

Bildungsangebote 2026



Impressum:

Herausgeber:	KVHS Wesermarsch GmbH, Bürgermeister-Müller-Straße 35, 26919 Brake
Verantwortlich für den Inhalt:	CVJM-Sozialwerk Wesermarsch e.V., Helgoländer Damm 1, 26954 Nordenham
Titelbild:	KI generiert mit ChatGPT

Vorwort

Liebe Beschäftigte und weitere Interessierte,

in diesem Heft findet ihr verschiedene Kurse und Angebote für alle Menschen, die in unseren Werkstätten oder auf begleiteten Arbeitsplätzen arbeiten.

Auch in diesem Jahr haben wir viele spannende Aktivitäten vorbereitet, bei denen ihr Neues lernen und euch weiterentwickeln könnt.

Viele Kurse finden wöchentlich statt, manche nur an einem Tag. Mehr erfahrt ihr nach der Anmeldung.

Jeder kann sich für 3 Kurse anmelden.

Auch wenn ihr nicht in Nordenham arbeitet, könnt ihr euch für die meisten Kurse anmelden.

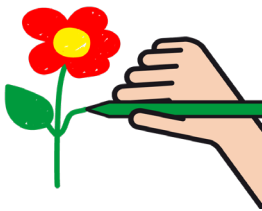
Wer für einen Kurs angemeldet werden möchte, sagt der Gruppenfachkraft bzw. dem Job Coach Bescheid.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg mit den Kursen!

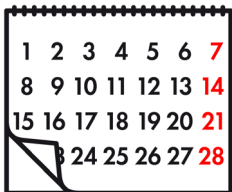
Inhaltsverzeichnis

Malen	Seite 1
Erste Hilfe (Notfallmaßnahmen)	Seite 2
Selbstverteidigung	Seite 3
Bewegung und Natur im Seenpark	Seite 4
Smartphone	Seite 5
Tanzen	Seite 6
Medienprävention	Seite 7
Lesen und Schreiben	Seite 8
Persönlichkeitsentwicklung	Seite 9
Drums alive	Seite 10
Belästigung, Mobbing und Streit in der Werkstatt	Seite 11
Politische Weltlage	Seite 12
Aktives Rückentraining	Seite 13
Fit und Stark für den Alltag	Seite 14
Hocker Gymnastik	Seite 15
Theater	Seite 16
Gehschule	Seite 17
Rollstuhlsport	Seite 18
Musiktherapie	Seite 19
Gesprächsrunde 60+	Seite 20
Yoga	Seite 21
Lebensmittel besser kennenlernen	Seite 22
Haushaltsbuch	Seite 23
Umgang mit persönlichen Krisen	Seite 24
E-Bike Sicherheitstraining	Seite 25
Sicher Fahrrad fahren üben (ohne Hilfsmotor)	Seite 26
Frühlingssnacks	Seite 27
Öffentliche Verkehrsmittel nutzen	Seite 28
Arbeitsmarkt und Jobcoach	Seite 29
Sexuelle Orientierung	Seite 30
Gemeinsam Singen	Seite 31
Gesprächsrunde über Tod & Trauer	Seite 32

Malen



In diesem Kurs malst du mit Acrylfarbe auf Leinwand. Ein Künstler zeigt dir, wie es geht. Du lernst verschiedene Techniken. Du lernst wie du mit Farben und Formen arbeitest.



Wann:

Ihr trefft euch mittwochs.
Ihr trefft euch 3 Mal.



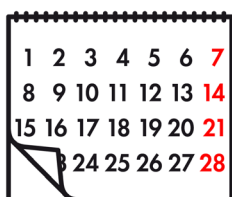
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Erste Hilfe



Du lernst, wie du dich verhältst, wenn es einen Unfall gibt. Wen musst du informieren und was machst du mit verletzten Personen.



Wann:

Ihr trefft euch dienstags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Selbstverteidigung

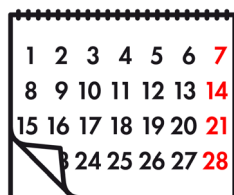


Beim Ju Jutsu lernst du, dich gut zu verteidigen. Du lernst dabei sehr wirksame Techniken. Du setzt wenig Kraft von dir selbst ein. Du nutzt die Kraft von deinem Gegner.

Du lernst auch, wie du Angriffen ausweichen kannst.

Du musst keinen Kampfsport vorher gemacht haben.

Du kannst einfach mitmachen.



