

BB2610

Reaktivtraining

Das neue Walken
Mit dem Reaktivtraining holst du die maximalen Erfolge aus deinem Training. Trainiere 90% aller Muskeln und Koordination mit nur einem Gerät. Individuell dosierbar für ein effektives Training. Mit den Bewegungsverstärkern macht Sport nicht nur gesünder, sondern auch Spaß. Ein Trainingsgerät für alle Altersgruppen, jedes Trainingslevel und natürlich besonders effektiv draußen an der frischen Luft.

Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

Die Schwunggeräte werden für den Kurs gegen eine Leihgebühr von 6 Euro gestellt.

Leitung: Maria Jansen
Beginn: Donnerstag, 18.09.2025
Dauer: 4x Donnerstags jeweils 09:00 - 10:00 Uhr
Gebühr: 22,50 Euro
Ort: Parkplatz Hallenbad Barßel Westmarkstr. 3

wie unkompliziert selbstgekochtes Essen sein kann. Einfach trauen – keine Vorkenntnisse notwendig, nur Appetit auf Neues!

Mitzubringen: Schürze, Plastikboxen und scharfe Messer

Leitung: Lennart Wähnke
Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 18:30 - 20:30 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro
Ort: Schulzentrum/IGS Barßel Westmarkstr. 3



BB2700 VHS - English in the morning

You have a good basic knowledge of English and enjoy learning in a relaxed atmosphere? This course offers you the opportunity of expanding your vocabulary and improving your fluency without any pressure. We discuss topics of interest, read short stories and do listening exercises. Grammar is done on request. Level A2/B1

Leitung: Tamara Puzeyava
Beginn: Freitag, 22.08.2025
Dauer: 12x Freitags jeweils 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 108,00 Euro
Ort: Pfarrheim Barßel Marienstr. 12



BB2611 VHS - Kochen für Männer

Noch nie richtig gekocht? Kein Problem! In diesem Kurs richten wir uns an Männer, die bislang wenig oder keine Erfahrung am Herd haben. Schritt für Schritt lernen wir einfache Techniken, Grundrezepte und praktische Tipps für den Alltag. Ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und Geschmack. Gemeinsam entdecken wir,

BB2701 VHS - Spanisch
¡Vamos! - Spanisch lernen mit einer Muttersprachlerin.

Entdecke Spanisch nicht nur als Sprache sondern als Lebensgefühl. Du träumst von Spanien, Südamerika oder einfach davon, dich beim nächsten Tapas Abend mit ein paar Charmanten Sätzen einzubringen? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Unser Spanischkurs richtet sich an Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene, die die Sprache in entspannter Atmosphäre lernen oder auffrischen möchten - ganz ohne Druck, aber mit Spaß.

¡Hasta pronto - wir freuen uns auf dich!

Leitung: Anita Burmann-Saldana Ferreyra
Beginn: Donnerstag, 28.08.2025
Dauer: 6x Donnerstags, jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 54,00 Euro
Ort: Schulzentrum/IGS Barßel Westmarkstr. 3

BB2702 VHS - Spanisch

Leitung: Anita Burmann-Saldana Ferreyra
Beginn: Donnerstag, 30.10.2025
Dauer: 6x Donnerstags, jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 54,00 Euro
Ort: Schulzentrum/IGS Barßel



EDV UND MEDIEN

BB2800 Smarte Fotos
Fotografieren mit dem Smartphone
Deine Urlaubsfotos sind nur Standard? Besser geht immer! Auch mit dem Smartphone lassen sich mit den passenden Einstellungen ansprechende, lebendige und cineastische Bilder machen.

Mitzubringen: Smartphone
Leitung: Lennart Wähnke
Termin: Samstag, 27.09.2025 11:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 44,00 Euro
Ort: Parkplatz Hallenbad Barßel, Westmarkstr. 3

1A19 Grundlagen des Autismus-Spektrums
In diesem Vortrag werden die grundlegenden Aspekte des Autismus-Spektrums beleuchtet. Wir beginnen mit einer Einführung in die verschiedenen Formen des Autismus und erläutern, wie sich diese im Verhalten, in der Kommunikation und in sozialen Interaktionen manifestieren.



