



Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Jahresprogramm 2026

Zukunft gestalten.

Gemeinsam. Vielfältig. Nachhaltig.



Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Haus der Bildung und Familie



Mühlenstraße 2 · 49393 Lohne · Telefon 0 44 42 93 90 -0
verwaltung@ludgerus-werk.de · ludgerus-werk.de

KÜCHEN
für alle

**KÜCHEN NACH
EUREM GESCHMACK.
SO INDIVIDUELL WIE IHR.**



LOHNE | BREMEN | WILDESHAUSEN
www.kuechen-fuer-alle.de

Inhaltsverzeichnis

Politik & Gesellschaft

Hospiz/Trauer	20
Soziologie	22
Persönlichkeitsentwicklung	23
Frauenbildung	26

Familie & Generationen

Angebote für (Groß-)Eltern und Kinder	36
Angebote für Jugendliche und Kinder	40
Angebote für Senioren	41
Angebote für Mütter	48
Elternbildung und Themenabende	49
Eltern-Kind-Gruppen	55
PEKIP	56
Geburtsvorbereitung/ Rundum die Geburt	56
Bewegung für Kinder	57

Bildung für Beruf & Ehrenamt

Fortbildungen für Ehrenamtliche	66
Kaufmännische Berufe	66
Azubi Öt	67
Fort- und Weiterbildungen	70
Alltagskompetenzen	75

Berufliche Bildung_Ünal

EDV & Medien

Grund- und Aufbaukurse EDV	86
Microsoft Office	87
Software und Anwendungen	91
PCallgemein	91

Freiwilligenagentur

Religion & Glaube

Bibelarbeit	100
religiöse Gesprächskreise	100

Umwelt & Natur

Nachhaltigkeit/Schöpfung	102
Haus und Garten	105

Gesundheit, Bewegung, Ernährung

Entspannung und Stressbewältigung	108
Tai Chi / Qigong	110
Jin Shin Jyutsu	111
Yoga und Meditation	113
AquaÜtness	120
Fitness und Krafttraining	123
Rückengymnastik	128
Progressive Muskelentspannung	129
Homöopathie	130
Medizin	130
Biochemie und der Körper	130
Kochen, Koch- und Genußevents, Kochclubs	133
Gesunde Ernährung	139
Fasten und Gewichtsreduktion	141
Gedächtnistraining	142
Tanzen	142
Gesprächskreise / Selbsthilfegruppen	144

Kultur & Kreativität

Kreatives Gestalten, Basteln, Handarbeiten	148
Malen und Maltechniken	152
Fotografie	153
Textiles Gestalten und Nähen	153

Sprachen

Englisch	156
Spanisch	157
andere Sprachen	158

Deutsch als Fremdsprache

Zukunft gestalten.

Gemeinsam. Vielfältig. Nachhaltig.



Vorwort von Annette Kröger, Vorstand

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Zeit tiefgreifender gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Umbrüche übernehmen wir Verantwortung, gemeinsam mit unseren Akteuren, Mitarbeiter*innen und Kunden*innen. Gemeinsam denken wir nach vorne und arbeiten an den wirtschaftlich herausfordernden Themen wie Digitalisierung, Personalbindung und -entwicklung.

Bildung ist für uns mehr als nur Wissensvermittlung, sie ist der Motor für gesellschaftliche Entwicklung und Innovation. Wir bieten daher Fortbildungen, Vernetzungen und gemeinsames Erleben zu zukunftsweisenden Themen an. Sei es im Bereich Sprachen, Berufsorientierung oder Weiterentwicklung.

Ziel ist es die persönlichen Chancen zu erkennen und im eigenen Einflussbe-

reich aktiv zu gestalten. Dieses aber wertebasiert und mit Haltung.

Jährlich freuen wir uns mit unseren Teilnehmer*innen, die erfolgreich die Sprachkurse, Fortbildungen oder auch die Ausbildung bei uns im Haus absolviert und somit einen wichtigen Schritt für ihre persönliche Zukunft gemeistert haben.

Je mehr Menschen in Beschäftigung vermittelt werden, desto geringer sind die Ausgaben für staatliche Transferleistungen – und desto stabiler bleibt die Finanzierung des Sozialstaates.

Es ist eine gemeinsame Verantwortung von Bildungseinrichtungen, Politik und Unternehmen, Menschen nicht nur in Arbeit zu bringen, sondern sie auch dabei zu unterstützen, dauerhaft am Arbeits-

leben teilzuhaben. In einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt wird lebenslanges Lernen zur zentralen Voraussetzung für Beschäftigungsfähigkeit, persönliche Entwicklung und gesellschaftliche Teilhabe. Um dem gerecht zu werden, braucht es verlässliche Bildungsstrukturen, flexible Lernangebote und eine enge Zusammenarbeit aller Akteure – damit Lernen nicht mit dem Berufsstart endet, sondern Menschen in jeder Lebensphase neue Perspektiven ermöglicht.

Dies soll in einer partnerschaftlichen und freundlichen Atmosphäre geboten werden, wo Menschen sich aus den unterschiedlichsten Kulturen gesehen und aufgenommen fühlen.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen, sei es Lob oder auch Kritik, an der wir wachsen können. Es ist unser Ziel immer wieder Angebote zu schaffen, die Sie ansprechen und auch Freude be-

reiten. Sie haben konkrete Vorschläge oder Wünsche? Wir freuen uns, wenn Sie sich damit an uns wenden.

Mit unserem motivierten Team sind wir in der Lage Themen kurzfristig anzugehen und umzusetzen. Wir passen uns an die Lebensrealitäten der Menschen an und wollen zeitgemäße Angebote bieten.

Im aktuellen Programm ist sicherlich auch für Sie ein passendes Angebot dabei. Wir bitten Sie, sich möglichst frühzeitig anzumelden. Dies erleichtert uns die Planung erheblich. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für das Jahr 2026 und eine gute Zeit in unserem Haus.

Im Namen des gesamten Teams grüßt Sie herzlich

Annette Kröger
Vorstand



Leitungsteam Annette Kröger und Britta von Lehmden

Vorwort von Britta von Lehmden, Pädagogische Leitung der Familienbildungsstätte

Liebe Besucherinnen und Besucher,
Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben in der Familie ist lebendig, vielfältig und oft auch herausfordernd. Es bringt uns Freude, aber auch Fragen, Unsicherheiten oder das Bedürfnis nach Austausch mit anderen. Genau hier setzt unsere Arbeit in der Familienbildung an: Wir möchten Räume schaffen, in denen Menschen miteinander lernen, sich gegenseitig stärken und neue Perspektiven gewinnen können – unabhängig von Herkunft, Lebensform oder Alter.

Mein Name ist Britta von Lehmden und ich freue mich sehr, mich Ihnen als Pädagogische Leitung der Familienbildungsstätte vorstellen zu dürfen. Seit dem 01. März 2025 darf ich die Angebote der Familienbildungsstätte gemeinsam mit einem engagierten Team gestalten. Familienbildung ist für mich ein zentraler Baustein für ein gelingendes Miteinander, ein Ort der Begegnung, Bildung und Unterstützung für Familien. Sie ist mehr als nur Wissensvermittlung – sie ist Beziehungsarbeit, Gemeinschaftsbildung und eine Investition in die Zukunft für Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen: für werdende Eltern, junge Familien, Alleinerziehende, Patchworkfamilien und Großeltern.

Unser vielfältiges Programm bietet Ihnen Raum für Austausch, neue Impulse und gemeinsames Erleben:

- Kurse zur frühkindlichen Entwicklung und Eltern-Kind-Gruppen,
- Workshops zu Erziehungsfragen und Kommunikation,
- kreative und bewegungsorientierte Angebote für Groß und Klein,
- Vorträge und Gesprächsabende zu aktuellen Themen des Familienalltags.

Ich danke allen Kursleitungen, Kooperationspartnern und Unterstützenden, die mit viel Engagement und Fachwissen zum Gelingen dieses Programms beitragen - und Ihnen, die Sie mit Ihrer Neugier, Offenheit und Teilnahme unsere Arbeit lebendig halten. Ein besonderer Dank gilt der Stadt Lohne, die durch ihre finanzielle Unterstützung die Umsetzung dieser Angebote möglich macht.

Blättern Sie durch unser Programm, entdecken Sie Neues und Vertrautes und fühlen Sie sich bei uns im Haus jederzeit herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit den besten Grüßen

Britta von Lehmden

Pädagogische Leitung der
Familienbildungsstätte



Das Team der Verwaltung des Ludgerus-Werk in der Mühlenstraße ist jederzeit für Sie da!

Wir sind für Sie da!



Annette Kröger
Vorstand
Tel. 04442 9390-10
kroeger@ludgerus-werk.de



Britta von Lehmden
Pädagogische Leitung der
Familienbildungsstätte
Tel. 04442 9390-71
vonlehmden@ludgerus-werk.de



Pauline Haverkamp
Verwaltung
Tel. 04442 9390-23
haverkamp@ludgerus-werk.de



Markus Graw
Bildungsreferent der
Beruflichen Bildung
Tel. 04442 9390-60
graw@ludgerus-werk.de



Birgit Hartwig
Verwaltung
Tel. 04442 9390-77
hartwig@ludgerus-werk.de



Mechthild Ahrling
Verwaltung
Tel. 04442 9390-50
ahrling@ludgerus-werk.de



Sabine Kúpker
Verwaltung
Tel. 04442 9390-20
kuepker@ludgerus-werk.de



Emel Yılmaz-Büyükköles
Verwaltung
Tel. 04442 9390-39
yilmaz@ludgerus-werk.de



Alla Klass
Koordination Personal
Tel. 04442 9390-55
klass@ludgerus-werk.de



Anne Kolbeck
Verwaltung
Tel. 04442 9390-70
kolbeck@ludgerus-werk.de



Fjona Ymeri
Koordination Sprachen
Tel. 04442 9390-25
ymeri@ludgerus-werk.de



Lisa Mentel
Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 04442 9390-22
presse@ludgerus-werk.de



Sabrina Diekhaus
Pädagogische Mitarbeiterin
der Familienbildungsstätte
Tel. 04442 9390-72
diekhaus@ludgerus-werk.de



Astrid Aszmons
Pädagogische Mitarbeiterin
der Familienbildungsstätte
Tel. 04442 9390-73
aszmons@ludgerus-werk.de



Doris Südbeck
Pädagogische Mitarbeiterin
der Familienbildungsstätte
Tel. 04442 9390-75
pekip@ludgerus-werk.de



Elvira Helms
Koordination Hauptschule
Tel. 04442 9390-14
helms@ludgerus-werk.de



Stefan Bögershausen
Dozent
Tel. 04442 9390-21
boegershausen@ludgerus-werk.de



Miriam Kowalski
Berufsanerkennungs-
praktikantin
kowalski@ludgerus-werk.de

Team Brinkstraße



Indra Möller
Koordination
Vereinsberatung
Mobil: 0160 95724001
vereinsberatung@ludgerus-werk.de



Lisa Bokern
Vereinsberatung
Herz & Hand
Tel. 04442 9390-17
herzundhand@ludgerus-werk.de



Theresa Große Klönne
Seniorentreffpunkt
Mobil 0176 56097711
kloenne@ludgerus-werk.de



Mechtild Braje
Seniorentreffpunkt
Tel. 04442 9390-11
seniorentreffpunkt@
ludgerus-werk.de



Adelheid Bellersen
Seniorentreffpunkt
Tel. 04442 9390-11
seniorentreffpunkt@
ludgerus-werk.de



Geseke Masood
Seniorentreffpunkt
Abend-/Wochenenddienst
Tel. 04442 9390-11
seniorentreffpunkt@
ludgerus-werk.de

Team Berufliche Bildung



Annlen Hunfeld-Warning
Koordination Reha Int
Tel. 04442 9390-40
hunfeld-warning@ludgerus-
werk.de



Christoph Fischer
Koordination Metallwerk
Tel. 04442 9390-12
c.fischer@ludgerus-werk.de



Angelika Roberg
Reha Int Hauswirtschaft
Tel. 04442 9390-21
roberg@ludgerus-werk.de



Martina Oer
Reha Int Hauswirtschaft
Tel. 04442 9390-21
oer@ludgerus-werk.de



Wolfgang Meißner
Reha Int Metallbau
Tel. 04442 9390-12
meissner@ludgerus-werk.de



Larissa Stajkoski
Reha Int Metallbau
Tel. 04442 9390-12
stajkoski@ludgerus-werk.de



Susanne Middendorf
Koordination BvB-Reha
Tel. 04442 9390-16
middendorf@ludgerus-werk.de



Mathias Münster
Metallbau BvB-Reha, BvB
Tel. 04442 9390-12
muenster@ludgerus-werk.de



Melanie Önder
Bildungsbegleitung
BvB-Reha
Mobil: 0176 56029686
oender@ludgerus-werk.de

Team Future-Qualifizierungs gGmbH in Bietergemeinschaft mit der KVHS Vechta e.V.



Lisa Hohnhorst
BvB-Reha Hauswirtschaft
Mobil: 0176 56029686
hohnhorst@ludgerus-werk.de



Julian Hülsemann
Strategisch-operative Steuerung
Mobil 0176 78922536
j.huelsemann@future-ggmbh.de



Mareike Weldemann
Assistenz Geschäftsführung
Mobil 0174 3634001
m.weldemann@future-ggmbh.de

Team



Daniela Yasar
Abend-/Wochenenddienst



Hannelore Möller
Abend-/Wochenenddienst



Irene Peters
Abend-/Wochenenddienst



Eva Maria Fangmann
Abend-/Wochenenddienst



Doris Freude
Abend-/Wochenenddienst



Heinz Uptmoor
Hausmeister

**Volkshochschule für die Stadt Lohne und
Familienbildungsstätte
Berufliche Maßnahmen
Integrations- und Sprachförderung
Freiwilligen-Agentur Herz und Hand für
den Landkreis Vechta**

Mühlenstr. 2, 49393 Lohne
Telefon: 04442 9390-0
E-Mail: verwaltung@ludgerus-werk.de
Internet: www.ludgerus-werk.de
Facebook: [Ludgeruswerk.Lohne](https://www.facebook.com/Ludgeruswerk.Lohne)
Instagram: [ludgeruswerk](https://www.instagram.com/ludgeruswerk)
Öffentlichkeitsarbeit:
presse@ludgerus-werk.de

Geschäftszeiten

montags bis donnerstags:
08:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr
freitags: 8:00-13:30 Uhr

Vereinsorgane

Vorstand

Annette Kröger
Gesamtleitung
E-Mail: kroeger@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-10

**Verwaltungsrat des Ludgerus-Werk
e.V. Lohne**

1. Vorsitzender: Jens Fischer
2. Vorsitzender: Werner Becker
Tobias Gerdesmeyer, Lydia Eilhoff, Ursula
Kampers, Katharina Pille, Manfred Schilling
Kooptation: Rudolf Büscher, Christian
Jaeger, Walter Sieveke

**Future - Qualifizierungs - gGmbH
Geschäftsführung**

Annette Kröger
E-Mail: a.kroeger@future-ggmbh.de
Telefon: 04442 9390-10
Ralf Schopmanns
E-Mail: r.schopmanns@future-ggmbh.de
Telefon: 04441 93778-0

Seniorentreffpunkt

Brinkstraße 41, 49393 Lohne
Koordination: Theresa gr. Klönne
E-Mail: kloenne@ludgerus-werk.de/
seniorentreffpunkt@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-11
Geschäftszeiten:
montags bis freitags: 09:00-12:00 Uhr

**Freiwilligen-Agentur Herz & Hand für den
Landkreis Vechta**

Brinkstraße 41, 49393 Lohne
Koordination: Indra Möller
E-Mail: moeller@ludgerus-werk.de/
vereinsberatung@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-17
Mobil: 0160 95724001
Geschäftszeiten:
Montags bis donnerstags: 09:00-12:00 Uhr
Facebook:
Instagram: [frei.willigenagenturlkvec](https://www.instagram.com/frei.willigenagenturlkvec)

Bankverbindung Ludgerus-Werk e.V.

LzO Lohne
IBAN DE42 2805 0100 0072 4004 84
Volksbank Lohne-Mühlen eG
IBAN DE56 2806 2560 0011 2194 00

Fachbereiche Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Familienbildungsstätte

Gesundheit, Bewegung, Ernährung
Politik & Gesellschaft
Pädagogische Mitarbeiterin:
Sabrina Diekhaus
E-Mail: diekhaus@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-72

Familie & Generationen
Pädagogische Mitarbeiterin: Astrid Aszmons
E-Mail: aszmons@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-73
Pädagogische Mitarbeiterin: Doris Südbeck
E-Mail: pekip@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-73

Berufliche Bildung

Bildungsreferent der beruflichen Bildung
Markus Graw
E-Mail: graw@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-60

Verwaltung

Koordination: Pauline Haverkamp
E-Mail: haverkamp@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-23

Personal

Koordination: Alla Klass
E-Mail: klass@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-55

Sprach- und Integrationskurse

Koordination: Fjona Ymeri
E-Mail: ymeri@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-25

Sprachförderklassen

Koordination: Anastazja Raczynska
E-Mail: verwaltung@ludgerus-werk.de
Telefon: 0172 8417723

Schulabschlüsse zweiter Bildungsweg/Hauptschulabschluss

Koordination: Elvira Helms
E-Mail: helms@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-14

Berufliche Integrationsmaßnahmen

Reha Int
Koordination: Annlen Hunfeld-
Warnking
Fachpraktiker*in Hauswirtschaft
E-Mail:
hunfeld-warnking@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-40

Fachpraktiker*in Metallbau

Koordination: Christoph Fischer
E-Mail: c.fischer@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-12

Berufsvorbereitung (BvB) Reha

Koordination: Susanne Middendorf
E-Mail:
middendorf@ludgerus-werk.de
bvbreha@ludgerus-werk.de
Telefon: 04442 9390-16

Berufsvorbereitung (BvB)

Koordination: Sabrina Beuse
s.beuse@kvhs-vechta.de
Telefon: 04442 93708-15

*Reha Int, BvB Reha, BvB in
Bietergemeinschaft mit der KVHS
Vechta e.V.

Häufig gestellte Fragen

Wie melde ich mich zu einem Kurs an?

In der Regel können Sie online unter www.ludgerus-werk.de den entsprechenden Kurs online buchen. Ansonsten rufen Sie uns gerne an (Tel.: 04442 9390-0) oder kommen Sie zu unseren **Öffnungszeiten (s.u.)** bei uns vorbei.

Wann kann ich mich für einen Integrationskurs beraten lassen?

Unser Integrationsbüro hat montags-donnerstags 9:00 - 11:00 Uhr, sowie dienstags 14:00 - 16:00 Uhr Sprechstunde und unsere Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne, auch telefonisch.

Fjona Ymeri: 04442 - 9390 - 25

Anne Kolbeck: 04442 - 9390 - 70

Wie melde ich mich für einen Hauptschulabschluss an?

Für unsere Hauptschulabschlussklassen melden Sie sich bitte bei Elvira Helms.

E-Mail: helms@ludgerus-werk.de

Telefon: 04442 738541

Wie erfahre ich, ob mein gebuchter Kurs stattfindet?

Manchmal kommt es vor, dass ein Kurs nicht stattfindet. Dann melden wir uns telefonisch bei Ihnen. Falls wir uns nicht melden, findet der Kurs statt.

Was ist, wenn ich doch nicht an einem Kurs teilnehmen kann?

Eine kostenfreie Stornierung der Teilnahme ist bis fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich (bitte Ausnahme bei den Kursen der beruflichen Bildung beachten). Melden Sie sich dafür bitte direkt bei uns. Danach wird die Teilnahmegebühr sowie Lebensmittel-/Materialumlage vollumfänglich fällig.

Besuchen Sie uns - im Haus oder digital

Wir beraten Sie jederzeit gerne und beantworten alle Ihre Fragen von:

montags bis donnerstags:

08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr,

freitags: 08:00 - 13:30 Uhr

Außerhalb der Geschäftszeiten steht Ihnen unser Abend-/Wochenenddienst zur Verfügung.

Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Mühlenstr. 2

49393 Lohne

Telefon 04442 9390-0

verwaltung@ludgerus-werk.de

Aktuelle Kurse und neue

Veranstaltungen werden regelmäßig auf unseren Social Media -Kanälen geteilt:



@ludgeruswerk



Ludgerus-Werk Lohne

Unser komplettes Programm finden Sie auf unserer Internetseite:

www.ludgerus-werk.de

V.i.S.d.P. Annette Kröger

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Ludgerus-Werk e.V. Lohne

(Stand 10/2025)

Das Ludgerus-Werk e.V. Lohne ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für katholische Erwachsenenbildung im Offizialatsbezirk Oldenburg und Mitglied der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) im Lande Niedersachsen.

Das Ludgerus-Werk e.V. Lohne unterhält die Volkshochschule und die Familienbildungsstätte. Die Angebote der Familienbildungsstätte sind mit FBS gekennzeichnet.

Die Anforderungen an die Gemeinnützigkeit im Sinne des Steuerrechts sind erfüllt.

Die Veranstaltungen des Ludgerus-Werk e.V. Lohne stehen für jedermann offen. Die angebotenen Bildungsveranstaltungen werden durchgeführt, wenn mindestens sieben Personen daran teilnehmen.

1. Anmeldung

Die Anmeldung zu Weiterbildungsveranstaltungen ist per E-Mail, telefonisch, schriftlich oder über das Anmeldeformular per Internet beim Ludgerus-Werk e.V. Lohne vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangsdatums berücksichtigt. Vertragspartner ist der Teilnehmer, soweit sich nicht etwas anderes aus der Anmeldung ergibt.. Sie erhalten in der Regel eine Anmeldebestätigung / Rechnung per E-Mail, wenn die Veranstaltung stattfindet. Geben Sie deshalb bitte bei Ihrer Anmeldung immer ihre vollständigen Kontaktdaten an. Besondere Zulassungs- oder Auswahlkriterien für bestimmte Maßnahmen bleiben davon unberührt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so informiert das Ludgerus-Werk e.V. Lohne hierüber per E-Mail, telefonisch oder schriftlich.

2. Zahlungsbedingungen

Das Teilnahmeentgelt wird bei kostenpflichtigen Weiterbildungsveranstaltungen vor Beginn der Veranstaltung in Rechnung gestellt. Der Rechnungsbetrag ist innerhalb von 14 Tagen bzw. bei kurzfristiger Anmeldung sofort zu zahlen. Die Zahlungen haben unabhängig von den Leistungen Dritter (z. B. der Arbeitsagentur) zu erfolgen. Kosten für Lernmittel, Tests und Prüfungen können gesondert berechnet werden.

3. Nichtinanspruchnahme von Unterrichtseinheiten

Die Nichtinanspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung des Rechnungsbetrages.

4. Rücktritt

Bei Seminaren (1–3-tägige Veranstaltungen bzw. Veranstaltungen unter 50 Unterrichtsstunden) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens fünf Werktagen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich dem Ludgerus-Werk e.V. Lohne mitteilt. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Rücktrittserklärung beim Ludgerus-Werk e.V. Lohne. Bei später eingehenden Rücktrittserklärungen oder bei Nichtteilnahme ist der Vertragspartner zur Zahlung des vollen Entgelts verpflichtet. Das Nichterscheinen zum Seminar befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Entgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist möglich. Bei Lehrgängen (ab 50 Unterrichtsstunden, ganztägig oder berufsbegleitend) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens drei Wochen vor Beginn des Lehrgangs schriftlich dem Ludgerus-Werk mitteilt. Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim Ludgerus-Werk. Bei einem späteren Rücktritt ist ein Entgeltanteil von 30 % zu zahlen. Bei Lehrgängen mit mehr als 200 Unterrichtsstunden ist in diesem Fall ein Entgeltanteil von 30 % für den ersten Abschnitt (s. u. 5) zu zahlen. Ein Rücktritt nach Lehrgangsbeginn ist nicht möglich. Das Nichterscheinen zum Lehrgang befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Lehrgangsentgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist bis zum Beginn der ersten Lehrgangsstunde möglich. Dem Vertragspartner ist in sämtlichen vorgenannten Fällen der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Die Bestimmungen zum Rücktritt lassen das Widerrufsrecht des Verbrauchers unberührt.

5. Kündigung

Lehrgänge mit mehr als 200 Unterrichtsstunden sind in Abschnitte von jeweils drei Monaten aufgeteilt. Bei dieser Lehrgangsform kann der Vertragspartner den Lehrgang unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zum Ende eines Abschnitts schriftlich gegenüber dem Ludgerus-Werk e.V. Lohne kündigen. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Kündigung beim Ludgerus-Werk e.V. Lohne. Der Vertragspartner bleibt zur Zahlung des anteiligen Lehrgangsentgeltes bis zum Ablauf der Kündigungsfrist verpflichtet. Kosten für bereits erhaltene Bücher und Unterrichtsmaterial werden in Rechnung gestellt. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Hat der Vertragspartner bereits den Gesamtbetrag des Lehrgangsentgeltes gezahlt, wird bei Kündigung der anteilig zu viel gezahlte Betrag unverzüglich erstattet. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund sowie das Widerrufsrecht des Verbrauchers nach Ziffer 4 bleiben unberührt. Das Ludgerus-Werk e.V. Lohne ist insbesondere dann zum Ausspruch einer fristlosen Kündigung berechtigt, wenn der Vertragspartner das Lehrgangsentgelt oder Teile hiervon nicht zahlt. Das Ludgerus-Werk e.V. Lohne setzt ihm bei Nichtzahlung des Lehrgangsentgelts oder Teilen hiervon nach Ablauf der gesetzten Zahlungsfrist eine Nachfrist, die mindestens zwei Wochen beträgt, bevor sie eine fristlose Kündigung aus-

spricht. Kündigt das Ludgerus-Werk e.V. Lohne das Vertragsverhältnis fristlos, steht ihm ein Anspruch auf pauschalierten Schadensersatz in Höhe des Lehrgangsentgelts zu, das bis zum Ablauf der ordentlichen Kündigungsfrist zu zahlen gewesen wäre. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist.

6. Absage und organisatorische Änderungen von Veranstaltungen

Die Veranstaltung kann mangels kostendeckender Teilnehmerzahl, wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit des Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes eines Ersatzreferenten oder aufgrund höherer Gewalt durch das Ludgerus-Werk e.V. Lohne abgesagt werden. Der Teilnehmer wird unverzüglich informiert und bereits gezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, sofern die Haftung nicht auf grober Fahrlässigkeit des Ludgerus-Werks e.V. Lohne oder eines ihrer Erfüllungsgehilfen beruht. Das Ludgerus-Werk e.V. Lohne ist zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Ablaufplan aus triftigem Grund, z.B. Erkrankung des Referenten, berechtigt, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist.

7. Ausschluss aus besonderen Gründen

Das Ludgerus-Werk e.V. Lohne ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z. B. bei Zahlungsverzug (siehe Ziffer 2.) oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat das Ludgerus-Werk e.V. Lohne einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.

8. Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden vom Ludgerus-Werk e.V. Lohne zum Zwecke der Kurs- und Zahlungsabwicklung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO verarbeitet. Innerhalb des Ludgerus-Werks e.V. Lohne erhalten nur diejenigen Stellen Zugriff auf die Daten, die diese zur jeweiligen rechtmäßigen Aufgabenerfüllung benötigen. Alle MitarbeiterInnen und DozentInnen sind zum vertraulichen Umgang mit den TeilnehmerInnen-Daten auch über das Kursende hinaus verpflichtet. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung. Ausgenommen hiervon sind Übermittlungen, die im Rahmen einer gesetzlichen Verpflichtung oder für Zwecke der Vertragsabwicklung erforderlich sind. Ihre Daten verbleiben bei uns bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen. Gemäß Art. 12 EU DS-GVO weisen wir Sie auf Ihre Rechte auf Auskunft, Löschung, Berichtigung, Widerruf, Datenübertragbarkeit sowie Einschränkung hin. Unabhängig davon stehen Ihnen die Beschwerderechte gegenüber einer Behörde nach Art. 77 DSGVO zu. Zusätzlich haben Sie das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 DSGVO, sofern sich die Verarbeitung auf unsere berechtigtes Interesse gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO stützt. Bitte richten Sie mögliche Anfragen direkt an datenschutz@ludgerus-werk.de. Weitere Informationen zum Datenschutz und zu Ihren Rechten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.ludgerus-werk.de/datenschutzerklaerung/.

9. Haftung

Die Haftung des Ludgerus-Werks e.V. Lohne ist – gleich aus welchem Rechtsgrund – beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, einschließlich dem Vorsatz und der groben Fahrlässigkeit unserer Vertreter oder Erfüllungsgehilfen. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Kardinalspflicht haften wir für jeden Grad des Verschuldens. Hier ist unsere Haftung jedoch auf vorhersehbare, typischerweise eintretende Schäden begrenzt. Die Haftung wegen schuldhafter Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt; dies gilt auch für die zwingende Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz, bei arglistiger Täuschung oder der Übernahme einer Garantie.

10. Urheberrecht

Arbeitsunterlagen und verwendete Computersoftware sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechteinhabers zulässig.

11. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort – sofern gesetzlich zulässig - ist Vechta.

12. Schlussbestimmungen



Nebenabreden sind nicht getroffen.

Legende

Alle Programmangebote ohne besonderen Hinweis finden in pädagogischer Verantwortung der Kath. Erwachsenenbildung statt.



Angebote der Familienbildungsstätte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Die Programmangebote, die sowohl dem Symbol  als auch mit dem KEB Buch  gekennzeichnet sind, sind Veranstaltungen der Familienbildungsstätte, die in pädagogischer Verantwortung der KEB (Geschäftsstelle Lohne, Ludgerus-Werk e.V. Lohne) durchgeführt werden.

Die Fotos, die in diesem Heft keinen Hinweis auf einen Fotografen oder eine Fotografin haben, wurden im Auftrag des Ludgerus-Werkes erstellt, bzw. dem Ludgerus-Werk zur Verfügung gestellt.

Hinweis

Zur Verbesserung der Lesbarkeit des Dokuments verwenden wir hier oft nur die männliche Schreibweise. Weibliche Formen und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

POWER ON!

KUNSTSTOFFLÖSUNGEN FÜR DIE ELEKTRISCHEZUKUNFT



PASSION CREATES INNOVATION

Leicht wie eine Feder, robust wie ein Fels, und dabei frei formbar, feuerfest und recyclingfähig – wir arbeiten mit dem Stoff, aus dem Fortschritt entsteht.

Unsere Kunststofflösungen prägen die elektrische Zukunft: ob in der Automobilindustrie, bei der Energieerzeugung, im Energietransfer oder in der Energiespeicherung. Wir bei POLYTEC setzen neue Maßstäbe. POWERON!



Besuchen Sie uns auf unserer Website und unseren Social Media-Kanälen!

www.polytec-group.com



POLYTECPLASTICS Germany GmbH & Co KG
Brandstraße 29
49393 Lohne



Politik & Gesellschaft



Versorgung und Unterstützung am Lebensende

Das Lebensende und Sterben gehören zum Leben - und doch fühlen sich viele Menschen unsicher im Umgang damit. Besonders wenn ein nahestehender Mensch in dieser letzten Phase begleitet wird, entstehen viele Fragen: Was braucht mein Angehöriger? Wie kann ich gut unterstützen? Und wie gehe ich selbst mit Abschied und Trauer um?

An dem Abend vermittelt Kornelia Bröring (Koordinatorin vom Ambulanten Hospizdienst der St. Anna Stiftung, Dinklage) erfahrungs- und praxisorientiert welche ambulanten und stationären Angebote es zur Versorgung und Unterstützung am Lebensende für Betroffene und ihre Angehörigen gibt und vermittelt praktische Anregungen, wie die Zeit am Lebensende bewusst gestaltet werden kann.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns an diesem Abend ins Gespräch zu kommen.

Kurs 26-01A13a

Termin: Mittwoch, 14.01.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Kornelia Bröring

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Wenn der Tod am Anfang steht

Vieles auf unserer Welt erscheint widersprüchlich und gehört doch untrennbar zusammen: Es gibt keinen Tag ohne Nacht, kein Oben ohne Unten, kein Schlafen ohne Wachsein - und umgekehrt genauso.

Doch was ist, wenn der Tod vor dem eigentlichen „Leben“ kommt? Wenn Eltern statt der Vorfreude auf das Leben mit ihrem Kind eine stille Geburt erleben und sich plötzlich mit Abschied und vielleicht sogar einer Beerdigung auseinandersetzen müssen? Was dann?

Wir von den Sternenkindern Vechta und Umzu möchten alle Interessierten herzlich einladen, sich mit diesem sensiblen Thema auseinanderzusetzen.