Wann:

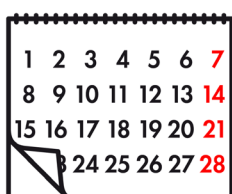
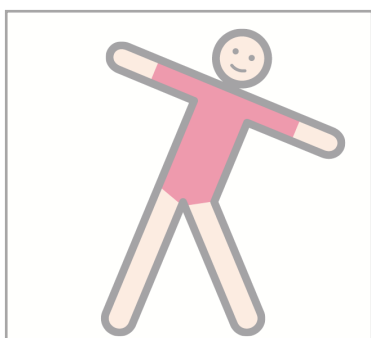
Ihr trefft euch im Oktober.
Ihr trefft euch 4 Mal.



Wo:

Bewegungsraum am
Helgoländer Damm.

Bewegung und Natur im Seenpark



Wann:

Ihr trefft euch im Mai.

Ihr trefft euch 1 Mal.



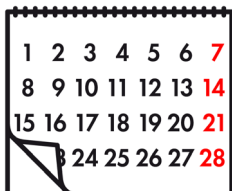
Wo:

Im Seenpark

Smartphone



Du lernst Nachrichten zu schreiben, Bilder anzuschauen und Fotos zu machen. Du kannst auch im Internet surfen und Apps benutzen.



Wann:

Ihr trefft euch dienstags oder mittwochs.
Ihr trefft euch 3 Mal.



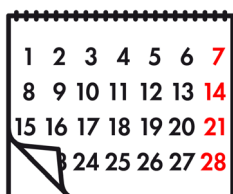
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Tanzen



In diesem Kurs tanzt ihr zusammen. Gemeinsam bewegt ihr euch zur Musik. Auch einen gemeinsamen Tanz lernt ihr und manchmal führt ihr eure Tänze auch auf.



Wann:

Ihr trefft euch donnerstags.



Wo:

Bewegungsraum am Helgoländer Damm. Für diesen Kurs kann sich nur anmelden, wer am Helgoländer Damm oder in Atens arbeitet.

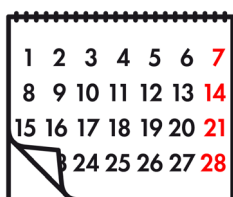
Medienprävention



Im Internet gibt es Gefahren.
Besonders bei Facebook oder Instagram.

Manche Dinge, die du liest,
stimmen nicht. Du lernst wor-
auf du achten musst.

Medien-Prävention hilft uns.
Wir lernen, wie wir Medien si-
cher nutzen.



Wann:

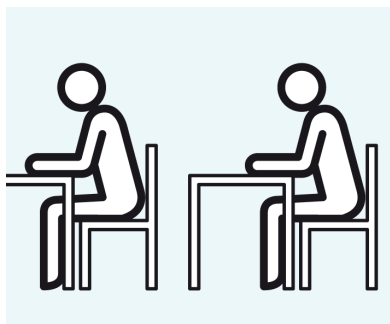
Ihr trefft euch freitags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



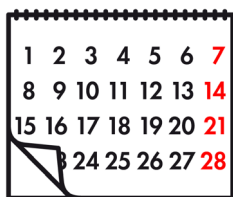
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Lesen und Schreiben



Du lernst richtig lesen und schreiben ohne Fehler. Das kann dir in deiner Zukunft helfen.



Wann:

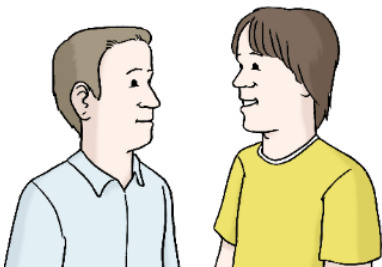
Ihr trefft euch montags.
Ihr trefft euch 10 Mal.



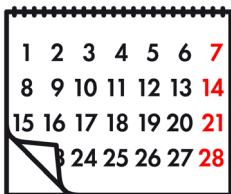
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Persönlichkeitsentwicklung



In diesem Kurs geht es um dich:
Was kannst du gut? Was tust du
gerne? Was erlebst du bei der
Arbeit? Oder in der Stadt?
Wie fühlt sich das an? Wie lerne ich
Menschen kennen? So viele Fragen!
Antworten können wir
zusammen im Kurs finden.



Wann:

Ihr trefft euch freitags.
Ihr trefft euch 2 Mal.



