

# Kultur



## Inhalt

Ausstellung .....	Seite 116
Zeichnen & Malen.....	Seite 116
Gestaltung .....	Seite 119
Fotografie & Neue Medien .....	Seite 122
Tanz.....	Seite 123
Wolle & Stoff .....	Seite 126

8



© shutterstock\_730950502



### Leitung, Beratung

Tina Etling

04488 56-5160

t.etling@ammerland.de

8



### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



©kvhs Ammerland

### Ausstellung Bunt gemischt und frisch gemalt!

#### Der kvhs-Kunstkurs mit Susanne Laufer

Wilde Formen, leuchtende Farblandschaften, sanfte Linien und Bildcollagen präsentiert der Kunstkurs der Kreisvolkshochschule Ammerland in Rastede. Es gibt facettenreiche Bilder in unterschiedlichster Technik, Inhalt, Stil und Größe zu sehen. Eine bunte Mischung von Allem, unter Leitung der Dozentin Susanne Laufer.

Die Ausstellung ist von **Dienstag, 20. November - Dienstag, 19. Februar 2019** in der kvhs Ammerland, Oldenburger Str. 205 in **Rastede** zu den gewohnten Öffnungszeiten sehen. Rufen Sie uns auch gerne an.



© Sigrid Brand

### Ausstellung Natur

#### Sigrid Brand

Schon zu ihrer Jugendzeit war kreatives Arbeiten in der Familie eine Selbstverständlichkeit, angefangen vom Großvater bis hin zur Enkelin Sigrid. Auch ihren Beruf als Erzieherin hat sich Sigrid Brand unter diesen Aspekten ausgewählt.

Nachdem ihre eigenen Kinder „aus dem Gröbsten heraus“ waren, widmete sie sich dem Hobby Malen und bildete sich weiter, indem sie verschiedene Techniken erlernte. Den Vorzug gab sie schließlich der ganz fein aufgetragenen Ölmalerei. Es entstehen Motive aus der Natur oder auch mal Abstrakt, ganz nach ihrer Intuition.

Die Ausstellung ist von **Dienstag, 22. Januar - Freitag, 5. April 2019** in der kvhs Ammerland, Am Esch 10, Altbau in **Westerstede** zu den gewohnten Öffnungszeiten sehen. Rufen Sie uns auch gerne an.



Nie war es einfacher, ein neues  
Yamaha Piano zu besitzen



b-Serie | Simply better value

Piano **ROSENKRANZ**  
MOTTENSTR. 8/9 - 26122 OLDENBURG  
TEL.: 0441-13948  
www.piano-rosenkranz.de





© kvhs Ammerland

## Ausstellung Momente

### Ebba van Hoorn

Ich beschäftige mich in meiner künstlerischen Arbeit mit den Bereichen Skulptur, Malerei, Lichtobjektbau und Fotografie. Diese Bereiche wechseln sich in Epochen ab und beeinflussen sich gegenseitig.

In meinen Bildern geht es um Natur, Bäume, natürlichen Rhythmen und vor allem um Wasser. Ich bin sozusagen auf der Suche nach dem Prinzip, dem das Wasser folgt. Der ständige Wandel des Wassers, das doch einem ewig gleichen Gesetz folgt. Bewegung und Ruhe, tiefes Dunkel vereint mit der Leichtigkeit einer Spiegelung an der Oberfläche. Was das Licht mit den Dingen tut hat mich in der Malerei immer sehr fasziniert. Es hebt Dinge hervor, kann diese aber auch auflösen. Erst durch das Licht entstehen die Kontraste, und die Gegensätzlichkeiten des Elements beginnen sich gegenseitig zu beflügeln.

Die Ausstellung ist von **Mittwoch, 20. Februar - Freitag, 28. Juni 2019** in der kvhs Ammerland, Oldenburger Str. 205 in **Rastede** zu den gewohnten Öffnungszeiten zu sehen. Rufen Sie uns auch gerne an.