Wir möchten informieren - darüber, was der Gesetzgebervorgibt, welche Rechte und Möglichkeiten Eltern haben und wie man trotz des Verlusts Erinnerungen schaffen kann.

Denn vieles lässt sich nicht nachholen.

Kurs 26-01A13c

Termin: Dienstag, 27.01.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Claudia Lienesch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Trauerarbeit mit Kindern

Ob durch den Tod eines Familienmitglieds, den Verlust eines Haustiers oder eine Trennung – Kinder erleben Abschiede auf ihre eigene Weise. In diesem Seminar erfahren Sie, wie kindliche Trauer aussieht, wie man behutsam ins Gespräch kommt und welche Rituale Trost spenden können. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Großeltern, Pädagog:innen, Lehrkräfte und alle, die Kinder in schweren Zeiten unterstützen möchten.

Kurs 26-01A13b

Termin: Mittwoch, 21.01.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: Marion Zwilling

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Erinnerungsbrett- ein kreativer Raum für Erinnerung, Verbindung und Loslassen

Wenn ein geliebter Mensch geht - oder gegangen ist - bleiben oft Gefühle zurück, für die Worte nicht ausreichen. In diesem Workshop laden wir dich ein, auf kreative und spirituelle Weise einen Ausdruck für Ihre Trauer, deine Erinnerungen und deine Liebe zu finden: durch die Gestaltung eines Erinnerungsbretts.

Ein Erinnerungsbrett kann als Brücke dienen - zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen dem, was war, und dem, was bleibt. Es wird zu einem persönlichen Ritualgegenstand, Erinnerungsort oder einem Werkzeug zur inneren Zweisprache.

Was Sie erwartet:

- y Kleine Rituale und Impulse aus der Trauerarbeit
- y Raum für Austausch über Trauer und Abschied nehmen
- y Gestalten deines eigenen Erinnerungsbretts als Symbol für Erinnerung und Verbindung
- y Inspiration zur Integration des Bretts in persönliche Abschiedsrituale oder Gedenkzeiten

Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse - nur Offenheit, Mitgefühl und die Bereitschaft, sich einzulassen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um einen geschützten Raum zu gewährleisten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst der St. Anna Stiftung Dinklage statt.

Kurs 26-01A13d

Termin: Samstag, 28.02.2026

Dauer: 09:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 18,00€ zzgl. Materialkosten

Leitung: Kornelia Bröring,

Elisabeth Ostendorf

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot?

Oder einen besonderen

Schwerpunkt in unserem

Programm? Dann rufen Sie

uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder

schreiben Sie uns eine E-Mail

(verwaltung@ludgerus-werk.de).

Soziologie



Ninia LaGrande- "Von mir hat es das nicht"

Über Gleichberechtigung und Elternschaft am Limit

Ninia LaGrande ist Moderatorin, Autorin und Podcasterin. Sie moderiert Formate vor der Kamera, auf der Bühne und am Podcast-Mikrofon. 2020 hat Ninia für ihre Arbeit mit dem Stadtkulturpreis Hannover erhalten. Ihre Texte sind in zahlreichen Anthologien und Magazinen erschienen. In ihrem Soloprogramm erzählt sie in einem Mix aus Vorträgen und Slam-Poetry-Texten vom Drahtseilakt

zwischen Mutterrolle, Feminismus, Alltagswiderständen und Erziehungsfragen. In ihrem Vortrag „Von mir hat es das nicht“ nimmt sie uns mit auf eine persönliche und politische Reise: Wie verändert sich der Blick auf die Welt, wenn man plötzlich selbst ein Kind großzieht? Und warum ist Care-Arbeit eigentlich immer noch so wenig sichtbar? Ein Abend voller ehrlicher Einblicke, lauter Gedanken und leiser Zwischentöne - bewegend, inspirierend und mit der klaren Botschaft: Persönlich ist politisch.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Stadt Lohne und der Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft.

Kurs 26-01 D01

Termin: Freitag, 20.11.2026

Dauer: 19:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Ninia LaGrande

Ort: Ludgerus-Werk e.V.





KI als HelferIn im Familienalltag

Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet zahlreiche neue Möglichkeiten - insbesondere im Familien- und Berufsalltag. In diesem Vortrag entdecken wir gemeinsam, wie KI funktioniert, welches Potenzial ChatGPT und Co. bieten und wie solche Tools helfen können, den privaten Alltag einfacher, stressfreier und effizienter zu gestalten. KI-Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Ideal wäre es, wenn die Teilnehmenden ein Tablet, Laptop oder Handy mitbringen.

Kurs26-01D03

Termin: Mittwoch, 06.05.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Leitung: Benjamin Möbus

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse zu digitaler Weiterbildung:

Wenn das Handy zum Tatort wird

Kurs-Nr. 26-03H01 s. S.49

Persönlichkeitsentwicklung



Ein Tag für mich

Sich inmitten der vielen Werkzeuge auch mal einen Werttag zu gönnen, tut gut. So ein Tag kann neu beleben. Denn wer hin und wieder innehält, hält das Innere. Ideal dafür sind die sinnzentrierten Impulse der Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Sie richten den Blick auf wesentliche Leitgedanken, die vor innerem Ver-

schleiß schützen. Entsprechende Themen dieses besonderen Seminartages wären: Stärkende Sinnanker - Ausgewogenheit der Kopf- und Herzenergie - Die Balance zwischen Nähe (Ja) und Distanz (Nein) - Verbesserung der inneren Sprache - Woran halte ich mich, um mich gut zu halten? Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“) am Mittag und am Abend.

Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenzentrichteten.

Kurs26-01B01

Termin: Sonntag, 19.04.2026

Dauer: 09:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 72,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

Leitung: Otto Pötter

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Weißt du eigentlich, wie schön du bist

Workshop für Körperakzeptanz und Selbstliebe

Der Workshop richtet sich an Frauen und hat das Ziel, Körperakzeptanz und Selbstliebe zu stärken. Im Mittelpunkt steht die Möglichkeit, Frieden mit dem eigenen Körper zu schließen - unabhängig von gesellschaftlichen Schönheitsidealen.

Im Workshop setzen wir uns mit der Vielfalt von Körperformen und natürlichen Veränderungen auseinander und reflektieren, wie Schönheitsnormen entstehen und welche Wirkung sie auf das



eigene Selbstbild haben können. Dabei wird auch die Bedeutung der inneren Stimme und des Selbstumgangsthematisiert.

Der Workshop bietet eine ausgewogene Kombination aus Wissensimpulsen, konkrete Übungen, Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe und geführten Meditationen. In einem geschützten Rahmen entsteht Raum für persönliche Entwicklung und unterstützende Wertschätzung.

Ziel ist es, ein positives Körperbewusstsein zu fördern und die Basis für einen wertschätzenden und liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper zu schaffen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohnestadt.

Kurs26-01E02

Termin: Samstag, 28.02.2026

Dauer: 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 55,00€

Leitung: Katrin Holtvogt

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Achtsame und intuitive Ernährung

Warum wir unserem Körpervertrauen sollten

Fühlst du dich oft unsicher beim Essen oder hast das Gefühl, ständig gegen Heißhunger oder ein schlechtes Gewissen kämpfen zu müssen? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für dich.

In diesem Vortrag bekommst du wertvolle Impulse rund um das Thema intuitives und achtsames Essen. Du erfährst, warum du deinem Körper wieder vertrauen darfst und wie eine intuitive Ernährung dir dabei hilft, endlich Frieden mit dem Essen zu schließen - ganz ohne Diäten, Verbote oder ständigen Druck.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie deine Gedanken und Gefühle dein Essverhalten beeinflussen - und wie du durch ein liebevolles Selbstbild mehr Leichtigkeit in dein Essverhalten bringst. Du wirst erkennen, wie du Heißhunger hinter dir lassen kannst und Essen wieder mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen erlebst.

Natürlich bekommst du auch praxisnahe Tipps, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst - damit du direkt den ersten Schritt zu einem entspannten, gesunden Umgang mit Essen gehen kannst.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohnestadt.

Kurs26-07P01

Termin: Mittwoch, 28.01.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: Katrin Holtvogt

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Wie man Wünsche und Ziele manifestiert

Dieser Kurs vermittelt praxisnahe und bewährte Techniken, um persönliche Wünsche und Ziele systematisch zu manifestieren. Im Mittelpunkt stehen Methoden, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihre Visionen in die Realität umzusetzen. Dabei profitieren die Teilnehmenden von der umfangreichen Expertise des Kursleiters, der individuell auf ihre Bedürfnisse eingeht und sie mit professioneller Unterstützung begleitet.

Der Kurs erstreckt sich über 6 Abende, an denen die Teilnehmenden Schritt für Schritt an die wesentlichen Manifestationstechniken herangeführt werden. Jede Sitzung widmet sich einem klar definierten Thema, das die Basis für eine erfolgreiche Manifestation legt.

Zum Abschluss des Kurses lernen Sie, wie Sie hinderliche Glaubenssätze identifizieren und transformieren können. Mit praktischen Techniken zur Umprogrammierung des Unterbewusstseins und der Verstärkung positiver Glaubenssätze wird der Grundstein für nachhaltigen Erfolg gelegt. Ihre Affirmationen und Ihre Fähigkeit zur Gedankenkontrolle werden zementiert, sodass Sie auch nach Kursende Ihre Ziele weiterverfolgen können.

Kurs26-01E01a

Beginn: Dienstag, 20.01.2026
Dauer: 6x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Jochen Strehler
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Kurs26-01E01b

Beginn: Dienstag, 01.09.2026
Dauer: 6x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Jochen Strehler
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse im Fachbereich Gesundheit, Bewegung, Ernährung:

Im Fluss

Kurs-Nr. 26-07N02 s. S. 131

Stress abbauen

Kurs-Nr. 26-07N03 s. S. 131

Amstar - eine einfache Methode u.a. bei Verletzungen und Traumata

Kurs-Nr. 26-07N05 s. S. 132

Frauenbildung



Lesung mit Rebekka Endler **"Witches, Bitches, It-Girls"**

**Kooperation mit der St. Gertrud
Bücherei und Stadt Lohne**

Das Patriarchat ist kein Mythos. Bestsellerautorin Rebekka Endler macht sich in ihrem neuen Buch auf die Suche nach den Ursachen des Patriarchats und geht den Fragen nach, welche misogynen Mythen bis heute unser Denken und Handeln bestimmen.

Witches, Bitches, It-Girls ist eine anekdotische Spurensuche, die durch die lange Menschheitsgeschichte führt. Rebekka Endler blickt dabei in den Maschinenraum des Patriarchats, beschäftigt sich mit der Kanonisierung in der Kunst, mit der Epoche der Romantik, mit der sogenannten Normalität und mit feministischen Wellen, mit Cancel-Culture und Transfeindlichkeit - und fragt: Was bringt so viele Frauen heute noch dazu, von einem rettenden Märchenprinzen zu träumen? Warum werden sogenannte Tradwives für ein Leben als Hausfrau und Mutter? Was steckt hinter der Mommy-Blogger-Welle, und welche Funktion haben Frauenbilder wie Witches, Bitches und It-Girls?

Humorvoll, schlagfertig und kämpferisch zeigt Rebekka Endler, wie wir alle das Patriarchat Tag für Tag am Laufen halten - und wie wir es dennoch verändern können, wenn wir das System dahinter verstehen und angreifen.

«Rebekka Endler erzählt [...] mit Ironie und Humor von den unhinterfragten Ungerechtigkeiten im Alltag zwischen Frau

und Mann.» NDR KULTURüber Das Patriarchat der Dinge.

Dies ist eine Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohne und der Bücherei St. Gertrud.

Kurs 26-01D02

Termin: Mittwoch, 11.03.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 20,00 € inkl. eines Freigetränks

Leitung: Rebekka Endler

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



FrauentreU am Vormittag

Sicher kennen Sie den Gedanken: "Darüber möchte ich mal mit anderen ins Gespräch kommen!" Wir möchten diesen Gedankenaustausch ermöglichen und laden Sie ein zum FrauentreU. Gerade Frauen, die die "Lebensmitte" passiert haben, haben längst erfahren, wie vielseitig das Leben sein kann. Das Interesse muss nur geweckt werden, Wissen vertieft, neue Fähigkeiten entdeckt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Dazu möchten wir bei Kaffee oder Tee die Möglichkeit geben. Der FrauentreU findet 14-tägig statt. Es gibt zwei Gruppen, die sich abwechseln.

Kurs 26-01F03a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: 20x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 2,50 € pro TreUen

Leitung: Maria Moorkamp

Ort: SeniorentreUpunkt Lohne

Kurs 26-01F03b

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

Dauer: 20x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 2,50 € pro TreUen

Leitung: Maria Moorkamp

Ort: SeniorentreUpunkt Lohne



Dein Ort braucht dich - Frauenmischen mit!

Die Kommunalwahlen stehen 2026 an und endlich können wir wieder mitbestimmen, wie sich unsere Heimat weiterentwickeln wird. Bisher sind leider viel zu wenig Frauen an diesen Entscheidungen beteiligt - und das, obwohl sie viel Lebenserfahrung und neue Perspektiven in die Politik vor Ort einbringen können.

Wir laden deshalb alle Frauen, die etwas zu sagen haben und mitgestalten möchten, zu einem interessanten, vielseitigen und stärkenden Workshop-Tag in das Ludgerus-Werk ein! Egal, ob Sie schon politisch aktiv sind oder Sie sich einfach nur mal informieren möchten: Impulse zu Schlagfertigkeit, Humor, Selbstmarketing oder auch Öffentlichkeitsarbeit warten bei diesem Workshop auf Sie. Und am Ende des Tages sagen Sie vielleicht: „Ich habe Lust, meinen Wohnort mitzugestalten“.

Der Tag wird gemeinsam gestaltet vom überparteilichen Frauenbündnis im Landkreis Vechta, Astrid Brokamp (Gleichstellungsbeauftragte, Landkreis Vechta) und vom Ludgerus-Werk e.V. Lohne. Weitere Informationen zum Programm folgen.

Kurs26-01F02

Termin: Samstag, 24.01.2026

Dauer: 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: Astrid Brokamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Selbstverteidigungskurs für Frauen

ab 16 Jahren

In der heutigen Zeit ist die Frauen-Selbstverteidigung zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Immer wieder hört man von Belästigungen, Vergewaltigungen und anderer Gewalt, die sich gegen Frauen richtet.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten der Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen, manche Techniken lassen sich schnell und einfach erlernen.

Kursthemen:

- y Selbstbewusstsein
- y Körpergefühl
- y Koordinationsvermögen
- y Handlungskompetenz
- y Mut
- y Körperhaltung, Kondition, Ausdauer
- y Selbstwirksamkeitsgefühl
- y Verantwortung für eigenes Handeln
- y Gefahrensituationen erkennen
- y Richtiges Handeln in Notsituationen
- y Zivilcourage

Kurs26-01F04

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

Dauer: 5x, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 75,00€

Leitung: Waldemar Eichhorst

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen.

Frauengesundheitstag

Herzlich willkommen zum Frauengesundheitstag 2026!

Am 7. März laden wir alle Frauen herzlich ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen - für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Einen Tag vor dem Internationalen Frauentag steht ganz die weibliche Gesundheit im Mittelpunkt. Nach einem ausgewogenen Müslifrühstück mit frischem Obst können Sie zwischen zwei spannenden Vorträgen wählen: Zykluswissen oder Wechseljahre. Jede Lebensphase bringt ihre eigenen Herausforderungen, aber auch Chancen für Wachstum, Achtsamkeit und innere Stärke.

Gemeinsam möchten wir an diesem Tag Wissen teilen, Erfahrungen austauschen und Wege entdecken, wie wir mit mehr Leichtigkeit, Verständnis und Selbstfürsorge durch die verschiedenen Phasen unseres Lebens gehen können.

Nach den informativen Vorträgen und einer kleinen Pause haben alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit, aus fünf inspirierenden Workshops zu wählen:

- y Selbstfürsorge - Wege zu mehr Balance im Alltag

- y Meditative Körperreise - Entspannung und Verbindung mit sich selbst
- y Wut und Grenzen - die Kraft unserer Emotionen erkennen und nutzen
- y Beckenbodentraining - die Basis für Stärke und Stabilität
- y Ätherische Öle - natürliche Unterstützung für Körper und Seele

Dieser Tag gehört uns Frauen - zum Zuhören, Fühlen, Lernen und Kraftschöpfen. Egal in welcher Lebensphase Sie sich gerade befinden: Sie sind willkommen, genauso, wie Sie sind.

Wenn Sie Interesse haben, freuen wir uns über Ihre telefonische Anmeldung unter 04442 93900 für den gesamten Tag (online nicht möglich).

Die Teilnahmegebühr inklusive Frühstück und einem Ausklang mit Smoothie beträgt 25,00 €.

Wir freuen uns auf einen erfüllten, wohlthuenden und inspirierenden Tag mit Ihnen!

Kurs 26-01F01

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 09:00 - 13:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: Ludgerus-Werk e.V.





Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Frauen- gesundheitstag

Samstag, 07. März 2025 von 09:00- 13:30 Uhr

Ablauf:

9:00 - 10:00 UHR MÜSLIFRÜHSTÜCK
10:00 - 11:00 UHR VORTRÄGE
11:00 - 11:30 UHR PAUSE
11:30 - 13:00 UHR WORKSHOPS
13:00 - 13:30 UHR AUSKLANG MIT SMOOTHIE

Workshops:

MEDITATIVE KÖRPERREISE
BECKENBODENTRAINING
WUT UND GRENZEN
SELBSTFÜRSORGE
ÄTHERISCHE ÖLE

Vorträge:

ZYKLUSWISSEN
WECHSELJAHRE

Teilnahmegebühr: 25€
Anmeldung telefonisch
unter 04442 9390 0





Vortrag: Freundschaft mit deinem Zyklus- Von der Last zur Kraft

Teil des Frauengesundheitstags

Der Menstruationszyklus bewegt Tag für Tag den Körper und die Gefühlswelt, beeinflusst Energielevel, Leistungsfähigkeit und Beziehungen. Viele Menstruierende erleben Schmerzen oder emotionale Herausforderungen.

Gleichzeitig wohnt dem Zyklus eine Weisheit inne, mit der er Unterstützung und inneren Halt geben kann.

In diesem Vortrag begeben wir uns auf eine spannende Reise durch den Zyklus - voller Aha-Momente. Sie unterstützt dich darin, dir und deinem Körper mit mehr Verständnis und Vertrauen zu begegnen, Schmerzen und Herausforderungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, dich selbst zu unterstützen und zu stärken. Gemeinsam entdecken wir den Zyklus als einen Weg zur Freundschaft mit dir selbst.

Kurs26-01F01a

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 10:00 - 11:00 Uhr

Leitung: Helena Plitzner

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Vortrag über die Wechseljahre

Teil des Frauengesundheitstags

Die Wechseljahre - irgendwann ist jede Frau betroffen, doch kaum jemand redet offen darüber. Was kann in dieser Zeit auf uns Frauen zukommen? Welche Veränderungen treten im Körper ein, und wie können wir gelassener und gestärkter durch diese Phase gehen?

Kurs26-01F01b

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 10:00 - 11:00 Uhr

Leitung: Nina Wöhrmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Workshop Ätherische Öle

Teil des Frauengesundheitstags

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Hilfe der Aromatherapie kleine natürliche Helfer für die Wechseljahre selbst herstellen kannst. Gemeinsam entdecken wir die wohltuende Wirkung verschiedener ätherischer Öle und wie sie Körper und Seele unterstützen können. Schritt für Schritt entstehen dabei einfache, alltagstaugliche Begleiter, die dir mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit schenken.

Kurs26-01F01c

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 11:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Nina Wöhrmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Workshop: Selbstfürsorge

Teil des Frauengesundheitstags

Selbstfürsorge neu gedacht - Deine Werte. Dein Ich. Dein Leben.

Viele Frauen spüren es tief in sich: den Wunsch, sich selbst wieder näher zu kommen. Nicht nur Pausen zu machen, sondern bewusst gut für sich zu sorgen. Selbstfürsorge ist dabei weit mehr als Auszeiten - sie ist eine innere Haltung, ein Leben im Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen.

In diesem Workshop erhältst du fundierte Impulse aus der Positiven Psychologie, Neuropsychologie und systemischem Coaching, um dein Bewusstsein für dich selbst zu stärken. Du lernst:

- y deine persönlichen Werte als inneren Kompass zu erkennen,
- y deine Selbstfürsorge ganzheitlich neu auszurichten,
- y achtsame Strategien für mehr innere Ruhe und emotionale Balance im Alltag,
- y wie kleine, regelmäßige Schritte große Veränderung bringen.

Dieser Tag ist eine Einladung, dich ehrlich zu fragen: Was tut mir wirklich gut? Und dir zu erlauben, genau dort anzusetzen - für ein Leben, das dich stärkt, nährt und deiner Wahrheit entspricht. Selbstfürsorge beginnt mit dir. Und sie verändert alles.

Kurs 26-01F01g

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 11:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Anna-Lena Burbrink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Workshop meditative Körperreise

Teil des Frauengesundheitstags

Meditative Körperreise „Dein bewohntes Becken - in Verbindung mit der inneren Mitte“

In dieser meditativen Körperreise kannst du deinem Becken und deiner Gebärmutter Aufmerksamkeit schenken und sie sanft stärken. Durch Atem, sanfte Bewegungen und bewusste Wahrnehmung wirst du eingeladen, liebevoll Kontakt aufzubauen. Diese Verbindung unterstützt dich darin, dir selbst und deinen Gefühlen näher zu kommen und ein lebendiges, entspanntes Körpergefühl zu fördern.

Die gewonnenen Erfahrungen lassen sich auch zuhause anwenden und sind eine wertvolle Unterstützung. Denn ein bewohntes Becken bildet eine wichtige Grundlage für weibliche Gesundheit, Wohlbefinden im Zyklus und in den Wechseljahren und das Gefühl innerer Sicherheit und Vertrauens.

Kurs 26-01F01d

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 11:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Helena Plitzner

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Workshop: Wut und Grenzen

Teil des Frauengesundheitstags

Wut neu definieren, eigene Wutmuster erkennen und Wut als kraftvolle Veränderungsenergie annehmen.

In diesem Workshop begegnen wir der Wut nicht als Problem, sondern als wichtige Emotion mit einer klaren Botschaft: Veränderung. Wir arbeiten mit einem Mix aus kompakter Theorie, reflektierenden Impulsen und praktischen Übungen, die den Transfer in den Alltag erleichtern.

Kurs26-01F01f

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 11:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Kathi Mätzold

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Workshop: Beckenboden

Teil des Frauengesundheitstags

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen kurz alles Wichtige über den Beckenboden: seine Funktion, Bedeutung für die Gesundheit und wie er sich im Laufe des Lebens verändert. Wir thematisieren, welche Auswirkungen Sport auf den Beckenboden hat, um ihn zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Hauptbestandteil dieses Workshops liegt dann vor allem in einer aktiven Sporteinheit, um den Beckenboden zu stärken. Deshalb kommt bitte in Sportkleidung und bringt euch ein Getränk mit. Ich freue mich auf Euch!

Kurs26-01F01e

Termin: Samstag, 07.03.2026

Dauer: 11:30 - 13:00 Uhr

Leitung: Christina Bischler

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Neues
Kursangebot
für Männer

Männerabend mal anders - Gesundheit im Fokus

Am **Freitag, den 06.11.2026** ab 17:30 Uhr laden wir alle Männer herzlich zum Männergesundheitsabend ein. An diesem Abend steht das Thema Männergesundheit im Mittelpunkt. Nach einem informativen Vortrag können Sie in einem von zwei spannenden Workshops aktiv werden – ganz nach Ihren Interessen. Zum Ausklang des Abends wartet ab 20:00 Uhr ein gemütliches Grillen mit guten Gesprächen und leckerem Essen. Der Männergesundheitsabend ist eine gute Gelegenheit, etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun und praktische Impulse für den Alltag mitzunehmen. Weitere Informationen zur Gestaltung des Abends folgen.

Wir freuen uns auf einen spannenden und wohltuenden Abend!



SCHNELLER SCHLAU:

Hol dir die Stadtnews direkt
aufs Handy!



Folge uns auf WhatsApp
[whatsapp.lohne.de](https://www.whatsapp.com/channel/01234567890123456789)

LOHNE
Lebendige Orte



WIR LIEFERN DRUCKSACHEN.

Freundlich. Kompetent. Leistungsstark.




Rießelmann
Druck & Medien

Rießelmann
Druck & Medien GmbH

Industriering 4 · 49393 Lohne
0 44 42 - 92 70 10
www.riesselmann-druck.de

Familien & Generationen

Angebote für (Groß-) Eltern und Kinder



Kinderklänge

Klangwelten entdecken und erkunden mit Kindern im Alter von 1-2 Jahren

In diesem Kurs entdecken und erkunden die Kinder zusammen mit ihren Eltern die Vielfalt der Musik. Es werden Lieder gesungen, einfache Fingerspiele, Knie-reiter und Bewegungsspiele kennenge-lernt und erste Klänge erforscht. Die Eltern bekommen viele Anregungen, wie man sich mit dem eigenen Kind im Alltag musikalisch beschäftigen kann.

Kurs26-03A02a

Beginn: Samstag, 11.04.2026

Dauer: 3x, 09:30 - 10:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. 1,00 € für das Skript

Leitung: Marina Rolfes

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03A02b

Beginn: Samstag, 12.09.2026

Dauer: 3x, 09:30 - 10:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. 1,00 € für das Skript

Leitung: Marina Rolfes

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Wörterwunder! Sätze-zunder!

Interaktive Lesung mit Musik, für Grundschulkinder und alle, die es werden wollen

Fetzige Verse für die Mundmuckis

Karin Zimny schreibt unter dem Pseudonym Klara Zimtschnecke Kindergedichte- und Geschichten, Zungenbrecher und heitere Kinderlieder.

Sie liest aus ihrer Gedichtsammlung "Wörterwunder! Sätze-zunder!". Darin geht es um fetzige Verse für die Mundmuckis. Eine bunte Sammlung von Reimen, Versen und Zungenbrechern, die witzig, verwirbelt und megaquatschig sind. Wer jetzt wissen möchte, was Mundmuckis sind, kommt am besten zur Lesung.

Zwischendurch gibt es Musik zum Hören und Mitmachen.

Kurs26-03A04

Termin: Samstag, 24.10.2026

Dauer: 10:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 3,00 €

Leitung: Karin Zimny

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Waldwunder: Die Geheimnisse der kleinen und großen Waldbewohner

Waldführung für die ganze Familie, mit Kindern ab 5 Jahren

Es ist viel mehr los im Wald als Ihr auf den ersten Blick seht!

Kommt mit auf eine kleine Reise vor die eigene Haustür. Gemeinsam mit Pädagogin und Waldführerin Stefanie Liening-Espejon, geht es in den Hopener Wald. Dort gibt es viele Geheimnisse zu entdecken, die zum Staunen sind.

Wusstet Ihr, dass Bäume als Familien zusammenleben und beste Freunde haben können? Habt Ihr schon mal vom Internet des Waldes gehört? Kennt Ihr den Architekten des Waldes und seine Alarmanlage? Auf diese und weitere Fragen gibt es entlang des Weges spannende Antworten. Auch Geschichten, Expe-

rimente und Spiele sind Teil des Erlebnisses. Der Wald wird an diesem Tag mit ganz anderen Augen sichtbar und lebendig.

Wegstrecke: ca. 1,5 km auf den Waldwegen (gelegentlich kommen wir ein bisschen vom Weg ab).

Bitte auf wetterentsprechende Kleidung achten und ein Getränk und Snack mitbringen.

Kurs 26-03A03a

Termin: Samstag, 06.06.2026

Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Stefanie Liening-Espejon

Ort: Hopener Wald

Kurs 26-03A03b

Termin: Samstag, 15.08.2026

Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Stefanie Liening-Espejon

Ort: Hopener Wald





Babymassagenach Qekk

vom 2.-4. Lebensmonat

Die Babymassage nach dem Konzept von Qekk ist eine sanfte und liebevolle Methode, die das Wohlbefinden von Säuglingen fördert. Sie basiert auf gezielten Griffen und Techniken, die die körperliche und emotionale Entwicklung des Babys unterstützen. Durch die Massage wird die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt, das Baby entspannt, die Durchblutung gefördert und der Verdauungsprozess unterstützt. Sie legt besonderen Wert auf Achtsamkeit und respektvollen Umgang, sodass die Massage sowohl für das Baby als auch für die Eltern ein positives Erlebnis wird. Bitte in leichter, bequemer Kleidung kommen!

Mitzubringen sind: Babydecke oder großes Handtuch.

Kurs26-03G03e

Beginn: Dienstag, 18.08.2026

Dauer: 6x, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 45,00€

Leitung: Lisa Bokern

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03G03f

Beginn: Dienstag, 27.10.2026

Dauer: 6x, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 45,00€

Leitung: Lisa Bokern

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot?

Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (verwaltung@ludgerus-werk.de).



Weihnachten entgegen, Einstimmung in die Advents- zeit mit der Familie

An diesem Nachmittag können sich Familien durch Erzählen, Spielen und Basteln bewusst auf Weihnachten vorbereiten.

Veranstaltung der Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen mit Unterstützung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohne. Einerechtzeitige Anmeldung und

Abmeldung bis zum 20.11.2026 ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kurs26-03A01a

Termin: Samstag, 28.11.2026

Dauer: 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 25,00€ pro Familie (inkl. Materialkosten)

Leitung: Astrid Aszmons

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Angebote für Jugendliche und Kinder



Babysitterkurs für Jungen und Mädchen

ab ca. 13 Jahren

Habt ihr schon einmal daran gedacht, in eurer Freizeit ein Baby oder Kleinkind zu betreuen? „Babysitten“ ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, macht Spaß und bietet sich an, um das Taschengeld aufzubessern. In diesem Kurs lernt ihr, was zur Betreuung eines Kindes gehört: Beschäftigungsmöglichkeiten und Spiele, Verhalten in schwierigen „erzieherischen“ Situationen, Tipps für Erste Hilfe am Kind usw.. Eure Fragen sind natürlich immer willkommen. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit der Vermittlung über eine Babysitter-Kartei.

Mitzubringen: 1 Schnellhefter, Schreibmaterial.

Kurs26-03B01a

Termin: Samstag, 28.02.2026

Dauer: 09:30 - 16:15 Uhr

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Angelika Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03B01b

Termin: Samstag, 26.09.2026

Dauer: 09:30 - 16:15 Uhr

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Angelika Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Entdeckungstour für Kinder (6-8 Jahre) im Hopener Wald

Mit wetterfester Kleidung und Gummistiefeln geht es um 16:00 Uhr am Ententeich im Hopener Wald los. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam mit Euch spielerisch die Welt der Pflanzen und Tiere im Wald erkunden und erfahren, wie wir die Natur schützen können. Gegen 18:00 Uhr sind wir wieder zurück und Eure Eltern haben die Möglichkeit zu erfahren, was Ihr erlebt habt.

Kurs26-03B02a

Termin: Donnerstag, 23.04.2026

Dauer: 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Karsten Middendorf

Ort: Hopener Wald

Kurs26-03B02b

Termin: Donnerstag, 18.06.2026

Dauer: 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Karsten Middendorf

Ort: Hopener Wald

Kurs26-03B02c

Termin: Donnerstag, 10.09.2026

Dauer: 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Karsten Middendorf

Ort: Hopener Wald

Angebote für Senioren

Handy- und Tabletnutzung für Senioren

- jeden 2. und 4. Dienstag-

Sie haben Fragen zum Handy oder Tablet? Hier findet reger Austausch über die verschiedensten Anwendungen statt. Problemlösungen werden angeboten und jeder erhält für seine, auch kleinsten, Schwierigkeiten Hilfe.

Kurs26-09D01

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 22x, 09:30 - 11:00 Uhr
Leitung: Mechthild Braje
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Funktionelle Gymnastik für Frauen ab 70

Ein Übungsprogramm, das den nötigen Schwung für den Tag gibt. Gezielte Gymnastik sowie Kräftigung, Dehnung und Entspannung der entsprechenden Muskulatur tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens bei.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kurs26-14B01a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 10x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Renate Enders
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B01b

Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 10x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Renate Enders
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B01c

Beginn: Montag, 17.08.2026
Dauer: 14x, 09:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Leitung: Renate Enders
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Fitnessgymnastik für Frauen I

ab ca. 65 Jahren

Das effektive Programm formt und strafft den Körper ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht als Hilfsmittel. Ein Mix aus Faszientraining und Pilates macht uns geschmeidig, beweglich und vital.