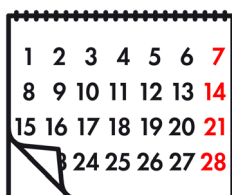
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Drums alive



In dem Kurs geht es um Rhythmus und Klang. Du trommelst nicht nur mit den Händen auf einer afrikanischen Trommel, auch mit Drumsticks auf einen Gymnastikball.



Wann:

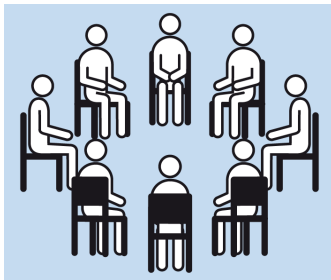
Ihr trefft euch montags.
Ihr trefft euch 6 Mal.



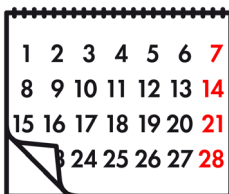
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Belästigung, Mobbing und Streit in der Werkstatt



Manchmal gibt es schlechte Stimmung in der Werkstatt:
Zum Beispiel wird jemand beleidigt. Wer ist dann verantwortlich?
Was kann uns helfen, wenn so etwas passiert?



Wann:

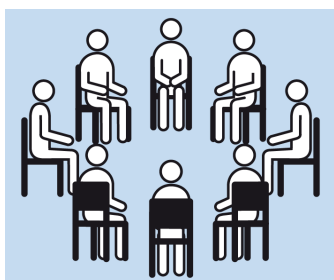
Ihr trefft euch dienstags.



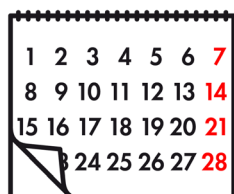
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Politische Weltlage



Wir reden in diesem Gesprächs-Kreis über wichtige Themen. Die Themen sind aus Politik und was auf der Welt passiert. Gemeinsam schauen wir was gerade in der Welt passiert. Danach sprechen wir über unsere Meinungen. Jede Person darf ihre Gedanken sagen. Dabei sind wir offen und freundlich zueinander.



Wann:

Ihr trefft euch freitags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



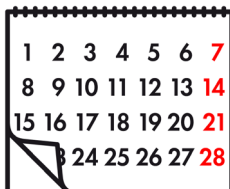
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Aktives Rückentraining



In diesem Kurs geht es um:
Rückentraining gegen
Rückenschmerzen.
Es geht darum, die Muskeln
im Rücken zu stärken.
Ihr macht Sport auf der Matte.
Bei den Sportübungen
müsst ihr liegen, sitzen und
stehen.



Wann:

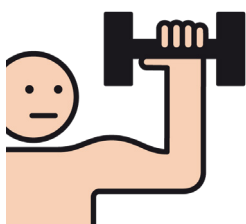
Ihr trefft euch immer
donnerstags.



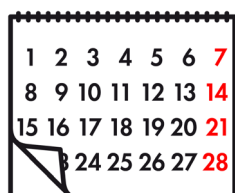
Wo:

Bewegungsraum
Helgoländer Damm.
Für diesen Kurs kann sich nur
anmelden, wer am
Helgoländer Damm oder in
Atens arbeitet.

Fit und Stark für den Alltag



Dieses Angebot ist für alle, die sich fit halten wollen.
Ihr macht Sport mit verschiedenen Sachen. Ihr macht Sportübungen und spielt Sportspiele.
In dem Kurs stärkt ihr eure Koordination,
Reaktionsgeschwindigkeit und allgemeine Beweglichkeit.



Wann: Ihr trefft euch donnerstags.



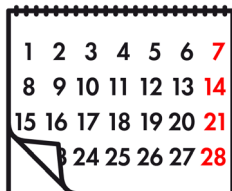
Wo: Bewegungsraum
Helgoländer Damm.
Für diesen Kurs kann sich nur anmelden, wer am Helgoländer Damm oder in Atens arbeitet.

Hocker Gymnastik



Bei diesem Angebot macht ihr Sport im Sitzen.

Ihr stärkt euren Rücken und eure Bauchmuskeln.



Wann:

Ihr trefft euch donnerstags.



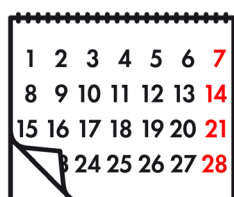
Wo:

Bewegungsraum
Helgoländer Damm.
Für diesen Kurs kann sich
nur anmelden, wer am
Helgoländer Damm oder in
Atens arbeitet.