## Ausstellung Mit 66 Jahren...

### Eine Kooperation mit der Karl-Jaspers-Klinik und dem Seniorenstützpunkt

Die Veranstaltungsreihe zum 50. Tag der älteren Generation 2018 wollte dazu anregen, den Blickwinkel zu wechseln und auch die positiven Facetten des Älterwerdens in den Fokus zu nehmen. Welche Bilder haben Sie im Kopf, wenn es um Alter und Älterwerden geht? Gehen Sie mit uns gemeinsam auf eine Reise, schauen Sie näher hin und machen Sie sich ein persönliches Bild. Von Herbst 2017 bis Frühjahr 2018 arbeitete Peter dal Pra, Dozent der kvhs Ammerland, in einem Fotokurs mit Teilnehmern zu diesem Thema. Die Fotogruppe hat über mehrere Monate an verschiedenen Orten Menschen begleitet und fotografiert. Die in diesem Kurs entstandenen Fotos werden nun in einer Fotoausstellung präsentiert.

Die Ausstellung ist von **Montag, 8. April - Freitag, 16. August 2019** in der kvhs Ammerland, Am Esch 10, Altbau in **Westerstede** zu den gewohnten Öffnungszeiten zu sehen. Rufen Sie uns auch gerne an.

## NEU Echt tierisch!

### Malen und Zeichnen von Tieren

#### Susanne Laufer

#### Für alle Malfreudigen, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene

Katzen, Taten, Schnabelgetier - alles, was krecht und fleucht, werden wir in diesem Semester nach Bildvorlage malerisch einfangen. Keine Angst, es ist nicht schwer! Es gibt jede Menge Tipps und Hilfestellung. Ebenso werden Grundlagen dazu vermittelt, wie das richtige Erfassen von Proportionen, Perspektive, Farbkontrasten, Bewegung. Beispiele aus der Bildenden Kunst begleiten uns. Es kann in verschiedenen, künstlerischen Techniken (Aquarell, Acryl, Pastell, Gouache) auf Leinwand oder Papier gearbeitet werden. Gern auch experimenteller. Der 2. Kurs wird das Thema weiter vertiefen. Bei Wunsch kann es mit Pinsel und Stift zum Ausprobieren auch einmal auf die Kuhweide oder Pferdewiese gehen. Ein Neueinstieg ist auch hier möglich.

**Bitte mitbringen:** Eigenes Malzubehör, Leinwand oder Papier, Bleistift, Zeichenblock, Radierer, Mischtteller, zwei Wassergläser, alter Lappen und einen Käfer. **Maximal 10 Personen.**

#### 8010 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 12. Februar 2019, 10:00-12:30 Uhr, 6-mal, 20 UE bei 10 Personen 65,00 €, bei 8-9: 83,00 €, bei 7: 95,00 €, eventuell zuzüglich geringe Materialkosten je nach Verbrauch.

#### 8011 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 30. April 2019, 10:00-12:30 Uhr, 5-mal, 17 UE bei 10 Personen 56,00 €, bei 8-9: 71,30 €, bei 7: 81,50 €, eventuell zuzüglich geringe Materialkosten je nach Verbrauch.

## Offenes Samstagsatelier

### Malen, Zeichnen, Experimentieren am Vormittag

#### Susanne Laufer

#### Für alle Malfreudigen, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene

Mit Pinsel oder Spachtel, pastos oder zart, realistisch oder abstrakt - dieser Dezembervormittag bietet viel Raum zum Ausprobieren, Experimentieren, Entspannen und gegenseitiger Inspiration. Es können eigene Ideen und alle Maltechniken, außer Öl, ausprobiert oder vertieft werden. Mit fachkundiger Beratung können Bilder endlich auch einmal fertig gestellt werden! Ein Bild als Geschenk kann ebenfalls entstehen! Gern kann auf Papier, Malkarton und Leinwand, auch großformatig, gearbeitet werden. Kleine Pause gibt es zwischendurch.

**Bitte mitbringen:** Eigenes Malzubehör, alter Lappen, Mischtteller, zwei Wassergläser, Bleistift, Radierer und Verpflegung.

**Maximal 10 Personen.**

#### 8012 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Samstag, 30. März 2019, 10:00-14:00 Uhr, 1-mal, 5 UE bei 10 Personen 20,00 €, bei 8-9: 24,50 €, bei 7: 27,50 €, eventuell zuzüglich Materialkosten.