ONLINE-ANGEBOTE

0011 Druck - Wie gehe ich damit um?
Was setzt mich unter Druck? Ist es bereits ein permanenter Zustand? Wo macht er sich im Körper breit? Kommt er von außen / setze ich mich selbst unter Druck? Haben wir für uns die Rolle der Superwoman / des Superman beworben? Haben wir überhaupt die Chance, unsere Aufgabenberge zu bewältigen? Gehen wir den Ursachen auf den Grund und sehen uns Bewältigungstechniken an!

Zielgruppe: Eltern, Interessierte und pädagogische Fachkräfte
Leitung: Luisa Müller
Beginn: Sonntag, 08.11.2025 10:00 - 12:15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Ort: Online via Zoom

0014 Komfortzone - Glück oder Unglück
Komfortzone - das ist unser Nest, in dem wir es uns im Leben gemütlich gemacht haben, privat und beruflich. Das Leben läuft in geordneten Bahnen. Etwas Neues wagen, Veränderungen in Gang setzen? Manchmal nehmen uns äußere Umstände die Entscheidung ab, wir müssen uns auf neue Situationen einstellen. In diesem Kurs geht es darum, wie das gelingen kann.



Leitung: Angelika Zengler
Beginn: Donnerstag, 25.09.2025 19:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Online via Zoom

0014 Komfortzone - Glück oder Unglück
Komfortzone - das ist unser Nest, in dem wir es uns im Leben gemütlich gemacht haben, privat und beruflich. Das Leben läuft in geordneten Bahnen. Etwas Neues wagen, Veränderungen in Gang setzen? Manchmal nehmen uns äußere Umstände die Entscheidung ab, wir müssen uns auf neue Situationen einstellen. In diesem Kurs geht es darum, wie das gelingen kann.

Leitung: Angelika Zengler
Beginn: Sonntag, 16.11.2025 16:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Online via Zoom

Leitung: Angelika Zengler
Beginn: Sonntag, 16.11.2025 16:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Online via Zoom

0014 Komfortzone - Glück oder Unglück
Komfortzone - das ist unser Nest, in dem wir es uns im Leben gemütlich gemacht haben, privat und beruflich. Das Leben läuft in geordneten Bahnen. Etwas Neues wagen, Veränderungen in Gang setzen? Manchmal nehmen uns äußere Umstände die Entscheidung ab, wir müssen uns auf neue Situationen einstellen. In diesem Kurs geht es darum, wie das gelingen kann.

Leitung: Angelika Zengler
Beginn: Sonntag, 16.11.2025 16:00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Ort: Online via Zoom



Du hast eine Idee für ein Seminar oder einen Workshop? Du möchtest dich bei uns einbringen? Dann melde dich bei uns! Wir freuen uns auf deinen Beitrag!

☎ 04499 - 83 215
📠 04499 - 83 216
@ info@bildungswerk-barssel.de
🌐 www.bildungswerk-barssel.de

GESCHÄFTSSTELLE & TEAM BARßEL

Katholisches Bildungswerk Barßel e.V.
Lange Straße 38
26676 Barßel

Lennart Wähnke
1. Vorsitzender

Wilhelm Hanneken
Geschäftsführer & 2. Vorsitzender

Pädagogische Leitung
Nicola Fuhler
KEB-Geschäftsstelle Friesoythe
Kirchstraße 9
26169 Friesoythe

☎ 04499 - 83 215
📠 04499 - 83 216
@ info@bildungswerk-barssel.de
🌐 www.bildungswerk-barssel.de

📄 DE58 2805 0100 0081 1430 00

📷 /bildungswerkbarsel
📘 /bildungswerkbarsel



zur Website

Stöbern Sie gerne durch unser Programm und entdecken Sie viele spannende Kursangebote. Gefällt Ihnen ein Kurs oder ein Vortrag? Dann können Sie sich ganz einfach unter www.bildungswerk-barssel.de oder unter **04499 - 83 215** anmelden.