Theater



Wir nehmen Gegenstände aus dem Alltag. Wir bauen Figuren aus diesen Gegenständen. Wir spielen damit kleine Geschichten. Wir probieren das Puppenspiel aus. Wir machen auch Animationen. Das heißt wir lassen Dinge sich bewegen und lebendig werden. Wir schauen zusammen: Wie kann eine Geschichte entstehen? Wir spielen und erzählen gemeinsam.



Wann:

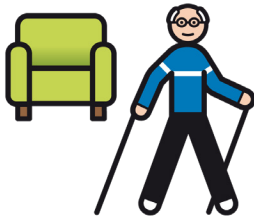
Ihr trefft euch donnerstags.
Ihr trefft euch 3 Mal.



Wo:

Bewegungsraum
Helgoländer Damm.

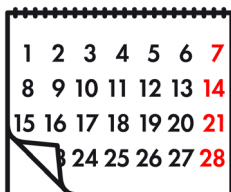
Gehschule



Gemeinsam macht ihr Sport
um, euch sicher zu bewegen.

Dabei sitzt ihr und steht.

Der Sport soll euch helfen, euch
sicher zu bewegen und nicht
hinzufallen.



Wann:

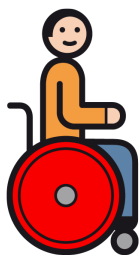
Ihr trefft euch dienstags.



Wo:

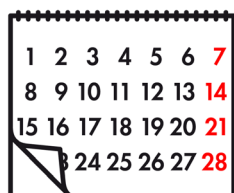
Bewegungsraum
Helgoländer Damm.
Für diesen Kurs kann sich
nur anmelden, wer am
Helgoländer Damm oder in
Atens arbeitet.

Rollstuhlsport



Dieses Angebot ist für alle, die nur im Sitzen Sport machen können.

Es werden nur Übungen im Sitzen gemacht.



Wann:

Ihr trefft euch dienstags.

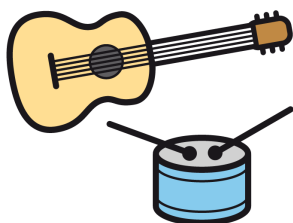


Wo:

Bewegungsraum Helgoländer Damm.

Für diesen Kurs kann sich nur anmelden, wer am Helgoländer Damm oder in Athens arbeitet.

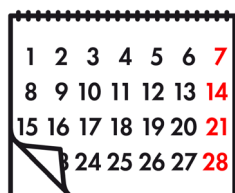
Musiktherapie



In dem Kurs geht es um Musik, Instrumente und Klangschalen. Klangschalen sind runde Schalen aus Metall.

Man schlägt eine Klangschale an. Dann macht die Schale einen sanften Ton.

Die Schale vibriert und bewegt sich. Ihr könnt entspannen. Ihr fühlt euch ruhig.



Wann:

Ihr trefft euch alle zwei Wochen freitags.



Wo:

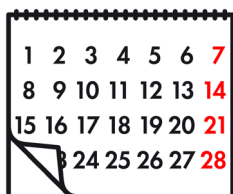
Bewegungsraum Helgoländer Damm.

Für diesen Kurs kann sich nur anmelden, wer am Helgoländer Damm oder in Atens arbeitet.

Gesprächsrunde 60+



Ihr habt die Möglichkeit über euer Leben nachzudenken. Ihr könnt über euer Leben sprechen. Ihr könnt Erlebnisse, Erfahrungen, Gedanken und Wünsche austauschen. Ihr könnt übers Älter werden sprechen. Ihr könnt darüber sprechen, was ihr nach dem Arbeiten machen wollt. Ihr könnt über die Rente sprechen. An diesem Kurs können nur Personen ab 60 Jahren teilnehmen.



Wann:

Es wird mitgeteilt, wie oft ihr euch trifft.



Wo:

Bildungszentrum Helgoländer Damm.

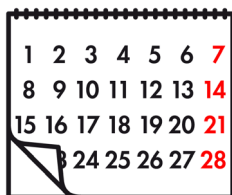
Yoga



Yoga sind bestimmte Übungen.
Übungen für die Seele.
Übungen für den Körper.