WES

8

**NEU** Offenes Mal- und Zeichenatelier**Ebba van Hoorn****Eine Kooperation mit dem Atelier Ebba van Hoorn**

In diesem Kurs sind Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse herzlich eingeladen, nach Lust und Laune in Acryl oder Aquarell (kein Öl!) zu malen oder auch zu zeichnen. Ob Landschaften, Portraits, Stillleben oder auch Abstraktes, jede/r kann hier in angenehmer, ruhiger Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe mit fachkundiger Unterstützung die ganz eigenen Ideen verwirklichen.

**Bitte mitbringen:** Material (Farben, Papier, Leinwand, Pinsel, Schürze etc.). Staffeleien sind vorhanden.

**Maximal 8 Personen.****8013 | Westerstede, Atelier Ebba van Hoorn, Peterstr. 29**

Mittwoch, ab 6. Februar 2019, 09:00-11:30 Uhr, 9-mal, 30 UE  
Entgelt: 170,00 €, keine Ermäßigung möglich.

**NEU 8014 | Westerstede, Atelier Ebba van Hoorn, Peterstr. 29**

Mittwoch, ab 6. Februar 2019, 19:30-22:00 Uhr, 9-mal, 30 UE  
Entgelt: 170,00 €, keine Ermäßigung möglich.

**Frühlingserwachen****Intuitives Malen mit Aquarell****Susanne Sanlier**

An diesem Vormittag können wir endlich einmal malen wie es uns gefällt. Beim Intuitiven Malen kommt es nicht darauf an, ein bestimmtes Ergebnis zu erhalten. Vielmehr geht es um den befreienden Prozess sich auf dem Papier auszuprobieren, Neues zu entdecken und eventuell Altes zu verarbeiten. Dieser Workshop ist für alle Malbegeisterten offen, ob Anfänger/in oder Profi, wir lernen voneinander und miteinander.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Snack, Offenheit für Musik und Meditation, wenn vorhanden auch gerne eigenes Aquarellpapier, Pinsel und Farben.

**Maximal 10 Personen.****8015 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau**

Sonntag, 19. Mai 2019, 11:00-15:00 Uhr, 1-mal, 5 UE  
bei 10 Personen 20,00 €, bei 8-9: 24,50 €, bei 7: 27,50 €, zuzüglich Materialkosten: 5,00 €.

WES

**NEU** Neues Jahr - Neues Glück**Susanne Sanlier**

Wir begrüßen das neue Jahr mit der Erstellung eines „Vision Boards“. Ein Vision Board ist eine Collage aus Bildern und Worten, in der wir unsere Ziele und Wünsche für das Jahr 2019 auflisten und bildlich darstellen. Nichts hilft besser, die eigenen Ziele zu verwirklichen als sich das Ergebnis ganz genau vorzustellen, und dabei kann uns eine selbstgestaltete Traumcollage unterstützen.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Snack, wenn vorhanden auch gerne eigenes Papier, Pinsel, Farben, Klebestifte und alte Zeitschriften.

WES

**8016 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau**

Samstag, 16. Februar 2019, 11:00-14:15 Uhr, 1-mal, 4 UE  
ab 10 Personen 17,00 €, bei 8-9: 20,60 €, bei 7: 23,00 €, zuzüglich Materialkosten: 2,50 €.



© Susanne Sanlier

**Sketchbook Magic****Mit dem Skizzenbuch durch das neue Jahr!****Susanne Sanlier****Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse**

Ein Skizzenbuch bietet uns nicht nur Raum für unsere Zeichnungen und Erinnerungen, ebenso lässt sich die persönliche Entwicklung hier eindrucksvoll dokumentieren. Geschmückt mit Erlebtem, Wünschen und Phantasiebildern wird das Skizzenbuch zur faszinierenden Begleitung. Der Frühling steht für Aufbruch und Neubeginn. Wir zeichnen zum Beispiel Blumenzwiebeln, Knospen, erste Blüten usw. und lernen dabei verschiedene Medien und Techniken kennen.

