



Jin Shin Jyutsu-Harmonisieren durch Fingerhaltung / Mudras
Das Fingerhalten ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, um die alltäglichen Ermüdungsspannungen/ -stresse auf psychischer und physischer Ebene zu harmonisieren.



Beginn: Mittwoch | 09.02.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr (2x)
Gebühr: 15,00 €
Dozentin: Petra Nobis
Ort: Ludgerus-Werk e. V., Brinkstr. 41

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Lassen Sie sich zu einer Reise einladen, die in das Land der Entspannung führt und viel mehr zu bieten hat als Sie ahnen oder erwarten.



Beginn: Montag | 14.03.2022 | 17:30 – 19:00 Uhr (10x)
Gebühr: 80,00 €
Dozentin: Karin Gehring, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Pilates
Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) gestärkt wird. Ausgehend von der Körpermitte soll ein starkes Zentrum, welches als „Powerhouse“ bezeichnet wird, gebildet werden.



Beginn: Montag | 10.01.2022 | 17:45 – 18:30 Uhr (11 x)
Gebühr: 55,00 €
Dozentin: Stefanie Schlärmann

Beginn: Donnerstag | 13.01.2022 | 15:00 – 15:45 Uhr (12x)

Beginn: Donnerstag | 13.01.2022 | 16:00 – 16:45 Uhr (12x)

Beginn: Donnerstag | 13.01.2022 | 17:00 – 17:45 Uhr (12x)

Gebühr: 60,00 € (je Kurs)
Dozentin: Stefanie Schlärmann

Bauch, Beine, Po

Beginn: Mittwoch | 12.01.2022 | 19:30 – 20:15 Uhr (12x)
Gebühr: 36,00 €
Dozentin: Kerstin Griepenkerl

Aqua Fitness für Senioren 70+
Gymnastik im Wasser ist durch die spezielle Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke ein gutes Training für den ganzen



Körper, speziell für den Rücken.

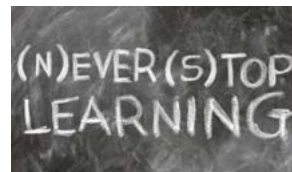
Beginn: Freitag | 14.01.2022 | 15:30 – 16:00 Uhr (12x)

Beginn: Freitag | 14.01.2022 | 16:00 – 16:30 Uhr (12x)

Gebühr: 72,00 € (je Kurs)
Dozentin: Andrea Dierken, Babyschwimmtrainer, Aqua Fitness Instructor
Ort: St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6



IHK Fachkraft Personalwesen
Mit der Weiterbildung zur IHK-Fachkraft Personalwesen erlangen Sie die wichtigsten Grundlagenkenntnisse moderner Personalarbeit. Von der Personalgewinnung über die Personalführung bis hin zur Entlassung können Sie die notwendigen Tätigkeiten in der Sacharbeit ausführen. Der Zertifikatskurs besteht insgesamt aus drei Modulen. Die Kurse finden montags und mittwochs statt.



Recht in der Personalarbeit

Beginn: Montag | 28.02.2022 | 18:00 – 21:15 Uhr (10x)
Gebühr: 415,00 €
Dozent: Andre Hörnschemeyer

Die weiteren Module sind:

Grundlagen der Personalarbeit

Beginn: Mittwoch | 20.04.2022 | 18:00 – 21:15 Uhr (9x)
Gebühr: 405,00 €

Lohn und Gehalt

Beginn: Montag | 23.05.2022 | 18:00 – 21:15 Uhr (14x)
Gebühr: 555,00 €

Gebühr bei Buchung aller drei Module: 1.250,00 €



Männerwirtschaft – Kochkurs für Männer

Für alle, die mehr können möchten als Spiegeleier braten. Kochen für Männer mit geringen bzw. keinen Küchenkenntnissen.

Beginn: Donnerstag | 20.01.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr (4x)

Beginn: Donnerstag | 24.02.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr (4x)
Gebühr: 60,00 € (je Kurs)
Dozentin: Angelika Schell, Ökotrophologin



Nähen für Anfänger/Innen

Beginn: Mittwoch | 26.01.2022 | 19:00 – 21:15 Uhr (8x)
Gebühr: 80,00 €
Dozentin: Ulla Teegenkamp

Geschenke aus der Küche

Soßen, Aufstriche und Gebäck
Mehr Klasse als Kasse. Persönlicher kann ein Geschenk nicht sein: Pikante Soßen, fruchtige Aufstriche, feines Gebäck - alles selbstgemacht.