Viele Menschen machen Yoga zum
Beispiel

- um sich zu entspannen
- um sich gut zu fühlen
- um ihre Konzentration
zu verbessern
- weil sie Rückenschmerzen
haben



Wann:

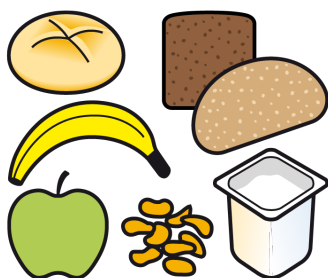
Der Kurs findet montags und
dienstags statt.



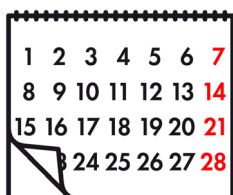
Wo:

Bewegungsraum Helgoländer
Damm.

Lebensmittel besser kennenlernen



Du möchtest mehr über Ernährung und Lebensmittel erfahren? In diesem Kurs kannst du mehr darüber lernen und neue Dinge entdecken. Dabei kommen deine Sinne - also Riechen, Schmecken, Sehen und Fühlen zum Einsatz!



Wann:

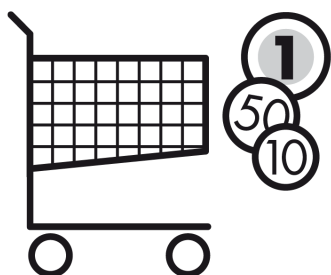
Ihr trefft euch dienstags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



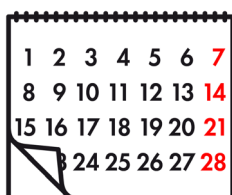
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Haushaltsbuch und Umgang mit Geld



In diesem Kurs lernst du,
wie man beim Einkaufen
Geld sparen und trotzdem
gesund kochen kann.
Wir reden über Preise und
schauen, wie man günstig ein-
kauft.



Wann:

Ihr trefft euch donnerstags.
Ihr trefft euch 2 Mal.



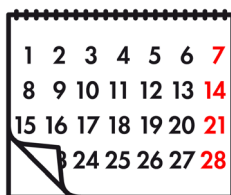
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Umgang mit persönlichen Krisen



Oh Schreck – mein Portmonee ist weg. Was mache ich bloß? Manchmal passieren blöde Sachen: Aus meiner Familie ist jemand krank oder verletzt. Ich habe den Bus verpasst. Ich habe eine Prüfung. Deshalb bin ich dann sehr aufgeregt. Was kann uns helfen, wenn so etwas passiert?



Wann:

Ihr trefft euch freitags.
Ihr trefft euch 1 Mal.

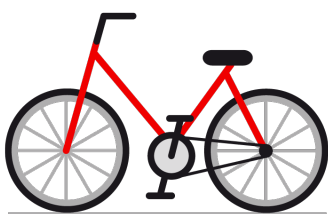


Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

E-Bike

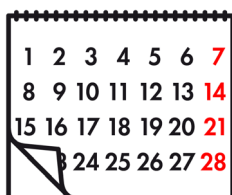
Sicherheitstraining



Du übst das Fahren mit dem E-Bike. Du lernst:

- auf- und absteigen,
- schnell und langsam fahren,
- Kurven fahren und bremsen.

Du lernst, was du machen kannst, wenn es gefährlich wird.



Wann:

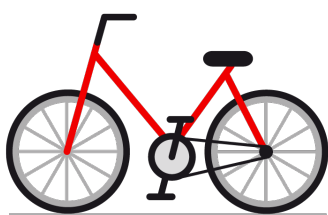
Ihr trefft euch donnerstags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

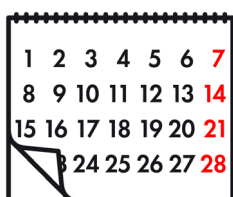
Sicher Fahrradfahren üben (ohne E-Bike)



Bei diesem Fahrradtraining
üben wir alles, was auf dem
Fahrrad schwierig sein kann:

- auf- und absteigen,
- schnell und langsam fahren,
- Kurven fahren und bremsen.

Du lernst, was du machen
kannst, wenn es gefährlich
wird. Am Ende fühlst du dich
sicherer im Straßenverkehr.



Wann:

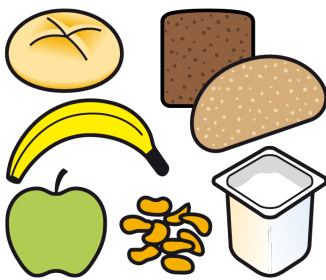
Ihr trefft euch donnerstags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



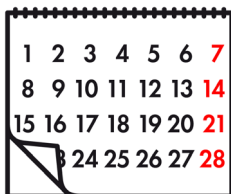
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Frühlingssnacks



Hast du Freude am Kochen?
Dann ist dieser Kurs genau
richtig für dich! In diesem Kurs
lernst du in einer kleinen Grup-
pe Fingerfood-Häppchen zu-
zubereiten.