**Bitte mitbringen:** Ein Skizzenbuch oder ein blanko Din A 4 Heft, ein paar Lieblingsstifte oder Aquarellfarben und Pinsel (wenn vorhanden). **Maximal 10 Personen.**

WES

**8017 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Samstag, 2. März, 6. April und 4. Mai 2019,  
jeweils 15:00-16:30 Uhr, 3-mal, 6 UE  
bei 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €, zuzüglich Materialkosten: 2,50 €.

**Handletterwriting****Heidi Knepeck**

Die neue, faszinierende Form der Schriftgestaltung beweist, dass Stift und Papier noch längst nicht ausgestorben sind. Brushlettering, also das Malen von Buchstaben mit einem Pinselstift, ist eine spezielle Form von Handlettering, auch diese wollen wir üben. Diese Termine bieten eine Empfehlung für optimales Handwerkszeug und eine praktische Einführung in das Schriftzeichnen. Die Gestaltung von lebendigen Buchstaben berührt und überzeugt. Ob auf Grußkarten, Spruchbilder oder Kuchenfähnchen - lasst Euch inspirieren!

**Bitte mitbringen:** Weichen Bleistift, Radiergummi, Lineal, Fineliner und wenn schon vorhanden Brushpens und Gelstifte. Weiteres Material kann bei der Dozentin erworben werden.

KPT

**8019 | Westerstede, kvhs, Schulstr. 5**

Donnerstag, ab 21. Februar 2019, 18:30-20:45 Uhr, 2-mal, 6 UE  
ab 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €, zuzüglich Materialkosten: ca. 10,00 €.



## Sütterlin

### Die alte Schrift

**Andrea Mohrhusen**

#### Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift, 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/innen, Ahnenforschung-Betreiber/innen, Hobby-Archivar/in (zum Beispiel Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer/innen und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer/innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen - es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

#### 8020 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, ab 18. März 2019, 17:00-18:30 Uhr, 6-mal, 12 UE  
ab 10 Personen 41,00 €, bei 8-9: 51,80 €, bei 7: 59,00 €, zuzüglich Materialkosten: 7,50 €.

## Wortspielerei

### Die Schreibwerkstatt für Frauen

**Hannelore Ilesmann-Arends**

Viel gesehen. Viel erlebt. Viel zu erzählen. Tolle Geschichten, ausgedacht oder wirklich erfahren, die unbedingt aufgeschrieben werden wollen! Mit viel Freude am kreativen Schreiben entstehen in anregender Runde ganz individuelle Texte. Ein Einstieg ist nach vorheriger Absprache möglich!

#### 8021 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 14. Februar, 14. März, 4. April, 16. Mai und 20. Juni 2019, jeweils 16:00-19:00 Uhr, 5-mal, 20 UE  
ab 10 Personen 65,00 €, bei 8-9: 83,00 €, bei 7: 95,00 €

## Lust auf Neues!

**Brigitte Kaul**

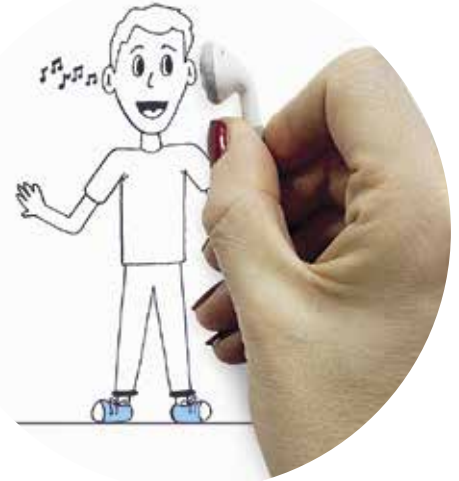
#### Für alle Theaterinteressierten mit und ohne Vorerfahrung

Hier besteht die Möglichkeit einfach mal Neues auszuprobieren: ohne festgelegte Texte spontan reagieren, kleine Szenen miteinander spielen oder Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter zu entwickeln. Spontantheater bereichert das Denken, erhält die geistige Beweglichkeit und stärkt das Selbstvertrauen.

