



Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Volkshochschule · Familienbildungsstätte

[Newsletter empfehlen](#)
[PDF-Version](#)

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

Melden Sie sich frühzeitig an



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

Moin ,

die neue Normalität hat auch bei uns eingesetzt. In vielen Kursen sind die Teilnehmerzahlen begrenzt, damit wir die Abstands- und Hygieneregeln auch gut umsetzen können. Dennoch haben wir für Sie ein abwechslungsreiches Herbstprogramm auf die Beine gestellt - mit viel Bewegung, Information, Kreativität und leckerem Essen.

Diese neue Normalität bedeutet für Sie: Zögern Sie nicht lange mit der Anmeldung! Ansonsten sind die Kurse ausgebucht.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team des Ludgerus-Werks Lohne



Kochen, Kultur, Kreatives

Glutenfrei kochen mit Quinoa, Hirse und Co.

Hirse, Quinoa und Amaranth gelten als Superfood. glutenfrei, leicht verdaulich und von der Natur mit hochwertigen Inhaltsstoffen ausgestattet, lassen sie sich zu leckeren Gerichten abwechslungsreich verarbeiten.

➔ mehr dazu



Foto: Pixabay

Fingerfood - Neue Rezepte

Fingerfood ist lecker und einfach zu machen - besonders wenn sich Gäste angekündigt haben. Die neuen Rezepte schmeicheln dem Gaumen ganz besonders.

➔ mehr dazu



Foto: Fotolia

Modeschmuck selbst gemacht

An diesem Abend finden Perlen und Leder zu einem schönen Schmuckstück zusammen. Wir erstellen Unikate zum Verschenken oder selber tragen.

➔ mehr dazu



Foto: Pixabay

Dekoschild - Zu jedem Anlass passend

An diesem Abend möchten wir Schriften, Bilder oder Fotos, auf unterschiedliche Holztafeln übertragen. Dabei entstehen ganz persönliche Geschenke und Dekoteile für jeden Geschmack und Anlass.

➔ mehr dazu



Foto: Pixabay

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



Familie, Kids und Co

Kinderkrankheiten homöopathisch behandeln

Die Homöopathie ist ein Weg, Kinder auf sanfte, natürliche Art zu behandeln und ihre Konstitution und Gesundheit zu stärken. Wir stellen Behandlungsweisen bei akuten Kinderkrankheiten vor.

➔ mehr dazu



Foto: Fotolia

Lecker und gesund für Kinder kochen

Unsere Expertin Angelika Schell zeigt Eltern, wie sie einfach und schnell, ausgewogen, gesund und schmackhaft für Kinder kochen. Es werden Rezepte ausprobiert und zum Nachkochen angeboten, die auch Erwachsenen schmecken.

➔ mehr dazu



Foto: Fotolia

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



Gesundheit, Bewegung, Entspannung

Beckenbodenschule

Blasenschwäche sollte nicht Ihr Leben bestimmen! In diesem Kurs geht es um die Gesunderhaltung bzw. Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens mitsamt seiner Schließmuskulatur.

➔ mehr dazu



Foto: pixabay

Männer stärken ihren Rücken

Die Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisieren die gesamte Rumpfmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Lockerungs- und Entspannungsübungen berücksichtigen auch den Stressfaktor bei Rückenbeschwerden.

➔ mehr dazu



Foto: Fotolia

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





Berufliche Bildung, Schulabschlüsse. u. Lehrgänge

Buchführung für Anfänger

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen die Grundlagen der Buchführung, die Aufstellung des Inventars, die Bildung von Unterkonten, das Erfassen der Umsatzsteuer und und und.

➔ [mehr dazu](#)



Foto: Fotolia

Finanzbuchhalter/-in werden

In diesem Kurs lernen Sie alles über Buchführung, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung. Ideal für Leute, die die Durchblick in Sachen Buchhaltung suchen.

➔ [mehr dazu](#)



Foto: Fotolia

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 berufsbegleitende Weiterbildung finanzieren.

➔ [mehr dazu](#)



Foto: Stefan Freiwald

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



Mensch und Gesellschaft

Die vier edlen Wahrheiten des Buddhismus

Peter Sieve lädt uns auf eine Reise nach Fernost ein - in die faszinierende Welt des Buddhismus. Der ehemalige Musikschulleiter und Buddhist erklärt uns die vier edlen Wahrheiten und was sie über das menschliche Leben verraten.

➔ [mehr dazu](#)



Foto: Stefan Freiwald

Schlager und Chansons von den 20ern bis zu den 70ern

Astrid Riese und Eberhard Ockel unternehmen eine Zeitreise in Sachen Schlager und Chanson. Der passende Titel: "Wir zwei fahren irgendwo hin..."

➔ [mehr dazu](#)



Foto: privat

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



Älter und Aktiv

Appetit aufs Internet

Das Internet macht das Leben so viel einfacher. Mechtild Braje vom Seniorentreffpunkt zeigt, wie Sie einfach, schnell und unkompliziert Informationen, Rezepte, Geschenkideen, Tipps zu Städtereisen und Fahrradtouren im Internet finden.

➔ [mehr dazu](#)



Foto: Stefan Freiwald

Warmwassergymnastik für Senioren

Gesunde Bewegung im warmen Wasser hilft dem ganzen Körper und verbessert die Beweglichkeit, aktiviert den Stoffwechsel, die Gefäße und die Herz-Kreislauf Tätigkeit. Die Gelenke werden entlastet.

➔ [mehr dazu](#)



Foto: Fotolia

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



EDV und Multimedia

Excel richtig nutzen

Möchten Sie endlich die vielen Möglichkeiten von Excel richtig nutzen? Dann sind Sie in diesem Kurs goldrichtig. Formeln, Datenverknüpfungen, Funktionen und viele weitere Features beherrschen Sie nach

wenigen Stunden.

 [mehr dazu](#)



Foto: Fotolia.com



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



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