Kurs26-14B02a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 22x, 20:00 - 20:45 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Leitung: Maria Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B02b

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 20:00 - 20:45 Uhr
Gebühr: 52,50 €
Leitung: Maria Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Mitarbeiter Steckbrief: Theresa Große-Klönne

Alter:	32 Jahre
Wohnort:	Löhne
Tätigkeit im Ludgerus-Werk:	Seniorentreffpunkt Pilatestrainerin
Lieblingessen:	Pasta
Lieblingsemoji:	😊
Interessen:	Pilates, Yoga, Sauna und natürlich immer die Zeit mit der Familie und Freunden
Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich: Meine Kinder Jule und Hanny und mein Mann	




Fitnessgymnastik für Frauen II

ab ca. 65 Jahren

Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in einer dem Lebensalter angepassten Intensität. Ziel ist der Erhalt der alltäglichen Bewegungsfähigkeit und die Anregung zum selbständigen Bewegungstraining im Alltag.

Kurs26-14B03a

Beginn: Dienstag, 06.01.2026
Dauer: 25x, 17:00 - 17:45 Uhr
Gebühr: 87,50€
Leitung: Maria Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B03b

Beginn: Dienstag, 25.08.2026
Dauer: 15x, 17:00 - 17:45 Uhr
Gebühr: 52,50€
Leitung: Maria Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Gymnastik am Vormittag für Frauen I

Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in einer dem Lebensalter angepassten Intensität. Ziel ist der Erhalt der alltäglichen Bewegungsfähigkeit und die Anregung zum selbständigen Bewegungstraining im Alltag.

Kurs26-14B04a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026
Dauer: 11x, 09:15 - 10:00 Uhr
Gebühr: 44,00€
Leitung: Cäcilia Honkomp
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B04b

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026
Dauer: 12x, 09:15 - 10:00 Uhr
Gebühr: 48,00€
Leitung: Cäcilia Honkomp
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B04c

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026

Dauer: 15x, 09:15 - 10:00 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: Cäcilia Honkomp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Gymnastikam Vormittag für Frauen II

Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in einer dem Lebensalter angepassten Intensität. Ziel ist der Erhalt der alltäglichen Bewegungsfähigkeit und die Anregung zum selbständigen Bewegungstraining im Alltag.

Kurs26-14B05a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: 11 x, 10:15 - 11:00 Uhr

Gebühr: 44,00€

Leitung: Cäcilia Honkomp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B05b

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026

Dauer: 12x, 10:15 - 11:00 Uhr

Gebühr: 48,00€

Leitung: Cäcilia Honkomp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B05c

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026

Dauer: 15x, 10:15 - 11:00 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: Cäcilia Honkomp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Bewegungskurse für Senioren:

Line Dance

Kurs-Nr. 26-07S03 s. S. 143



Fit ab 65

Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit durch ein moderates Training der Ausdauer sowie durch gezielte Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit zu steigern. Die spezielle rückengerechte und gelenkstabilisierende Gymnastik wird in einer auf den Trainingsstand abgestimmten Intensität durchgeführt.

Kurs26-14B06a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 11 x, 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 44,00€

Leitung: Ludgera Riesenbeck

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B06b

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

Dauer: 12 x, 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 48,00€

Leitung: Ludgera Riesenbeck

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-14B06c

Beginn: Donnerstag, 13.08.2026

Dauer: 16x, 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 64,00€

Leitung: Ludgera Riesenbeck

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Vermissten Sie ein bestimmtes Angebot?

Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (verwaltung@ludgerus-werk.de).



Menschen mit Demenz bewegen

Biografiearbeit vor Kursstart

Es gibt wissenschaftliche Erkenntnisse, die zeigen, dass körperliche Aktivität den Krankheitsverlauf von einer Demenz verlangsamt. Deswegen ist es besonders wichtig, die noch vorhandene Mobilität und Beweglichkeit der an Demenz Erkrankten, zu erhalten und zu fördern. Es werden z.B. Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik, sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining durchgeführt.

Eine vorab durchgeführte Biografiearbeit dient dem besseren Verständnis zwischen den Übungsleitern und den Erkrankten.

Kurs 26-14B09a

Beginn: Freitag, 16.01.2026

Dauer: 10x, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 70,00€

Leitung: Marika Görtz-Ochotzki,
Dozententeam

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-14B09b

Beginn: Freitag, 10.04.2026

Dauer: 8x, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 56,00€

Leitung: Marika Görtz-Ochotzki,
Dozententeam

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-14B09c

Beginn: Freitag, 28.08.2026

Dauer: 14x, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 98,00€

Leitung: Marika Görtz-Ochotzki,
Dozententeam

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Start in den Frühling

Ein Nachmittag voller Begegnungen, Austausch und Impulse für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Gemeinsamer Austausch bei der Bullmühle - Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Am Samstag, den 21. März 2026, möchten wir gemeinsam mit Ihnen einen schönen Nachmittag in der Natur verbringen. Wir treffen uns bei der idyllischen Bullmühle in Visbek. Dort genießen wir in gemütlicher Atmosphäre im Wintergarten Kaffee und Kuchen.

Ablauf: Treffpunkt Bullmühle: ab 14:30 Uhr Kaffeezeit: Ab 15:00 Uhr reserviert im Wintergarten.

Ende: ca. 17:00 Uhr

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, entspannte Zeit.

Kurs 26-14P02

Termin: Samstag, 21.03.2026

Dauer: 14:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 7,00€ Bitte beachten Sie, dass die Kosten für Kaffee und Kuchen selbst zutragen sind.

Leitung: Marika Görtz-Ochotzki



Radfahrgruppe für aktive Senioren/innen

- jeden 2. und 4. Donnerstag -

Wenn Sie Spaß und Freude an der Bewegung bzw. am Radfahren haben, sind Sie herzlich zu den „Touren“ eingeladen. Die Fahrradtouren finden nicht statt ab 30 Grad Hitze oder Dauerregen.

Kurs26-14B10

Beginn: Donnerstag, 26.03.2026

Dauer: 14x, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Kurt Thomann,
Dozententeam



Mahlzeit

Mittagstisch für Jung und Alt

In Kooperation mit der Stadt Lohne, der Stegemannschule und des SeniorenreUpunktes findet dieses Projekt während der Schulzeit statt. Einmal im Monat gibt es für Senior*Innen der Stadt Lohne und Schüler der Stegemannschule die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Mittagessen in der schuleigenen Mensa an der Falkenbergstraße. Ein interessantes Programm wird jeweils von 11:00 bis 12:00 Uhr von den Schülern vorbereitet. Um 12:00 Uhr kommt ein leckeres Mittagessen auf den Tisch.

Kurs26-14P01

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

Dauer: 8x, 11:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 6,00 €, Mittagessen inkl. KaÜee

Leitung: Mechtild Braje

Ort: Stegemannschule



Helau in der Hofstelle

Die "Üdalen Oldies" laden zu einem stimmungsvollen Karnevalsnachmittag in die Hofstelle des Ludgerus-Werkes ein.

Kurs26-14E01

Termin: Mittwoch, 04.02.2026

Dauer: 14:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 7,00 € Die Eintrittskarten können gegen Barzahlung im SeniorenreUpunkt erworben werden.

Leitung: Mechtild Braje

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Senioren-Café Lohne

- jeden 1. und 3. Mittwoch -

Das Senioren-Café Lohne bietet neben Kaffee und Gebäck reichlich "Zeit zum Schnacken" und fördert soziale Kompetenzen. Außerdem finden interessante Vorträge zu relevanten Themen (z.B. Patientenverfügung) statt. Eigene Ideen und Gestaltungsvorschläge der Teilnehmer sind immer willkommen.

Kurs26-14T03

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: 24x, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 2,50 € pro Treffen

Leitung: Inge Landwehr

Ort: SeniorenreUpunkt Lohne



Offener Spiele-TreU'

- jeden Dienstag -

Hier triU't man sich zum gemeinsamen Kaffee trinken und Karten spielen. Wir sind keine ProÜs- der Spaßsteht im Vordergrund. Neue Spiele können ebenfalls ausprobiert und erlernt werden. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Kurs26-14T01a

Beginn: Dienstag, 06.01.2026

Dauer: 51 x, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 2,50 €pro Treffen

Leitung: Adelheid Bellersen

Ort: SeniorentreÜpunkt Lohne



Offener Spiele-TreU'

- jeden Donnerstag -

Hier triU't man sich zum gemeinsamen Kaffee trinken und Karten spielen. Wir sind keine ProÜs- der Spaßsteht im Vordergrund. Neue Spiele können ebenfalls ausprobiert und erlernt werden. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Kurs26-14T01b

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 49 x, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 2,50 €pro Treffen

Leitung: Adelheid Bellersen

Ort: SeniorentreÜpunkt Lohne



Lesefrühstück

- jeden 1. und 3. Montag -

Wir starten mit einem gemeinsamen Frühstück und stellen uns dann (wer möchte) gegenseitig die mitgebrachten Bücher vor. Euer Buch wandert in unser Bücherregal oder gleich zu einer/einem neuen Leser/in. Auf diese Weise können wir uns gegenseitig inspirieren und neue Autorinnen und Autoren und ihre Werke entdecken.

Kurs26-14T04

Beginn: Montag, 05.01.2026

Dauer: 23 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 4,00 €pro Treffen

Leitung: Roswitha Martin-Gleißner

Ort: SeniorentreÜpunkt Lohne





Klönschnack-Café

- jeden 4. Sonntag-

Sie haben die Möglichkeit, in gemütlicher Runde nette Menschen kennen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Kurs26-14T05

Beginn: Sonntag, 25.01.2026
Dauer: 11 x, 15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 3,00 € pro Treffen
Leitung: Adelheid Bellersen
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Doppelkopf Kartenspielerunde

- jeden 4. Sonntag-

Sie haben die Möglichkeit, in gemütlicher Runde Doppelkopf zu spielen und neue Kontakte zu knüpfen.

Kurs26-14T06

Beginn: Sonntag, 25.01.2026
Dauer: 11 x, 15:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 3,00 € pro Treffen
Leitung: Adelheid Bellersen
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Single-TreU'

- jeden 1. Dienstag-

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, Ihnen dazu aber die passende Freundin/der passende Freund fehlt oder Ihr Vorhaben allein keinen Spaß macht, dann sind Sie im Single-TreU' genau richtig. Der Single-TreU' möchte ein Treffpunktangebot sein gegen Langeweile und Ein-

samkeit als Single und eine Möglichkeit, sich kennen zu lernen und die Freizeit gemeinsam zu gestalten.

Kurs26-14T07

Beginn: Dienstag, 06.01.2026
Dauer: 12 x, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro Treffen
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Single Spiele-TreU'

- jeden 2. Dienstag-

Geselliges Beisammensein mit Brett- und Kartenspielen.
Jede(r) ist herzlich willkommen.

Kurs26-14T08

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 12 x, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro Treffen
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Kaffee-TreU' der Radfahrer

Bei Kaffee und frischem Butterkuchen tauscht man sich in gemütlicher Runde über aktuelle Themen aus.

Kurs26-14T09

Termine: 22.01.2026 - 15:00-17:00 Uhr
26.02.2026 - 15:00-17:00 Uhr
Gebühr: 5,00 € pro Treffen
Leitung: Kurt Thomann,
Dozententeam
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weiteres Kreativ-Café:

Strick-Café

Kurs-Nr. 26-14T02b.s. S. 151

Angebote für Mütter



Lebensgefühl Mama (Workshop)

Mit Leichtigkeit und ohne Druck den Mama-Alltag leben

Im anspruchsvollen Alltag, den das Mama-Sein mit sich bringt, ist es leicht, sich selbst zu vergessen. In diesem Workshop werden Wege erkundet, die im oft hektischen Mama-Alltag, herausführen können aus ständigem Funktionieren und Perfektionismus.

Denn es gibt Möglichkeiten, den inneren Druck loszulassen und auszubrechen, um als Mama und Frau mit Leichtigkeit und Positivität den Alltag zu leben und zu genießen. Die Workshopreise basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, die zeigen, dass eine positive Grundhaltung das Wohlbefinden nachhaltig steigern und den ersten Schritt zu einem neuen Lebensgefühl darstellen kann.

Kurs26-03G02a

Termin: Dienstag, 10.03.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Anna-Lena Burbrink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03G02b

Termin: Dienstag, 22.09.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Anna-Lena Burbrink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Stillvorbereitung

Dieser Kurs soll das notwendige Grundwissen vermitteln, um gut gestärkt und voller Vertrauen in die Stillzeit zu starten. Viele Anfangsschwierigkeiten können so bereits vorab verhindert werden.

- y Die Bedeutung des Stillens und der Muttermilch
- y Anatomie der Brust und Physiologie der Laktation
- y Saugen und Saugverhalten/richtiges Anlegen
- y Bonding und Hautkontakt - der Stillbeginn im Kreißsaal und nach Sectio
- y Stillunterstützung bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen
- y Brust- und Mamillenprobleme/Trinkverweigerung
- y Gewinn von Muttermilch, Pumpen, Stillhilfsmittel
- y Wo kann man Unterstützung bekommen, wenn man Probleme beim Stillen hat?

Kurs26-03G04a

Termin: Donnerstag, 05.02.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Deeken

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03G04c

Termin: Donnerstag, 03.09.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Deeken

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-03G04b

Termin: Mittwoch, 07.05.2026

Dauer: 19:00-21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Deeken

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03G04d

Termin: Donnerstag, 05.11.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Deeken

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse im Fachbereich Politik & Gesellschaft:

Ein Tag für mich

Kurs-Nr. 26-01B01 s. S.23

KI als HelferIn im Familienalltag

Kurs-Nr. 26-01D03 s. S.23

Wie man Wünsche und Ziele manifestiert

Kurs-Nr. 26-01E02 s. S.25

Frauentreff am Vormittag

Kurs-Nr. 26-01F01 s. S.26d



Elternbildung und Themenabende



Wenn das Handy zum Tatort wird

Kinder und Jugendliche betroffen von sexualisierter Gewalt im Netz

Wussten Sie, dass mittlerweile jedes 10. Kind im Alter von zwei bis fünf Jahren ein eigenes Smartphone besitzt und beinahe jedes 2. Kind im Alter von acht bis neun Jahren WhatsApp nutzt und jedes dritte Kind TikTok? Dabei ist den Nutzungsbedingungen beider Apps zu entnehmen, dass diese erst genutzt werden dürfen, wenn ein Mindestalter von dreizehn Jahren vorliegt. Wie passt das zusammen? Eins scheint auf jeden Fall klar zu sein: Der in Deutschland einzugelassene Smartphonemarkt hat längst begonnen und schreitet weiter fort. Für Täterinnen und Täter, die Kindern und Jugendlichen sexualisierte Gewalt antun wollen, ist dies ein gefundenes Fressen. Denn, sobald ein Kind über ein Smartphone mit Zugang zum Internet verfügt, ist dieses immens gefährdet, Opfer von sexualisierter Gewalt zu werden.

An diesem Abend wird aufgezeigt, dass sexualisierte Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen kein Randphänomen, sondern inzwischen zu einem gesamtgesellschaftlichen Problem geworden ist. Es wird deutlich werden, wie schnell Täterinnen und Täter heutzutage Zugriff auf Kinder und Jugendliche erhalten und wie sehr diese in der Onlinewelt gefährdet sind. Daraus ergeben sich folgende Fragen:

Wie können Eltern ihre Kinder besser vor

sexualisierter Gewalt im Netz schützen?
Was können Eltern tun, wenn sie die Vermutung oder den Verdacht haben, dass ihr Kind betroffen sein könnte?

Denken Sie daran: Kinder und Jugendliche können sich nicht alleine vor sexualisierter Gewalt im Netz schützen! Es braucht informierte und handlungssichere Eltern sowie sorgeberechtigte Personen, um Kinder und Jugendliche besser schützen zu können!

Referentin: Jane Burgdorf (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Fachkraft für die Arbeit im Handlungsfeld Hilfe bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen)

Kurs26-03H01

Termin: Dienstag, 24.02.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Jane Burgdorf

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Wir bekommen ein Kind

Leistungen vor und während der Schwangerschaft

Sie sind schwanger, welche Leistungen sind möglich?

Unser Experte informiert eingehende Eltern über allgemeine Leistungen, die sie während und nach der Schwangerschaft erhalten können.

Es besteht die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und Sie erhalten Tipps zur Antragsstellung und weiteren Vorgehensweise.

Kurs26-03H02a

Termin: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Leitung: Martin Horstmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03H02b

Termin: Dienstag, 06.10.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 7,00 €

Leitung: Martin Horstmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



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.

Kurs26-03H03a

Beginn: 15.04.2026 - 19:30-21:45 Uhr

29.04.2026 - 19:30-21:45 Uhr

Gebühr: 18,50 €

Leitung: Jutta Karsch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03H03b

Beginn: 23.09.2026 - 19:30-21:45 Uhr

07.10.2026 - 19:30-21:45 Uhr

Gebühr: 18,50 €

Leitung: Jutta Karsch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.



Kinderbuchspaziergang

Für Eltern von Kindern im Alter von 2 bis 7 Jahren

Zweiwichtige Bausteine für die Entwicklung der Kinder sind die soziale und emotionale Kompetenz und die sprachliche Förderung. Bücher sind ein Schlüssel für das Erlangen dieser Kompetenzen. Entdecken Sie mit uns unsere ausgewählten Bücher, die nicht nur unterhaltsam, sondern auch Gefühle und Werte wie Empathie, Zusammenarbeit und Freundschaft vermitteln. Tauchen Sie in spannende Geschichten ein, die ein Fundament für die Sprachfähigkeiten Ihrer Kinder sind.



Kurs26-03H04

Termin: Montag, 02.11.2026

Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Jessica Thöle

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Die Umstellung des Kindes auf Beikost

ab dem 6. Lebensmonat

Was kommt nach dem Stillen und der Flasche? Wann darf mein Kind schon etwas essen? Was braucht das Baby zusätzlich ab dem 6. Lebensmonat? An diesem Abend werden den Eltern theoretische Anleitungen und praktische

Tipps für die Zubereitung und Einführung von Beikost gegeben.

Kurs26-03H05a

Termin: Dienstag, 10.02.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Bischler

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03H05b

Termin: Dienstag, 02.06.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Bischler

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03H05c

Termin: Dienstag, 29.09.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Christina Bischler

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen.



Zahngesundheit in der KindertagespUege

Themenabend für Tagesmütter/-väter und Eltern

Gesunde Zähne sind von Anfang an wichtig, denn im Kleinkindalter werden die Grundlagen für ein gesundes Gebiss gelegt. Die Mundgesundheit beeinflusst die Sprachentwicklung, das Ernährungsverhalten und Aussehen eines Menschen. Daher spielt die Zahngesundheit auch in der KindertagespUege eine tragende Rolle. Der Vortrag richtet sich an Tagesmütter/-väter, die Kinder im U3 Bereich betreuen und alle Eltern mit praktischen Tipps und Raum zum Austausch.

Kurs26-03H06

Termin: Mittwoch, 25.02.2026

Dauer: 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Leitung: PetraWieferich

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Kinder brauchen Grenzen aber auch Freiräume und Grenzerfahrungen

Die Balance zu halten zwischen dem Recht des Kindes nach Selbstbestimmung (Partizipation) und seinem Recht nach Sicherheit ist schwierig und bringt Eltern oftmals an IHRE Grenzen.

„Das soll mein Kind einmal alleine entscheiden.“ ist ein Satz, der durchaus gesellschaftsfähig ist, seinen Ursprung aber doch eher in der historischen Vergangenheit hat.

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach, was Grenzen überhaupt sind, warum sie für die gesunde Entwicklung eines Kindes wichtig sind, ab wann Kinder Grenzen brauchen und wie man es schafft, liebevolle Konsequenzen auszusprechen.

Kurs26-03H07

Termin: Donnerstag, 19.03.2026

Dauer: 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: ConnySandvoß

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Mein Kind soll Frühförderung bekommen

Warum Frühförderung?

Frühförderungsunterstützt Kinder mit individuellen Förderbedarfen dabei, Fähigkeiten im Bereich der Bewegung, Sprache, Motorik, Wahrnehmung und sozialer Entwicklung zu entdecken, zu üben und zu stärken - Ziel ist es, alltägliche Herausforderungen leichter zu meistern.

Diese Veranstaltung richtet sich speziell an Eltern und Erziehungsberechtigte. Ziel ist es, verständliche Informationen zu geben, Fragen zu beantworten und Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Thema Frühförderung zu vermitteln. Warten Sie in der Veranstaltung? Grundlagen der Frühförderung einfach erklärt, typische Förderbereiche erkennen und verstehen, Ablauf einer Frühförderung, praktische Anregungen und verständliche Informationen für die Unterstützung Ihres Kindes im Alltag.

Kurs26-03H08a

Termin: Donnerstag, 12.03.2026
Dauer: 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00€
Leitung: Sabine Heitmann
Ort: Frühförderhaus Andreaswerk

Kurs26-03H08b

Termin: Donnerstag, 12.11.2026
Dauer: 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00€
Leitung: Sabine Heitmann
Ort: Frühförderhaus Andreaswerk



Was braucht mein Kind um sich gesund zu entwickeln?

Stark durch Bewegung- Motorik und ReUexespielend fördern

Warum sind natürliche Bewegungserfahrungen wie Klettern, Balancieren und Fallen so wichtig für Konzentration, Selbstvertrauen und Lernfreude? In diesem Workshop erfahren Eltern die theoretischen Grundlagen von ReUexen und Motorik und lernen, welche Bedeutung diese frühen Muster für die gesamte Entwicklung haben. Durch praktische kinesthetische Übungen wird das Wissen erlebbar und sofort anwendbar - so nehmen Eltern viele Impulse mit, um ihre Kinder im Alltag gezielt zu unterstützen.

Kurs26-03H10

Termine: Montag, 20.04.2026
Montag, 27.04.2026
Dauer: 18:15 - 20:30 Uhr
Gebühr: 40,00€
Leitung: Stella Peters
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Fortbildung:
Sexualisierte Gewalt & Schule
Kurs-Nr. 26-02N06 s. S.73



Warum Bewegung mehr ist als Toben und Spielen

Was braucht ein Kind, um sich gesund zu entwickeln? Jede Bewegung - vom ersten Strampeln bis zum Klettern und Balancieren - fördert Motorik, Körpergefühl, emotionales Erleben und die Fähigkeit zur Selbstregulation. In diesem Vortrag erhalten Eltern einen verständlichen Überblick, welche Rolle frühkindliche ReUex dabei spielen und warum Bewegung für die Entwicklung so bedeutsam ist.

Kurs26-03H09

Termin: Donnerstag, 05.03.2026
Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 13,00€
Leitung: Stella Peters
Ort: Ludgerus-Werk e.V.





Von Anfangan verbunden

Grundlagenkindlicher Entwicklung

Wie entdeckt ein Kind die Welt von Beginn an? Schon die Geburt und die frühen Sinneserfahrungen prägen Babys in der Wahrnehmung ihrer Umgebung. Dabei lernen sie viel und entwickeln Vertrauen. In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Überblick, warum die ersten Erfahrungen so bedeutsam sind und auf was man als Eltern und Großeltern beachten sollte, um das Kind liebevoll und wachstumsfördernd zu begleiten.

Kurs26-03H11

Termin: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 13,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Wie entdeckt mein Kind die Welt von Beginn an stressfrei

Mit allen Sinnenankommen-Geburt und Wahrnehmung liebevoll begleiten

Die Geburt und die ersten Sinneserfahrungen sind prägend für einen guten Start ins Leben. In diesem Workshop erfahren Eltern, wie sie ihr Kind von Anfang an in der Entwicklung unterstützen können - auf eine liebevolle und stressfreie Weise. Mit leicht verständlichen Erklärungen und vielen praktischen kinesiologischen Übungen entdecken Eltern, wie sie die Entwicklung von Bindung, Selbstregulation und innerer Stärke im Alltag fördern können.

Kurs26-03H12

Termine: Dienstag, 27.10.2026

Dienstag, 03.11.2026

Dauer: 2x, 18:15 - 20:30 Uhr

Gebühr: 40,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Bergweg 1
49393 Lohne
Telefon: (04442) 80 17 20

E-Mail: info@eiken-bau.de

Web: www.eiken-bauen.de

Eltern-Kind-Gruppen



Eltern-Kind-Gruppe

Erziehungsfähigkeit und Erziehungskompetenz werden heute häufig als selbstverständlich vorausgesetzt, aber viele Väter und Mütter mit kleinen Kindern suchen von Anfang an Unterstützung, Begleitung und Austausch in ganz alltäglichen Erziehungsfragen.

Die Eltern-Kind-Gruppen werden von ausgebildeten Fachkräften, Erzieherinnen bzw. Pädagoginnen geleitet. Die Gruppenleiterinnen richten sich mit entsprechenden Anregungen inhaltlich und zeitlich nach dem Alter, der Entwicklung und den Bedürfnissen der Kinder.

In Elternabenden geben wir darüber hinaus Gelegenheit, das Gruppengeschehen zu reflektieren, einzelne Themen zu vertiefen und notwendige Absprachen zu treffen. Deshalb ist die Teilnahme an den Elternabenden besonders wichtig.

Kurs 26-03I

Beginn: telefonisch auf Anfrage

Leitung: Astrid Aszmons



PEKIP



Pekip (Prager Eltern-Kind-Programm)

**für Mütter/Väter mit ihren Babys
ab der 6. Lebenswoche bis zur
Vollendung des 1. Lebensjahres**

PEKI P (Prager Eltern-Kind-Programm)
für Mütter/Väter mit ihren Babys ab der
6. Lebenswoche bis zur Vollendung des
1. Lebensjahr.

Schenken Sie sich und Ihrem Kind eine
Auszeit, ohne Stress, in wohliger Atmo-
sphäre

Mit PEKI P:

- y können Sie hineintauchen in eine
schöne Zeit mit Ihrem Kind.
- y bauen Sie eine positive Beziehung zu
Ihrem Kind auf durch Spielen und Be-
wegung in einer Gruppe gleichaltriger
Babys.
- y fördern Sie die Sinnes- und Bewe-
gungsentwicklung Ihres Kindes.
- y nehmen Sie Signale des Kindes be-
wusst wahr und verstehen, was
Ihrem Kind Freude macht und gut tut.
- y können Sie im Kontakt mit anderen
Eltern Erfahrungen austauschen und
eigene Wege finden.

Mitzubringen ist: ein großes Handtuch

Kurs 26-03J

Beginn: Die Termine werden unserer-
seits, je nach Geburtstag des
Kindes, vergeben. Keine freie
Terminauswahl möglich.

Anmeldung nur telefonisch.

Leitung: Doris Südbeck

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Geburtsvorbereitung / Rundum die Geburt



Säuglingspflegekurs für werdende Eltern

Das Leben mit Ihrem Baby stellt Sie als
werdende Eltern vor eine neue Heraus-
forderung. Damit Sie gut vorbereitet die-
se Zeit genießen können, wird durch
Theorie und Praxis Hilfestellung bei fol-
genden Themen gegeben:

- y Sinnvolle Erstlingsausstattung
- y Säuglingspflege (Wickeln, Baden,
Umgang mit dem Säugling)
- y Ernährung (Stillen und Flaschennah-
rung)
- y Rooming-in
- y vorbeugende Maßnahmen gegen den
plötzlichen Kindstod (Informationen
zur Schlafumgebung)

Kurs 26-03L01a

Termin: Mittwoch, 11.03.2026

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 14,00 € pro Person,
24,00 € pro Paar

Leitung: Manuela Hackmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-03L01b

Termin: Dienstag, 23.06.2026

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 14,00 € pro Person,
24,00 € pro Paar

Leitung: Manuela Hackmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03L01c

Termin: Dienstag, 01.09.2026
Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr: 14,00 € pro Person,
24,00 € pro Paar
Leitung: Manuela Hackmann
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-03L01d

Termin: Dienstag, 17.11.2026
Dauer: 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 14,00 € pro Person,
24,00 € pro Paar
Leitung: Manuela Hackmann
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Bewegung für Kinder



Babyschwimmen I

Für Säuglinge 4-12 Monate

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mit ihrem Kind das Element Wasser mit viel Spaß und Abwechslung entdecken wollen.

Durch das Erlernen von verschiedenen Handgriffen und Haltetechniken, sollen die Eltern Sicherheit gewinnen, um den Kindern die größtmögliche Bewegungsfreiheit im Wasser zu ermöglichen.

Verschiedene Spiele, Schwimmmaterialien und Lieder sollen den Spaß dabei in den Vordergrund stellen und den Kindern die Freude am Wasser näherbringen. Dieser Kurs ist als Wassergewöhnung und Anregung für Spiel und Spaß im Wasser mit Säuglingengedacht.

Weitere Termine folgen und werden auf der Webseite des Ludgerus-Werk bekannt gegeben.

Kurs26-03Q01a

Beginn: Samstag, 17.01.2026
Dauer: 6x, 09:00 - 09:30 Uhr
Gebühr: 51,00 €
Leitung: Lisa Bokern,
Dozententeam
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH



Babyschwimmen II

Für Säuglinge 4-12 Monate

Kurs26-03Q02a

Beginn: Samstag, 17.01.2026
Dauer: 6x, 09:45 - 10:15 Uhr
Gebühr: 51,00 €
Leitung: Lisa Bokern
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

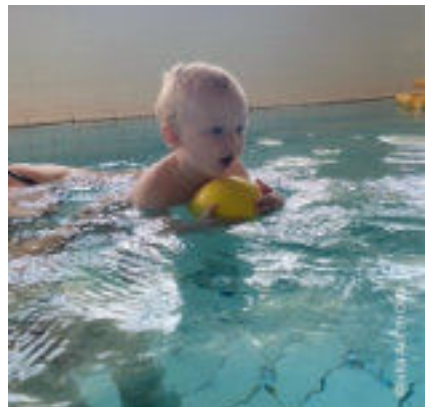


Babyschwimmen III

Für Säuglinge 4-12 Monate

Kurs26-03Q03a

Beginn: Samstag, 17.01.2026
Dauer: 6x, 10:30 - 11:00 Uhr
Gebühr: 51,00 €
Leitung: Lisa Bokern
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH





BaBeBu- Kinderturnen

von 2-4 Jahren

„Sage es mir, und ich vergesse es.
Zeige es mir, und ich erinnere mich.
Lasse mich tun, und ich behalte es.“
Konfuzius

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und wie kann ein Kind ganzheitlich lernen?

Durch Bewegung!

Genau darum geht es im neuen Kurs BaBeBu- Babsys-Bewegungs-Buddys: Wir möchten gemeinsam turnen, tanzen und toben und unser Bewegungsspektrum mit all unseren Sinnen ausprobieren. Wenn der Fokus auf einen bestimmten Sinn gesetzt wird, erkennen die Kinder die Vielfalt an Informationen, die sie durch die Umweltreize erhalten. Ob durch spielerische Anleitung, Bewegungslieder oder mit freier Bewegungszeit durch einen Parcours - den Kindern

wird Zeit und Raum zum Erfahren und zum Ausprobieren geboten.

Kurs26-03Q04a

Beginn: Montag, 12.01.2026

Dauer: 10x, 15:45 - 17:15 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Lisa Bokern, Christina Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q04b

Beginn: Montag, 13.04.2026

Dauer: 10x, 15:45 - 17:15 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Lisa Bokern, Christina Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q04c

Beginn: Montag, 24.08.2026

Dauer: 14x, 15:45 - 17:15 Uhr

Gebühr: 119,00 €

Leitung: Lisa Bokern, Christina Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.





Stark wie ein Löwe - Kinesio- logie für die Kleinen

von 4-5 Jahren

Auch kleine Kinder erleben Situationen, in denen sie Mut brauchen - beim Sprechen vor anderen, in neuen Gruppen oder wenn etwas ungewohnt ist. In diesem Kurs entdecken Kinder ab 4 Jahren auf spielerische Weise, wie sie mit einfachen Bewegungen und Übungen ruhig und stark bleiben können.

Wir spüren gemeinsam, wie sich Gefühle im Körper zeigen, was uns beruhigt und wie wir uns selbst helfen können, wenn wir uns unsicher fühlen. Die Übungen sind kindgerecht, lebendig und leicht in den Alltag zu integrieren - auch mit Mama oder Papa zuhause.

Kurs26-03Q05

Beginn: Montag, 01.06.2026

Dauer: 3x, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Mutigsein, stark bleiben - Kinesiologie für den Schulalltag und mehr

von 6-8 Jahren

Prüfungen, Vorträge, Streit, neue Situationen - viele Kinder kennen Momente, in denen sie sich unsicher oder überfordert fühlen. In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie mit Hilfe von Kinesiologie besser mit solchen Situationen umgehen können.