Wann:

Ihr trefft euch mittwochs.
Ihr trefft euch 1 Mal.



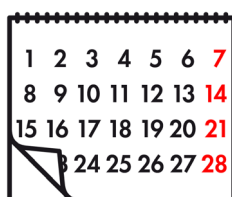
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Öffentliche Verkehrsmittel nutzen



Ich lerne, wie ich sicher in den Bus ein- und aussteige.
Ich finde Haltestellen und kann einen Fahrplan lesen.
Ich lerne die FahrPlaner-App kennen und nutze das Deutschlandticket. Ich kann eigenständig eine Reise mit dem Bus oder der Bahn planen.



Wann:

Ihr trefft euch freitags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



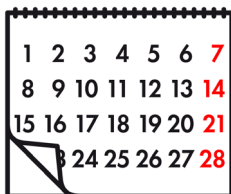
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Allgemeiner Arbeitsmarkt und Jobcoach



Der Jobcoach ist für alle da, die auf dem Arbeitsmarkt arbeiten möchten. Ich erfahre alles über den allgemeinen Arbeitsmarkt und wie ich mich auf einen Übergang dahin vorbereiten kann.



Wann:

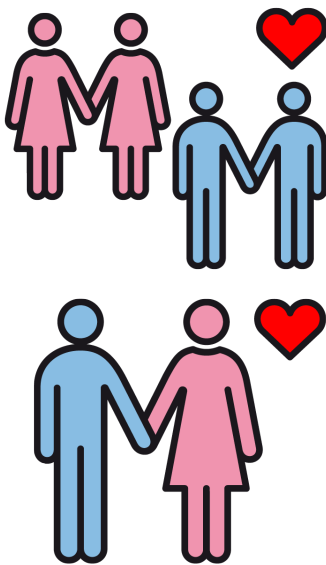
Es wird mitgeteilt, wie oft ihr euch trifft.



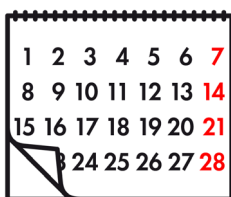
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Sexuelle Orientierung



Viele Menschen sehnen sich nach Liebe und Sex. Sie wünschen sich eine Partnerin oder einen Partner. Sexuelle Orientierung heißt, in wen verliebe ich mich, in eine Frau oder einen Mann. Eine Frau kann auch eine Frau lieben und ein Mann einen Mann.



Wann:

Ihr trefft euch dienstags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



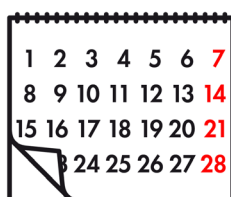
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Gemeinsam Singen



Wir möchten zusammen singen. Es macht Freude, unsere Stimmen zu erkunden und zum Klingen zu bringen. Wir wollen Spaß am Singen und an der Gemeinschaft haben.



Wann:

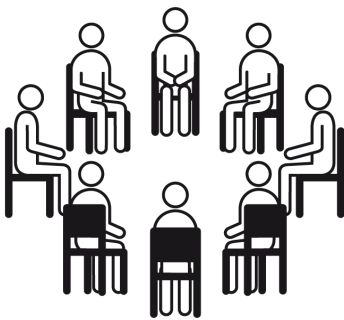
Ihr trefft euch montags.
Ihr trefft euch 1 Mal.



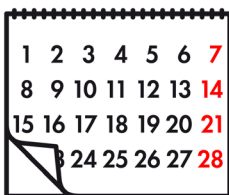
Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

Gesprächskreis Tod und Trauer



Ihr sprecht über den Tod.
Was bedeutet Tod?
Ihr sprecht über Trauer und über
Gefühle. Jeder darf etwas sagen.
Du muss aber nichts sagen. Du
darfst auch zuhören.



Wann:

Ihr trefft euch 5 Mal.



Wo:

Bildungszentrum am
Helgoländer Damm.

**Du möchtest weitere Kurse
besuchen?**

Melde dich bei uns!

info@kvhs-wesermarsch.de

04401 70 76 100

**kvhs-wesermarsch.de/leichte-
sprache**



**Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH**

PLATZ FÜR EURE NOTIZEN