Termin: Dienstag | 08.02.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: 14,00 € (zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage)
Dozentin: Elisabeth Voet, Hauswirtschaftsmeisterin

Handlettering – die große Schwester der Kalligraphie (Schnupperkurs)

Nach einer kleinen Einführung in die große Welt des Handlettering, wird Ihnen an diesem Abend gezeigt, was man aus „der Handschrift“ herausholen kann.

Termin: Dienstag | 15.02.2022 | 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Dozentin: Elisabeth Vink

Haare schnell gesteckt

Wenn Sie in wenigen Minuten eine Frisur stecken möchten, sind Sie hier richtig!

Termin: Montag | 21.02.2022 | 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Dozentin: Yüksel Ünal

Kreativ mit der Kamera

Beginn: Mittwoch | 09.03.2022 | 19:30 – 21:30 Uhr (3x)
Gebühr: 45,00 €
Dozentin: Mechtild Runnebom, Fotografin

Der Vorstand und das Team des Ludgerus-Werkes wünschen Ihnen einen guten Jahresbeginn!

Es gelten die AGBs und die Datenschutzbestimmungen (DSGVO), nachzulesen auf unserer Homepage oder im Ludgerus-Werk.

Fotos: Pixabay (Kreativtag, Berufliche Bildung), Divanetten, Katharina Jording, Theresa Herzog

Kreativ mit Ü60

Ein Samstag für Frauen und Männer im Ludgerus-Werk

Eine Veranstaltung des Seniorentreffpunktes und der Stadt Lohne in Kooperation mit dem Seniorenbeirat.

An diesem Kreativtag für alle Ü60-Jährigen werden Workshops zu verschiedenen Themen angeboten:

Vierfältig Kochen mit wenigen Zutaten

Naturmaterial bezaubert zu jeder Jahreszeit

Man braucht keine Noten, um Musik zu machen

Einfach fallen lassen – Entspannungsübungen

Kreativ mit Hammer, Nägeln, Draht und Baumscheibe

Ein neuer Trendsport – Gehirnjogging

Veranstaltungsablauf:

14:00 Uhr:	Begrüßung mit alkoholfreiem Cocktail
14:30 – 16:00 Uhr:	1. Workshop
16:00 – 16:30 Uhr:	Kaffee/Tee mit Kuchen
16:30 – 18:00 Uhr:	2. Workshop
18:00 Uhr:	Gemeinsames Essen

Termin: Samstag, 05.03.2022
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Dozententeam

Die Anmeldung zum Kreativtag (inkl. Auswahl von zwei Workshops) nimmt der Seniorentreffpunkt vormittags – Montag bis Donnerstag – 9.00-12.00 Uhr unter Tel. 04442 806071 entgegen. (Begrenzte Teilnehmer*innenzahl!)



Ludgerus-Werk e. V. Lohne
Mühlenstraße 2
49393 Lohne
Tel.: 04442 9390-0
Fax: 04442 9390-30
verwaltung@ludgerus-werk.de
www.ludgerus-werk.de

Unsere Geschäftszeiten sind:
montags – donnerstags
08:00 – 12:00 Uhr und
14:00 – 17:00 Uhr
freitags
08.00 – 13.30 Uhr

Außerhalb der Geschäftszeiten steht Ihnen unser Abenddienst unter Tel.: 04442 9390-0 zur Verfügung.




Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Volkshochschule · Familienbildungsstätte




Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Volkshochschule · Familienbildungsstätte

2022

Wir wünschen einen guten Start ins Jahr 2022!

Alle Angebote finden in Lohnen im **Ludgerus-Werk Mühlenstr. 2** statt – soweit nicht anders im Flyer angegeben.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Freundinnen des Ludgerus-Werkes,

mit diesem Flyer begrüßen wir das neue Jahr.

Wir haben – sehr hoffnungsfroh – an unserem aktuellen Programm gearbeitet und viele Angebote für alle Altersgruppen - vom Baby bis zur/m Senior*in - vorbereitet. Aufgrund der Corona-Situation können wir nicht voraussagen, ob alle Kurse, Veranstaltungen und Workshops in dieser Weise stattfinden können. Aber wir möchten das Jahr 2022 positiv gestimmt begrüßen.

Wir möchten besonders alle Ü60-Jährigen auf ein besonderes Kursangebot hinweisen. Unsere Mitarbeiterinnen Mechtild Braje und Anja Sperveslage haben gemeinsam mit Christiane Kröger (Stadt Lohnen) erstmals einen Kreativtag für Frauen und Männer Ü60 organisiert. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite des Flyers.

Weiterhin möchten wir uns an dieser Stelle bei Ihnen allen für die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr bedanken und freuen uns, wenn wir Sie – gerne jeden Tag – bei uns im Haus begrüßen dürfen.