Sie entdecken, wie Körper, Gedanken und Gefühle zusammenhängen, wie sich Stress im Körper anfühlt - und was sie konkret tun können, um sich zu beruhigen, sicherer zu fühlen und mutig zu handeln. Die Übungen sind einfach, wirkungsvoll und können jederzeit angewendet werden - in der Schule, beim Sport oder zuhause.

Kurs26-03Q06

Beginn: Montag, 14.09.2026

Dauer: 3x, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Mitarbeiter Steckbrief: Astrid Aszmons

Alter: 62 Jahre

Wohnort: Steinfeld

Tätigkeit im
Ludgerus-Werk: Pädagogische
Mitarbeiterin

Lieblingessen: Kohlrouladen

Interessen:

Musik, Lesen, Schreiben, Politik, Garten

Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich:

Prof. Morrie Schwartz, Hape Kerkeling, Tina Turner





Yoga für Kinder

4-5 Jahre

In der sich immer schneller drehenden Lebenswelt von Kindern geht es oftmals um Leistung und Wettbewerb. Dabei ist es essentiell, dass sie die Brille für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt nicht schon in jüngsten Jahren verlieren.

Kinderyoga holt das einzelne Kind dort ab, wo es gerade steht. Das BeÜben, die Interessen, die Fähigkeiten und die Fertigkeiten der Kinder werden in den Kinderyoga Stunden eingebunden und auf den verschiedenen Abenteuern mitgenommen. Auf spielerische Art und Weise werden die Kinder unter anderem in ihrer Körperwahrnehmung, Muskulatur, Koordination und Konzentration gefördert. Auch das Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und das soziale Miteinander können gestärkt werden. Ein geschützter Zufluchtsort voller Lebensfreude, Fantasie und Kreativität wird geschaffen.

Kurs26-03Q07a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 8x, 15:00 - 15:45 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q07b

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
Dauer: 8x, 15:00 - 15:45 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Kurs26-03Q07c

Beginn: Dienstag, 25.08.2026
Dauer: 7x, 15:00 - 15:45 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q07d

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 7x, 15:00 - 15:45 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Yoga für Kinder

6-7 Jahre

In der sich immer schneller drehenden Lebenswelt von Kindern geht es oftmals um Leistung und Wettbewerb. Dabei ist es essentiell, dass sie die Brille für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt nicht schon in jüngsten Jahren verlieren.

Kinderyoga holt das einzelne Kind dort ab, wo es gerade steht. Das BeÜben, die Interessen, die Fähigkeiten und die Fertigkeiten der Kinder werden in den Kinderyoga Stunden eingebunden und auf den verschiedenen Abenteuern mitgenommen. Auf spielerische Art und

Weisewerden die Kinder unter anderem in ihrer Körperwahrnehmung, Muskulatur, Koordination und Konzentration gefördert. Auch das Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und das soziale Miteinander können gestärkt werden. Ein geschützter Zufluchtsort voller Lebensfreude, Fantasie und Kreativität wird geschaffen.

Kurs26-03Q08a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 8x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 61,60 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q08b

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
Dauer: 8x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 61,60 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q08c

Beginn: Dienstag, 25.08.2026
Dauer: 7x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 53,90 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q08d

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 7x, 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 53,90 €
Leitung: Alina Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen

von 6 - 7 Jahren

Sich verbal und körperlich gegen tätliche Angriffe zu verteidigen, dass möchte Taekwon-Do-Trainer Waldemar Eichhorst vom OSC Damme den Teilnehmern und Teilnehmerinnen in dem sechswöchigen Selbstverteidigungskurs vermitteln. Denn Selbstverteidigungskurse beziehen den Angrißfall mit ein und trainieren eher die körperliche Abwehrkraft. Ziele dieses Kurses sind auch Mut zur Selbstbehauptung - Gestärktes Selbstbewusstsein, Opferrollen verlassen können (ohne selbst in Täterrollen zu fallen), Alternativen zu Täterrollen kennenlernen oder eigene Ängste annehmen können. Damit Ihr Kind bei einem Angriß die richtige Vorgehensweise beherrscht, kann es dies in einem Selbstverteidigungskurs erlernen.

Folgende Schwerpunkte werden vermittelt:

- y Spielerisches, taktisches Aufwärmtraining
- y Dehnung der Muskulatur
- y Stärkung des Selbstbewusstseins (durch viele Übungen & Spiele)
- y Aggressionsabbau durch Kampfschrei und Schlagpolsterübungen
- y mentales Training
- y Stärkung der Entscheidungsfähigkeit
- y Mut, sich zu wehren und üben „Nein“ zu sagen
- y theoretische und praktische Abschlussprüfung

Kurs26-03Q09a

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026
Dauer: 6x, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr: 65,00 € Bei RabatzzKarte
10,00 € Ermäßigung
Leitung: Waldemar Eichhorst
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q09b

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
Dauer: 6x, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr: 65,00 € Bei RabatzzKarte
10,00 € Ermäßigung
Leitung: Waldemar Eichhorst
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen

von 8 - 9 Jahren

Kursessind auch Mut zurSelbstbehaup-
tung - Gestärktes Selbstbewusstsein,
Opferrollen verlassen können (ohne
selbst in Täterrollenzu fallen), Alternati-
ven zu Täterrollen kennenlernen oder ei-
gene Ängste annehmen können. Damit
Ihr Kind bei einem AngriUdie richtige
Vorgehensweise beherrscht, kann es
dies in einem Selbstverteidigungskurs
erlernen.

Folgende Schwerpunkte werden vermit-
telt:

- y Spielerisches, taktisches Aufwärm-
training
- y Dehnungder Muskulatur
- y Stärkungdes Selbstbewusstsein
(durch viele Übungen& Spiele)
- y Aggressionsabbau durch Kampf-
schrei und Schlagpolsterübungen
- y mentales Training
- y Stärkungder Entscheidungsfähigkeit
- y Mut, sich zuwehren und üben „Nein“
zu sagen

y theoretische und praktische Ab-
schlussprüfung

In der Kursgebühr ist ein bedrucktes T-
Shirt mit Namen enthalten. Bitte geben
Sie bei Anmeldung die Größe des T-
Shirts an.

Kurs26-03Q10a

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026
Dauer: 6x, 15:45 - 16:45 Uhr
Gebühr: 65,00 € Bei RabatzzKarte
10,00 € Ermäßigung
Leitung: Waldemar Eichhorst
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q10b

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
Dauer: 6x, 15:45 - 16:45 Uhr
Gebühr: 65,00 € Bei RabatzzKarte
10,00 € Ermäßigung
Leitung: Waldemar Eichhorst
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Zumba für Kids

für Kinder im Alter von 5-6 Jahren

Kinder im Alter von 5-6 Jahren (bis Vor-
schulalter) haben die Gelegenheit, ge-
meinsam mit Freunden zu ihrer Lieb-
lingsmusik zu tanzen und dabei jede
Menge Spaß zu erleben.

Die Zumba® Kids Jr. Kurse sind fröhliche,
energiegeladene Tanzpartys mit kindge-
rechten ChoreograÖen. Im n Unterricht
erklären wir die Schritte spielerisch er-
klärt und kleine Spiele eingebaut.
So fördern wir nicht nur Bewegung und
Freude am Tanz, sondern auch einen ge-
sunden Lebensstil - Fitness wird für die
Kinder ganz selbstverständlich. Gleich-
zeitig entwickeln sie wichtige soziale
und persönliche Fähigkeiten wie Team-
geist, Respekt, Selbstvertrauen und
Selbstwertgefühl. Zusätzlich werden

Kreativität, Gedächtnis, Koordination, Gleichgewicht und das kulturelle Bewusstsein gestärkt.

Kurs26-03Q13a

Beginn: Freitag, 16.01.2026
Dauer: 8x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 72,00€
Leitung: Sabine Böske
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q13b

Beginn: Freitag, 24.04.2026
Dauer: 8x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 72,00€
Leitung: Sabine Böske
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q13c

Beginn: Freitag, 21.08.2026
Dauer: 8x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 72,00€
Leitung: Sabine Böske
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-03Q13d

Beginn: Freitag, 06.11.2026
Dauer: 6x, 15:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 54,00€
Leitung: Sabine Böske
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kreativ-Kurse:

Zarte Blüten am Handgelenk

Kurs-Nr. 26-06F04a.s. S.149



**Zusammenleben und Zusammenhalten,
Vielfalt, Heimat und Zukunft
in Lohne erleben!**

Der Runde Tisch fördert die Integration und
das Zusammenleben von einheimischen und
ausländischen Menschen mit ihren Familien
in Lohne.

Kontakt:
Runder Tisch Lohne für Integration und Völkerverständigung e.V.
Friedenweg 13 • 49090 Lohne • 0 54 42 / 75 95 54 •
info@runder-tisch-lohne.de • www.runder-tisch-lohne.de

**Vermissen Sie ein bestimmtes
Angebot?
Oder einen besonderen
Schwerpunkt in unserem
Programmheft, dann rufen Sie
uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder
schreiben Sie uns eine E-Mail
(verwaltung@ludgerus-werk.de).**



**Nie mehr die aktuellsten
Kursangebote verpassen?
Dann melden Sie sich bei
unserem Newsletter an!
Einfach den QR-Code scannen.**

ÜBERAUS VIELFÄLTIG

DEIN WEG ZU BIG



Praktikum

Einblick in die Arbeitswelt durch
schulisches oder studentisches Praktikum.



Ausbildung und Duales Studium

In verschiedenen Bereichen, von kauf-
männisch und technisch bis IT und Logistik.



Abschlussarbeiten

Unterstützung bei Abschlussarbeiten mit
spannenden Projekten.



Traineeprogramm

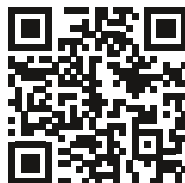
Durchstarten als Sales Trainee und zum
Sales Manager entwickeln.



Direkteinstieg

Vielfältige Einstiegsmöglichkeiten für
Berufseinsteiger, Quereinsteiger und
Professionals.

ALLE INFOS
AUF UNSERER
KARRIERESEITE



Bildung für Beruf & Ehrenamt

Fortbildungen für Ehrenamtliche

Künstliche Intelligenz im Ehrenamt

Endlich mehr Zeit fürs Wesentliche

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) das Ehrenamt entlasten und effizienter gestalten kann. Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen von KI und entdecken konkrete Einsatzmöglichkeiten, um alltägliche Aufgaben wie das Erstellen von Pressemitteilungen, die automatische Verschriftlichung von Protokollen oder die Entwicklung von Lehr- und Informationsmaterialien zu erleichtern. Der Workshop zeigt, wie generative KI datenschutzkonform und niedrigschwellig genutzt werden kann - ein bestehender Account bei ChatGPT oder ähnlichen Plattformen ist nicht erforderlich. KI-Vorkenntnisse sind für die Teilnehmer*innen nicht nötig.

Kurs26-02D01

Termin: Mittwoch, 25.02.2026

Dauer: 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

Leitung: Benjamin Möbus

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Kaufmännische Berufe

Prüfungsvorbereitung Industriekaufmann/-frau

Zielgruppe: Auszubildende Industriekaufleute, die vor der Abschlussprüfung stehen.

Inhalte: Grundlagen BWL, kaufmännisches Rechnen

Kurs26-02E01

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 10x, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 135,00 €

Leitung: Horst Andreis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Finanzbuchhalter/in (Xpert Business)

ZertiÖkatslehrgang

Zielgruppe: Beschäftigte in Industrie, Handel, Verwaltung und Dienstleistung sowie Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Wiedereingliederung in das Berufsleben.

Ziele: Die Teilnehmer*innen werden in die Lage versetzt, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Voraussetzung: Möglichst kaufmännische Berufspraxis.

Ein Gesamtzeugnis Finanzbuchhalter*in (Xpert Business) wird den Teilnehmer*innen vom Landesverband gestellt, die in allen Einzelfächern, außer Finanzbuchhaltung 1 (Grundlagen) zählt nicht zu den Prüfungsmodulen, die Prüfung mit mindestens ausreichend bestanden haben.

Die Bausteine Finanzbuchführung 1

(Grundlagen) (60 Ustd.) und Finanzbuchführung 2 (60 Ustd.) vermitteln die Grundlagen der Buchführung und versetzen die Teilnehmenden dadurch in die Lage, die täglich anfallenden Routinebuchungen eines Betriebes durchzuführen.

Im Baustein Bilanzierung (60 Ustd.) werden Kenntnisse zu folgenden Bereichen vermittelt: Vorbereitung des Jahresabschlusses, Bewertungsfragen einzelner Wirtschaftsgüter, Rückstellungen, Rücklagen, Bilanzieren, Bilanzkritik.

Im Baustein Kosten- und Leistungsrechnung (60 Ustd.) wird schwerpunktmäßig vermittelt: Aufgabe und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesens, Kenntnisse von Kostenarten-, Kostenträger- und Kostenstellenrechnung, Grundzüge der Plankostenrechnung, Überblick von Kostenrechnungssystemen, Kontenrahmen.

Im Baustein EDV-Buchführung (40 Ustd.) wird ausschließlich die praktische Buchführungstätigkeit mit EDV-Einsatz vermittelt und geübt.

Für jedes der aufgeführten Fächer werden landeseinheitliche Prüfungen des Landesverbandes der Volkshochschulen durchgeführt. Die Kurse zur Vorbereitung auf die Prüfungen finden in der Bildungseinrichtung statt.

Dauer und Umfang des Lehrganges: November 2026 bis Dezember 2027 - 280 Ustd.

Kurs26-02E02

Beginn: Montag, 09.11.2026

Termine finden immer montags und mittwochs von 18:30-21:45 Uhr statt. Ferien sind ausgenommen.

Gebühr: 1940,00 €

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Azubi Öt

LevelUp- Deine Softskills fürs Berufsleben

Für Auszubildende

In dem Seminar „Level up: Deine Soft Skills fürs Berufsleben“ stärken die Teilnehmenden ihre persönlichen Kompetenzen, um im Arbeitsalltag souverän und wirksam zu agieren.

In diesem Seminar lernen sie ihre Zeit effizient zu managen, klare Prioritäten zu setzen, authentisch zu kommunizieren und mit herausfordernden Situationen sicherer umzugehen.

Ziel ist es, mehr Struktur, Selbstvertrauen und Resilienz zu gewinnen - für ein erfolgreiches, ausgewogenes Berufs- und Privatleben

Inhalte

Modul 1: Zeitmanagement & Selbstorganisation

Modul 2: Alltag zwischen Beruf & Privatrealistisch planen

Modul 3: Kommunikation & Feedbackkultur (Teil 1)

Modul 4: Feedback geben & nehmen (Teil 2)

Modul 5: Selbstbewusstsein & Auftreten

Modul 6: Resilienz - Stark bleiben in stressigen Zeiten

Kurs26-02K01

Termin: Samstag, 26.09.2026

Dauer: 08:30 - 13:30 Uhr

Gebühr: 98,00 € inkl. Kaffee, Tee, Kaltgetränke

Leitung: Vera GroßeKrogmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Resilienztraining: Stark bleiben in herausfordernden Zeiten

Für Auszubildende und junge Berufstätige

Einheit 1 (45 Min): Was ist Resilienz?

Ziel: Grundverständnis für Resilienz und deren Bedeutung im Arbeitsleben

Input: 7 Säulen der Resilienz

Reflexionsübung: Wo zeige ich schon Resilienz? - Beispiele aus dem Alltag sammeln

Kleingruppen-Austausch

Einheit 2 (45 Min): Umgang mit Stress & Rückschlägen

Ziel: Strategien gegen Stress und emotionale Belastung

Input: Stress-Reaktionen im Körper + Kurzvorstellung 'Stressampel'

Übung: Persönliche Stressoren erkennen und in Kategorien einteilen (kontrollierbar vs. nicht kontrollierbar)

Mini-Atmung (Box Breathing oder 4-7-8-Methode)

Einheit 3 (45 Min): Eigene Ressourcen entdecken

Ziel: Selbstwirksamkeit und Ressourcenbewusstsein stärken

Übung: 'Was hat mir in der Vergangenheit geholfen?' - Ressourcen-Interview in Partnerarbeit

Visualisierung: 'Mein Ressourcenbaum' gestalten

Austauschrunde: 'Was stärkt mich?'

Einheit 4 (45 Min): Innere Stärke trainieren & Abschluss

Ziel: Resilienz praktisch anwenden und Alltagstransfer sichern

Übung: Affirmationen formulieren
Abschlussrunde mit Takeaway-Karte: 'Mein persönlicher Anker in schwierigen Zeiten'

Kurs 26-02K02

Termin: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 18:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Vera Große Krogmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Mitarbeiter Steckbrief: Mechthild Ahrling	
Alter:	blutjunge 59 Jahre
Wohnort:	Holdorf
Tätigkeit im Ludgerus-Werk:	Angestellte in der Verwaltung
Lieblingssessen	Kartoffelstampf mit Sauerkraut und lecker Mettwurst
Lieblingsemoji:	😊
Interessen:	Nähen, Singen, Kreatives
Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich: Udo Jürgens inspiriert mich durch viele seiner Liedertexte, die mich sofort zum Mitsingen und Tanzen anregen.	



Berufsidentität und Zukunftsversion

Kleingruppenseminar

Zielgruppe: Auszubildende, junge Fachkräfte, Berufseinstieger:innen

Ziel:

Kleingruppencoaching: Reflexion der eigenen beruflichen Identität
Perspektivwechsel und Zukunftsdanken, Konkrete Schritte planen
Abschluss, Motivation & Transfer

Einheit 1: Wer bin ich im Beruf?

Ziel: Reflexion der eigenen beruflichen Identität

Einstieg mit kurzer Imaginationsübung: 'Ein typischer Arbeitstag in 5 Jahren'

Übung: Berufliche Werte & Stärken mit Karten oder Worksheets erarbeiten
Austausch in Kleingruppen: 'Was macht mir im Arbeitsalltag Freude?'

Einheit 2: Wo will ich in 5 Jahren stehen?

Ziel: Perspektivwechsel und Zukunftsdanken

Input: SMART-Ziele kurz erklärt

Übung: 'Mein Zukunfts-Ich' - Schreiben eines Briefes aus Sicht des zukünftigen

Selbst

Diskussion: Welche Schritte sind notwendig, um dort hinzukommen?

Einheit 3: Zukunftsplan konkretisieren

Ziel: Konkrete Schritte planen

Übung: 'Zukunftsplan auf einer Seite' - mit Kategorien wie Beruf, Weiterbildung, Privatleben

Partnerarbeit: Gegenseitiges Feedback zum Plan

Mini-Input: Umgang mit Hindernissen & Flexibilität

Einheit 4: Abschluss & Motivation

Ziel: Abschluss, Motivation & Transfer

Visualisierung: 'Mein Ziel als Bild' - Zeichnung oder Collageelemente

Abschlussrunde: Jede:r präsentiert einen kleinen Teil des Plans oder eine Erkenntnis

Optional: Reflexionsfrageschriftlich beantworten: 'Was ist mein nächster kleiner Schritt?'

Kurs 26-02K03

Beginn: Dienstag, 27.10.2026

Dauer: 2x, 18:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 128,00 €

Leitung: Vera Große Krogmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Ihr Assekuranzpartner
seit über 30 Jahren für

- Industrie
- Gewerbe
- Freiberufler

Gertrudenstraße 28

49393 Lohne

Telefon (0 44 42) 70 33 30

Telefax (0 44 42) 70 33 333

E-Mail: info@eilhoff.de

Internet: www.eilhoff.de

Fort- und Weiterbildungen

Ausbildung der Ausbilder - Vollzeit Kompaktseminar - auch als Bildungsurlaub - Veranstaltung anerkannt

Vorbereitungslehrgang auf die AEVOPrüfung

Zielgruppe:

Mitarbeiter kleinerer, mittlerer und großer Unternehmen, die ihre Ausbilderfähigkeit in relativ kurzer Zeit erwerben möchten.

Ziele:

Der Lehrgang orientiert sich an den QualiZierungszielen der neu geordneten Berufsausbildungen sowie an den daraus resultierenden Veränderungen in den Anforderungen des Lehrpersonals. Dies sind:

Förderung der Handlungskompetenz
Aufbau einer neuen Rollenkompetenz
Förderung von Methoden- und Planungskompetenzen

Dieser Lehrgang verlangt ein hohes Maß an Selbststudium.

Inhalte:

- y Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildungsplanen
- y Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- y Ausbildung durchführen
- y Ausbildung abschließen

Kurs26-02N01

Beginn: Mo, 09.03.26 - 08:15-17:30 Uhr
Di, 10.03.26 - 08:15-17:30 Uhr
Mi, 11.03.26 - 08:15-17:30 Uhr
Do, 12.03.26 - 08:15-17:30 Uhr
Fr, 13.03.26 - 08:15-17:30 Uhr
Mo, 16.03.26 - 08:15-17:30 Uhr

Gebühr: 590,00 € In der Seminargebühr ist Lernmaterial enthalten.

Zzgl. Prüfungsgebühr der Handwerkskammer Oldenburg

Leitung: Hajo Hübenthal

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Ausbildung der Ausbilder - Vollzeit Kompaktseminar - auch als Bildungsurlaubs - Veranstaltung anerkannt

Vorbereitungslehrgang auf die AEVOPrüfung

Zielgruppe:

Mitarbeiter kleinerer, mittlerer und großer Unternehmen, die ihre Ausbilderfähigkeit in relativ kurzer Zeit erwerben möchten.

Ziele:

Der Lehrgang orientiert sich an den QualiZierungszielen der neu geordneten Berufsausbildungen sowie an den daraus resultierenden Veränderungen in den Anforderungen des Lehrpersonals. Dies sind:

Förderung der Handlungskompetenz
Aufbau einer neuen Rollenkompetenz
Förderung von Methoden- und Planungskompetenzen

Dieser Lehrgang verlangt ein hohes Maß an Selbststudium.

Inhalte:

- y Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildungsplanen
- y Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- y Ausbildung durchführen
- y Ausbildung abschließen

Kurs 26-02N02

Beginn: Mo, 05.10.26 - 08:15-17:30 Uhr
Di, 06.10.26 - 08:15-17:30 Uhr
Mi, 07.10.26 - 08:15-17:30 Uhr
Do, 08.10.26 - 08:15-17:30 Uhr
Fr, 09.10.26 - 08:15-17:30 Uhr
Sa, 10.10.26 - 08:15-17:30 Uhr

Gebühr: 590,00 € In der Seminargebühr ist Lernmaterial enthalten.
Zzgl. ist eine Prüfungsgebühr an die Handwerkskammer Oldenburg zu zahlen.

Leitung: Hajo Hübenthal

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Fachkraft Personalwesen

IHK ZertiÖkatslehrgang

Zielgruppe:

Der modulare Lehrgang ist besonders geeignet für Kaufleute und Personen mit kaufmännischen Grundkenntnissen, die bereits im Personalwesen tätig sind oder es anstreben.

Ziele:

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.

Das Bewusstsein für die komplexen personalrechtlichen Rahmenbedingungen wird geschärft und Sie können diese auf praktische Situationen im Tagesgeschäft anwenden.

In einem guten Überblick erhalten Sie die Grundzüge der Sozialversicherung sowie der Versicherungspflicht. Berechnungen und Tätigkeiten im Rahmen der Lohn- und Gehaltsabrechnung werden aufgezeigt und praxisorientiert eingeübt.

ZertiÖkatsbedingungen: Ein lehrgangsin-
terner Test wird am Ende eines jeden Moduls durchgeführt. Voraussetzung für das ZertiÖkat IHK-Fachkraft Personalwesen sind die 80-prozentige Anwesenheit am Lehrgang und das Bestehen der drei Lehrgangstests.

Inhalte:

Modul: Recht in der Personalarbeit (36 Ustd.)

- y Grundbegriffe des Arbeitsrechts
- y Das Arbeitsverhältnis
- y Bundesurlaubsgesetz
- y Entgeltfortzahlungsgesetz
- y Kündigung, Kündigungsschutzgesetz
- y Betriebsverfassungsgesetz

Modul: Grundlagen der Personalarbeit (32 Ustd.)

- y Personalpolitik - aktuelle Tendenzen
- y Personalbeschaffung inkl. Social Recruiting
- y Personalführung
- y Employer Branding
- y Neue Arbeitsmodelle im Rahmen der Digitalisierung

Modul: Lohn und Gehalt (52 Ustd.)

- y Grundzüge der Sozialversicherung
- y Ziele und Bedeutung betrieblicher Sozialpolitik
- y Personalaufwendungen
- y Lohn- und Gehaltsabrechnungen erstellen

y Sonderfälle bearbeiten (Aushilfe, Mutterschutzgeld, Erziehungsgeld)

y BAV

Modul I - Recht in der Personalarbeit:

Beginn: Montag, 30.09.2026

Modul II - Grundlagen der Personalarbeit:

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026

Modul III - Lohn- und Gehalt

Beginn: Montag, 07.12.2026

Dauer: 120 Unterrichtsstunden (für alle Module)

Gebühr: 1.390,00 € bei Buchung aller drei Module

Bei Buchung einzelner Module:

455,00 € für das Modul Grundlagen der Personalarbeit

465,00 € für das Modul Recht in der Personalarbeit

635,00 € für das Modul Lohn- und Gehalt

Kurs26-02N03

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026

Termin: montags und mittwochs, 18:00-21:15 Uhr

Gebühr: 1390,00 €

Leitung: Dozententeam

Wirtschaftsfachwirt/in IHK

Präsenzlehrgang mit Online Anteilen

Zielgruppe: Fachkräfte in Unternehmen, Handel, Verwaltung und Dienstleistung, die eine Führungsposition anstreben.

Ziele: Ziel dieses Lehrganges ist es, fundiertes Fachwissen zu vermitteln, um Führungsaufgaben übernehmen zu können.

Dieser Lehrgang bietet die Chance zu einem beruflichen Aufstieg.

Zulassungsvoraussetzungen für die Prüfung:

Teil I: Wirtschaftsbezogene Qualifikationen

y eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten mindestens dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf

oder

y eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem sonstigen anerkannten mindestens dreijährigen Ausbildungsberuf und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis

oder

y eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis

oder

y eine mindestens dreijährige Berufspraxis

Teil II: Handlungsspezifische Qualifikationen

y die abgelegte Teilprüfung Wirtschaftsbezogene Qualifikationen, die nicht länger als fünf Jahre zurückliegt und

y mindestens ein Jahr Berufspraxis im Fall des Absatz 1 Nr. 1 oder ein weiteres Jahr Berufspraxis zu den in Absatz 1 Nr. 2 bis 4 genannten Zulassungsvoraussetzungen.

Die Berufspraxis nach den Absätzen 1 und 2 soll im kaufmännischen oder verwaltenden Bereich absolviert sein und wesentliche Bezüge zu den Aufgaben eines Geprüften Wirtschaftsfachwirt/einer Geprüften Wirtschaftsfachwirtin haben.

Inhalte:

Teil I: Wirtschaftsbezogene Qualifikationen

Grundlagen der Volks- und Betriebswirtschaft

Rechnungswesen: Bedeutung für die Unternehmensführung, bilanzielle Zusammenhänge, Kostenrechnung
Recht und Steuern: Bürgerliches Recht, Handelsrecht, Arbeitsrecht, unternehmensrelevantes Steuerrecht, Vertragsgestaltungen

Unternehmensführung: Unternehmensorganisation, operative und strategische Planung, Personalführung

Teil II: Handlungsspezifische Qualifikation

Betriebliches Management:

Planungsprozesse unter Einbeziehung der Betriebsstatistik, Organisation- und Personalentwicklung, Wissensmanagement, Informationstechnologie, Managementtechniken,

Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling

Logistik: Einkauf und Beschaffung, Materialwirtschaft und Lagerhaltung, Wertschöpfungskette, Aspekte der Rationalisierung, spezielle Rechtsaspekte;

Marketing und Vertrieb: Marketing-Planung, Marketing-Mix, Vertriebsmanagement, Interkulturelle Kommunikation; Internationale Geschäftsbeziehungen; Führung und Zusammenarbeit: Kooperation, Kommunikation, Moderation, Konfliktmanagement, Präsentationstechniken

Der Fortbildungsabschluss ist gleichwertig zu einem Bachelor (Stufe 6 im Deutschen Qualifikationsrahmen) und förderfähig durch das Aufstiegs-Bafög (Erstattung von bis zu 75 % der Teilnahme- und Prüfungskosten).



Kurs26-02N04

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026

500 Unterrichtsstunden

Mittwochs und donnerstags

von 18:30 bis 21:45 Uhr,

1 bis 2x monatlich samstags

von 08:00 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 4280,00 €

Sexualisierte Gewalt & Schule

Zielgruppe: Lehrkräfte, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sowie weitere pädagogische Fachkräfte im Kontext Schule

Kurs „Sexualisierte Gewalt & Schule“

In diesem Kurs sollen pädagogische Fachkräfte dazu befähigt und bestärkt werden, betroffenen Kindern adäquate Hilfe zukommen zu lassen, sodass sie vor weiterer sexualisierter Gewalt geschützt werden können. Um dieses Ziel erreichen und pädagogische Fachkräfte im Umgang mit Fällen von sexualisierter Gewalt Sicherheit vermitteln zu können, wird den teilnehmenden Personen einerseits grundlegendes Wissen zur Thematik an die Hand gegeben. Andererseits wird anhand eines Handlungsleitfadens veranschaulicht, welche Schritte einzuleiten sind, wenn sich ein betroffenes Kind einer pädagogischen Fachkraft anvertraut hat oder es eine Vermutung gibt, dass ein Kind von sexualisierter Gewalt womöglich betroffen sein könnte. Frau Burgdorf ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.

Dieser Kurs richtet sich an Lehrkräfte, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter sowie weitere pädagogische Fachkräfte im Kontext Schule



STARK IM HANDWERK. STARK IM TEAM! BEWIRB DICH JETZT!

- Mechatroniker / Elektroniker im Kundendienst (m/w/d)
- Anlagenmechaniker im Kundendienst (m/w/d)
- Ausbildung in 7 Berufen



Alle wichtigen Infos findest Du unter www.nordluft.com/jobs

JETZT BEWERBEN!
90 KOLLEGEN
1 TEAM

Alles, was man mit Luft machen kann!

nordluft Wärme- und Lüftungstechnik GmbH & Co. KG
Robert-Bosch-Str. 5 · 49393 Lohne · info@nordluft.com

Kurs26-02N06a

Termin: Samstag, 24.01.2026

Dauer: 08:30 - 13:45 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: JaneBurgdorf

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-02N06b

Termin: Samstag, 26.09.2026

Dauer: 08:30 - 13:45 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: JaneBurgdorf

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Alltagskompetenzen

Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in das deutsche Einkommensteuerrecht. Anhand vieler Beispiele und einer praktischen Übung mit dem ELSTER-Portal lernen Sie, wie Sie Ihre Steuererklärung selbstständig und effizient erstellen - und dabei bares Geld sparen können.

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer:innen, Berufseinsteiger:innen, Studierende sowie alle, die ihre Steuererklärung eigenständig und digital erledigen möchten.

Inhalt:

Grundlagen der Einkommensteuer: Wer muss eine Erklärung abgeben, welche Fristen gelten, und welche Formulare sind relevant?

Steuerklassen, Mantelbogen & ELSTER-einfach erklärt

Was kann ich absetzen? - Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen,

haushaltsnahe Dienstleistungen & Familienleistungen

Praktische Steuertipps zur Optimierung und Fristverlängerung

Übung: Steuererklärung am Beispiel einer Lohnsteuerbescheinigung im ELSTER-Portal

Einkommensteuerbescheid verstehen
Offene Fragerunde und Zusammenfassung mit hilfreichem Handout

Kurs26-02O01

Termin: Donnerstag, 09.04.2026

Dauer: 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 24,00€

Leitung: Ellen Wüstenfeld

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Börsenstammtisch

- jeden 2. Donnerstag-

Der Börsen-Stammtisch ist ein Treffen von Börseninteressierten, in dem wir uns inhaltlich austauschen, gegenseitig motivieren, Know-How für die Börse vertiefen, mögliche Live-Tradediskutieren und vor allem Spaß dabei haben.

Kurs26-02O02

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 11 x, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 2,00 € pro Treffen

Ort: Seniorentreffpunkt Lohne

Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot?

Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (verwaltung@ludgerus-werk.de).

KI für Einsteiger

Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.

In dem Crashkurstauchen wir in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) ein. Sie werden nicht nur erfahren wie generative Sprachmodelle wie u.a. ChatGPT grundsätzlich funktionieren, sondern vor allem praktische Anwendungsbeispiele kennenlernen. Der Workshop konzentriert sich dabei vor allem darauf, mit Ihnen gemeinsam konkrete Praxisbeispiele zu entwickeln, die Ihren privaten und beruflichen Alltag erleichtern und effizienter gestalten können. In dem Workshop wird eine datenschutzkonforme und niedrigschwellige Nutzung von generativer KI ermöglicht; ein bestehender Account von ChatGPT und Co. wird nicht vorausgesetzt. KI-Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an dem Workshop ebenfalls nicht nötig.