BILDUNGSWERKBARßEL



HERBSTPROGRAMM 2025



POLITIK UND GESELLSCHAFT

BILDUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

KULTUR UND KREATIVITÄT

GESUNDHEIT, BEWEGUNG, ERNÄHRUNG

SPRACHEN

EDV UND MEDIEN

ONLINEANGEBOTE

POLITIK UND GESELLSCHAFT

BB2000

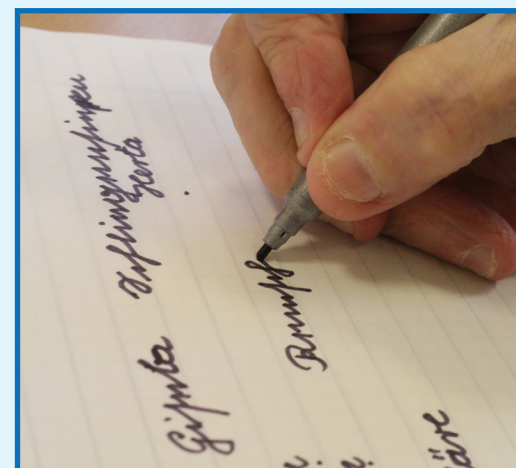
Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber, Ahnenforscher-Betreiber, Hobby-Archivaren z. B. Kirchenbücher, Poesie-Album-von-Oma-Besitzer und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer*innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen - es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

7,50 € Materialkosten müssen direkt im Kurs bezahlt werden.

Leitung: Andrea Mohrhuse
Termin: Samstag, 15.11.2025
10:00 - 16:45 Uhr
Gebühr: 36,00 Euro
Ort: Pfarrheim Barßel, Marienstr. 12



BILDUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

BB2100

Führen und Begeistern - Neu entdecken

Führungskräfte-Training
Alle, die bewusst, modern und erfolgreich führen wollen, sind hier genau richtig.

In diesem Seminar werden unter anderem Themen wie Kommunikation, positive Führung und Motivation, Megatrends, Fehlermanagement, Selbstreflexion, New Generation, Konfliktgespräche führen, Modernes Zeitmanagement, Delegieren lernen und weitere wichtige Bausteine vermittelt.

Leitung: Uwe Brake
Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 19:15 - 21:30 Uhr
Gebühr: 99,00 Euro
Ort: Schulzentrum/IGS Barßel Westmarkstr. 3



KULTUR UND KREATIVITÄT

BB2500

Mal- und Zeichenkurs für Erwachsene

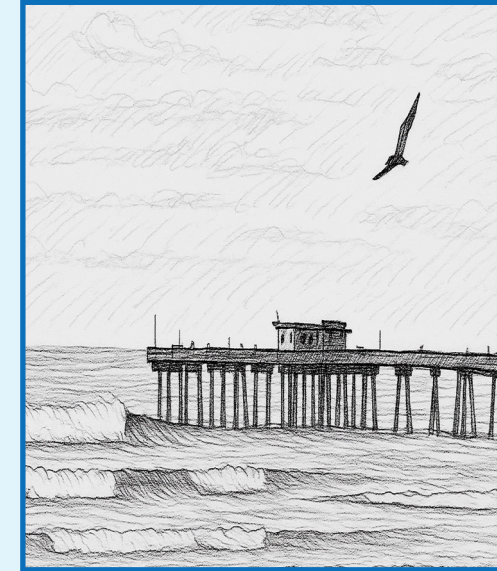
Der Kurs behandelt unterschiedliche Maltechniken mit diversen Materialien. Das Angebot erstreckt sich vom gemalten Deko-Bild auf Leinwand bis hin zur Bleistiftzeichnung auf Papier.

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mal- und Zeichenkurs für Erwachsene

Leitung: Margarita Winkelmann
Beginn: Montag, 25.08.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro zzgl. Materialkosten
Ort: Malschule Elisabethfehn Hauptstr. 30



BB2501

Mal- und Zeichenkurs für Erwachsene

Beginn: Donnerstag, 28.08.2025
Dauer: 6x Donnerstags, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro zzgl. Materialkosten
Ort: Malschule Elisabethfehn Hauptstr. 30

BB2502

Mal- und Zeichenkurs für Erwachsene

Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro zzgl. Materialkosten
Ort: Malschule Elisabethfehn Hauptstr. 30

BB2503

Mal- und Zeichenkurs für Erwachsene

Beginn: Donnerstag, 30.10.2025
Dauer: 6x Donnerstags, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro zzgl. Materialkosten
Ort: Malschule Elisabethfehn Hauptstr. 30

BB2504

Kreatives Gestalten mit Ton

Töpfern was gefällt!

