



Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Volkshochschule · Familienbildungsstätte

[Newsletter empfehlen](#)

Wenn diese Nachricht nicht korrekt angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)

Spaß für Kinder, Entspannung und Bildung für Erwachsene



[Ludgerus-Werk.de](#) →

[News](#) →

[Freiwilligenbörse](#) →

[Presse](#) →

[Kontakt](#) →

Moin ,

Astrid und ihre kleine Rasselbande sind wieder da. Von diesem Monat an können sich Kleinkinder wieder nach langer Pause in der offenen Kinderbetreuung und in der Kreativgruppe austoben und ausleben. Wir haben euch vermisst. Ein Ludgerus-Werk mit Kindern ist einfach schöner.

Außerdem starten wieder unsere Themenabende für Eltern und natürlich zahlreiche Sprach- und Kreativangebote. Machen Sie sich schlau! Seien sie kreativ! Genießen Sie das Leben!

Ihr Team des Ludgerus-Werks Lohne



Familie, Kids und Co

Das Jahr vor dem Schulstart

Wie sieht die bestmögliche Förderung im Vorschuljahr aus? Was macht Kinder schulfähig? Welche Rolle spielen Bücher? Sollen schulische Inhalte schon im Kindergarten vermittelt werden? Pädagoge und Buchautor Detlef Träbert gibt Tipps.

➔ mehr dazu



Foto: privat

Säuglingspflegekurs für werdende Eltern

Sie bekommen ein Baby? Wir sagen Ihnen bei einem Themenabend, welche Ausstattung sinnvoll ist und welche nicht. Wir reden über Ernährung, Pflege und Maßnahmen gegen den plötzlichen Kindstod.

➔ mehr dazu



Foto: pixabay

Kinderbetreuung startet wieder

Juhu! Astrid ist wieder da. Unsere Erzieherin darf endlich wieder starten mit der offenen Kinderbetreuung am Dienstag und Donnerstag sowie der Kreativgruppe am Freitag. Das Angebot eignet sich ideal zur Vorbereitung auf den Kindergarten.

➔ mehr dazu



Foto: Stefan Freiwald

Selbstverteidigung für Kinder

Sich verbal und körperlich gegen tätliche Angriffe zu verteidigen: Das vermittelt Taekwon-Do-Trainer Waldemar Eichhorst den Mädchen und Jungen in diesem Kurs. Ziele dieses Kurses sind auch Mut zur Selbstbehauptung, Gestärktes Selbstbewusstsein, Opferrollen verlassen können und und und.

➔ mehr dazu



Foto: pixabay

Kinder lernen tanzen

Unsere Tanzkurse starten wieder. Unter anderem im Angebot: Ballett und Kindertanz. Hier gibt es den

Überblick.

➔ mehr dazu



Foto: Stefan Freiwald

Kochen und Backen wie bei Harry Potter

Von Kesselkuchen bis Pudding: Spürt die Magie beim Backen und Kochen, begleitet durch kleine Geschichten aus dem Harry Potter Buch.

➔ mehr dazu



Foto: Stefan Freiwald

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



Gesundheit, Bewegung, Entspannung

Wie fit ist Ihr Immunsystem?

In diesem Vortrag wird der Fokus auf die Betrachtung unseres Immunsystems gelegt und was wir tun können, um dauerhaft gesund zu werden und zu bleiben. Viele Beschwerden können mittels der Blut- und Darmdiagnostik gelindert oder behoben werden.



Foto: pixabay

➔ mehr dazu

Wohlfühl-Workshop für Frauen

In diesem Workshop erleben die Teilnehmerinnen eine wohltuende Mischung aus Entspannungs- und Bewegungsübungen, einer Fantasiereise mit musikalischem Ausklang und einem Kreativteil, in dem sie mit Ölpastellkreiden und Buntstiften arbeiten.



Foto: Pixabay

➔ mehr dazu

Stärken Sie Ihren Beckenboden!

Blasenschwäche sollte nicht Ihr Leben bestimmen! - Informieren Sie sich, um Kontrolle zurück zu gewinnen. In diesem Kurs geht es um die Gesunderhaltung bzw. Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens mitsamt seiner Schließmuskulatur.



8 Termine

➔ mehr dazu

Pilates am Morgen

Zahlreiche Lohnerinnen und Lohner haben in unseren Ferienangeboten das wunderbare Training Pilates kennengelernt. Im September geht es mit einem Morgenkurs weiter.

➔ mehr dazu



Foto: Pixabay

Yoga-Einheiten online mitmachen

Unsere Yoga-Lehrerin Claudia Büssing macht per Video kleine Yoga-Einheiten für zu Hause vor. Also, Matte raus und mitmachen. Hier geht's zu den Videos...