KPT

#### 8022 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 14. Februar 2019, 18:15-19:45 Uhr, 3-mal, 6 UE  
ab 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €



## NEU Spielen mit Musik, Bewegung, Stimme und Sprache

**Katja Grote**

Sie singen gerne? Oder glauben, es eigentlich gar nicht zu können? Sie mögen Musik und halten sich für unmusikalisch? Sie lieben es, Klänge zu erzeugen, aber spielen kein Instrument? Bei unseren Treffen werden wir einen spielerischen Umgang mit Musik wagen - bekannte Lieder und Musikstücke auf neue Weise kennenlernen - Unbekanntes ausprobieren und uns vom Klang überraschen lassen. Laut und leise, langsam und schnell, fröhlich und bedächtig, im Sitzen oder in Bewegung singen und musizieren. Unsere Wahrnehmung verfeinern und unseren ganz persönlichen musikalischen Ausdruck erleben. Was am Ende dabei herauskommt? Eine große Freude am gemeinsamen Tun und ein ganz besonderer, weil einzigartiger Klang!

**Bitte mitbringen:** Neugier, dicke Socken und bequeme Kleidung.

KPT

#### 8023 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 7. März 2019, jeweils 19:30-21:00 Uhr, 3-mal, 6 UE  
ab 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €

KPT

#### 8024 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, ab 9. Mai, jeweils 19:30-21:00 Uhr, 3-mal, 6 UE  
ab 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €

## Die Druckwerkstatt

**Dierk Meyer**

#### Eine Kooperation mit Abraxas

An diesem Wochenende können Sie einen Einblick in den Kupfertiefdruck (Radierung) erlangen. Als künstlerisches Medium ist der Tiefdruck ein bevorzugtes Arbeitsgebiet bildender Künstler gewesen. Die technischen Möglichkeiten und die nuancierten Druckbilder erlauben ganz verschiedene Gestaltungsweisen. Ausführliche Informationen erteilt der Dozent auch gerne unter Tel. 0162 - 101 85 10. **Maximal 10 Personen.**

#### 8207 | Westerstede, Abraxas, Gartenstr. 17

Freitag, 22. Februar. 2019, 16:00-20:00 Uhr  
Samstag, 23. Februar und Sonntag, 24. Februar. 2019, jeweils 10:00- circa 18:00 Uhr, 3-mal, 25 UE  
Entgelt: 70,00 € für Erwachsene, 50,00 € für Jugendliche ab 10 Jahre, keine Ermäßigung möglich. Zuzüglich Materialkosten.

WES

**NEU Festliche Papeterie****Daniela Klotzsch-Fiehn**

Festliche Einladungen, kleine Gastgeschenke, Danksagungen für Trauungen oder Taufen und Konfirmationen: damit beschäftigen wir uns in diesem Workshop. Ich möchte Ihnen Möglichkeiten und Anregungen zeigen, wie Sie diese passend für Ihre anstehende Feier selber gestalten können. Durch verschiedene Deko-Elemente lassen sich einige wenige Grundformen für viele verschiedene Anlässe einsetzen. Durch Farbwahl und Beschriftung erarbeiten Sie sich Ihre ganz individuelle Karte oder Verpackung. Wir können in diesem Workshop nicht Ihre kompletten Einladungen für ein Fest erstellen, vielmehr möchte ich Ihnen Tipps und Tricks zeigen, zum eigenen Kreieren Ihrer Traumkarten. Wir werden mit verschiedenen Papieren und Stanzteilen arbeiten, sowie mit Stempeln und Tinte!

**Bitte mitbringen:** Papierschere, Bastelkleber und falls vorhanden Falzbein und Stempel. Weiteres Material ist bei der Dozentin erhältlich. Gerne auch schon Ideen oder Farbwünsche zum speziellen Ereignis. Weiteres Material ist bei der Dozentin erhältlich.

**Maximal 10 Personen.**

**8100 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Samstag, 9. März 2019, 09:30-13:15 Uhr, 1-mal, 5 UE  
bei 10 Personen 20,00 €, bei 8-9: 24,50 €, bei 7: 27,50 €, zuzüglich Materialkosten: 7,00 €.

