenig Zeit für intensive Zweisamkeit und entspannte Momente zwischen Mutter oder Vater und Kind. In diesem Kurs besteht die Möglichkeit sich mit Leichtigkeit und Freude neu zu begegnen und dem anderen seine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Massagen und Entspannung gehören genauso in diesen Kurs wie Lachen und Spaß haben.



Foto: Evgeny Atamanenko - fotolia.com

➔ mehr dazu

➔ [weitere Kurse aus dem Bereich Familie, Kids und Co](#)



## EDV und Multimedia

### EDV-Buchführung für die Finanzbuchhaltung lernen

Mitarbeiter/innen aus Finanz- und Rechnungswesen lernen hier die EDV-gestützte Finanzbuchhaltung kennen. Nach dem Durcharbeiten praxisbezogener Fallstudien sind Sie in der Lage, die Finanzbuchhaltung selbständig anzuwenden und einsetzen zu können.



Foto: fotolia

➔ mehr dazu

➔ [weitere Kurse aus dem Bereich EDV und Multimedia](#)



## Gesundheit, Bewegung, Entspannung

### Basen-Fasten - Die sanfte Art des Fastens

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Sie für einige Zeit nur auf die Säurebildner in der Nahrung verzichten. Das entsäuert, baut Schlacken ab und hilft Ihnen, fit und gesund zu bleiben. Unterstützt wird das Fasten mit Schüßler-Salzen. Und ganz nebenbei tun Sie auch noch etwas für Ihre Figur.



© Gerhard Seybert - Fotolia.com

#4277402

➔ mehr dazu

## Dance Fitness - Fit werden durch Tanzen

Tanzen hält fit! Getanzt wird zu unterschiedlichen Musikstilen sowie zu aktueller Musik aus den Charts. Zum Unterricht gehören ein Warm Up, Stretching- sowie Fitnessübungen für Muskulatur und eine gute Körperhaltung. Den Abschluss bildet eine kleine Choreographie zu bekannten Hits.

➔ mehr dazu



Foto: Ariwasabi - fotolia.com

## Aqua Cycling - Gelenkschonend fit werden

Beim Aqua Cycling werden die Prinzipien des Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers kombiniert. Neben einem effektiven Ausdauertraining und der Kräftigung von Gesäß- und Beinmuskulatur machen wir auch gezielte Übungen für den gesamten Oberkörper.

➔ mehr dazu



Foto: privat

➔ [weitere Kurse aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung, Entspannung](#)



## Kochen, Kultur, Kreatives

### Männerwirtschaft - Kochkurs für Herren

Für alle, die mehr können möchten als Spiegeleier braten. Kochen für Männer mit geringen bzw. keinen Küchenkenntnissen. Am Ende des Kurses ist jeder Teilnehmer in der Lage, für sich, seine Familie oder für Gäste, verschiedene Gerichte, von der Suppe bis zum Dessert, zuzubereiten.

➔ mehr dazu



Foto: Freiwald

### Selbst ist die Frau - Auch beim Handwerken

Der Abfluss ist verstopft? Das Bild hängt schief? Die Möbel vertragen eine Auffrischung? Die Tapete sieht nicht mehr schön aus? Nach diesem Kurs kriegen Sie - liebe Frauen - alles hin. Ein Angebot mit Unterstützung der städtischen Frauenbeauftragten.

➔ mehr dazu



Foto: flairimages-fotolia.com



## Weitere Kurse in den nächsten Wochen

**Hatha-Yoga**

Di. 09.01.2018

**Aqua Fitness für Frauen**

Di. 09.01.2018

**Basen-Fasten - Einführungsabend**

Mi. 10.01.2018

**Yoga für den Rücken**

Mi. 10.01.2018

**ICH nehme ab**

Do. 11.01.2018

**Bauch, Beine, Po**

Fr. 12.01.2018

**Fatburner**

Fr. 12.01.2018

**Aqua Power**

Fr. 12.01.2018

**Kindertanz ab 4 Jahren**

Mo. 15.01.2018

**Aqua Fitness für Übergewichtige**

Mo. 15.01.2018

**Babymassage nach Leboyer**

Di. 16.01.2018

**Mit Yoga zur Ruhe finden**

Di. 16.01.2018

**Ausbildung der Ausbilder**

Fr. 19.01.2018

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

Mo. 22.01.2018

**Nähen für Anfänger/innen**

Mi. 24.01.2018

**Klavier "verspielt"**

Do. 25.01.2018

**Buntes Frauenfrühstück**

Mi. 31.01.2018

**Jin Shin Jyutsu-Japanisches Heilströmen**

Mi. 31.01.2018



## Hinweise zum Newsletter

**Bitte klicken Sie in Ihrem E-Mail-Programm NICHT auf "Antworten". Wenn Sie auf diesen Newsletter antworten wollen, verwenden Sie einen der Kontaktlinks in diesem Newsletter.**

Sie haben technische Fragen oder Probleme mit der Seite? [Informieren Sie uns!](#)

Um die Bilder und Infografiken unseres Newsletters direkt angezeigt zu bekommen, fügen Sie die Absender-Adresse zu Ihren Kontakten hinzu.

Dieser Newsletter wird im Multipart-Format verschickt. Wenn Sie ihn lieber in reiner Textform lesen wollen, müssen Sie dafür nur die Anzeige Ihres E-Mail-Programms auf "nur Text" umstellen.

Sie erhalten unseren Newsletter, weil Sie ihn auf unserer Internetseite abonniert haben.

**Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie [hier](#).**

Das Ludgerus-Werk respektiert Ihre Privatsphäre. Bitte lesen Sie unsere online [Datenschutzbestimmungen](#).

Ludgerus-Werk e.V. Lohne  
Mühlenstraße 2  
49393 Lohne (Oldenburg)

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Jens Fischer, Werner Becker (Anschrift wie oben)  
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung oder Weiterverbreitung ist erwünscht.



Redaktion: Freiwald Kommunikation - Büro für Journalismus, PR & Marketing

Web: [freiwald-kommunikation.de](http://freiwald-kommunikation.de)

Facebook: [facebook.com/Freiwald.Kommunikation](https://facebook.com/Freiwald.Kommunikation)