Leitung: Christel Krone
Beginn: Montag, 06.10.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro
Ort: Schulzentrum/IGS Barßel Westmarkstr. 3



BB2505

Gitarre für Anfänger*innen - Jeder Anfang zählt

Haben Sie schon immer davon geträumt, Gitarre zu spielen? Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen. In einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen des Gitarrenspiels. Vom ersten Akkord bis zum vollen Lied, unser erfahrener Lehrer begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrer musikalischen Reise. Dieser

Kurs ist ideal für alle, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Gitarre haben. Packen Sie die Gelegenheit beim Schopf und lassen Sie Ihrer musikalischen Kreativität freien Lauf – Ihre musikalische Reise beginnt hier!

Der Kurs ist für Gitarristen der Levels 1-3 geeignet.

Mitzubringen: Gitarre

Leitung: KlangWerk Musikschule
Beginn: Mittwoch, 17.09.2025
Dauer: 8x Mittwochs, jeweils 19:45 - 21:15 Uhr
88,00 Euro
Ort: KlangWerk Musikschule Lange Straße 37



BB2506

Gitarre für Fortgeschrittene - Perfektionieren Sie Ihr Spiel

Sind Sie bereit, Ihre Gitarrenfertigkeiten auf die nächste Stufe zu heben? Der Kurs „Gitarre für Fortgeschrittene“ ist genau das Richtige für erfahrene Gitarristen, die ihr Spiel vertiefen und verfeinern möchten.



Unter der Leitung eines professionellen Gitarristen erkunden Sie fortgeschrittene Techniken und erweitern Ihr Repertoire. Ob Solo-Spiel, Fingerstyle oder das Perfektionieren von Riffs. Dieser Kurs bietet eine umfassende Betreuung und Herausforderung, die Ihre Fähigkeiten weiter vorantreibt. Verpassen Sie nicht die Chance, sich musikalisch weiterzuentwickeln und Ihre Leidenschaft für die Gitarre zu intensivieren.

Der Kurs ist für Gitarristen der Levels 3 - 5 geeignet.

Mitzubringen: Gitarre

Leitung: KlangWerk Musikschule
Beginn: Donnerstag, 18.09.2025
Dauer: 8x Donnerstags, jeweils 20:00 - 21:30 Uhr
88,00 Euro
Ort: KlangWerk Musikschule Lange Straße 37

GESUNDES LEBEN

BB2600

Yoga

Dieser Kurs möchte Teilnehmende inspirieren, durch Yoga einen natürlichen Zugang zum eigenen Körper zu bekommen.

Ganz ohne „sollen“ und „müssen“ in Einklang mit sich selber kommen - auf der Yogamatte und im täglichen Leben.

Geeignet für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen

Leitung: Heidrun Liesegang
Beginn: Montag, 25.08.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
54,00 Euro
Ort: Bildungswerk Barßel im Gesundheitszentrum Lange Straße 38 26676 Barßel

BB2601 Yoga

Leitung: Heidrun Liesegang
Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
54,00 Euro
Ort: Bildungswerk Barßel im Gesundheitszentrum Lange Straße 38 26676 Barßel

BB2602

HIT - Ganzkörpertraining

Unser HIT Ganzkörpertraining ist der perfekte Kurs für alle Sportbuddies, die sich einer intensiven und abwechslungsreichen Herausforderung stellen wollen! In jeder Einheit kombinieren wir kraftvolle Körpergewichtsübungen aus Ausdauer, Kraft und Koordination, die deinen gesamten Körper fordern und deine Fitness auf das nächste Level bringen.

Die Teilnehmenden beschreiben das Training als schweißtreibend und anstrengend, aber gleichzeitig macht es unglaublich viel Spaß und sorgt für jede Menge Abwechslung. Mit kurzweiligen, aber intensiven Intervallen wirst du deine Gren-

zen austesten, deine Ausdauer steigern und deine Muskulatur effektiv stärken – ideal für alle, die sich in diesen 60 minutigen Einheiten auspowern wollen. Unsere Trainerin sorgt dabei für eine motivierende Atmosphäre und unterstützt dich, das Beste aus dir herauszuholen. Lass dich von der Energie mitreißen und erlebe ein Training, das nie langweilig wird!