WES



© Daniela Klotzsch-Fiehn

**NEU Osterdekoration**

**Dekoration und kleine Geschenke aus Papier und Pappe**

**Daniela Klotzsch-Fiehn**

Selbstgemachtes zu verschenken liegt wieder voll im Trend! Wir wollen aus Papier und Pappe Dekorationen und kleine Geschenke zur Osterzeit anfertigen. Das werden sowohl Karten, als auch Wimpelketten und Tischdekorationen sein. Außerdem kleine Aufmerksamkeiten für die Kaffeetafel oder für Freunde und Verwandte. Aus Papier, Farbkarton, Stempeln, Bändern und weiteren Deko-Elementen werden wir tolle Sachen gestalten. Mit den bereitgestellten Anleitungen können Sie später zu Hause alles ganz leicht noch einmal nachbasteln. **Bitte mitbringen:** Papierschere, Bastelkleber und falls vorhanden Falzbein und Stempel. Weiteres Material ist bei der Dozentin erhältlich.

**Maximal 10 Personen.**

**8101 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Samstag, 23. März 2019, 09:30-13:15 Uhr, 1-mal, 5 UE  
bei 10 Personen 20,00 €, bei 8-9: 24,50 €, bei 7: 27,50 €, zuzüglich Materialkosten: ca. 6,00 €.

WES

**NEU Ideen mit Herz Kartengestaltung****Daniela Klotzsch-Fiehn**

In diesem Workshop möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie mit Stempeln und Stanzen tolle Karten gestalten können. Wir probieren verschiedene Varianten und Techniken aus. Alle Teilnehmer/innen gehen mit mindestens sechs selbstgemachten Karten nach Hause. Ich bin sicher, danach werden Sie keine Karten mehr kaufen wollen! Es macht so viel mehr Spaß, diese selber zu machen und zu sehen, wie die Beschenkten sich darüber freuen. Der Workshop richtet sich vor allem an Stempelneulinge. Ihnen möchte ich zeigen, was wir aus Papier, Farbkarton, Stempeln, Bändern und weiteren Deko-Elementen alles zaubern können. Wir arbeiten uns durch verschiedene Techniken und Gestaltungsformen, damit jede/r mit tollen Ergebnissen nach Hause gehen kann. **Bitte mitbringen:** Papierschere, Bastelkleber und falls vorhanden Falzbein und Stempel. Weiteres Material ist bei der Dozentin erhältlich. **Maximal 10 Personen.**

**8102 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Samstag, 6. April 2019, 09:30-13:15 Uhr, 1-mal, 5 UE  
bei 10 Personen 20,00 €, bei 8-9: 24,50 €, bei 7: 27,50 €, zuzüglich Materialkosten: ca. 6,00 € (inklusive Karten und Umschläge).

WES

**Perlenstickerei****Nadja Otto**

**Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**

Sie lieben Schmuck und Handarbeiten? Dann lernen Sie doch sich Ihren eigenen Schmuck zu fertigen. Ganz individuell, wie Sie selbst! In diesem Kurs möchte ich Ihnen die Technik der Perlenstickerei vorstellen. Zusammen fertigen wir aus Halbedelsteinen und verschiedensten Glasperlen ein Set aus wahlweise Anhänger oder Brosche mit passendem Ohrschmuck. Wir brauchen dabei keine Werkstatt oder aufwändiges Werkzeug. Nadel, Faden und ein bestickbarer Untergrund reichen für diese Schmuckstücke aus. Sie lernen an den Terminen den wichtigsten Stich, den Rückstich, den sauberen Randabschluss mit und ohne Verzierung und die Montage von Broschennadel, Anhängeröse und Ohrhaken. Perlen, Halbedelsteine und sonstiges Material kann in großer Auswahl bei der Dozentin erworben werden.

**Bitte mitbringen:** Sofern benötigt Lesehilfe, wenn vorhanden Arbeitslampe. **Maximal 8 Personen.**

**8200 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Montag, ab 18. März 2019, 18:30-20:45 Uhr, 3-mal, 9 UE  
bei 8 Personen 40,10 €, bei 7: 45,50 €, bei 6: 56,30 €, zuzüglich Materialkosten: circa 15,00-20,00 €.