Kurs26-02003

Termin: Donnerstag, 12.02.2026
Dauer: 18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 21,00€
Leitung: Benjamin Möbus
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-02004

Termin: Donnerstag, 12.03.2026
Dauer: 18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 21,00€
Leitung: Benjamin Möbus
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-02005

Termin: Mittwoch, 04.11.2026
Dauer: 18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 21,00€
Leitung: Benjamin Möbus
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Finanzielle Unabhängigkeit mit ETF-Geldanlagen

Inhalte:

- y Drei Bausteine der Altersvorsorge
- y Initiativbaustein
- y Aktien ETFs Indexfonds
- y Beispiel: MSCI World Index
- y Breit gestreut in Aktienmärkte investieren
- y Replikationsmethoden im Vergleich
- y Ausschüttende oder thesaurierende Fondswahlen
- y Cost-Average Effekt
- y Besteuerung
- y Anwendung Zinseszins und Sparrechner
- y gemeinsames Testen von Finanz-Uss.de
- y Depot eröffnen und Anbieter wählen

Kurs26-02006

Termin: Donnerstag, 16.04.2026
Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 8,00€
Leitung: Norbert Huchtkämper
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Beratung und finanzielle Zuschüsse für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben

Was kann finanziell bezuschusst werden?

Bezuschusst werden können berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf einen finanziellen Zuschuss einer beruflichen Fortbildung muss vor Beginn der Maßnahme bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt werden.

Die Förderhöhe beträgt 50% (maximal 400 € pro Jahr). Die Kosten werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) rückerstattet.

Zuschussberechtigte Personen:

Für die finanzielle Bezuschussung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch.

Antragstellung und Information:

Anette Schlarmann, Tel: 04441/ 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

Homepage: <https://www.koordinierungsstelleom.de>

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag von 8:30 Uhr – 12:30 Uhr

Beratung:

Gerne beraten wir Sie kostenlos im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt und den Wiedereinstieg in den Beruf!

Kontakt:

In **Cloppenburg**, Bahnhofstr. 14, **Renate Hitz**, Tel.: 04471 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20, **Nancy Menke**, Tel.: 04441 898-2621



Team BVB-Reha Susanne Middendorf, Lisa Hohnhorst, Melanie Önder und Mathias Münster (v.l.)



Team Werkstatt Christoph Fischer, Mathias Münster, Wolfgang Meißner und Larissa Stajkoski

Angebote in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter Vechta



Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BVB) – Reha in Biertergemeinschaft mit der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Menschen mit besonderem Förderbedarf, unabhängig vom Schulabschluss, die nach Erfüllung der Schulpflicht noch keine Berufswahl getroffen haben, können an der Berufsvorbereitenden Maßnahme Reha im Auftrag der Agentur für Arbeit teilnehmen.

Durch Hospitationen und Praktika können verschiedene Berufe kennengelernt und beim Vorliegen bestimmter Anforderungen der Hauptschulabschluss nachgeholt werden.

Vormittags arbeiten die Teilnehmenden in den Gewerken Hotellerie / Gastronomie und Metall. Nachmittags findet Unterricht statt.

Auf dem Weg zum Beginn einer Ausbildung werden sie bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen, bei der Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen und dem Erlernen von Grundlagen der Arbeitswelt von unserem multiprofessionellen Team unterstützt.

Die Teilnehmenden erwerben alltagspraktische Fertigkeiten und erlernen mit persönlichen Herausforderungen und schwierigen Situationen umzugehen.

Ziel der Maßnahme ist die Integration in Ausbildung oder Arbeit. Die BvB-Reha

kooperiert mit vielen Betrieben in einem über Jahre gewachsenen Netzwerk.

Ansprechpartner für diese Maßnahme ist die Agentur für Arbeit Vechta, Herr Rohner (Tel.: 04441 946 2356). Ein Einstieg ist nach Absprache mit Herrn Rohner laufend möglich.

Ort: Ludgerus-Werk e.V., Brinkstr. 41
Kontakt
Tel.: 0176 56029686 oder 04442 9390-0
E-Mail: bvbreha@ludgerus-werk.de

Rehaint Fachpraktiker Hauswirtschaft und Metall



In Biertergemeinschaft mit der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. und der Future – Qualifizierungs gGmbH

Wir bilden aus!

Fachpraktiker*in für Metallbau

Du möchtest mit Stahl, Edelstahl und Aluminium arbeiten? Du hast handwerkliches Geschick, technisches Verständnis, räumliches Vorstellungsvermögen und eine gute körperliche Konstitution? Schon mal etwas von der Ausbildung Fachpraktiker/in für Metallbau gehört?

Wir bieten Dir eine praxisorientierte Ausbildung, die selbstständiges Arbeiten unter Anleitung in unserer Ausbildungswerkstatt im Ludgerus-Werk in Lohne beinhaltet. Die Ausbildungsdauer

beträgt drei bzw. dreieinhalb Jahre.

Ausbildungsvoraussetzung: Du hast die Schulpflicht erfüllt und evtl. einen Förderschulabschluss.

Die Agentur für Arbeit Vechta bietet diese Ausbildung in Kooperation mit dem Ludgerus-Werk e.V. Lohne und der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. im Landkreis Vechta an.

Die Zuweisung erfolgt durch die Reha-Beratung der Agentur für Arbeit

Kontakt

Frau Ruhe

Tel.: 04441 946 3072,

E-Mail: vechta.team-rehabilitation-SB@arbeitsagentur.de

Du hast weitere Fragen, dann wende Dich gerne an:

Ausbildungswerkstatt Metall

Christoph Fischer

Industriering 9

49393 Lohne

Tel.: 04442 9390-12

E-Mail: c.fischer@ludgerus-werk.de

Weitere Infos gibt es auch unter:

<https://web.arbeitsagentur.de/berufenet/beruf/2261>

Fachpraktiker*in Hauswirtschaft

Kochen, backen, servieren, Tische decken etc. – Fachpraktiker/innen in der Hauswirtschaft erledigen alle hauswirtschaftlichen Arbeiten vom Zubereiten von Speisen und Getränken über Instandhalten und Pflegen der Kleidung bis hin zum Reinigen der Räume.

Das praktische Lernen steht im Vordergrund und wird durch die theoretischen Ausbildungsinhalte in der Berufsschule und im Stütz- und Förderunterricht ergänzt.

Der Ausbildungsjahrgang startet jeweils im August. Die Ausbildungsdauer beträgt drei Jahre.

Die Agentur für Arbeit Vechta bietet die Ausbildung in Kooperation mit dem Ludgerus-Werk e.V. Lohne und der Kreis-volkshochschule Vechta e.V. im Land-kreis Vechta an.

Die Auszubildenden erhalten eine Ausbildungsvergütung. Die Kosten trägt die Bundesagentur für Arbeit.

Ausbildungsvoraussetzung: Du hast die Schulpflicht erfüllt und evtl. einen



Auszubildende zum/r Fachpraktiker Metallbau

Christoph Fischer (r.) und Wolfgang Meißner (l.) begleiten die Auszubildenden Fachpraktiker Metallbau in der Werkstatt des Ludgerus-Werk am Industriering.



Team Rehaint/Fachpraktiker*in Hauswirtschaft

Martina Oer, Stefan Börgershausen, Annlen-Hunfeld Warnking und Angelika Roberg

Förderschulabschluss. Die Zuweisung der Ausbildung erfolgt durch die Reha-Beratung der Agentur für Arbeit .

Kontakt:

Frau Ruhe,

Tel.: 04441 946 3072

E-Mail: vechta.team-rehabilitation-SB@arbeitsagentur.de

Du hast weitere Fragen zur Ausbildung Fachpraktiker/in in der Hauswirtschaft?

Dann wende Dich gerne an:

Ludgerus-Werk e. V. Lohne

Annlen Hunfeld-Warnking

Mühlenstr. 2

49393 Lohne

Tel.: 04442 9390-40

E-Mail: hunfeld-warnking@ludgerus-werk.de

Weitere Infos gibt es auch unter:

Frank Halbsguth

Tel.: 04441 946 3351

E-Mail: vechta.presse-und-marketing@arbeitsagentur.de

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme in Bietergemeinschaft mit der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Vechta

bringt weiter.

Während der berufsvorbereitenden Maßnahme (BvB) in Lohne unterstützen wir Sie bei Ihren Bemühungen, einen Ausbildungsplatz zu finden. Wir bieten Ihnen Orientierung und Qualifizierung sowie die Vermittlung von praktischen und theoretischen beruflichen Grundkenntnissen in folgenden Berufsfeldern an:

- Berufe im Büro und Sekretariat sowie rund um Recht und Verwaltung
- Berufe im Handel und rund um Transport, Lager und Logistik
- Berufe aus dem Bereich Metall und Maschinenbau
- Berufe mit Farben und Lacke

Das von Ihnen angestrebte Berufsfeld gehört nicht dazu? Natürlich unterstützt unser Team auch bei der Orientierung in anderen Berufsfeldern.

Maßnahmeinhalte

- Die Maßnahme gliedert sich in Theorie- und Praxisphasen.
- Wir gehen bei allen Teilnehmenden individuell auf deren Neigungen, Fähigkeiten und Voraussetzungen ein, die wir zuvor durch eine Eignungsanalyse ermitteln.

Darauf aufbauend erhalten die Teilnehmenden eine intensive Unterstützung bei der Berufswahl und bei ihren Bewerbungsbemühungen.

Während der Praktikumsphasen können sie erste berufliche Erfahrungen sammeln und wertvolle Kontakte zu Betrieben knüpfen.

Die Maßnahme wird von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. (KVHS) in Kooperation mit dem Ludgerus-Werk e.V. Lohne durchgeführt.

Leitung: Sabrina Beuse

Ort: Kreisvolkshochschule Vechta e.V. (Außenstelle Lohne)

Lindenstr. 49

Tel.: 04442 937080

Schulabschluss

Nachträglicher Erwerb des Hauptschulabschlusses

In einer „Qualifizierungsmaßnahme zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses“ bietet das Ludgerus-Werk e.V. Lohne Menschen die Möglichkeit, nachträglich ihren Hauptschulabschluss zu erwerben.

Das Landesamt für Schule und Bildung Osnabrück setzt eine Kommission ein, die die Prüfungen in den Fächern Biologie, Deutsch, Geschichte, Mathematik und Politik abnimmt. Die Teilnehmer/innen werden von engagierten Lehrkräften in einer angenehmen Lern-Atmosphäre auf die Abschlussprüfungen vorbereitet. Begleitet wird die Qualifizierungsmaßnahme durch eine Sozialpädagogin. Die Maßnahme ist AZAV-zertifiziert und kann ggf. durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter Vechta gefördert werden.

Kursbeginn: voraussichtlich September 2026

Leitung: Elvira Helms

Dauer: 10 Monate

Ort: Ludgerus-Werk e.V., Brinkstr. 41

Informationen zu diesem Lehrgang erteilt Elvira Helms, Tel.: 04442 738541.

Mitarbeiter Steckbrief: Britta von Lehmden

Alter: 43 Jahre
Wohnort: Holdorf
Tätigkeit im Ludgerus-Werk: Pädagogische Referentin
Lieblingssessen: Lasagne
Lieblingsemoji: 🍕👍
Interessen: Kochen/Backen, Reisen, Radfahren

Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich:

Astrid Lindgren inspiriert mich durch ihren Blick auf Kinder. Sie schafft mit ihren Geschichten eine Welt voller Fantasie und Kreativität und gibt Kindern in ihren Geschichten eine starke Stimme.



Wir bilden aus!

Küchenhelfer/in

Du möchtest in einer Profiküche arbeiten, Speisen vorbereiten, anrichten und bei Hygiene und Organisation mit anpacken? Du hast Freude am Teamwork, bringst Zuverlässigkeit mit und willst in kurzer Zeit einen anerkannten Abschluss erreichen? Wir bieten Dir eine praxisnahe Qualifizierung in unserer Lehrküche.

Ausbildungsdauer: 6 Monate in Vollzeit

Abschluss: Zertifikat zur geprüften Küchenhelferin bzw. zum geprüften Küchenhelfer
Die theoretische und praktische Abschlussprüfung erfolgt durch ein IHK-Ausbilder- und Prüfungsteam.

Wir schulen um!

Köchin/Koch (Umschulung)

Du willst das Handwerk von Grund auf lernen, Menüs planen, zubereiten und die Abläufe in einer Küche professionell steuern? Dann ist unsere Umschulung zur Köchin bzw. zum Koch Dein Weg in einen anerkannten Beruf.

Umschulungsdauer: 24 Monate in Vollzeit

Abschluss: IHK-Prüfung, qualifiziertes IHK-Berufsabschlusszeugnis

Du hast weitere Fragen, dann wende Dich gerne an:

Future-Qualifizierungs-gGmbH

Mareike Weldemann

Assistentin der Geschäftsführung

Tel.: 0174 3634 001

E-Mail: m.weldemann@future-ggmbh.de

Ausbildungsort :

Lehrküche Future – Qualifizierungs gGmbH

c/o JVA für Frauen

An der Propstei 10

49377 Vechta



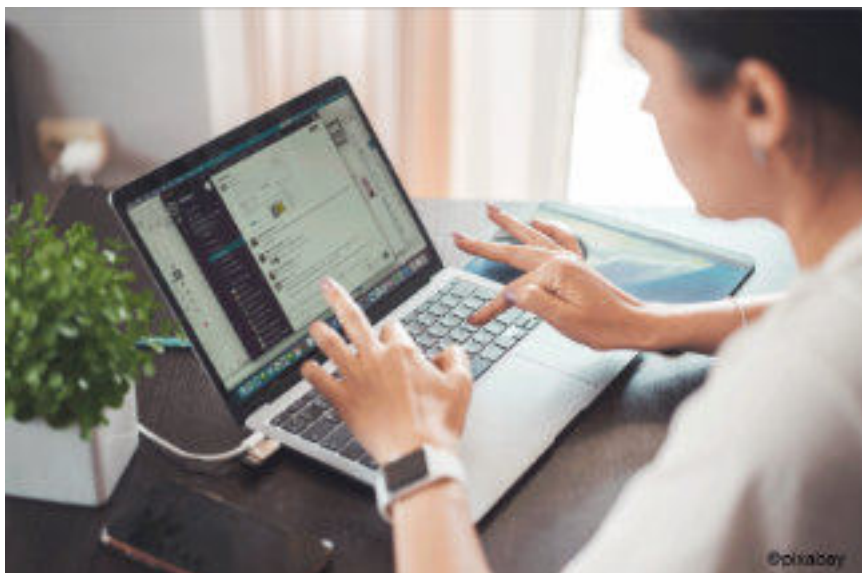
WALDER & MANSKE
D I E E D V - P R O F I S

SCHNELL
KOMPETENT
ZUVERLÄSSIG

Walder & Manske GmbH
Marschstraße 3
49377 Vechta

Telefon +49 (0)4441-97374-0
Telefax +49 (0)4441-97374-29
E-Mail: info@walderundmanske.de

EDV & Medien



Grund- und Aufbaukurse EDV

Einführung in die EDV am PC inkl. Windows 11

Kleingruppenseminar

Inhalte:

- y Mouse- und Tastaturbedienung
- y Aufgaben, Funktion u. Bestandteile eines Computers
- y Grundlegendes Arbeiten mit Windows
- y Benutzerumgebung, Desktop, Ordner, Arbeiten mit Kontextmenüs
- y Infocenter, Taskansicht, Virtuelle Desktops,
- y Umschalten und Entfernen eines Programms/einer Applikation (App)
- y Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Bibliotheken: anlegen, kopieren, verschieben, löschen und suchen
- y Windows Zusatzprogramme
- y Anpassen der Arbeitsoberfläche

- y Grundfunktion und Sicherheit des Internet mit Windows / Browser Edge, biometrische Identifikation
- y Zusätzliche Programme zur Sicherheit, Sicherheitseinstellungen, Backup, Systemwiederherstellung
- y Einstellungen (Systemsteuerungen)

Kurs 26-09A01

Termine: Mo, 13.04.2026

Mi, 15.04.2026

Mo, 20.04.2026

Mi, 22.04.2026

Mo, 27.04.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 148,00 €

Leitung: Markus Niemöller

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen.

Microsoft Office

Excel 365

Einstiegleicht gemacht

Zielgruppe: Schüler, Studenten, Berufstätige und Interessierte, die Grundlagen dieser Tabellenkalkulation mit grafischer Benutzeroberfläche kennenlernen möchten.

Ziele: Ziel ist es, dem Einsteiger anhand problembezogener Beispiele die grundlegenden Funktionen des Programms Excel anschaulich und systematisch aufzuzeigen.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Inhalte:

- y Aufgaben und Möglichkeiten der Tabellenkalkulation (Grundbegriffe), Anwendungs-, Tabellenfenster, Bestandteile
- y Bedienung von Excel 365
- y Arbeiten mit der Multifunktionsleiste von Excel 365
- y Erstellen von Tabellen, Gestaltung und Änderung von Tabellen
- y Umgestaltung des Arbeitsblattes kopieren, verschieben, einfügen und löschen
- y Zellen und Bereiche markieren, verschieben, kopieren, bewegen, löschen, einfügen, ausfüllen
- y Speichern / Öffnen von Dateien
- y Seitenlayout einrichten und Drucken von Tabellen
- y Formatierung von Zahlenformaten und Zellen
- y Eingabe und Aufbau von einfachen Rechnungsanweisungen (Grundrechenarten)
- y Arbeiten mit Funktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Runden usw.)
- y Unterschiede in absoluten und relativen

Adressierungsarten kennenlernen

- y Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen kennenlernen

Kurs 26-09B01

Termine: Mi, 21.01.2026

Mo, 26.01.2026

Mi, 28.01.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Leitung: Ludger Böckmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-09B02

Termine: Di, 21.04.2026

Do, 23.04.2026

Di, 28.04.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Leitung: Julian Grave

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-09B03

Termine: Mo, 26.10.2026

Mi, 28.10.2026

Mo, 02.11.2026

Dauer: 18:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Leitung: Ludger Böckmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Vermissten Sie ein bestimmtes Angebot?
Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (verwaltung@ludgerus-werk.de).

Excel 365

Formeln und Tabellen

Zielgruppe: Teilnehmer, die Grundkenntnisse von Excel haben und ihr Wissen erweitern möchten.

Ziele: Ziel ist es, vorhandene Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation zu erweitern sowie Grundlagen der GraÜ-Kerstellung, Datenbankverwaltung und Makroprogrammierung zu erhalten.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Inhalte:

- y Exkursion durch den Einstieg Excel
- y Absolute und Relative Feldadressierung, 3D Bezüge, gemischte Bezüge
- y Namen in Formeln verwenden
- y Die Excel-Tabelle und Ihre Möglichkeiten
- y Notizen zu Feldern und Formeln
- y Datenverknüpfung
- y Arbeiten mit mehreren Dateien
- y Gliederungsfunktionen, Teilergebnisse
- y Der Funktionsassistent, Arbeitsweise und Bedienung
- y Erstellen von verschachtelten Funktionen mit dem Funktionsassistenten
- y Tabellen mit Formeln und Funktionen erstellen, Anwendungsbeispiele
- y Mathematische Funktionen
- y Berechnungen mit Datum und Zeit
- y Berechnungen mit Datenbankfunktionen
- y Einsatz von Textfunktionen
- y Erstellen von Diagrammen und deren Möglichkeiten
- y Datenaustauschmöglichkeiten innerhalb MS Office

- y Umfangreiche Aufgaben mit Musterlösungen

Kurs 26-09B04

Termine: Mi, 04.02.2026

Mo, 09.02.2026

Mi, 11.02.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Leitung: Ludger Böckmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs 26-09B05

Termine: Mo, 09.11.2026

Mi, 11.11.2026

Mo, 16.11.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Leitung: Ludger Böckmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Excel 365

professionell nutzen

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich PC-Benutzerservice oder Anwender aus unterschiedlichsten Bereichen, die einfach mehr über Excel für Windows wissen möchten.

Ziele: Vorhandenes Wissen der Tabellenkalkulation anhand von praktischen Übungen vertiefen und fundierte Kenntnisse im Bereich der Pivot-Tabellen zu erlangen.

Voraussetzung: Kursinhalte aus den Seminaren:

Excel- Einstieg leicht gemacht

Excel- Formeln und Tabellen

Inhalte:

- y Konsolidierung (mehrere Datenberei-

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

che zusammenführen)

- y Datenimport (Daten aus anderen Dateien zusammenführen und auswerten)
- y Unterschiede von Kreuztabelle und Pivot-Tabelle
- y Pivot-Tabellenerstellen, bearbeiten und verändern
- y Gruppierungen in Pivot
- y Berechnete Felder in Pivot
- y Pivot Charts

Kurs26-09B06

Termine: Mo, 23.11.2026

Mi, 25.11.2026

Mo, 30.11.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 79,00€

Leitung: Ludger Böckmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Word 365

Grundlagen

Zielgruppe: Alle, die mit dem PC Texte erfassen, verändern und professionell gestalten möchten.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Ziele: Sie lernen die wichtigsten und grundlegenden Funktionen des weitverbreitetsten Textverarbeitungssystems kennen. Beispiele und Übungen werden Ihnen die Einarbeitung erleichtern.

Inhalte:

- y Grundlagen
- y Texteingabe und Korrekturen
- y Löschen, Einfügen und Kopieren
- y Autokorrektur
- y Zeichen- und Absatzformatierung
- y AutoText und Tabellen
- y Dokumenten - Gestaltung und Ausgabe
- y Einfache Serienbriefe

Kurs26-09B07

Termine: Di, 05.05.2026

Do, 07.05.2026

Di, 12.05.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 79,00€

Leitung: Julian Grave

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Word 365

Professionelle einsetzen

Zielgruppe: Mitarbeiter in Sekretariat und Sachbearbeiter, allgemeine PC-Benutzer.

Teilnahme-Voraussetzung:

Inhalte Kurs Word 365 - Grundlagen

Routinierter Umgang mit Verzeichnissen und Dateien, Windows-Kenntnisse

Ziele: Professionell mit Word 365 arbeiten (Vorlagenerstellen usw.)

Inhalte:

- y Arbeiten mit Dokumenten-Vorlagen
- y Formatvorlagen
- y Rahmenbearbeitung
- y Autotext
- y Arbeiten mit längeren Dokumenten
- y Tabellen, Rechnen, GraÖken, Zusatzprogramme nutzen
- y Dokumente gestalten
- y Freies Positionieren von GraÖk und Text
- y Kopf-/Fußzeilen
- y Seitenlayout
- y Serienbriefe
- y Etikettendruck
- y Briefköpfe
- y Formulare erstellen

Kurs26-09B08

Beginn: Di, 30.11.2026
Do, 05.11.2026
Di, 10.11.2026
Dauer: 18:30-21:45 Uhr
Gebühr: 79,00€
Leitung: Julian Grave
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Einführung in das Webdesign

Zielgruppe: Schüler, Studenten, Berufstätige und alle Interessierten, die Grundkenntnisse in der Erstellung und Gestaltung von Webseiten erwerben möchten.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Ziele: Die Teilnehmer erhalten einen praxisorientierten Einstieg in das Webdesign. Sie sind in der Lage, einfache Webseiten mit HTML und CSS zu erstellen und gestalterisch umzusetzen.

Inhalte:

- y Aufbau und Struktur von Webseiten
- y Erstellen von Texten, Listen, Tabellen, Links und Bildern mit HTML
- y Gestalten von Schriftarten, Farben, Hintergründen, Abständen und Positionen mit CSS
- y Praktische Übungen zum Festigen des Gelernten

Kurs26-09E01

Termine: Di, 19.05.2026
Do, 21.05.2026
Do, 28.05.2026
Di, 02.06.2026
Dauer: 18:30-21:45 Uhr
Gebühr: 119,00€
Leitung: Julian Grave
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Software und Anwendungen

Einführung in die Programmierung mit Python

Zielgruppe:

Schüler, Studenten, Berufstätige und alle Interessierten, die Grundkenntnisse in einer modernen Programmiersprache erwerben möchten.

Voraussetzung:

PC- und Windows-Grundkenntnisse
Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich

Ziele:

Die Teilnehmenden erhalten einen fundierten Einstieg in die Welt des Programmierens mit Python. Nach dem Kurs sind sie in der Lage, einfache Programme selbstständig zu entwickeln.

Inhalte:

- y Umgang mit der Entwicklungsumgebung
- y Ein- und Ausgaben in der Kommandozeile
- y Variablen und Datentypen
- y Arithmetische Rechenoperationen
- y Logische Operatoren und Verknüpfungen
- y Kontrollstrukturen: Verzweigungen und Schleifen
- y Praktische Übungen zum Festigen des Gelernten

Kurs 26-09E02

Termine: Di, 24.11.2026

Do, 26.11.2026

Di, 01.12.2026

Do, 03.12.2026

Dauer: 18:30-21:45 Uhr

Gebühr: 146,00€

Leitung: Julian Grave

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

PC allgemein

ComputertreU für Senioren

Sie haben PC-Fragen oder -Probleme, möchten das Internet sinnvoll nutzen, wollen Neues lernen oder einfach nur fachsimpeln? Im ComputertreU findet reger Austausch über die verschiedensten Anwendungen statt, Problemlösungen für Hard- oder Software werden angeboten und jeder erhält für seine, auch kleinsten, Schwierigkeiten Hilfe.

Fragen wie die Gestaltung eines einfachen Briefes, wie bearbeite ich Bilder meiner Digitalkamera, wie surfe ich im Internet, versende ich E-Mails o.a., werden von fachkundigen Helfern unseres 14-tägigen Computer-TreUs gern beantwortet.

Erwarten Sie keinen Computer-Kurs, dafür bietet das Ludgerus-Werk spezielle Seminare an. Wir wollen Ihnen in kleiner Runde anbieten, Ihre Probleme oder Fragen mit Gleichgesinnten zu besprechen und diese mit fachkundiger Leitung zu lösen.

Einfache Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC sollten vorhanden sein.

Besondere Themenvormittage (nach Bedarf):

y iPhone und Co. leicht & verständlich
Wir stellen die Möglichkeiten und speziellen Fähigkeiten dieser Geräte speziell auf die Anwendungsmöglichkeiten für Senioren vor.

y Facebook, Twitter

Was ist das eigentlich und wie kann man diese neuen Formen der Kommunikation im Internet für sich nutzen? Wir stellen soziale Netzwerke vor.

y Sicherheit im Internet

Wie schütze ich mich vor den Gefahren im Internet wie Datenklau, Viren, Trojaner

ner und Abzocke? Eine praxisbezogene Einführung für Senioren

y „Erste Hilfe“ am PC

y Onlinebanking: sicher und leicht

y Daten schnell wiederfinden- Aufbau einer Ordnerstruktur/Datenverzeichnis

Kurs26-09F01

Termine: Do, 15.01.2026

Do, 19.02.2026

Do, 19.03.2026

Weitere Termine werden online veröffentlicht.

Dauer: 09:00-11:30 Uhr

Gebühr: 3,00€ pro Termin inkl. Lernmaterial

Leitung: Hans Hogeweg

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse zu digitalen Weiterbildung:

Wenn das Handy zum Tatort wird

Kurs-Nr. 26-03H01 s. S.49



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen.



Wir wünschen den Teilnehmer*innen viel Erfolg und noch mehr Spaß in den Kursen!



Franz Holthaus
Elektro GmbH

Freiwilligen- Agentur

Freiwilligen-Agentur “Herz & Hand”

für den Landkreis Vechta

Möchten Sie Zeit schenken und sich für eine gute Sache freiwillig engagieren?

Oder: Möchten Sie etwas dazulernen und sich im Ehrenamt weiterbilden?

Dann sind Sie bei der Freiwilligen-Agentur Herz & Hand genau richtig!

Als Freiwilligen-Agentur stehen wir Ihnen als Ansprechpartnerinnen zur Seite: Wir suchen mit Ihnen und für Sie ein passendes Ehrenamt, wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten. Wir sind Ansprechpartner für Organisationen, die Einsatzstellen für ehrenamtlich Interessierte besetzen möchten, Fragen dazu haben und Unterstützung benötigen.

NEU für Vereine und Institutionen ist unsere Online-Plattform “Freinet”. Auf dieser können Sie unkompliziert Ehrenamtliche für Ihren Verein oder Ihre Projekte gewinnen und deren wertvolle Arbeit in der Gemeinschaft sichtbar machen.

Durch Ihre Registrierung können Sie:

- Ihr Angebot und Ihr Projekt vorstellen
- Gezielt angeben, in welchen Bereichen Sie Ehrenamtliche suchen
- Direkt von engagierten Menschen gefunden und kontaktiert werden

Nutzen Sie diese kostenlose Möglichkeit und registrieren Sie sich jetzt unter www.ludgerus-werk.de/freiwilligen-agentur (Freiwilligen-Agentur -> Registrierung für Vereine & Institutionen) oder direkt über den QR-Code ausprobieren!



Indra Möller
Koordinatorin Ehrenamt &
Vereinsberatung
Brinkstraße 41, 49393 Lohne
Mobil: 0160 9572 40 01



Lisa Bokern
Koordinatorin Ehrenamt
Brinkstraße 41, 49393 Lohne
Tel: 04442 9390-17

Das Repair-Café

Ein Repair Café ist weit mehr als nur eine Werkstatt – es ist ein Ort voller Leben und gemeinsamer Ideen. Hier geht es nicht nur darum, defekte Dinge zu reparieren. Es geht um den aktiven Einsatz für unsere Umwelt, um den Wunsch, Ressourcen zu schonen und Abfall zu verringern. Zusammen mit Ihnen möchten wir Dinge, die Ihnen ans Herz gewachsen sind, wieder zum Leben erwecken.

Unser Repair Café ist ein besonderer Treffpunkt, an dem sich ehrenamtliche Experten und Sie zusammentun, um gemeinsam Gegenstände zu reparieren. Ganz gleich, ob es sich um ein kleines elektronisches Gerät oder einen Haushaltsgegenstand handelt – hier gibt es die Möglichkeit, Ihr wertvolles Eigentum in liebevolle Hände zu legen und es mit Unterstützung von Fachleuten wieder in einwandfreien Zustand zu versetzen.

Unser Service ist grundsätzlich kostenlos, weil uns das Wohl der Umwelt und der Gemeinschaft am Herzen liegt. Doch jede Spende, die Sie uns zukommen lassen, hilft uns, diesen Raum weiterhin für Sie und andere offen zu halten.

Kommen Sie gerne vorbei.

Öffnungszeiten

Jeden 2. und 4. Freitag von 14:00-18:00Uhr
im Seniorentreffpunkt in der Brinkstraße 41 in Lohne

REPAIR LOHNE
CAFÉ 



Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Repair Cafés

Wohnberatung im Landkreis Vechta - Ihr Zuhause für die Zukunft

Möchten Sie in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben und die Geborgenheit Ihrer vertrauten Umgebung weiterhin genießen? Wir wissen, wie wichtig es ist, in einem Umfeld zu leben, in dem man sich sicher und wohl fühlt – besonders mit zunehmendem Alter oder bei gesundheitlichen Herausforderungen. Deshalb ist es so wertvoll, frühzeitig die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Unsere ehrenamtliche Wohnberatung möchte Ihnen dabei helfen, Ihr Zuhause so zu gestalten, dass es Ihnen in jeder Lebensphase Sicherheit, Komfort und Lebensqualität bietet. Zusammen mit Ihnen schauen wir, welche kleinen und großen Veränderungen möglich sind, um Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Ob es darum geht, Stolperfallen zu beseitigen, Stufen zu überwinden oder eine barrierefreie Dusche zu installieren – wir entwickeln maßgeschneiderte Lösungen, die Ihren Alltag erleichtern.

Dabei stehen Sie und Ihre Wünsche im Mittelpunkt. Wir beraten Sie nicht nur zu praktischen Veränderungen, sondern auch zu smarten Hilfsmitteln, die Ihr Leben erleichtern können. Ihr Zuhause soll für Sie ein Ort bleiben, an dem Sie sich frei und sicher bewegen können. Wenn es um die Planung oder Finanzierung von Anpassungsmaßnahmen geht, sind wir an Ihrer Seite und unterstützen Sie mit wertvollen Tipps.