Foto: Stefan Freiwald

➔ mehr dazu

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



Berufliche Bildung, Schulabschlüsse. u. Lehrgänge

Kaufleute starten beruflich durch

Besonders während oder nach einer Krise ist Weiterbildung ein gutes Mittel, um beruflich nicht abgehängt zu werden. Dazu bieten wir den Lehrgang zum/zur Wirtschaftsfachwirt(in) an. Mithilfe von Aufstiegs-Bafög können Sie die zweijährige berufs begleitende Weiterbildung finanzieren.



Foto: Stefan Freiwald

➔ mehr dazu



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



Kochen, Kultur, Kreatives

Herbstliche Cocktails selbst mixen

Auch im Herbst schmecken tolle Drinks. Doch welche Cocktails sind die richtigen? Und wie kann ich sie schnell zubereiten, ohne 20 Zutaten im Haus zu haben?

[➔ mehr dazu](#)



Foto: Stefan Freiwald

Memorybox basteln - Die Box für alle Fälle

Eine Urlaubsbox, für die Erinnerungsstücke aus der schönsten Zeit des Jahres. Hochzeitsbox, für Karten oder eine Kindergartenbox, für die Schätze, die während der Kindergartenzeit entstehen. Eine selbstgestaltete Box ist der ideale, dekorative Platz für vielerlei Dinge und Erinnerungsstücke, die unbedingt aufbewahrt werden sollten.

[➔ mehr dazu](#)



Foto: pixabay

Nähen für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit geringer Näherfahrung, die das Nähen gerne einmal versuchen oder vertiefen möchten. Hier können sie lernen, sich zum Beispiel eine Tischdecke oder andere textile Dekorationen für die Wohnung zu nähen.

[➔ mehr dazu](#)



Foto: pixabay



[weitere Kurse aus dem Bereich Kochen, Kultur, Kreatives](#)



Mensch und Gesellschaft

Was tun bei Streit mit den Nachbarn?

"Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt". Beim Vortrag von

Rechtsanwalt Dr. Jürgen Völkerding dreht sich alles um Nachbarschaftsstreit und wie man ihn wieder beilegt.

[➔ mehr dazu](#)



Foto: Pixabay

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



Älter und Aktiv

Computerkurs für echte Einsteiger

Was ist eine Maus? Wie kann ich Texte am Computer schreiben und anschließend drucken? Wie komme ich ins Internet. Dieser Kurs ist für echte Anfänger an PC und Laptop.



5 Termine

[➔ mehr dazu](#)

[➔ weitere Kurse aus dem Bereich Älter und Aktiv](#)



EDV und Multimedia

Office-Programme gut beherrschen

Die Office-Programme bestimmen heute den Büroalltag. Lernen Sie Word, Excel und Co. kennen oder vertiefen Sie ihre Kenntnisse. Vom Anfängerkurs bis zum Profi-Seminar ist alles dabei.



Foto: Fotolia

[➔ mehr dazu](#)

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



Sprachen lernen

Englisch in Beruf und Alltag

Erweitern Sie ihre Sprech- und Kommunikationsfähigkeiten in Beruf und Alltag. Wir üben das freie Sprechen und frischen Ihre Grammatikkenntnisse auf.



Foto: shutterstock

➔ mehr dazu

Spanisch für Anfänger

Lernen Sie Spanisch. Nicht mit einer App sondern in einer Gruppe. Das macht viel mehr Spaß und gibt tolle Erfolgserlebnisse.



Foto: pixabay

➔ mehr dazu

Niederländisch lernen

In diesem Kurs lernen wir die Sprache unser nächsten Nachbarn. Einfach und unkompliziert vermittelt Hans Hogeweg seine zweite Sprache, Niederländisch.



Foto: Pixabay

➔ mehr dazu

➔ [weitere Kurse aus dem Bereich Sprachen lernen](#)



Weitere Kurse in den nächsten Wochen

[Babymassage nach Leboyer](#)

Di. 01.09.2020

[Gesprächskreis internationaler Frauen](#)

Fr. 04.09.2020

[Kindertanz ab 4 Jahren](#)

Mo. 07.09.2020

[Ballett für Anfänger](#)

Mo. 07.09.2020

Basen-Fasten - Einführungsabend

Mi. 09.09.2020

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Di. 15.09.2020

Englisch für Fortgeschrittene

Di. 15.09.2020

Basen-Fasten - Kurs

Mi. 16.09.2020

Jin Shin Jyutsu-Japanisches Heilströmen

Mi. 16.09.2020

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Do. 17.09.2020

Spanisch für Anfänger II

Do. 17.09.2020

Excel 2016 für Windows

Do. 17.09.2020

Englisch für Anfänger IV

Do. 17.09.2020

AOK-Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Fr. 18.09.2020

Wir bekommen ein Kind - allgemeine Leistungen während

Di. 29.09.2020



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

Facebook: facebook.com/Freiwald.Kommunikation