Leitung: Geraldine Wenninga
Beginn: Mittwoch, 27.08.2025
Dauer: 12x Mittwochs, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr
72,00 Euro
Ort: Turnhalle Harkebrügge

BB2603

HIT - Ganzkörpertraining

Leitung: Geraldine Wenninga
Beginn: Montag, 01.09.2025
Dauer: 12x Montags, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr
72,00 Euro
Ort: Grundschule Elisabethfehn West Rosenstr. 1



BB2604

Rhythmus-Tanzen

Dieser Kurs ist ein Mix aus Elementen des Tanzens und Aerobic. Trainiert wird die Ausdauer und Koordination.

Leitung: Gabriela Kreuzkam-Santana
Beginn: Montag, 01.09.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 18:15 - 19:15 Uhr
36,00 Euro
Ort: Jugendzentrum Barßel Westmarkstr. 3c

BB2605

Rhythmus-Tanzen

Leitung: Gabriela Kreuzkam-Santana
Beginn: Montag, 27.10.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 18:15 - 19:15 Uhr
36,00 Euro
Ort: Jugendzentrum Barßel Westmarkstr. 3c



BB2606

Vagusnerv-Stimulation

Aktiviere deinen Selbstheilungsnerve! Der Vagusnerv ist nicht nur ein faszinierender Bestandteil unseres Nervensystems, sondern auch ein mächtiges Werkzeug, das wir nutzen können, um Stress zu reduzieren, Entzündungen im Körper, sowie Schmerzen zu lindern, die Verdauung zu verbessern, das Körpergewicht besser zu halten

und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Workshop vermittelt die Werkzeuge, um den Vagusnerv für die eigene Gesundheit zu nutzen.

Mitzubringen: Bequeme Alltagskleidung und einen Stift

Leitung: Inka Wagener
Beginn: Mittwoch, 03.09.2025
Gebühr: 15,00 Euro
Ort: Bildungswerk Barßel im Gesundheitszentrum Lange Straße 38 26676 Barßel

BB2607

Neurozentrierte Strategien bei Übergewicht

Viele Versuche Gewicht zu reduzieren oder das Normalgewicht langfristig zu halten scheitern oftmals. Das Essen spielt zwar eine große Rolle, aber verschiedene Bereiche im zentralen Nervensystem dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Letztlich entscheidet unser Gehirn ganz allein, wie viel wir wiegen. Einfache neurozentrierte Übungen setzen an den verschiedenen Bereichen im Gehirn an und schaffen die Grundlage für das eigene Gewichtsmanagement. Das Wissen über die Arbeitsweise unseres Gehirns hilft gute Gewohnheiten im Alltag zu etablieren und ungünstige über Bord zu werfen.

Mitzubringen: Bequeme Alltagskleidung und einen Stift

Leitung: Inka Wagener
Beginn: Montag, 08.09.2025
Dauer: 2x Montags, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
30,00 Euro
Ort: Bildungswerk Barßel im Gesundheitszentrum Lange Straße 38 26676 Barßel

BB2608

Älter werden - aktiv bleiben

14-tägig
Wenn Ihnen Bodenübungen zu anstrengend sind oder Sie diese aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr machen können, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, denn auch im Sitzen können Körper und Geist fit gehalten werden.

Leitung: Renate Dettmers
Beginn: Montag, 25.08.2025
Dauer: 6x Montags, jeweils 16:00 - 17:00 Uhr
15,00 Euro
Ort: Pfarrheim Barßel Marienstr. 12



BB2609

Entspannungs-Mix

Dieser Kurs mischt klassische Entspannungsverfahren zum Kennenlernen: sanfte Bewegungen aus dem ZENbo Balance, Vagusnerv-Stimulation, Atem- und Konzentrationsübungen sowie die Progressive Muskelentspannung.

Mitzubringen: Bequeme Alltagskleidung

Leitung: Inka Wagener
Beginn: Mittwoch, 17.09.2025
Dauer: 8x Mittwochs, jeweils 19:00 - 20:00 Uhr
49,50 Euro
Ort: Caritas Tagespflegestelle Lange Straße 55