Die Wohnberater im Kompetenzzentrum Demenz in Lohne während der Woche der Demenz 2025

Unsere erfahrenen, ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und -berater haben sich durch ihre berufliche Expertise, regelmäßige Schulungen und kontinuierliche Weiterbildung bestens qualifiziert, um Ihnen eine unabhängige, neutrale und kostenfreie Beratung zu bieten. Gemeinsam schaffen wir Lösungen, die Ihre Wohnqualität nachhaltig steigern und Ihnen ermöglichen, den gewohnten Komfort und die Sicherheit in Ihrem Zuhause zu bewahren.

Denn Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen – heute und in Zukunft.

Kontakt



Herz & Hand

Freiwilligen-Agentur LK Vechta
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Freiwilligen-Agentur Herz & Hand
Tel.: 0 44 42 - 80 60 71
Mobil: 0160 95 72 40 01



Senioren- und
PflegeStützpunkt
Niedersachsen
für den Landkreis Vechta

Seniorenstützpunkt Landkreis Vechta
Tel.: 044 41 -898-3000

Mitarbeiter Steckbrief: Lisa Bokern

Alter: 29 Jahre
Wohnort: Lohne-Brägel
Tätigkeit im Ludgerus-Werk: Dozentin im Eltern-Kind-Bereich, Ehrenamtskoordination
Lieblingessen: Lasagne
Interessen:

Natur, Jagd, Spazieren gehen mit meinem Hund, Zeit mit meiner kleinen Familie verbringen

Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich:

Meine Eltern haben mich mein ganzes Leben schon inspiriert und sind ein großes Vorbild für mich, aber auch Kinder inspirieren mich in ihrem Verhalten, ihrer Empathie jedem gegenüber und ihrer Weltanschauung. Davon sollten wir uns des Öfteren eine Scheibe abschneiden.





GUTE LASTER!

SPEDITION 0 44 42 - 92 26 - 60

KLBECK LOHNE

www.kolbeck.com

KEINEN FAHRER???

TAXI 0 44 42 - 16 00

Religion & Glaube

Bibelarbeit



Neu für die Bibel begeistern

Die Bibel zu verstehen und als Wegweiser des eigenen Lebens zu begreifen, ist das Ziel dieses Gesprächskreises. Angesprochen zu diesem Gesprächskreis sind Jung und Alt, Menschen mit oder ohne Konfession. Glaube oder Bibelkenntnisse sind nicht Voraussetzung. Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, sich auf die Bibel und die Botschaft von Jesus Christus einzulassen.

Kurs26-04C01

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 25 x, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 2,00 €

Leitung: Irmtrud Rießelmann

Ort: Seniorentreffpunkt Lohne

Religiöse Gesprächskreise



Infostunde der kfd

- jeden 4. Donnerstag -

Es wird ein Austausch von Informationen statt, zu der Mitgliederinnen der kfd sowie Interessierte herzlich eingeladen sind. Diese Treffen bieten den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee, sich über die neuesten Themen und Anliegen von Frauen in Kirche, Politik und Gesellschaft zu informieren.

Kurs26-04F01

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026

Dauer: 11 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 2,50 € pro Treffen

Leitung: Mechtild Braje

Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Umwelt & Natur

Nachhaltigkeit/ Schöpfung



Kräuterführung im Herbst

Exkursion

Wir laufen eine kleine Runde um den Sonnenhof und halten nach Wildkräutern Ausschau. Es gibt Informationen zu Sammelregeln von Wildkräutern und wir gehen auf Heilwirkung, Essbarkeit und Mythologie der einzelnen Pflanzenein. Nach dem Rundgang gibt es Literaturempfehlung, einen kleinen Wildkräutersnack und ein Wildkräutersmoothie mit den Kräutern, die wir gesammelt haben. Bitte an angemessene, der Wetterlage entsprechende, Kleidung denken. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs 26-05B02b

Termin: Samstag, 12.09.2026

Dauer: 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 17,50€ pro Teilnehmer inkl.

Handout

Leitung: Melanie Friedenberger-Traidel

Ort: Natur u. Kräuterwerkstatt

Vechta



Kräuterführung im Frühjahr

Exkursion

Wir laufen eine kleine Runde um den Sonnenhof und halten nach Wildkräutern Ausschau. Es gibt Informationen zu Sammelregeln von Wildkräutern und wir gehen auf Heilwirkung, Essbarkeit und Mythologie der einzelnen Pflanzenein. Nach dem Rundgang gibt es Literaturempfehlung, einen kleinen Wildkräutersnack und ein Wildkräutersmoothie mit den Kräutern, die wir gesammelt haben. Bitte an angemessene, der Wetterlage entsprechende, Kleidung denken. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs 26-05B02a

Termin: Samstag, 11.04.2026

Dauer: 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 17,50€ pro Teilnehmer inkl.

Handout

Leitung: Melanie Friedenberger-Traidel

Ort: Natur u. Kräuterwerkstatt

Vechta





Den Wald neu erleben und staunen

Waldführung für Naturbegeisterte

Heute geht's raus in den Wald mit Waldführerin StefÜ Liening-Espejon, ausgebildet an Wohllebens Waldakademie.

Direkt vorder eigenen Haustür, im schönen Hopener Wald, geschehen jeden Tag erstaunliche Dinge. Bäume leben als Familien zusammen, pÜegen Freundschaften und erzählen sich Neuigkeiten. Sie helfen sich in der Not und trotzen den widrigsten Umständen mit all ihrer Kraft. Dabei haben sie eine Viel-

zahl von kleinen Helfern und pÜegen sogar Handelsbeziehungen. Neugierig geworden?

Lernen Sie alte Bekannte neu kennen und lassen Sie sich auf ein Walderlebnis ein, dass all Ihre Sinne miteinander und Ihnen nebenbei auch noch guttut.

Kurs26-05B03a

Termin: Samstag, 30.05.2026

Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Stefanie Liening-Espejon

Ort: Hopener Wald, Ententeich

Kurs26-05B03b

Termin: Samstag, 19.09.2026

Dauer: 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Stefanie Liening-Espejon

Ort: Hopener Wald, Ententeich

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Weitere Kursangebote:

WALDBADEN für neue Energie

Kurs-Nr. 26-07B01 s. S. 108

Breathwalk

Kurs-Nr. 26-07B02 s. S. 108

Atmen im Park

Kurs-Nr. 26-07B03 s. S. 109

Waldwunder

Kurs-Nr. 26-03A03a/b s. S. 37

Entdeckungstour Hopener Wald

Kurs-Nr. 26-03B02a/b/c s. S. 40



Abendliche Waldführung im Hopener Wald

Stimmungsvoller Ausklang des Tages und Waldgeheimnisse

An diesem Sommerabend gehen wir gemeinsam einen ansprechenden Weg durch den Wald. Vorbei an Wiesen und Gewässern und immer wieder unter dem kühlen Blätterdach der Bäume, lädt uns die Natur ein, ihr auf vielfältige Art und Weise zu begegnen. Wir erleben eine wohltuende Auszeit vom Alltag und finden Ruhe und Kraft. Auch Waldwissen kommt nicht zu kurz. Wie verbringt der Wald den Sommer? Wie leben hier besondere Bewohner und wo? Gemeinsam nähern wir uns den kleinen und großen Wundern des Waldes mit all unseren Sinnen und kommen zur Ruhe.

Wegstrecke: 3 - 4 km

Mitzubringen:
wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk,
Getränk und Snack für unterwegs

TreUpunkt: Ententeich in Hopen, Burg-
weg 22, Lohne

Kurs26-05B04

Termin: Mittwoch, 24.06.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Stefanie Lienen-Espejon

Ort: Hopenener Wald



Einführung in die bunte Welt der Pilze

Exkursion

Auf der Exkursion werden die ökologi-
schen Zusammenhänge der Pilze er-
klärt. Die gesammelten Funde werden

anhand ihrer Merkmale erklärt und ihre
kulinarische Verwertbarkeit (essbarer oder
giftig) besprochen. Der/die unerfahrene
Sammler*in soll befähigt werden einige
Arten sicher zu bestimmen. Der/die
Fortgeschrittene kann das Spektrum mit
neuen Arten erweitern.

Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung,
festes Schuhwerk, kleines Messer, lufti-
ges Körbchen, Stift, Papier für Notizen.

TreUpunkt ist der Parkplatz an der
Schützenstraße, zwischen der Haupt-
schule und dem Schützenplatz Damme.

Kurs26-05B01

Termin: Samstag, 10.10.2026

Dauer: 14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Martin Wernke

Ort: Parkplatz Schützenstraße
Damme



Haus und Garten



Hochbeet

Reiche Ernte auf kleinem Raum

Hochbeete sind genial: knackiges Gemüse, frische Kräuter, Blumen und kleine Sträucher können unabhängig vom gewachsenen Boden angebaut werden.

In Hüfthöhe zu gärtnern schont außerdem den eigenen Rücken.

Der Vortrag gibt Anregungen zu Material, Bauweise und Füllung eines Hochbeets sowie zur Auswahl und Kultur von geeigneten Pflanzensorten.



Kurs 26-05D01

Termin: Mittwoch, 04.03.2026

Dauer: 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Christiane Rehkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse im Fachbereich Gesundheit, Bewegung, Ernährung:

Soricht Natur - Die Kraft der ätherischen Öle

Kurs-Nr. 26-07L01 s. S. 130

Mitarbeiter Steckbrief: Lisa Mentel

Alter:	34 Jahre
Wohnort:	Wildeshausen
Tätigkeit im Ludgerus-Werk:	Öffentlichkeitsarbeit, Social Media
Lieblingessen	Ramen, Tteokbokki
Lieblingsemoji:	👉

Interessen:

Zeichnen und Malen, Kochen, meine Pflanzen, Pen & Paper Rollenspiel, Medien, Politik, Kunst und Kultur

Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich:

Meine Schwester und meine Freunde



Energieeffiziente Heizungssysteme

www.g-kreymborg.de



GREGOR KREYMBORG
GmbH



**Gesundheit,
Bewegung,
Ernährung**

Entspannung und Stressbewältigung



WALDBADEN

für neue Energie

Wie Sie die Heilkräfte des Waldes entdecken, für sich nutzen und durch Waldbaden Stress abbauen sowie neue Kraft tanken können.

Waldbaden ist eine wirksame, wissenschaftlich fundierte Methode, um durch bewusstes Eintauchen in den Wald loszulassen, abzuschalten und zu sich selbst zu finden. Ziel ist es, neue Energie, Tatkraft, Ausdauer und Wohlbefinden zu tanken sowie Stress signifikant zu senken. Seit 1990 verschreiben Hausärzte in Japan bei Stress-Symptomen auf Rezept Waldbaden (Shinrin-Yoku). Auch der Hopener Wald, bekannt für seine Terpene (Duftstoffe), eignet sich hervorragend, um Waldbaden-Übungen kennenzulernen und selbst anzuwenden.

Kurs26-07B01a

Termin: Samstag, 09.05.2026

Dauer: 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 19,00 €, Paare zahlen zusammen 29,00 €

Leitung: Jochen Strehler

Ort: Hopener Wald

Kurs26-07B01b

Termin: Samstag, 26.09.2026

Dauer: 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 19,00 €, Paare zahlen zusammen 29,00 €

Leitung: Jochen Strehler

Ort: Hopener Wald



Atmen im Park

kostenfreies Angebot

Unser Atem hat eine zentrale Funktion für den Körper, aber auch für unsere seelischen Kräfte. Er reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt. Deshalb können wir ihn als wichtige Ressource für unsere Grundgesundheit nutzen. Unter freiem Himmel erfahren Interessierte wie einfache Atem- und Bewegungsübungen zu mehr Entspannung, Stressabbau und einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper führen können.

Kurs26-07B03a

Termin: Donnerstag, 30.07.2026

Dauer: 17:30 - 19:00 Uhr

Leitung: Anja Maria Becker

Ort: Stadtpark Lohne

Kurs26-07B03b

Termin: Freitag, 28.08.2026

Dauer: 10:30 - 12:00 Uhr

Leitung: Anja Maria Becker

Ort: Stadtpark Lohne



Breathwalk

Ein Gesundheits-Spaziergang mit speziellen Atem-Übungen in der Natur!

Durchatmen, die Natur genießen, Kraft tanken und die Atemwege stärken - all das bietet die Atempädagogin/-therapeutin Anja Maria Becker auf einem sogenannten „Breathwalk“, der uns durch den schönen Hopener Wald in Lohne führen wird. Zentrales Thema dieses Natur-Rundkurses ist das achtsame Gehen

und die bewusste Wahrnehmung des Atems. Mit speziellen Atemübungen werden beispielsweise die Gelenke mobilisiert, die Bauchatmung geschult, das Zwerchfell aktiviert, die Sinne geschärft und vieles mehr. Eine gute Körperhaltung während des Spaziergangs löst Verspannungen und unterstützt die Selbstregulation. Die besonders sauerstoffreiche Waldluft stärkt zusätzlich das Immunsystem. Ein Spaziergang in der Natur senkt Stresshormone und fördert unsere physische sowie psychische Gesundheit.

Kurs26-07B02a

Termin: Freitag, 24.04.2026
Dauer: 11:00 - 13:15 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Leitung: Anja Maria Becker
Ort: Hopener Wald

Kurs26-07B02b

Termin: Donnerstag, 11.06.2026
Dauer: 17:30 - 19:45 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Leitung: Anja Maria Becker
Ort: Hopener Wald

Kurs26-07B02c

Termin: Donnerstag, 24.09.2026
Dauer: 17:30 - 19:45 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Leitung: Anja Maria Becker
Ort: Hopener Wald

Kurs26-07B02d

Termin: Freitag, 09.10.2026
Dauer: 11:00 - 13:15 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Leitung: Anja Maria Becker
Ort: Hopener Wald



Atemtherapie als Stress- und BurnOut-Prävention

Tagesworkshop

Kennen Sie das Gefühl, wenn man sich immer öfter müde und abgeschlagen fühlt, die Konzentration schwerfällt und die Lebensfreude immer mehr schwindet? Permanente Erschöpfung oder Überforderung kann zu verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen führen, wie z. B. Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen, Hyperventilation und Herzstechen (Panik-Attacken). Auch unser individueller Atemrhythmus kommt bei körperlichen und psychischen Belastungen aus seinem natürlichen Rhythmus. Wir haben das Gefühl nicht mehr richtig durchatmen zu können. Hier kann die ganzheitliche Atem- und Bewegungstherapie helfen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Achtsame Übungen ermöglichen Körperbewusstheit sowie die Wahrnehmung der eigenen Atembewegung und der momentanen seelischen Beendlichkeit im Hier und Jetzt. Über das bewusste Erfahren des eigenen Atem-Rhythmus erhält der Mensch die Möglichkeit Energie zurückzugewinnen und ins Gleichgewicht zu kommen. Diese fachlich angeleitete Atempause soll Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren geben.

Kurs26-07B04

Termin: Samstag, 21.02.2026
Dauer: 10:00 - 15:30 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Leitung: Anja Maria Becker
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Stressfrei durch den Alltag- Werkzeuge für ein entspann- tes Leben

Workshop zur Stressbewältigung

Fühlen Sie sich oft gestresst, überfordert oder ausgelaugt? In diesem praxisorientierten Workshop zeige ich Ihnen effektive Techniken zur Stressbewältigung- von Achtsamkeit über Atemübungen bis hin zu alltagstauglichen Methoden zur Entspannung, damit Sie gelassener u. ausgeglichener durch Beruf und Alltag gehen können.

Jetzt anmelden und neue Kraft tanken!

Kurs26-07B05

Termin: Freitag, 06.02.2026

Dauer: 17:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Claudia Büssing

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse:

Ein Tag für mich

Kurs-Nr. 26-01B01 s. S.23

Stress abbauen

Kurs-Nr. 26-07N03 s. S.131

Lebensgefühl Mama

Kurs-Nr. 26-03G02 s. S.48



Nie mehr die aktuellsten
Kursangebote verpassen?
Dann melden Sie sich bei
unserem Newsletter an!
Einfach den QR-Code scannen.

TaiChi / Qigong



Qi Gong

Qigong, eine jahrtausendealte chinesische Tradition von langsamen, fließenden sowie kraftvollen Bewegungen, Konzentrations- und Atemübungen. Die Übungen sind leicht zu erlernen, werden stehend, sitzend oder liegend durchgeführt und wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Sie stärken das Immunsystem und fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit. Muskeln, Gelenke und Kreislauf werden positiv beeinflusst.

Die Bewegungsabläufe sind für jede Altersgruppe geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs26-07C01a

Beginn: Montag, 12.01.2026

Dauer: 9x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Birgit Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07C01b

Beginn: Montag, 13.04.2026

Dauer: 10x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 100,00 €

Leitung: Birgit Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07C01c

Beginn: Montag, 17.08.2026

Dauer: 15x, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 150,00 €

Leitung: Birgit Meyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

JinShin Jyutsu



JinShin Jyutsu

Infoabend

Mit der Kunst des JinShin Jyutsukönnen wir durch Selbsthilfe die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und so zur Lösung von Spannungen im Energiesystem beitragen. Dieser Infoabend beleuchtet die Herkunft und Bedeutung des Jin Shin Jyutsu, erklärt die Wirkung auf den Körper und zeigt den Verlauf einiger Energieströme. Darüber hinaus werden einige praktische Übungen durchgeführt.

Kurs26-07D01a

Termin: Mittwoch, 04.02.2026

Dauer: 19:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 9,00€

Leitung: PetraNobis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



JinShin Jyutsu - TreU'

Im StrömtreU' gibt es Zeit und Raum, um Erlerntes aus den Grundkursen zu vertiefen und Erfahrungen auszutauschen. Wir behandeln, sprich: strömen uns selbst oder lassen uns strömen.

Kurs26-07D02

Beginn: jeden letzten Dienstag im Monat

Dauer: 8x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 28,00€

Leitung: PetraNobis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



JinShin Jyutsu- Japanisches Heilströmen

Kurs 1

JinShin Jyutsu ist eine sanfte Kunst, die durch Selbsthilfe zur Lösung von Spannungen im Energiesystem des Körpers angewendet werden kann. Der Kurs bietet eine Einführung in die Herkunft dieser Methode und vermittelt die Grundlagen der Selbsthilfe.

Kurs26-07D03

Beginn: Mittwoch, 11.02.2026

Dauer: 6x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 54,00€

Leitung: PetraNobis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



JinShin Jyutsu- Japanisches Heilströmen

Kurs 2

JinShin Jyutsu ist eine sanfte Kunst, die durch Berührung von 26 körpereigenen Energiezentren Ausgeglichenheit in geistige, emotionale und körperliche Spannungen bringen kann. Im Kurs werden diese Zentren in Lage und Bedeutung dargestellt und durch einfache Selbsthilfegriffe aktiviert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eine Decke, ein kleines Kopfkissen und falls vorhanden eine Yogamatte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs26-07D04

Beginn: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 10x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 90,00€

Leitung: PetraNobis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07D05b

Beginn: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 2x, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: PetraNobis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



JinShin Jyutsu

Harmonisieren der Lebensenergie durchs Halten der Finger/Mudras

Das Fingerhalten ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, um die alltäglichen Ermüdungsspannungen/-stresse zu harmonisieren.

Kurs26-07D05a

Beginn: Mittwoch, 11.02.2026

Dauer: 2x, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: PetraNobis

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Mitarbeiter Steckbrief: Emel Yilmaz-Büyükköles

Alter:	45 Jahre
Wohnort:	Löhne
Tätigkeit im Ludgerus-Werk:	Buchhaltung
Lieblingessen	Yaprak Sarma - gefüllte Weinblätter nach Mamas Rezept aus Adana.
Lieblingsemoji:	💜💙
Interessen:	Ich liebe Nähen und Stricken – meine Motivation ist größer als mein Talent.



Diese Person(en) inspiriert/inspirieren mich:

In meiner Jugend: Che Guevara und Fidel Castro. Ihre Ideen von Gerechtigkeit, Solidarität und Widerstand gegen Ungleichheit haben mich geprägt. Heute betrachte ich das etwas differenzierter und es sind vor allem meine Eltern, die mich inspirieren – durch das, was sie als Gastarbeiter gelebt haben. Ihre Liebe war grenzenlos und ihr Einsatz unbezahlbar. Ich bin zutiefst dankbar, dass ich durch sie lernen durfte, was Stärke, Würde und echte Menschlichkeit bedeuten.

Yoga und Meditation



Yin Yoga

zur Entspannung

Yin Yoga wirkt auf das tieferliegende Bindegewebe, indem die einzelnen Asanas länger und mit entspannter Muskulatur gehalten werden. Durch sanfte Bewegungen mobilisierst du deinen Körper, um anschließend in regenerativen Yin-Positionen, unterstützt von Hilfsmitteln, zu entspannen. Begleitende Elemente wie Meditation, Aromatherapie und Stimmgabeln unterstützen diesen Prozess.

Kurs26-07E01a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 10x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 120,00€
Leitung: Maya Fröhlich
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E01b

Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 11x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 132,00€
Leitung: Maya Fröhlich
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E01c

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 14x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 168,00€
Leitung: Maya Fröhlich
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Hatha Yoga- Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert

Wollen Sie etwas für sich und Ihren Körper tun? Wollen Sie nicht ausschließlich entspannen, sondern sind bereit, sich mit Ihrem Körper auseinanderzusetzen. Yoga ist keine Gymnastik oder Akrobatik, sondern hilft durch Übungen zu in-



nerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Es schauft Energie und Konzentration, um den Belastungen des Alltags gewachsen zu sein. Durch eine gezielte Auswahl von Körperhaltungen und -bewegungen wollen wir unseren Körper kennen lernen und Stabilität und Lebendigkeit erfahren.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kl. Kissen, Socken

Kurs26-07E02a

Beginn: Dienstag, 10.03.2026

Dauer: 10x, 17:30 - 18:45 Uhr

Gebühr: 125,00€

Leitung: Claudia Büssing

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E02b

Beginn: Dienstag, 25.08.2026

Dauer: 10x, 17:30 - 18:45 Uhr

Gebühr: 125,00€

Leitung: Claudia Büssing

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



YogaRelax

dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die der Hektik des Alltages für kurze Zeit entziehen möchten.

Yin-Yoga ist ein sanfter Übungsstil und hat eine beruhigende und positive Wirkung auf das Nervensystem und somit auch auf den Schlaf.

Dieser Yoga-Stil bietet einen Schlüssel zu mehr Beweglichkeit, Entspannung der tieferen Bindegewebsschichten, die oft für Nacken/

Rückenschmerzen verantwortlich sind. Der Kurs ist daher ein wertvoller Ausgleich in unserer schnelllebigen Leistungsgesellschaft.

Dieser Kurs kann ohne Yogavorkenntnisse besucht werden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kl. Kissen, Socken

Kurs26-07E03a

Beginn: Dienstag, 10.03.2026

Dauer: 10x, 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 125,00€

Leitung: Claudia Büssing

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E03b

Beginn: Dienstag, 25.08.2026

Dauer: 10x, 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 125,00€

Leitung: Claudia Büssing

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Männer-Yoga

Mit Yogazur Ruhe Unden

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Einheit und Harmonie. Aus der Tradition des Hatha-Yoga nach Swami Sivananda werden verschiedene Yoga-Wege integriert um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mitzubringen sind: Eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken

Kurs26-07E04a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 8x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00€

Leitung: Andrea Grieshop

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E04b

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
Dauer: 10x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 100,00€
Leitung: Andrea Grieshop
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E04c

Beginn: Dienstag, 18.08.2026
Dauer: 7x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 70,00€
Leitung: Andrea Grieshop
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E04d

Beginn: Dienstag, 27.10.2026
Dauer: 8x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 80,00€
Leitung: Andrea Grieshop
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



YogaMittelstufe

Sanfte Stärkung und Dehnung insbesondere für Rücken und Nacken, Flexibilisierung der Wirbelsäule, Förderung des Körpergefühls und des Wohlbefindens, Entspannung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kl. Kissen, Socken.

Kurs26-07E05a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026
Dauer: 10x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 115,00€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E05b

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026
Dauer: 12x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 138,00€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E05c

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026
Dauer: 7x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 80,50€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E05d

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
Dauer: 6x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 69,00€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Yoga für den Rücken

Sanfte Stärkung und Dehnung insbesondere für Rücken und Nacken, Flexibilisierung der Wirbelsäule, Förderung des Körpergefühls und des Wohlbefindens, Entspannung.

Kurs26-07E06a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026
Dauer: 10x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 115,00€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Kurs26-07E06b

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026
Dauer: 12x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 138,00€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E06c

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026
Dauer: 7x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 80,50€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E06d

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026
Dauer: 6x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 69,00€
Leitung: Martina Uhe
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Yoga für Spät- und Wieder- einsteiger I

KrankenkassenzertiŹierter Präventionskurs

Yoga kann eine spannende Entdeckungsreise sein, um uns zu spüren und um zu erfahren, was uns gut tut. Durch achtsames Üben unterstützen wir, über die äußere Kraft und Beweglichkeit, auch die innere Kraft und Beweglichkeit. Ergänzend zu den Körperübungen werden wir mit Atemübungen, mit Entspannung und Meditation einen Weg eröffnen, um mit uns selbst in Kontakt zu kommen. So verhilft uns Yoga zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit, auch für unseren Alltag.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken.

Kurs26-07E07a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026
Dauer: 12x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 144,00 € Der Kurs ist krankenkassenzertiŹiert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E07b

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
Dauer: 12x, 09:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 144,00 € Der Kurs ist krankenkassenzertiŹiert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Yoga für Spät- und Wieder- einsteiger II

KrankenkassenzertiŹierter Präventionskurs

Kurs26-07E08a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026
Dauer: 12x, 10:45 - 12:15 Uhr
Gebühr: 144,00 € Der Kurs ist krankenkassenzertiŹiert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E08b

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
Dauer: 12x, 10:45 - 12:15 Uhr
Gebühr: 144,00 € Der Kurs ist krankenkassenzertiŹiert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen.



Kundalini Yoga

Du möchtest dich bewegen und mit entspannter Gelassenheit durch deinen Alltag gehen?

In 90 Minuten bringst du Kreislauf, Rücken und Hormone in Schwung, schaffst Platz für Atem und Wohlbefinden. Du entschwinnst aus dem Hamsterrad deiner Gedanken und entspannst lang und tief. Den Abschluss bildet wie immer eine Meditation. Sat Nam!

Kundalini Yoga (nach Yogi Bajan) ist eine mehrere tausend Jahre alte Praxis, die Körper, Geist und Seele vereint und dich mit dir selbst und deiner Umwelt in Einklang bringt. Es baut Spannungen ab und das Nervensystem auf.

Die Asanas (Körperübungen) sind oftmals rhythmisch und dynamisch im Vergleich zu den eher lange gehaltenen Positionen im Hatha Yoga. Im Kundalini Yoga gibt es keinen Kopfstand.

Meditationen sind wesentlich im Kundalini Yoga: Neben stillen gibt es gesungene, geatmete und geschwungene Übungen. Diese Momente sind - gerade auch in der Gruppe - besonders schön.

Kurs26-07E09a

Beginn: Donnerstag, 12.03.2026
Dauer: 11 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 159,50 €
Leitung: Ilka Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E09b

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026
Dauer: 11 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 159,50 €
Leitung: Ilka Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E09c

Beginn: Donnerstag, 19.11.2026
Dauer: 10 x, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 145,00 €
Leitung: Ilka Meyer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Yoga für Jedermann I in Steinfeld

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs

Yoga lädt uns zu einer spannenden Reise ein, auf der wir uns selbst besser wahrnehmen und entdecken können, was uns wirklich guttut.

Durch achtsames Üben stärken wir nicht nur unsere äußere Kraft und Beweglichkeit, sondern auch unsere innere Stabilität und Flexibilität. Ergänzend zu den Körperhaltungen begleiten uns Atemübungen, Entspannung und Meditation auf dem Weg zu mehr Verbindung mit uns selbst.

So schenkt uns Yoga neue Energie, innere Ruhe und Ausgeglichenheit - Qualitäten, die auch unseren Alltag bereichern.

Kurs26-07E10a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 156,00 € Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Sprachheilkindergarten

Kurs26-07E10b

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 156,00 € Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Sprachheilkindergarten



Yoga für Jedermann II in Steinfeld

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs

Kurs26-07E11a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026
Dauer: 12x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 156,00 € Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Sprachheilkindergarten

Kurs26-07E11b

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
Dauer: 12x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 156,00 € Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert
Leitung: Anni Averbek
Ort: Sprachheilkindergarten



Yoga- eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Hatha-Yoga verbindet kräftigende Körperhaltungen (Asanas), achtsame Atemführung (Pranayama) und tiefe Entspannungseinheiten zu einer ganzheitlichen Yogapraxis. Spannungen im Körper werden bewusst wahrgenommen und gelöst, die Haltung wird verbessert und die Freude an achtsamer Bewegung gestärkt.

Gerade in einer schnelllebigen Welt schenkt das Praktizieren von Yoga die Möglichkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen, den eigenen Rhythmus zu finden und mit mehr Gelassenheit auf die Anforderungen des Alltags zu reagieren. Ob Einsteiger:in oder mit Vorerfahrung- dieser Kurs bietet Raum zur Regeneration, Stärkung und persönlichen Weiterentwicklung.

Kurs26-07E12a

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
Dauer: 10x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 110,00 €
Leitung: Gerlinde Arlinghaus-Wieferig
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E12b

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026
Dauer: 11x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 121,00 €
Leitung: Gerlinde Arlinghaus-Wieferig
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07E12c

Beginn: Donnerstag, 03.09.2026
Dauer: 13x, 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr: 143,00 €
Leitung: Gerlinde Arlinghaus-Wieferig
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Vinyasa- Flow für Anfänger und Mittelstufe

Medical Yoga

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen mit Grundkenntnissen als auch an Teilnehmende mit Vorerfahrung (Mittelstufe) und kombiniert die Prinzipien des Vinyasa Yoga mit dem Wissen aus Medizin, Physiotherapie und Spiraldynamik®.

Als Physiotherapeutin und zertiÖzierte Spiraldynamik®-Fachkraft unterrichte ich einen körperfreundlichen und therapeutisch wirksamen Yogaansatz- Medical Yoga, bei dem anatomisch präzise Ausrichtung, funktionelles Muskeltraining und gesunde Haltungsmuster im Vordergrund stehen.

Jede Stunde widmet sich einem eigenen Thema: Mal liegt der Fokus auf Gelenken, Muskelschlingen oder Bewegungsachsen, mal auf Impulsen aus der Charakrenlehre oder innerer Balance. Ziel ist es, Körperbewusstsein zu fördern, Fehlhaltungen sanft zu korrigieren und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken.

Ergänzt wird die Praxis durch Pranayama (Atemübungen) und Meditationen - für ein ganzheitliches Erleben von Körper, Atem und Geist.

Der Unterrichtsstil verbindet die präzise Ausrichtung der Spiraldynamik® mit den fließenden Abläufen des Yoga - für mehr Beweglichkeit, Stabilität, Leichtigkeit und innere Ruhe.

Ein Kurs für alle, die Yoga nicht nur praktizieren, sondern auch verstehen möchten - medizinisch fundiert, kraftvoll, entspannend und überraschend vielseitig.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs zertiÖziert. Die Kosten werden von vielen Krankenkassen anteilig erstattet.

Kurs 26-07E13

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Dauer: 10x, 17:30 - 18:45 Uhr

Gebühr: 155,00 € Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs zertiÖziert. Die Kosten werden von vielen Krankenkassen anteilig erstattet.

Leitung: Astrid Wilke

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Gruppen/Vereine können einzelne Kochtermine oder komplette Kurse nach eigenen "Geschmacks"-Vorstellungen vereinbaren.

Bitte rufen Sie uns an:
Tel. 0 44 42 93 90-0

AquaÜtness



Wassergymnastik für Erwachsene I

Tauchen Sie ein in die Welt der Wassergymnastik! Stärken Sie sanft Ihre Muskulatur, verbessern Sie Ihre Ausdauer und steigern Sie Ihr Wohlbefinden - alles im angenehm entlastenden Element Wasser. Das Bewegungstraining im Wasser ist aufgrund des Auftriebs des Wassers sehr gelenkschonend. Entdecken Sie jetzt die Freude an der Bewegung im Wasser und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Kurs26-07F01a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 20x, 17:30 - 18:15 Uhr
Gebühr: 140,00€
Leitung: Anne Buken
Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle

Kurs26-07F01b

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 17:30 - 18:15 Uhr
Gebühr: 105,00€
Leitung: Anne Buken
Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle

Vermissten Sie ein bestimmtes Angebot?
Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programm? Dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (verwaltung@ludgerus-werk.de).