KPT



## Bau eines Langbogens

### Horst Ukena

Ein Bogen ist ein Jahrtausend altes Kulturgut. Archäologische Funde belegen, dass Pfeil und Bogen seit mindestens 14.000 Jahren benutzt werden. Das traditionelle, intuitive Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Was liegt da näher, als sich den eigenen Langbogen für diesen interessanten Sport selbst zu bauen. Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen zu lassen ist immer wieder faszinierend. An zwei Tagen werden aus Rohlingen durch reine Handarbeit robuste Bögen, die erforderliche Sehne und drei Pfeile gebaut. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und bietet gerade Anfänger/innen eine gute Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau.

Am Sonntagnachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmer/innen bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen. Das gesamte Material sowie das Werkzeug werden gestellt.

**Bitte mitbringen:** Arbeitshandschuhe und Snack für die Pause.  
**Maximal 8 Personen.**

### 8201 | Westerstede

#### Robert-Dannemann-Schule, Heinz-Böhnke-Str. 2

Samstag, 30. März und Sonntag, 31. März 2019,  
jeweils 09:00-16:30 Uhr, 2-mal, 20 UE

bei 8 Personen 83,00 €, bei 7: 95,00 €, bei 6: 119,00 €,  
zuzüglich Material- und Werkzeugkosten: 49,00 €.

WES

## Lieblingsstücke aus Ton

### Christa Rust

Ob Dekorationsstücke oder Gebrauchsgegenstände, in diesem Kurs können Anfänger/innen und Fortgeschrittene in netter Runde einfache Grundtechniken erlernen, mit denen sie eigene phantasievolle Objekte aus Ton gestalten können. Zur Anregung und Orientierung ist umfangreiches Bildmaterial vorhanden.

**Maximal 10 Personen.**

### 8202 | Westerstede, Kreativraum Christa Rust,

#### Neuenburger Str. 21

Dienstag, ab 19. März 2019, 19:00-22:00 Uhr, 5-mal, 20 UE  
bei 10 Personen 69,00 €, bei 8-9: 88,20 €, bei 7: 101,00 €,  
zuzüglich Materialkosten (inklusive Brennkosten) circa 15,00 €,  
je nach Verbrauch.

Töpfern  
für Kinder  
auf Seite  
38

## Töpfern

### Eine alte Handwerkskunst

### Marga Preußker

Die Arbeit mit dem Naturmaterial Ton ist eine der ersten Handwerkskünste, die mit der Entstehung der menschlichen Kultur erschienen ist. Die Töpferei ist die älteste Methode, um Gefäße herzustellen und sie blieb es auch lange Zeit. In diesem Kurs können Sie diese alte Handwerkskunst kennen lernen und Ihre Träume und Fantasien direkt in eine Form verwandeln. Aus Ton kann jede/r ohne große Anstrengung fast alles erstellen. Gemeinsam wollen wir zum Beispiel Dekorationen für den Garten, Gefäße und kleine Geschenke entstehen lassen. Zunächst werden Sie die dafür notwendigen Techniken unter Anleitung erarbeiten, um diese dann anschließend nach Ihren individuellen Vorstellungen und Wünschen frei in Formen auszugestalten.

**Maximal 10 Personen.**

### 8203 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1

Mittwoch, ab 27. März 2019, 19:00-22:00 Uhr, 8-mal, 32 UE  
bei 10 Personen 101,00 €, bei 8-9: 129,80 €, bei 7: 149,00 €  
zuzüglich Materialkosten: Nach Verbrauch.

## Home Staging

### Die neue Art Immobilien zu verkaufen

### Kerstin Keitel

Als verkaufsfördernde Maßnahme schafft Home Staging ein Ambiente, von dem sich die Mehrheit der Kaufinteressenten angesprochen fühlt. Die Nachfrage wird, sowohl durch inspirierende Fotos als auch durch die Raumwirkung bei den Besichtigungen, erheblich gesteigert. Erfahren Sie anhand von praxisnahen Beispielen wie Home Staging funktioniert und was Sie selbst für eine optimale Präsentation Ihrer Immobilie tun können. Dieser Vortrag ist auch für Wohninteressierte geeignet, die sich Ihr Zuhause noch schöner machen möchten.

V

### 8204 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 21. Februar 2019, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE  
Entgelt: 10,00 €.