„Das alte Jahr vergangen ist,
Das neue Jahr beginnt.
Wir danken Gott zu dieser Frist,
Wohl uns, dass wir noch sind!
Wir sehn aufs alte Jahr zurück
Und haben neuen Mut:
Ein neues Jahr, ein neues Glück!
Die Zeit ist immer gut.“

Aus: Neujahrslied von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

Besuchen Sie uns – real präsent oder digital. Sie erreichen uns zu unseren Öffnungszeiten persönlich.

Bei uns gelten weiterhin die AHA+L-Regeln, unser Hygienekonzept sowie evtl. weitere aktuelle Corona-Regeln, die Sie bitte unserer Homepage entnehmen.

☎ 04442 9390-0

✉ verwaltung@ludgerus-werk.de

Unser komplettes Programm finden Sie auf unserer

🖥 **Internetseite: www.ludgerus-werk.de**

Im März 2022 erscheint unser neuer Flyer.

Bitte bleiben Sie gesund.

Es grüßt Sie herzlich für den Vorstand und das Team des Ludgerus-Werkes

Dorothee Holz

Dorothee Holz
-Gesamtleitung-

Nähere Infos zu den im Flyer veröffentlichten Kursen (und allen weiteren Terminen in unserem umfangreichen Programm) erhalten Sie online und telefonisch.



Die Divanetten mit „Ingeborg & Ingeborg“
Veranstaltung des Ludgerus-Werkes zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohnen.
Das Damenduo sind Karin Zimny und Ruthilde Holzenkamp.
Wir wollen wieder in Kulturveranstaltungen einsteigen. Soweit die Corona-Lage es erlaubt, werden „Die Divanetten“ am Freitag, 11.03.2022, 19:30-21:45 Uhr, auftreten. Erworbene Karten bleiben gültig. Einlass findet nur mit 2G/2G+ (je nach aktueller Corona-Lage) statt. Mehr zu dieser Veranstaltung erfahren Sie über die aktuelle Presse und die Medien im März 2022.
Gebühr: 15,00 € (Karten auf Nachfrage)

Stimme & Präsenz Tagesworkshop
Wer seine persönliche Stimme kennt, weiß um ihre Wirkung und Stärken. Sprachpräsenz heißt, dass wir den Raum innerlich wie äußerlich nutzen, um flexibel, dynamisch und effektiv zu agieren. Kenntnisse aus der Atmungslehre, der Körpersprache sowie Techniken und Improvisationsübungen aus der Schauspielkunst zeigen Möglichkeiten auf, die Stimme schonend und gleichzeitig wirksam einzusetzen. Dieser Workshop ist eine 2G-Veranstaltung und wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohnen gefördert.

Termin: Samstag | 12.03.2022 | 09:00 – 16:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Dozentin: Karin Zimny, Sängerin, Kabarettistin

Mein Wunschgarten – pflegeleicht und insektenfreundlich
Lernen Sie in einem Workshop der Landwirtschaftskammer Niedersachsen Möglichkeiten der pflegeleichten Grünstaltung kennen.

Termin: Dienstag,
22.02.2022,
18:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Leitung: Dozententeam



Eltern-Kind-Gruppen
Die Eltern-Kind-Gruppen werden von ausgebildeten Fachkräften, Erzieherinnen bzw. Pädagoginnen geleitet. Die Termine für die Eltern-Kind-Gruppen sind von montags bis donnerstags. Termine auf Nachfrage.

Offene Kinderbetreuung für Kinder im abgabefähigen Alter

Jeweils dienstags und donnerstags,
08:30 Uhr/09:00 – 11:30 Uhr, fortlaufender Kurs
Gebühr: 5,00 €/ 6,00 € pro Kind pro Vormittag
Dozentin: Astrid Aszmons, Erzieherin
In den Ferien findet keine Kinderbetreuung statt.

Kreativgruppe für Kinder im abgabefähigen Alter
Der Quereinstieg ist möglich.

Jeweils freitags, 08:30/09:00 – 11:30 Uhr
fortlaufender Kurs
Gebühr: wird je nach Einstiegstermin des Kindes für den Kurs berechnet
Dozentin: Astrid Aszmons, Erzieherin
In den Ferien findet keine Kinderbetreuung statt.

Babymassage nach Leboyer vom 2. – 4. Lebensmonat
Die Babymassage stellt eine besonders intensive und liebevolle Form des Körperkontaktes zwischen Eltern und Babys dar.