Wassergymnastik für Erwachsene II

Kurs26-07F02a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 20x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 140,00€
Leitung: Rainer Hoyng
Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle

Kurs26-07F02b

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 105,00€
Leitung: Rainer Hoyng
Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle



AquaFitness bei Marika

Die Aqua Fitness ist primär ein vertikales Bewegen im Uachen oder tiefen Wasser. Das ausgewogene und gelenkschonende Ganzkörpertraining verbessert mit der „Wunderwirkung“ des Wassers, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Kurs26-07F03a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 17x, 19:45 - 20:30 Uhr
Gebühr: 127,50€
Leitung: Marika Görtz-Ochotzki
Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle

Kurs26-07F03b

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 19:45 - 20:30 Uhr
Gebühr: 112,50€
Leitung: Marika Görtz-Ochotzki
Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle



Aqua Fitness

Montag, 17:10-17:50 Uhr

Entdecken Sie die erfrischende Art, Ötzu bleiben! Wassergymnastik kombiniert sanfte Bewegungen mit der natürlichen Kraft des Wassers, um Ihre Muskeln zu stärken und Ihre Gelenke zu schonen. Ideal für alle Altersgruppen und Fitness-level.

Kurs26-07F04a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 10x, 17:10 - 17:50 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F04b

Beginn: Montag, 20.04.2026
Dauer: 10x, 17:10 - 17:50 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F04c

Beginn: Montag, 14.09.2026
Dauer: 10x, 17:10 - 17:50 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH



Aqua Fitness für Frauen I

1. Gruppe - 14 tägiger Wechsel

Nach einer allgemeinen Aufwärmphase werden unterschiedliche Körperpartien aufgebaut und gekräftigt. Diese gelenk-schonende Gymnastik ermöglicht eine kontinuierliche Stärkung des Herz-Kreis-laufsystems und der Muskulatur.

Kurs26-07F05a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 5x, 18:40 - 19:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F05b

Beginn: Dienstag, 21.04.2026
Dauer: 5x, 18:40 - 19:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F05c

Beginn: Dienstag, 15.09.2026
Dauer: 5x, 18:40 - 19:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH



Aqua Fitness für Frauen II

2. Gruppe - 14 tägiger Wechsel

Kurs26-07F06a

Beginn: Dienstag, 20.01.2026
Dauer: 5x, 18:40 - 19:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F06b

Beginn: Dienstag, 28.04.2026
Dauer: 5x, 18:40 - 19:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F06c

Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Dauer: 5x, 18:40 - 19:15 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Leitung: Grazyna Grygo
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH



Frauenschwimmkurs für Anfängerinnen

Kooperation mit rundem Tisch und Stadt Lohne

Dieser Nichtschwimmerkurs wird für alle Frauen angeboten, die sich im Wasser sicherer bewegen wollen. Ziel des Kurses ist es, sich mit Schwebbewegungen im Wasser, bei über 1 Meter Tiefe, fortzubewegen.

Kurs26-07F07a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 9x16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Bitte immer 15 Minuten vorher anwesend sein (15:45 Uhr)

Gebühr: 27,00 € Die Anmeldung kann nur persönlich bei uns im Haus erfolgen.

Auch die Gebühr muss direkt bei der Anmeldung per EC oder bar erfolgen.

Leitung: Beate Rump,
Dozententeam

Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle

Kurs26-07F07b

Beginn: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 10x16:00 - 17:00 Uhr

Bitte immer 15 Minuten vorher anwesend sein (15:45 Uhr)

Gebühr: 30,00 € Die Anmeldung kann nur persönlich bei uns im Haus erfolgen.

Auch die Gebühr muss direkt bei der Anmeldung per EC oder bar erfolgen.

Leitung: Beate Rump,
Dozententeam

Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle

Kurs26-07F07c

Beginn: Dienstag, 18.08.2026

Dauer: 15x16:00 - 17:00 Uhr

Bitte immer 15 Minuten vorher anwesend sein (15:45 Uhr)

Gebühr: 45,00 € Die Anmeldung kann nur persönlich bei uns im Haus erfolgen.

Auch die Gebühr muss direkt bei der Anmeldung per EC oder bar erfolgen.

Leitung: Beate Rump,
Dozententeam

Ort: Schwimmhalle Kreissporthalle



Aqua Fitness für Frauen

AquaÜnness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Geräte (z.B. Hanteln, Disc & Schwimmmudel) angeboten wird. Dabei werden nicht nur Arme, Beine, Gesäß sondern auch besonders der Rumpf trainiert.

Ziel einer AquaÜnnessStunde ist die Verbesserung der Kraftausdauer, des körperlichen Fitnessgrades und die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

Kurs26-07F08a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: 10x, 19:45 - 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Andrea Dierken

Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F08b

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026

Dauer: 10x, 19:45 - 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Andrea Dierken

Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07F08c

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026
Dauer: 15x, 19:45 - 20:30 Uhr
Gebühr: 120,00€
Leitung: Andrea Dierken
Ort: St. Franziskus-Hospital GmbH

Kurs26-07G01c

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 17:45 - 18:30 Uhr
Gebühr: 97,50€
Leitung: Theresagr. Klönne
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Fitness und Krafttraining



Pilates I

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungsstraining, das vor allem die Muskulatur

des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) stärkt. Ausgangspunkt ist die Körpermitte, das sogenannte "Powerhouse", das als starkes Zentrum aufgebaut wird.

Die Übungen fördern das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln, sprechen tieferliegende Muskelgruppen an und unterstützen eine korrekte Körperhaltung.

Kurs26-07G01a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 10x, 17:45 - 18:30 Uhr
Gebühr: 65,00€
Leitung: Theresagr. Klönne
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G01b

Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 11x, 17:45 - 18:30 Uhr
Gebühr: 71,50€
Leitung: Theresagr. Klönne
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Pilates II

Kurs26-07G02a

Beginn: Montag, 12.01.2026
Dauer: 10x, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 72,00€
Leitung: Theresagr. Klönne
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G02b

Beginn: Montag, 13.04.2026
Dauer: 11x, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 79,20€
Leitung: Theresagr. Klönne
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G02c

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 108,00€
Leitung: Theresagr. Klönne
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Pilates III

Kurs26-07G03a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026
Dauer: 11x, 16:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 71,50€
Leitung: Stefanie Schlärmann
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G03b

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

Dauer: 11 x, 16:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 71,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G03c

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026

Dauer: 15 x, 16:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 97,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Pilates IV

Kurs26-07G04a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 11 x, 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 71,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G04b

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

Dauer: 11 x, 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 71,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G04c

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026

Dauer: 15 x, 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 97,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weiteres Angebotfür Frauen:

Frauengesundheitstag

Ein Tagvoller interessanter Vorträge und Workshops, s. S.28



Pilates V

Kurs26-07G05a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 11 x, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 71,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G05b

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026

Dauer: 11 x, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 71,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G05c

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026

Dauer: 15 x, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 97,50€

Leitung: StefanieSchlärmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Fitnessgymnastikfür Frauen im Lohneum

Ein Übungsprogramm, das Schwung für den Tag bringt: Durch gezielte Gymnastik, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur wird das Wohlbefindennachhaltig gesteigert.

Dieses effektive Programm formt und straßt den Körper ganz ohne Geräte - das eigene Körpergewicht dient als einziges Hilfsmittel. Die Kombination aus Faszientraining und Pilates fördert Beweglichkeit, Geschmeidigkeitund Vitalität.

Kurs26-07G06a

Beginn: Montag, 19.01.2026
Dauer: 13x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 58,50€
Leitung: Silvia Knospe
Ort: Lohneum Lohne

Kurs26-07G06b

Beginn: Montag, 24.08.2026
Dauer: 15x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 67,50€
Leitung: Silvia Knospe
Ort: Lohneum Lohne

uvoba.de

Unsere Region

Unsere Bank.



Jetzt Mitglied werden.

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, sind Mit Eigentümer der Bank und somit am Geschäftserfolg beteiligt.



Volksbank eG
Lohne-Dinklage-Steinfeld-Mühlen



Fitnessgymnastik für Männer

im Lohneum

Mit einem abwechslungsreichen Programm aus gezielter Gymnastik, Mannschaftssportarten und Fitnessangeboten wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sowie die Muskulatur gekräftigt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kurs26-07G07a

Beginn: Montag, 19.01.2026

Dauer: 8x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 44,00€

Leitung: Bernd Eick

Ort: Lohneum Lohne

Kurs26-07G07b

Beginn: Montag, 13.04.2026

Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 60,50€

Leitung: Bernd Eick

Ort: Lohneum Lohne

Kurs26-07G07c

Beginn: Montag, 24.08.2026

Dauer: 15x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 82,50€

Leitung: Bernd Eick

Ort: Lohneum Lohne

Weiteres Angebot für Frauen:

Frauengesundheitstag

Ein Tag voller interessanter Vorträge und Workshops, s. S.28



Fitnessgymnastik für Frauen in der Gertrudenhalle

Ein Übungsprogramm, das Schwung für den Tag bringt: Durch gezielte Gymnastik, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur wird das Wohlbefinden nachhaltig gesteigert.

Dieses effektive Programm formt und strafft den Körper ganz ohne Geräte - das eigene Körpergewicht dient als einziges Hilfsmittel. Die Kombination aus Faszientraining und Pilates fördert Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Vitalität.

Kurs26-07G08a

Beginn: Montag, 12.01.2026

Dauer: 19x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 76,00€

Leitung: Doris Trenkamp

Ort: Gertrudenschule

Kurs26-07G08b

Beginn: Montag, 24.08.2026

Dauer: 15x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: Doris Trenkamp

Ort: Gertrudenschule

Weitere Kurse:

Zumba

Kurs-Nr. 26-07S01 s. S.142

Bewegungsangebote für Menschen ab 65

Kurs-Nr. 26-14B01 bis 26-14B14 s. S.41

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.



Gymnastik für Frauen

in Kroge

In diesem Kurs werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in einer dem Lebensalter angepassten Intensität, trainiert.

Ziel ist der Erhalt der alltäglichen Bewegungsfähigkeit und die Anregung zum selbständigen Bewegungstraining im Alltag.

Kurs26-07G09a

Beginn: Montag, 12.01.2026

Dauer: 16x, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 64,00 €

Leitung: Anette Haskamp

Ort: Grundschule Kroge

Kurs26-07G09b

Beginn: Montag, 24.08.2026

Dauer: 14x, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Anette Haskamp

Ort: Grundschule Kroge



Gymnastik für Frauen

in Brockdorf

Ein Übungsprogramm, das Schwung für den Tag bringt: Durch gezielte Gymnastik, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur wird das Wohlbefinden nachhaltig gesteigert.

Dieses effektive Programm formt und straßt den Körper ganz ohne Geräte - das eigene Körpergewicht dient als einziges Hilfsmittel. Die Kombination aus Faszientraining und Pilates fördert Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Vitalität.

Kurs26-07G13a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 22x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 88,00 €

Leitung: Doris Trenkamp

Ort: Grundschule Brockdorf



Step Aerobic meets Bodyworkout

Dieser Kurs bringt deinen Körper auf effektive und abwechslungsreiche Weise in Form und kombiniert zwei äußerst effektive Trainingsmethoden:

das energiegeladene Step-Aerobic und Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. So kurbeln wir unseren Kreislauf an, aktivieren die Fettverbrennung und straffen unseren Körper.

STEP AEROBIC MEETS BODYWORKOUT ist mehr als nur ein herkömmlicher Fitnesskurs.

Es ist ein dynamisches Ganzkörper-Workout, das deinen Körper von Kopf bis Fuß stärkt und formt. Die Kombination bietet eine einzigartige Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.

Kurs26-07G10a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 21x, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 94,50 €

Leitung: Sandra Kirsch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G10b

Beginn: Dienstag, 25.08.2026

Dauer: 14x, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 63,00 €

Leitung: Sandra Kirsch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Fatburner

Ein Training in verschiedenen Intervallen, welches die Fettzellen schmelzen lässt. Inhalt der Stunde sind ein 30 min. Herzkreislauftraining, sowie ein 30 min. Ganzkörpertraining, das durch verschiedene Kleingeräte (Kurzanteln, Tubes,...) intensiviert wird. Für alle, die ihren Körper formen und ihre Ausdauer verbessern wollen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kurs26-07G11a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: 22x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 110,00€

Leitung: Kerstin Griepenkerl

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G11b

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026

Dauer: 15x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 75,00€

Leitung: Kerstin Griepenkerl

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Bauch, Beine, Po!

Intensive Kräftigung und Formung von Oberkörper-, Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Für alle, die mit viel Spaß ihren Körper trainieren wollen.

Kurs26-07G12a

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: 22x, 19:15 - 20:00 Uhr

Gebühr: 88,00€

Leitung: Kerstin Griepenkerl

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G12b

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026

Dauer: 15x, 19:15 - 20:00 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: Kerstin Griepenkerl

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07G13b

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026

Dauer: 15x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: Doris Trenkamp

Ort: Grundschule Brockdorf

Rückengymnastik



RückenÜtfür Männer

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.

Kurs26-07H01a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 20x, 20:00 - 20:45 Uhr

Gebühr: 132,00€

Leitung: Eric Venth

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07H01b

Beginn: Dienstag, 18.08.2026

Dauer: 15x, 20:00 - 20:45 Uhr

Gebühr: 99,00€

Leitung: Eric Venth

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Rückenkurse:

Yoga für den Rücken

Kurs-Nr. 26-07E06s. S.116

Progressive Muskelentspannung



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen I

Wenn wir innerlich andauernd unter Druck stehen und übermäßig angespannt sind beginnen wir irgendwann, uns völlig müde und erschöpft zu fühlen, was wiederum zu unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen führen kann.

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.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, Socken.



Kurs26-07I01a

Beginn: Montag, 02.03.2026
Dauer: 12x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 114,00€
Leitung: Karin Gehring
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07I01b

Beginn: Montag, 14.09.2026
Dauer: 12x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 114,00€
Leitung: Karin Gehring
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen II

Kurs26-07I02a

Beginn: Montag, 02.03.2026
Dauer: 12x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 114,00€
Leitung: Karin Gehring
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07I02b

Beginn: Montag, 14.09.2026
Dauer: 12x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 114,00€
Leitung: Karin Gehring
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot?
Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail (verwaltung@ludgerus-werk.de).

Homöopathie



Klassische Homöopathie für den Hausgebrauch

Das vor etwa 200 Jahren von dem Arzt Dr. Samuel Hahnemann begründete Heilverfahren kann mit Recht für sich in Anspruch nehmen, den Menschen in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist zu behandeln und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Referentin gibt eine Einführung in die Grundlagen und Prinzipien der klassischen Homöopathie und steht den Zuhörern für Fragen zur Verfügung.

Kurs26-07K01a

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Dauer: 4x, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 100,00€

Leitung: Jutta Karsch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07K01b

Beginn: Donnerstag, 03.09.2026

Dauer: 4x, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 100,00€

Leitung: Jutta Karsch

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Vorträge:

Kinderkrankheiten homöopathisch behandeln

Kurs-Nr. 26-03H03a/b s. S.50

Zahngesundheit in der Kindertagespflege

Kurs-Nr. 26-03H06 s. S.52

Medizin



Soricht Natur - Die Kraft der ätherischen Öle

Erfahren Sie in diesem Einführungsvortrag zur Aromatherapie welche Kraft die Natur in Form von ätherischen Ölen hat. Diese wirken nicht nur unterstützend gegen Krankheiten, sondern können auch das Wohlbefinden steigern. Zudem sind sie ein nützlicher Helfer im Haushalt und können auch bereichernd beim Kochen oder Backen eingesetzt werden. In diesem Vortrag werden zum einen theoretische Grundlagen vermittelt, zum anderen Duft-Rezepturen vorgestellt, als auch ganzpraktisch an verschiedensten ätherischen Ölen "geschnuppert".

Kurs26-07L01

Termin: Montag, 13.04.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 10,00€

Leitung: Nina Wöhrmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Biochemie und der Körper



Tierkinesiologie

Dein Tier ganzheitlich verstehen und begleiten

In diesem Vortrag erhalten Sie einen inspirierenden Einblick in die Welt der Tierkinesiologie - einer ganzheitlichen Methode, um Tiere auf körperlicher und emotionaler Ebene besser zu verstehen und zu unterstützen. Anschaulich und

leicht verständlich werden Möglichkeiten wie das Halten von Akupressurpunkten, neurolymphatische Massagen oder das Aktivieren neurovaskulärer Punkte vorgestellt - zur Anwendung im Alltag. Es wird nicht am Tier gearbeitet, sondern Wissen vermittelt, das Mut macht, die Verbindung zum eigenen Tier zu vertiefen und neue Wege im Umgang mit seinen Bedürfnissen zu entdecken.

Kurs26-07N01

Termin: Mittwoch, 11.03.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Im Fluss

Entspannung durch sanfte Impulse und Meridianarbeit

In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Methoden kennen, um sich selbst und andere zu entspannen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Mit sanften Berührungen, wie dem Halten bestimmter Punkte am Kopf (z.B. Vaskuläre Punkte), der Arbeit entlang der Meridiane sowie Elementen aus der Massage regen Sie den Energiefluss im Körper an und unterstützen u.a. Ihre Selbstheilungskräfte und Stressresilienz. Ein Kurs zur Entschleunigung - mit praktischen Anwendungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Kurs26-07N02

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026

Dauer: 2x, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 46,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Stress abbauen

mit Kinesiologie im Gleichgewicht bleiben

In diesem Infoabend lernen Sie die Grundlagen der Begleitenden Kinesiologie kennen: eine ganzheitliche Methode, um Stress abzubauen, innere Balance zu finden und neue Ideen im Umgang mit Belastungen und Herausforderungen zu entwickeln. Mit praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie einfache und effektive Techniken in Ihren Alltag integrieren können

y für mehr Konzentration, bessere Kommunikation, mehr inneres Gleichgewicht und besseres Stressmanagement.

Ziele des Abends:

- y das eigene Verhalten in Stresssituationen besser verstehen
- y Stresssituationen wahrnehmen, einen besseren Umgang mit diesen finden und diesen vorbeugen (Umgang mit Stress)
- y körperliches und emotionales Wohlbefinden fördern
- y mehr Balance und Gelassenheit in das eigene Leben bringen

Für wen ist der Abend geeignet?

Für alle, die ihr persönliches Stressmanagement verbessern möchten - egal, ob beruflich oder privat.

Kurs26-07N03a

Termin: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07N03b

Termin: Donnerstag, 08.10.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 18,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Das autonome Nervensystem

Das eigene autonome Nervensystem besser kennenlernen und ein Gespür für dessen feine Zustandswechsel entwickeln. Teilnehmende erfahren, wie sich die Übergänge von Entspannung zu Anspannung und bis hin zur Starre äußern - körperlich, emotional und mental - und welche Auswirkungen diese auf das Erleben, Verhalten und die Beziehungsgestaltung haben.

Ziel ist es, die eigene innere Landkarte besser zu verstehen und erste Impulse zur Selbstregulation und Selbstfürsorge mitzunehmen.

Kurs26-07N04a

Termin: Freitag, 24.04.2026

Dauer: 17:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 66,00€

Leitung: Kathi Mätzold

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07N04b

Termin: Freitag, 04.09.2026

Dauer: 17:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 66,00€

Leitung: Kathi Mätzold

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Amstar- eine einfache Methode u.a. bei Verletzungen und Traumata

A.M.S.T.A.R. = Amazing Simple Trauma Release

Ob kleine körperliche Verletzungen oder herausfordernde emotionale Situationen - unser Körper speichert vieles, was nicht vollständig verarbeitet wird oder wurde. In diesem Kurs lernen Sie die Methode A.M.S.T.A.R. (Amazing Simple Trauma Release), entwickelt von Sharon Plaskett, kennen: eine sanfte, leicht anwendbare Technik zur Unterstützung von Heilungsprozessen im Alltag.

Im Mittelpunkt steht die sogenannte Canopy-Methode, bei der allein durch das Halten der Hände in einer bestimmten Position ein innerer Ausgleich gefördert wird. So kann der natürliche Fluss im Körper wieder in Bewegung kommen, Spannungen können sich lösen, und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Methode ist leicht erlernbar und eignet sich zur Anwendung für sich selbst, in der Familie oder im Freundeskreis - zur Unterstützung in akuten Momenten ebenso wie zur Stärkung im Alltag.

Kurs26-07N05

Beginn: Montag, 31.08.2026

Dauer: 2x, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 46,00€

Leitung: Stella Peters

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen? Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen.

Weitere Vorträge und Workshops:

Babymassagen nach Qekk,

Kurs-Nr. 26-03G03a...s. S.38



Wechseljahre - was Frauen vorabwissen sollten

Gut vorbereitet auf die Wechseljahre

Die Wechseljahre - irgendwann ist jede Fraubetroffen, doch kaum jemand redet offen darüber. Was kann in dieser Zeit auf uns Frauen zukommen? Welche Veränderungen treten im Körper ein, und wie können wir gelassener und gestärkter durch diese Phase gehen?

Kurs26-07N06

Termin: Montag, 05.10.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 10,00€

Leitung: Nina Wöhrmann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kochen, Koch- und Genußevents, Kochclubs



Der schottische SingleMalt Whisky

Tasting und Vortrag

Der schottische SingleMalt Whisky

Luft, Wasser, Feuer, Erde - diese vier Elemente werden bei der Herstellung von SingleMalt Whisky vereint. Es mutet fast mystisch an, wie dieser edle Tropfen entsteht. Diese unglaubliche Vielfalt an Geschmacksnuancen entstehen einzig und allein aus Wasser, Gerste und Hefe, dazu zwei Naturprodukte: Eichenfässer und die Luft, in der sie mit dem Destillat gefüllt, lagern.

Zuguter Letzt spielt die Zeit eine wichtige Rolle, um dieses Wunder entstehen



zu lassen.

Der Herstellungsprozess von SingleMalt wird in diesem Kurs mit Filmen, Bildern, erlebten Geschichten und Anekdoten veranschaulicht.

Ein genussvoll getrunkenen Malt kann Momente der Entspannung und Ruhe in unseren meist hektischen Alltag bringen.

4 Malts werden an diesem Abend verkostet und kennengelernt.

Kurs26-07O01a

Termin: Freitag, 13.03.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. ca. 20,00€ Whiskyumlage

Leitung: Willi Bründl

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07O01b

Termin: Freitag, 13.11.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. ca. 20,00€ Whiskyumlage

Leitung: Willi Bründl

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Frühjahrs-Cocktails

schnell und einfach zubereitet

Auf der Terrasse sitzen und einen Cocktail schlürfen, was für eine Vorstellung! Doch welche Cocktails sind die richtigen? Und wie kann ich sie schnell zubereiten, ohne 20 Zutaten im Haus zu haben. Am Ende des Abends wird ein Cocktailportfolio ausgehändigt mit Tipps und Tricks sowie weiteren Rezepten.

Kurs26-07002a

Termin: Donnerstag, 19.03.2026

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 16,50 € zzgl. ca. 12,00€ Warenumlage

Leitung: Sophie Schwab

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Sommer-Cocktails

schnell und einfach zubereitet

Kurs26-07002b

Termin: Donnerstag, 18.06.2026

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 16,50 € zzgl. ca. 12,00€ Warenumlage

Leitung: Sophie Schwab

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Herbst-Cocktails

schnell und einfach zubereitet

Kurs26-07002c

Termin: Donnerstag, 01.10.2026

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 16,50 € zzgl. ca. 12,00€ Warenumlage

Leitung: Sophie Schwab

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Durch Fluss und Mee(h)r

Fischgerichte

Gemeinsam kochen wir uns mit frischem Fisch, Meerestieren und den dazu passenden Beilagen durch einige Fischgerichte. Von Vorspeise bis zum Hauptgang stellen wir eine schöne Auswahl zusammen und können diese nach getaner Arbeit, am schön gedeckten Tisch, mit einem Glas Weißwein, genießen.

Kurs26-07O03

Termin: Mittwoch, 18.03.2026

Dauer: 18:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 22,00€ zzgl. Lebensmittelumlage 22,00€ inkl. ein Glas Weißwein zum Essen

Leitung: Franz-Josef Dultmeyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Orient-Express in der Küche

Gerichte aus dem Orient

Willkommen an Bord unserer kulinarischen Reise in den Orient. Sie führt uns von der Vorspeise, orientalische Linsensuppe und Börek über die Hauptspeise Uzi, bis hin zum Dessert Backlava. Begleitet wird die Reise von bunten, aro-

matischen Gewürzen, die Sie eintau-
chen lassen in eine vielfältige Esskultur.

Kurs26-07O04

Termin: Donnerstag, 07.05.2026

Dauer: 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 17,50 € zzgl. 12-14 € Lebensmittelumlage

Leitung: Hevin Jenji

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Candle Light Dinner -

Liebe geht durch den Magen

Männer kochen für ihre Frauen

Heute verwöhnen die Herren ihre Damen kulinarisch!

Angefangen mit dem selbst eingedeckten und herbstlich dekorierten Tisch, geht es rüber in die Küche. Dort zaubern wir für unsere Frauen ein köstliches Drei-Gang-Menü, das wir gemeinsam, begleitet von passenden Weinen, mit ihnen, in gemütlicher Runde genießen werden.

Die Damen sollten sich bitte gegen 19.00 Uhr zum Candle Light Dinner einfinden.



Kurs26-07005

Termin: Mittwoch, 04.11.2026

Dauer: 17:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 30,00 € pro Paar zzgl. Lebensmittelumlage 15,00 € pro Person inkl. ein Glas Rot- und Weißwein zum Essen

Leitung: Franz-Josef Dultmeyer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Und zur Krönung ein Dessert

Damals Nachtisch/Heute Dessert

Sie freuen sich bei einem leckeren Menü immer auf den Nachtisch und selbst wenn Sie bereits zu viel gegessen haben, passt das Dessert noch rein? Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig, denn heute verzichten wir auf den Hauptgang und bereiten nur tolle Dessertvariationen zu. Es wird klassische Desserts in abgewandelter Form, sowie sommerliche, nicht so bekannte Desserts geben. Alle Desserts sind relativ einfach nachzumachen, damit Sie später auch Ihre Lieben zuhause damit beglücken können.

Kurs26-07006

Termin: Dienstag, 05.05.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 20,00 € zzgl. 7,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Vivian Iuländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab!

Ansonsten müssen wir Ihnen die volle Kursgebühr inkl. der Lebensmittelumlage berechnen. Die Abmeldefrist beträgt 5 Werktage vor Kursbeginn.



Silvesterkracher

Fingerfood

Bei Ihnen steht auch bald die nächste Party an und Sie möchten Ihre Gäste mit leckerem Fingerfood überraschen? An diesem Abend zaubern wir zusammen verschiedene Köstlichkeiten, welche auf jeder Veranstaltung der Knaller sein werden. Durch verschiedene Gewürze und Kräuter bringen wir das gewisse Extra mit rein und machen dabei eine kleine, kulinarische Reise um die Welt.

Kurs26-07007

Termin: Dienstag, 10.11.2026

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 22,00 € zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Vivian Iuländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Damals hat Oma das so gekocht

Wohlfühlgerichte aus Omas Zeit

An diesem Abend kochen wir verschiedene Gerichte, wie Oma sie früher zubereitet hat. Die einfache und gute Küche von damals holen wir ins Heute zurück.

Kurs26-07008

Termin: Montag, 05.10.2026

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 17,50 € zzgl. 10,00 - 12,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Ulla Tegenkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Rund ums Ei

Eiers sind in der Küche auf vielfältige Weise zu verarbeiten. Heute wird das Ei nicht nur gekocht oder gebraten. Es kommt eingelegt, in Kombination als Salat, Ragout oder im Auflauf zum Einsatz.

Kurs26-07009

Termin: Montag, 16.03.2026

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 17,50 € zzgl. 10,00 € Lebensmittellage

Leitung: Ulla Tegenkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Tolle Knolle

Kartoffelgerichte

Bodenständig, aber auch mal etwas anders, als wir die Kartoffel üblicherweise in der Küche einsetzen, wird sie heute schmackhaft von uns verarbeitet. Herzhaft aus dem Ofen, knusprig und sogar leicht süßlich kommt die Kartoffel an diesem Abend daher.

Kurs26-07010

Termin: Montag, 24.08.2026

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 17,50 € zzgl. 10,00 - 12,00 € Lebensmittellage

Leitung: Ulla Tegenkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Königsgemüse Spargel

Das königliche und nebenbei auch sehr gesunde Gemüse, wollen wir seinem Rang entsprechend, auf verschiedene Arten zubereiten. Dabei weichen wir an diesem Abend von der herkömmlichen, bekannten Zubereitungsweise ab, indem wir den Spargel einhüllen, überbacken oder auch frittieren.

Kurs26-07011

Termin: Mittwoch, 03.06.2026

Dauer: 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 - 18,00 € Lebensmittellage

Leitung: Ulla Tegenkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.



Sommersalate und Antipasti

Bereichern Sie Ihr Sommer-Buffer, Ihren Grillabend oder Ihre Mittag- und Abendessen mit vielfältigen Salaten und Antipasti. Die abwechslungsreichen Rezepte mit Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide sind leicht zuzubereiten und hervorragend auch für Veganer und Vegetarier geeignet. Freuen Sie sich auf neue Beilagen und überraschen Sie Ihre Gäste und sich selbst mit der farbenfrohen sommerlichen Vielfalt.

Kurs26-07012

Termin: Dienstag, 19.05.2026

Dauer: 18:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. 14,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Dorit Sabine Beutel

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Feierabend - und jetzt noch kochen

Sagen Sie "Ja" und seien Sie es sich wert, eine gesunde und sättigende Mahlzeit zuzubereiten. Schnell und einfach, lecker und gesund: In 25 Minuten ist aufgetischt! An diesem Abend kochen wir einfache vegane Rezepte aus

Getreide, frischem Gemüse und Kräutern sowie speziellen Zutaten zum Abschmecken, die mit Milchprodukten oder anderen tierischen Produkten ergänzt werden können. Eine gute Planung beginnt mit dem Einkauf. Tasche ablegen, Wasser zum Kochen bringen, Gemüse putzen und in den Topf, ebenso Kartoffeln oder Getreide, Uhrzeit einstellen und dann ist Zeit zum Ankommen und Tischdecken. Lassen Sie sich überraschen, welche abwechslungsreiche Abendküche Sie an diesem Abend kennenlernen werden. Einfach, schnell und lecker!

Kurs26-07P04

Termin: Dienstag, 25.08.2026

Dauer: 18:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. 11,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Dorit Sabine Beutel

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Hülsenfrüchte-unscheinbare Energiekugeln

Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Mungabohnen, Erbsen... davon gibt es viele verschiedene Sorten und sie bieten somit reichlich Abwechslungsmöglichkeiten. Hülsenfrüchte sind das Fleisch der Vegetarier.

Sind Sie berufstätig und vermeiden Sie aufgrund der Garzeit die Zubereitung von Hülsenfrüchten? Da die Kraftpakete so wichtig sind, werden auch Rezepte vorgestellt, die Berufstätige gut vorbereiten und mitnehmen können.

Wie garen Hülsenfrüchte? Wann wird gesalzen? Werden Hülsenfrüchte eingeweicht oder nicht? Wie wird die Verdauung erleichtert? Worauf kommt es bei der Zubereitung an? Legen Sie ab und zu

einen Veggie-Tag ein und wollen Sie neue Rezepte kennenlernen? Dann sind Sie an diesem Abend genau richtig.

Kurs26-07P06

Termin: Dienstag, 27.10.2026

Dauer: 18:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 25,00 € zzgl. 11,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Dorit Sabine Beutel

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Gesunde Ernährung



PUanzenbasierte Ernährung - schnell, einfach & vollwertig

Wissen, Kochen, Genießen

Entdecke die Welt der pUanzenbasierten Ernährung - genussvoll, alltagstauglich und voller wertvoller Impulse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen spannenden Einblick in die Grundlagen und Vorteile einer pUanzenbasierten Ernährung. Sie erfahren, wie Sie sich ausgewogen und nährstoffreich können, worauf es bei der Lebensmittelauswahl ankommt und wie Sie mit einfachen Tricks mehr PUanzenpower in Ihren Alltag bringen. Der Vortrag bietet viele praxisnahe Tipps, die leicht umsetzbar sind - ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Im zweiten Teil des Kurses wird es praktisch: Gemeinsam bereiten wir leckere pUanzliche Gerichte zu - bunt, kreativ und voll Geschmack. Dabei steht der Spaß am Kochen im Vordergrund. Zum Abschluss genießen wir unsere Kreationen in geselliger Runde und tauschen uns über Erfahrungen, Fragen und Lieblingsrezepte aus.



Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die neugierig auf pUanzenbasierte Ernährung sind - egal ob Einsteiger*in, Flexitarier*in oder einfach Genießer*in.

* Personen mit starker Nussallergie (Probleme bereits beim Riechen von Nüssen) sollten nicht teilnehmen.

Kurs26-07P02

Termin: Dienstag, 17.03.2026

Dauer: 18:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 28,75 € zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Vivian Iuländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Vegane Küche

schnell, einfach und vollwertig

Ganz ohne tierische Produkte zu kochen, stellt uns vor neue Herausforderungen. Heute erhalten Sie von mir einen guten Überblick zum Thema vegane Küche und gemeinsam werden wir tolle Gerichte zaubern. In der ersten Stunde gehen wir gemeinsam auf die vegane Ernährung ein. Welche Lebensmittel werden ganz weggelassen und welche der anderen Lebensmittelgruppen sind besonders wichtig. Wie bekomme ich genug Eiweiß integriert, ohne immer Soja zu verwenden und welche Mikro-

nährstoffe sollten ersetzt werden. In den kommenden 2 Stunden werden ein paar einfache Rezepte zubereitet, von Vorspeise über Hauptmahlzeit bis zum Nachtisch. Bei dem gemeinsamen Essen wird dann nochmal reÜktiert, was wir in der ersten Stunde gelernt und welches Wissen wir beim Kochen angewendet haben. Jeder bekommt natürlich ein Handout sowie die Rezepteper mail zugesendet.

Personen mit starker Nussallergie (Probleme bereits beim Riechen von Nüssen) sollten nicht teilnehmen.

Kurs26-07P05

Termin: Dienstag, 01.09.2026

Dauer: 17:30 - 21:15 Uhr

Gebühr: 24,00 € zzgl. 8,00- 10,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Vivian IUländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Stark, gesund und vollwertig in den Tag

Mealprep für Eltern und Berufstätige

Stress am Morgen, leeres Magenknurren im Büro oder schnell ein süßer Snack zwischendurch? Das geht auch anders! In diesem Kurs dreht sich alles um einen nährstoÜreichen und alltagstauglichen Start in den Tag- ideal für Eltern, Berufstätige und alle, die morgens wenig Zeit haben, aber trotzdem gut versorgt sein möchten.

Wir starten mit einem kompakten Vortrag (ca. 45 Minuten), in dem Sie erfahren welche Makro- und Mikronährstoffe Ihr Körper am Morgen wirklich braucht, um leistungsfähig, konzentriert und satt in den Tag zu starten. Sie bekommen ein

fundiertes Wissen und praktische Tipps, wie Sie gesunde Frühstücksroutinen entwickeln und dabei Zeit sparen können.

Anschließend wird es kreativ und köstlich in der Küche: Gemeinsam bereiten wir verschiedene Frühstücks-Mealprep-Ideen zu - darunter Overnight Oats, ein vielseitiges Porridge-Basispulver, gesunde Brotaufstriche und leckere Frühstücksgebäcke. Alles natürlich vollwertig, nährstoÜreich und einfach vorzubereiten.

*Bei starker Nussallergie kann leider nicht teilgenommen werden. (Wenn bei Geruch schon Probleme aufkommen)

Kurs26-07P03

Termin: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 24,00 € zzgl. 8,00 € - 10,00 € Lebensmittelumlage

Leitung: Vivian IUländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse:

Die Umstellung des Kindes auf Beikost

Kurs-Nr. 26-03H05a s. S.51

Einführung in die bunte Welt der Pilze

Kurs-Nr. 26-05B01 s. S.104

Kräuterführung im Frühjahr/ Herbst

Kurs-Nr. 26-05B02a s. S.102



In der Weihnachtsbäckerei

vollwertig naschen für die ganze Familie

Sie backen und essen zur Weihnachtszeit auch gern Plätzchen und Kuchen? Dann sind Sie bei mir genau richtig. Hier in diesem Kurs lernen Sie weihnachtliche Rezepte kennen, welche ohne Industriezucker und Weißmehl auskommen. Wir backen leckere, vollwertige Weihnachtsgebäcke für Sie und Ihre ganze Familie. Bei diesen vollwertigen Rezepten kann man gern auch einmal mehr in die Dose greifen.

Nicht geeignet für Nussallergiker!

Bringen Sie bitte eine Dose mit, um sich einige Leckereien mit nach Hause zu nehmen.

Kurs26-07P07

Termin: Dienstag, 01.12.2026

Dauer: 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 18,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittellage

Leitung: Vivian Iuländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Fasten und Gewichtsreduktion



Vermeidung und Reduzierung von Übergewicht

Krankenkassen zertiÖzierter Präventionskurs

Dieses Konzept ist für Menschen jeden Alters gedacht, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten - sei es zur Vorsorge für die kommenden Jahre, zum Abnehmen einiger überÜüssiger Pfunde oder um schrittweise starkes Übergewicht zu reduzieren und sich gesünder zu fühlen, indem sie ihre Gewohnheiten ändern. Das Konzept ist darauf ausgerichtet, dich dabei zu unterstützen, dein Gewicht zu reduzieren und langfristig zu halten. Ich biete einen ganzheitlichen Ansatz, der auf Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderungen basiert. Die Inhalte umfassen eine fundierte Ernährungsberatung, die Förderung von regelmäßiger körperlicher Aktivität, den Aufbau eines gesunden Lebensstils und die Entwicklung positiver Essgewohnheiten.

Kurs26-07Q01a

Beginn: Montag, 19.01.2026

Dauer: 8x, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 120,00 € Die Kursgebühr kann bei deiner Krankenkasse eingereicht werden. Du musst mindestens an 80% der Termine teilnehmen.

Leitung: Vivian Iuländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07Q01b

Beginn: Montag, 31.08.2026

Dauer: 8x, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 120,00 € Die Kursgebühr kann bei deiner Krankenkasse eingereicht werden. Du musst mindestens an 80% der Termine teilnehmen.

Leitung: Vivian Iuländer

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Gedächtnistraining



Gehirntraining mit Life Kinetik®

Gehirntraining durch Bewegung

Der erste Termin ist eine kostenlose Infoveranstaltung!

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Dabei werden dem Körper ungewohnte visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Durch diese Herausforderungen bildet das Gehirn neue Verbindungen (Synapsen). Je mehr solcher Vernetzungen entstehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dies schafft die besten Voraussetzungen, um die täglichen Herausforderungen und Aufgaben im Alltag sowie im Sport zu meistern.

Kurs26-07R01a

Beginn: Montag, 19.01.2026

Dauer: 9x, 09:30 - 10:15 Uhr

Gebühr: 112,50 €

Leitung: Ulrich Aszmons

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07R01b

Beginn: Montag, 17.08.2026

Dauer: 9x, 09:30 - 10:15 Uhr

Gebühr: 112,50 €

Leitung: Ulrich Aszmons

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07R02a

Beginn: Dienstag, 20.01.2026

Dauer: 9x, 18:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 112,50 €

Leitung: Ulrich Aszmons

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07R02b

Beginn: Dienstag, 18.08.2026

Dauer: 11x, 18:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 137,50 €

Leitung: Ulrich Aszmons

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Tanzen



ZUMBA Fitness

Der Fitnesstrend aus den USA mit hohem Spaßfaktor: Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba und Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip Hop lassen die Hüften schwingen. Es macht viel Spaß und man realisiert gar nicht, dass man ein komplettes Workout absolviert. Zumba bedeutet Kondition und Muskeln aufbauen sowie Fett verbrennen. Dies ist der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur.

Kurs26-07S01a

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 20x, 19:00 - 19:45 Uhr
Gebühr: 154,00€
Leitung: Eric Venth
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07S01b

Beginn: Dienstag, 18.08.2026
Dauer: 15x, 19:00 - 19:45 Uhr
Gebühr: 115,50€
Leitung: Eric Venth
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Tanzeinfach mit

Für Tanzbegeisterte

Tanzeinfach mit, denn Tanzen ist....
für die einen die beste Gymnastik für
Körper und Seele, für die anderen eine
der schönsten Freizeitbeschäftigungen,
bei der man nette Menschen treffen
kann und wieder andere macht Tanzen
einfach glücklich.

Kurs26-07S02a

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026
Dauer: 11 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 71,50€
Leitung: Lilija Possekniede
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07S02b

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026
Dauer: 11 x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 71,50€
Leitung: Lilija Possekniede
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-07S02c

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026
Dauer: 15x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 97,50€
Leitung: Lilija Possekniede
Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Line-Dance Gruppe

- jeden 1. Sonntag -

Line Dance ist eine choreografierte
Tanzform, bei der einzelne Tänzerin Rei-
hen vor- und nebeneinander tanzen
(Reihentanz). Die Tänze sind passend
zur Musik choreografiert, die meist aus
den Kategorien Country und Pop
stammt.

Kurs26-07S03

Beginn: Sonntag, 04.01.2026
Dauer: 11 x, 15:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro Treffen
Leitung: Adelheid Bellersen,
Dozententeam
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Nie mehr die aktuellsten
Kursangebote verpassen?
Dann melden Sie sich bei
unserem Newsletter an!
Einfach den QR-Code scannen.

Vermissten Sie ein bestimmtes Angebot?

Oder einen besonderen
Schwerpunkt in unserem
Programmheft, dann rufen Sie
uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder
schreiben Sie uns eine E-Mail
(verwaltung@ludgerus-werk.de).

Gesprächskreise / Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe "Fibromyalgie"

Durch die gemeinsame Motivation und Zuversicht, die bei dem gemeinsamen Austausch entsteht, soll den Betroffenen geholfen werden, ihre Erkrankung eigenständig besser zu bewältigen.

Kurs26-03O01

Beginn: Mittwoch, 21.01.2026
Dauer: 12x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 24,00€
Leitung: Dana Idasiak
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne

Adipositas Selbsthilfegruppe

- jeden 1. Mittwoch im Monat -

Kurs26-07T01

Beginn: jeden 1. Mittwoch im Monat
von 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro TreUen
Leitung: Marion Schneider
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

ADHSSelbsthilfegruppe

Kurs26-07T02

Beginn: jeden 1. Montag im Monat von
19:30-21:30 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro TreUen
Leitung: Marion Helmes
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Selbsthilfegruppe Stotterer

Landkreis Vechta

In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen zum Austausch mit anderen Betroffenen. Themensind u.a.: Schwierigkeiten im Alltag, voneinander lernen und Austausch über Hilfsmöglichkeiten.

Kurs26-07T03

Beginn: jeden 2. Donnerstag im Monat
von 18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro TreUen
Leitung: Krystyna Karczewska
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Selbsthilfegruppe für Long- Covid-Patienten

In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind und Freude am Austausch mit anderen Betroffenen haben. Es wird über Schwierigkeiten im Alltag gesprochen, man lernt voneinander und spricht sich gegenseitig Mut zu.

Kurs26-07T04

Beginn: jeden 3. Montag im Monat von
18:00-19:30 Uhr
Gebühr: 2,00 € pro TreUen
Leitung: Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.
Ort: Seniorentreffpunkt Lohne

Gesprächskreis für Schlaganfallpatienten

Es wird über Schwierigkeiten im Alltag gesprochen, man lernt voneinander und spricht sich gegenseitig Mut zu.

Kurs26-07T05

Beginn: jeden 1. Dienstag im Monat von 10:30-12:00 Uhr

Gebühr: 2,00 € pro TreUßen

Leitung: Heinrich Rüwe

Ort: SeniorentreUpunkt Lohne

Weitere Kurse

Ein Tag für mich

Kurs-Nr. 26-01B01 s. S.23

Stress abbauen

Kurs-Nr. 26-07N03 s. S.131

Lebensgefühl Mama

Kurs-Nr. 26-03G02 s. S.48

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an!

Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Meine Freunde sprechen für die LzO
– und auch noch mehr!

Wir sind PAYBACK Partner!



Einfach kostenlos in der St.Vorlebenszeit registrieren,
Konten vorzahlen und sofort los*parkieren.

 Mehr erfahren
[lzo.com/payback](https://www.lzo.com/payback)

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**
meine Sparkasse



MEAT. EXCELLENCE.

Neues Fleisch aus Lohne.

Kultur & Kreativität

Kreatives Gestalten, Basteln, Handarbeiten



Haare schnell gesteckt

Verschlafen? Oh je, was mache ich mit meinen Haaren? Wenn Sie in wenigen Minuten eine Frisur stecken möchten, sind Sie hier richtig! Mitzubringen sind: Lockenstab, Kamm und Bürste, Haar-spray und Haarklemmen.

Kurs26-06F01

Termin: Mittwoch, 04.11.2026

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 14,00€

Leitung: Yüksel Ünal

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Weitere Kurse in Familie & Generationen:

Kinderbuchspaziergang

Kurs-Nr. 26-03H03a/b s. S.51

Kinderklänge

Kurs-Nr. 26-03H06 s. S.36

Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot?
Oder einen besonderen Schwerpunkt in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an (Tel.: 04443 9390-0) oder schreiben Sie uns eine E-Mail: (verwaltung@ludgerus-werk.de).



Schmuck aus Natursteinen

Dein persönliches Armband aus Natursteinen

Willkommen in der magischen Welt der Natursteine. An diesem Abend lernen Sie verschiedene Natursteine und ihre Bedeutung kennen und fertigen daraus ein Armband.

Kurs26-06F02a

Termin: Dienstag, 28.04.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. 10,00 - 20,00€ Materialkosten je nach Schmuckstück

Leitung: Alena Pekrul

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-06F02b

Termin: Dienstag, 17.11.2026

Dauer: 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. 10,00 - 20,00€ Materialkosten je nach Schmuckstück

Leitung: Alena Pekrul

Ort: Ludgerus-Werk e.V.





Farbemacht die Sachen bunt - Kissen, Stoßbeutel oder Faulenzer

Für Kinder im Alter von 8-12 Jahre

Mit Textilmarkern und Textilfarbe gestaltest Du Dir eine einzigartige Tasche oder einen Kissenbezug. Wir zeigen Dir, wie man auf Textilien auch stempeln kann oder Schablonen nutzt. Oder Du lässt Deiner Fantasie einfach freien Lauf.

Kurs26-06F03a

Termin: Mittwoch, 25.02.2026

Dauer: 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. 9,00 € Materialkosten

Leitung: Elisabeth Vink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Sternenstunden

An diesem Abend zeigen wir Ihnen an Hand verschiedener Techniken, einfach dekorative Sterne für Ihr zu Hause oder zum Verschenken zu basteln.

Kurs26-06F08

Termin: Mittwoch, 18.11.2026

Dauer: 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten

Leitung: Marleen Vink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen?
Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an!
Einfach den QR-Code scannen.



Zarte Blüten am Handgelenk - feines Blumenarmband aus bunten Perlen

für Kinder im Alter von 10-14 Jahren

Wir zeigen Dir wie man, aus vielen farbigen Perlen, ein trendiges Armband für den Sommer gestaltet. Mit einer besonderen Technik des Perlenauffädelns entstehen so kleine, aneinandergereihte Blümchen die dieses Armband einzigartig macht.

Kurs26-06F04a

Termin: Mittwoch, 18.03.2026

Dauer: 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten

Leitung: Marleen Vink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.





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. Außerdem, wie man mit kleinen Kniffen eine Vielzahl an dekorativen Schriftzügen und Schmuckelementen erstellt.

Kurs26-06F05

Termin: Dienstag, 03.11.2026

Dauer: 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

Leitung: Elisabeth Vink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Handykette einmal anders- mit Makramee zu einem besonderen DIY Projekt

Für Jugendliche von 12-16 Jahren

Lerne mit uns die wichtigsten Makrameeknoten und knüpfe Dir dann eine außergewöhnliche Handykette. Den Abschluss der Kette bilden Karabinerhaken die an Deiner Handyhülle angebracht werden können. Die Handyhülle bitte selbst besorgen.

Kurs26-06F06

Termin: Dienstag, 21.04.2026

Dauer: 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten

Leitung: Marleen Vink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.





Makramee - alte Technik neu entdeckt

Windlicht

An diesem Abend kneten wir ein dekoratives Windlicht. Als Deko in der Wohnung, draußen oder zum Verschenken. Das Windlicht ist ein Eyecatcher und zaubert Behaglichkeit in jedes Zuhause.

Kurs26-06F07

Termin: Dienstag, 29.09.2026

Dauer: 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 12,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten

Leitung: Marleen Vink

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Die Maschemacht`s

Häkeln und Stricken für Anfänger*innen

Ob mit einer oder lieber zwei Nadeln, hier sind Sie richtig wenn Sie mit Maschinen arbeiten möchten. Wir fangen ganz einfach an. Je nach Wunsch stricken, häkeln wir z.B. vom Schal, Dreieckstuch und Socken bis zum TopUpapen, Patchworkdecke oder Kinderschuh. Je nach dem, was gefertigt werden soll sind mitzubringen, entsprechendes Strick- oder Häkelgarn mit den dazu passenden Nadeln.

Kurs26-06K01a

Beginn: Dienstag, 17.02.2026

Dauer: 5x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Ulla Tegenkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Strick-Café

- jeden Montag-

Haben Sie oder hatten Sie Spaß am Handarbeiten?! Wenn ja, sind Sie genau richtig bei uns. Wir haben eine Gruppe gegründet, die Interesse am Handarbeiten hat. In geselliger Runde können so Ideen, Muster oder Anregungen ausgetauscht und nachgearbeitet werden. Durch die Mithilfe und die Unterhaltung in der Gruppe kann Socken stricken sogar Spaß machen.

Durch Hilfestellung und Erfahrung der Anderen werden die ersten "selbst gestrickten Socken" ein voller Erfolg. Falls es nur zum Schal reicht, der nächste Winter kommt bestimmt.

Kurs26-14T02a

Beginn: Montag, 05.01.2026

Dauer: 49x, 14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 2,50 € pro Treffen

Leitung: Geske Masood

Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



Strick-Café

- jeden Freitag-

Kurs26-14T02b

Beginn: Freitag, 09.01.2026

Dauer: 48x, 14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 2,50 € pro Treffen

Leitung: Geske Masood

Ort: Seniorentreffpunkt Lohne

Malen und Maltechniken



Die Montagsmaler

Nach Herzenslust Malen und inneren Phantasien freien Lauf lassen, in einer offenen Gruppe gleichgesinnter Hobby-Maler/innen - ist das erklärte Ziel dieses Kreativangebotes. Verborgene künstlerische Talente gilt es wiederzuentdecken, in entspannter Atmosphäre und mithilfe kreativer Impulse.

Kurs26-06G01

Beginn: Montag, 19.01.2026

Dauer: 18x, 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 50,00€

Leitung: Anita Techel

Ort: Seniorentreffpunkt Lohne



FotograÖe



Faszination FotograÖe

Einführung in das Thema Foto- graÖe mit der Kamera

FotograÖeren Sie gerne und wollen Sie die Möglichkeiten Ihrer Ausrüstung vielfältig nutzen? Wie komme ich mit meiner Kamera zu einem guten Bild?

Termin 1

Einführung und Möglichkeiten mit der Kamera

Termin 2

Praxistag

Termin 3

ReÜexion des Praxistag mit weiteren Tipps und Ratschlägen

Kurs26-06J01a

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

Dauer: 3x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 60,00€

Leitung: Mechtild Runneborn

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Textiles Gestalten und Nähen



Andie Nähte fertig los!

Nähkurs für Anfänger*innen

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

Auf Wunsch fertigen wir gerne auch einfache Kinderkleidung wie z.B. Hosen und Pullover etc.

Mitzubringen sind : StoU, Garn, evtl. Schnittmuster, Nähmaschine incl. Zubehör

Kurs26-06K02a

Beginn: Montag, 02.02.2026

Dauer: 6x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 72,60€

Leitung: Ulla Tegenkamp

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



MACH ES DIR SCHÖN!

www.fahling.de



J & H · FAHLING ·
FLISSENIDEEN & NATURSTEINMANUFAKTUR

Fliesenausstellung

Dröslager Str. 15, 49393 Lohne
Tel. 04442/92460

Natursteinausstellung

Industriering 22, 49393 Lohne
Tel. 04442/9246700

www.euronics-stratmann.de

ENTDECKE UNSERE SERVICELEISTUNGEN!

Dein Fachhändler für Elektrogeräte!

- Car-Hifi & Mobiltelefone
- Soforteinbau
- Fachberatung
- Leasing-Ratenkauf
- Lieferservice
- Reparaturservice
- Auto-Navigation
- PC-Aufrüstung, Vernetzung & EDV-Komplett-Systeme
- Antennen- und Telefonanlagenbau
- Multimedia-Großwerkstatt
- Videoüberwachungssysteme



Service und Beratung stets vom Fachpersonal mit Meisterbrief!
Service Hotline Lohne: **04442-9224-40**

euronicsXXL Stratmann

Lohne
Diepholz
Heiligenstadt

Sprachen

Englisch

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Englischkurs steht allen offen, die über einige Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen, z. B. über ihren Wohnort, ihre Arbeit, Uhrzeiten, Farben, Zahlen, Speisen und Getränke usw. sprechen/schreiben können. Durch regelmäßige Sprech- und Leseübungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprache aufzufrischen und neue Grammatik und Vokabeln in einem unterhaltenden und entspannten Kurs zu lernen. Die Teilnehmenden sollten 2-3 Jahre Schulenglisch mitbringen.

Kurs26-08A01a

Beginn: Dienstag, 10.02.2026
Dauer: 10x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 85,00€
Leitung: Eva-Maria Thölke
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-08A01b

Beginn: Dienstag, 01.09.2026
Dauer: 10x, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr: 85,00€
Leitung: Eva-Maria Thölke
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Englisch für Fortgeschrittene

Allgemeine Übungen zur Intensivierung bereits erworbener Sprachkenntnisse mithilfe eines Lehrbuches und freies Sprechen in Englisch. Die Teilnehmenden

sollten 3-4 Jahre Schulenglisch mitbringen.

Kurs26-08A02a

Beginn: Dienstag, 10.02.2026
Dauer: 10x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 85,00€
Leitung: Eva-Maria Thölke
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-08A02b

Beginn: Dienstag, 01.09.2026
Dauer: 10x, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 85,00€
Leitung: Eva-Maria Thölke
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

English Conversation

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden aktuelle Themen, kleine Literatur-Texte und saisonale Themen behandelt. Grammatik wird je nach Notwendigkeit zusätzlich bearbeitet. Schwerpunkt liegt auf der rein mündlichen Kommunikation sowie Lesen.

Kurs26-08A03a

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026
Dauer: 10x, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 85,00€
Leitung: Sonja Kochendörfer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Kurs26-08A03b

Beginn: Donnerstag, 03.09.2026
Dauer: 10x, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr: 85,00€
Leitung: Sonja Kochendörfer
Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an! Ist die Mindestteilnehmerzahl 5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

Spanisch

Hola! Spanisch für den nächsten Urlaub

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Erlernen Sie praktische Sprachkenntnisse für Alltagssituationen im Urlaub (z.B. sich vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Wegfragen, etc.) und wichtige Vokabeln und Redewendungen rund um das Thema "Reisen". Es werden die Grundlagen der Grammatik und Aussprache geübt und Kulturelle Aspekte und Tipps für den Umgang mit Einheimischen vermittelt.

Kurs26-08H01

Beginn: Mittwoch, 18.02.2026

Dauer: 14x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 180,00€

Leitung: Melanie Huaman Lopez

Ort: Ludgerus-Werk e.V.

Vamos! Dein Spanisch-Aufbaukurs für den Urlaub

In diesem Sprachkurs liegt der Fokus auf die Vertiefung des spanischen Reisevokabulares und Redewendungen. Es werden Urlaubssituationen mittels Rollenspiele und praktische Übungen simuliert. Die Anwendung grammatischer Strukturen werden im Kontext vermittelt und das sichere Sprechen geübt.

Kurs26-08H02

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026

Dauer: 12x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 155,00€

Leitung: Melanie Huaman Lopez

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



andere Sprachen

Plattdütsch in sossWäken Für Anfänger*innen und ge- ringFortgeschrittene

Plattddeutsche Dialoge führen, Aussprache üben, Vergleiche Hochdeutsch/Plattddeutsch, Kurzgeschichten lesen und nacherzählen, und am Ende ein lang-
ges, aber lustiges Gedicht: "Dei Müse van Aithe"!

Kurs26-08H03

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Dauer: 6x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 30,00€

Leitung: Engelbert Beckermann

Ort: Ludgerus-Werk e.V.



Nie mehr die aktuellsten Kursangebote verpassen!
Dann melden Sie sich bei unserem Newsletter an!
Einfach den QR-Code scannen.



*Wir stehen für
glänzende Auftritte
– seit 75 Jahren!*

VIELEN DANK FÜR IHR VERTRAUEN!

- ✓ Unterhaltsreinigung
- ✓ Bauschlussreinigung
- ✓ Glasreinigung
- ✓ Fassadenreinigung
- ✓ Graffiti-Entfernung
- ✓ und vieles mehr!



Süddoldenburger Gebäudereinigung
Herbert Thierbach u. Sohn GmbH
Burgweg 2a - 49393 Lohne

Telefon 0 44 42/98 58 0
Telefax 0 44 42/98 58 29

Mail info@gebaeudereinigung-thierbach.de
Web www.gebaeudereinigung-thierbach.de

KURZBACH

UM ARBEITS- WELTEN BESSER.



NA,
NEUGIERIG?

[KURZBACH-VECHTA.DE](https://kurzbach-vechta.de)



Integrationskurse sind Deutschkurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Sie richten sich speziell an Zuwanderer/innen, die dauerhaft in Deutschland leben werden.

Allgemeine Integrationskurse

Ein Allgemeiner Integrationskurs umfasst sechs Module Deutschunterricht à 100 Unterrichtsstunden (A1-B1), die mit der skalierten Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) mit dem Niveau A2 bzw. B1 abschließen. Im Anschluss folgt der 100 Unterrichtsstunden umfassende Orientierungskurs mit dem abschließenden Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst neun Module Deutschunterricht à 100 Unterrichtsstunden (A1-B1), die mit der skalierten Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) mit dem Niveau A2 bzw. B1 abschließen. Im Anschluss folgt der 100 Unterrichtsstunden umfassende Orientierungskurs mit dem abschließenden Test „Leben in Deutschland“ (LiD).

Um an einem Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme. Diese wird Ihnen von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem BAMF ausgestellt.

Bevor Sie einen Integrationskurs beginnen, nehmen Sie an einem **Einstufungstest** teil. In diesem stellen wir Ihre Deutschkenntnisse fest und weisen Sie anschließend einem passenden Kurs zu.

Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)

Die berufsbezogenen Deutschkurse (DeuFöV) mit unterschiedlichem Sprachniveau (A2, B1 oder B2) werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und sind für die Teilnehmenden in der Regel kostenlos. Sie richten sich an Teilnehmende, die den Integrationskurs sowie die möglichen Wiederholermodule abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse weiter verbessern möchten. Insgesamt umfassen die Kurse 400-500 Unterrichtsstunden und enden mit der Prüfung „Deutschtest für den Beruf“ (DTB). Um an dem Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie zunächst eine Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Der Unterricht findet in der Regel an fünf Vormittagen mit täglich fünf Unterrichtsstunden statt.

Die Beratung und Anmeldung zu allen Deutschkursen ist nur persönlich möglich während unserer Beratungszeiten. Diese sind:

Montag–Donnerstag: 09:00–11:00 Uhr und Dienstag 14:00–16:00 Uhr

Termine:

Beim Ludgerus-Werk Lohne können Sie mehrmals im Jahr in einen **Integrationskurs bzw. Alphabetisierungskurs** einsteigen. Die Kurse finden in der Regel viermal oder fünfmal wöchentlich vormittags oder nachmittags in Lohne statt.

Die **Einstufungstests** finden in der Regel jeden zweiten Dienstag im Monat um 12:30 Uhr statt. Weitere Termine nach Bedarf.

Prüfungen, wie **Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)**, **Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1**, **Leben in Deutschland (LiD)** und **Deutschtest für den Beruf (DTB)** finden regelmäßig statt. Bitte erfragen Sie die Termine während der Öffnungszeiten des Integrationsbüros.

Entgelte:

Integrationskurse/Alphabetisierungskurse:

Je 100 Unterrichtsstunden (ein Modul)

Reguläre Gebühr	458,00 €
Integrationskursteilnehmende mit Berechtigung des BAMF zur Teilnahme am Integrationskurs	229,00 €
Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag	0,00 €
DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) mit gültiger Berechtigung	0,00 €
DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) nur mit vorheriger Teilnahme an mindestens einem Kursabschnitt des Integrationskurses	165,00 €
Politikprüfung Leben in Deutschland (LiD) ohne Berechtigung	40,00 €
Politikprüfung Leben in Deutschland (LiD) mit Berechtigung	0,00 €
DTB B2 (Deutschtest für den Beruf B2) möglich ohne Berechtigung	180,00 €
Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1	180,00 €

Gern beraten wir Sie, welche Ermäßigung Sie erhalten können. Bitte bringen Sie dafür Ihren aktuellen Leistungsbescheid und ihren Aufenthaltstitel/Pass/Meldebescheinigung mit.

Weitere Deutschkurse

Das Ludgerus-Werk führt in regelmäßigen Abständen Deutschsprachkurse in Zusammenarbeit mit anderen Kommunen durch.

Diese Kurse werden gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur.



Informationen dazu erhalten Sie während unserer Sprechzeiten:

Montag–Donnerstag 09:00–11:00 Uhr und Dienstag 14:00–16:00 Uhr

Ablauf Integrations- und Berufssprachkurse



Deutschkurs für Geflüchtete

Es werden regelmäßig Deutschkurse für Geflüchtete (Allgemein und Alphabetisierung) mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK). Diese Kurse sind kostenlos, Lehrwerke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Beratung und Anmeldung während der Öffnungszeiten des Integrationsbüros.

Einstufungstest Deutsch für Integrationskurse

Im Ludgerus-Werk Lohne e. V. finden regelmäßig jeden zweiten Dienstag im Monat Einstufungstests für die Integrationskurse Deutsch statt. Bei Bedarf werden weitere Termine angeboten. Bitte kommen Sie zur Beratung und für weitere Informationen in unser Integrationsbüro.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Das Ludgerus-Werk Lohne e. V. bietet die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) an mehreren Terminen im Jahr an. Die schriftliche Anmeldung UND die Prüfungsgebühr von derzeit 165,00 € müssen rechtzeitig bei uns eingegangen sein, vorher kann Ihnen kein Platz garantiert werden. Die Prüfungen finden in der Regel freitags oder samstags statt.

Anmeldungen bitte nur persönlich während der Beratungszeiten. Das Anmeldeformular können Sie sich auch auf der Webseite herunterladen.

Test „Leben in Deutschland“

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft erwerben möchten, müssen Sie unter Umständen einen Einbürgerungstest ablegen, mit dem Sie Ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen.

Genauere Informationen zur Einbürgerung erhalten Sie unter www.bamf.de/Einbuerbung

Das Ludgerus-Werk e. V. führt regelmäßig „Leben-in-Deutschland“-Tests durch. Dazu müssen Sie sich mindestens vier Wochen vorher persönlich anmelden und die Anmeldegebühr in Höhe von 40,00 € zahlen. Die genauen Termine erfahren Sie im Integrationsbüro während der Beratungszeiten.

product completed.

delo

Gemeinsam wachsen mit einer starken Ausbildung!

Unsere Ausbildungsberufe zum 01. August 2026

MECHATRIKER
MEDIEN-TECHNOLOGEN
INDUSTRIEKAUFLEUTE
PACKMITTEL-TECHNOLOGEN (m/w/d)

delo: Dettmer Verpackungen GmbH & Co. KG • Gewerbering 19 • 49393 Lohne



Katholische Erwachsenenbildung Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Mühlenstr. 2
49393 Lohne
Telefon 04442 9390-0
verwaltung@ludgerus-werk.de

www.ludgerus-werk.de

Instagram

@ludgeruswerk

Facebook

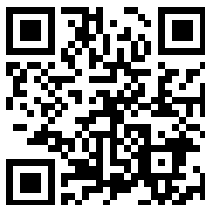
Ludgerus-Werk Lohne

Unsere Geschäftszeiten sind:

montags bis donnerstags:
08:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr,
freitags: 08:00 - 13:30 Uhr

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

**Melden Sie sich bei unserem Newsletter an, um die neusten
Angebote nicht zu verpassen.:**





PÖPPELMANN



JETZT. BEWERBEN.



Ausbildung mit Zukunft – mit spannenden Aufgaben, aussichtsreichen Karriereperspektiven und einem wertschätzenden Betriebsklima.

Mehr erfahren über eine Ausbildung beim führenden Kunststoffverarbeiter mit Nachhaltigkeitsfokus: poeppele.com/ausbildung-mit-zukunft.

ZUKUNFT. MACHEN. WIR.