Beginn: Dienstag | 18.01.2022 | 10:00 – 11:30 Uhr (6x)

Beginn: Dienstag | 15.02.2022 | 08:30 – 10:00 Uhr (6x)
Gebühr: 36,00 € (je Kurs)
Dozentin: Beatrix von Lehmden, Physiotherapeutin
Ort: Ludgerus-Werk e. V., Brinkstr. 41

Babytreff – nur mit Anmeldung
Offenes Treffpunktangebot zum Erfahrungsaustausch „Rund ums Kind“ in lockerer Atmosphäre mit einer Kinderkrankenschwester als Ansprechpartnerin. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Beginn: Mittwoch | 19.01.2022 | 15:30 – 17:00 Uhr (18x)
Gebühr: 18,00 €
Dozentin: Manuela Hackmann

Zwergensprache – Online-Workshop

Die ersten Babyzeichen und leichten Gebärden ermöglichen Kindern und ihren Eltern bereits früh aktiv in den Dialog zu kommen. So können sie die Verständigung erleichtern und

positive gemeinsame Erlebnisse schaffen.

Beginn: Mittwoch | 09.02.2022
19:30 – 20:30 Uhr (2x)
Gebühr: 22,00 €
Dozentin: Britta Schraad



Zwergensprache – Eltern-Kind-Kurs
Mit Kindern auf dem Weg zur Sprache
Babys und Kleinkinder wollen kommunizieren, bevor sie sprechen können. Die einfachen Handzeichen der Zwergensprache öffnen ein Fenster in die Gedankenwelt Ihres Kindes. Sie lassen uns als Eltern an seinen Empfindungen und Entdeckungen teilhaben.

Beginn: Mittwoch | 02.03.2022 | 15:30 – 16:30 Uhr (10x)
Gebühr: 50,00 €
Dozentin: Britta Schraad

Die Umstellung des Kindes auf Beikost ab dem 6. Lebensmonat
An diesem Abend werden den Eltern theoretische Anleitungen und praktische Tipps für die Zubereitung und Einführung von Beikost gegeben.

Termin: Donnerstag | 17.02.2022 | 20:00 – 22:15 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Dozentin: Ines Wilk, Hebamme

Zahngesundheit für Ihr Kind
Themenabend für Eltern und Interessierte
Termin: Dienstag | 22.02.2022
19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Dozentin: Petra Wiefelich

Säuglingspflegekurs für werdende Eltern
Das Leben mit Ihrem Baby stellt Sie als werdende Eltern vor eine neue Herausforderung. Damit Sie gut vorbereitet diese Zeit genießen können, wird durch Theorie und Praxis Hilfestellung gegeben.

Termin: Donnerstag | 24.02.2022 | 19:00 – 22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € / 15,00 € pro Paar
Dozentin: Nicole Festerling, Kinderkrankenschwester

Wir bekommen ein Kind – allgemeine Leistungen während und nach der Schwangerschaft
An diesem Abend werden Sie über allgemeine Leistungen während und nach der Schwangerschaft informiert.
Termin: Dienstag | 08.03.2022 | 20:00 – 21:30 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Dozentin: Martin Horstmann

Kinderkrankheiten homöopathisch behandeln
Die Homöopathie ist ein Weg, Kinder auf sanfte, natürliche Art zu behandeln und ihre Konstitution und Gesundheit zu stärken. Es werden akute Kinderkrankheiten und deren homöopathische Behandlungsweisen vorgestellt.

Beginn: Mittwoch | 09.03.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
Mittwoch | 23.03.2022 | 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Dozentin: Jutta Karsch, Heilpraktikerin, Klass. Homöopathie

Yoga für Späteinsteiger
Durch achtsames Üben unterstützen wir, über die äußere Kraft und Beweglichkeit, auch die innere Kraft und Beweglichkeit.

Beginn: Donnerstag | 13.01.2022 | 09:00 – 10:30 Uhr (12x)
Gebühr: 108,00 €
Dozentin: Anni Averbek
Ort: Ludgerus-Werk e. V., Brinkstr. 41

Yoga für Wiedereinsteiger
Beginn: Donnerstag | 13.01.2022
10:45 – 12:15 Uhr (12x)
Gebühr: 108,00 €
Dozentin: Anni Averbek
Ort: Ludgerus-Werk e. V., Brinkstr. 41

Jin Shin Jyutsu-Japanisches Heilströmen
Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Dieser Vortrag informiert über die Art und Weise, wie Jin Shin Jyutsu wirkt und wie es praktisch sehr leicht sofort einsetzbar ist. Der erste Termin dieses Kurses ist ein Info-Abend.

Beginn: Mittwoch | 02.02.2022 | 19:30 – 21:00 Uhr (7x)
Gebühr: 52,50 €
Dozentin: Petra Nobis
Ort: Ludgerus-Werk e. V., Brinkstr. 41



Yoga