## Frischer Wind für dein Zuhause

### Home Staging

### Kerstin Keitel

Home Staging meint eigentlich das spezielle Herrichten einer Immobilien für den optimalen Verkauf. Viele Elemente daraus können sehr wirkungsvoll auch für die harmonische Gestaltung der eigenen Räume genutzt werden. Schwerpunkt ist es mit Vorhandenem zu arbeiten. Dabei spielen die Themen Ordnung schaffen, Bilder platzieren, Farben einsetzen, Beleuchtung optimieren und Dekoration eine Rolle. Sie erhalten praxisnahe Inspirationen und Tipps für die Weiter-Entwicklung der eigenen Wohnwünsche. Der Praxisteil „Farben, Bilder, Deko“ findet am Nachmittag im Raumwerk.laden, Königsberger Str. 1 in Westerstede statt. Dort wird auch ein kleiner Imbiss gereicht.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Getränk.

### 8205 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 2. März 2019, 09:30-14:30 Uhr, 1-mal, 6 UE  
ab 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €

WES



## Probieren geht über Studieren

### Tipps und Tricks beim Fotografieren

**Frank Kretzmer**

#### Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Kennen Sie das? Sie haben Erfahrung oder auch keine Erfahrung in der Fotografie und die Kamera will nicht so, wie Sie wollen? Hier kann gemeinsam in lustiger Runde Bekanntes gefestigt und Neues zum Thema Fotografie geübt werden. Es können am ersten Termin gerne gelungene, aber auch missglückte Fotos, als Druck oder auf Datenträger, mitgebracht und gemeinsam diskutiert werden.

**Bitte mitbringen:** Kamera und Bedienungsanleitung.

#### 8300 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Freitag, 8. Februar, 8. März, 5. April, 8. Mai und 7. Juni 2019,  
jeweils 17:00-19:15 Uhr, 5-mal, 15 UE  
ab 10 Personen 41,00 €, bei 8-9: 51,80 €, bei 7: 59,00 €

## Sehen lernen

### Vom Knipsen zum Fotografieren

**Peter Dal Pra**

#### Für interessierte Hobby-Fotograf/innen

Die meisten Bilder sind scharf, alles ist zu sehen - aber irgendwie ist man mit der Ausbeute unzufrieden. Die Technik hat uns viel abgenommen, es fehlt nur noch die Motivklänge. Und genau darum geht es! Bilder entstehen im Kopf! Also müssen wir unsere oberflächlichen Sehweisen und -gewohnheiten überprüfen und umstellen, um bessere Ergebnisse zu erhalten. Ich möchte mit den Teilnehmer/innen anhand eines großen Praxisanteils das Erkennen von guten Motiven einüben. Vom Portrait über Table-Top (Stilleben) zur Landschafts- und Makro-Fotografie werden die wichtigsten fotografischen Themen abgedeckt, dabei spielt es keine Rolle, ob Sie eine Digital- oder Analogkamera benutzen. Keine Bildbearbeitung am PC - reine Fotografie (Lichtmalerei).

**Bitte mitbringen:** Fotokamera, Blitz.

**Maximal 10 Personen.**

#### 8301 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 11. Februar 2019, 19:30-21:00 Uhr, 8-mal, 16 UE  
ab 10 Personen 53,00 €, bei 8-9: 67,40 €, bei 7: 77,00 €,  
eventuell zuzüglich Materialkosten.

## Grundlagen der Portraiffotografie

**Sven Matthes**

### Freude an der Fotografie

Das Fotografieren von Menschen übte schon immer Faszination auf Sie aus? Sie haben schon einige Erfahrung in der Fotografie? Dann sind Sie hier genau richtig. Wie beeinflusst die Beleuchtung, Brennweite, Location, Ausschnitt usw. die Stimmung des Portraits? Lernen Sie von einem Berufsfotografen die vielen kleinen Tricks kennen, die ein Portrait besser machen. Wir werden mit einer Studioblitzanlage die verschiedensten Lichtformer ausprobieren - von der Softbox bis zum Beauty-Dish usw. Darüber hinaus werden wir noch mit anderen Lichtquellen arbeiten. Natürlich werden wir auch die Gestaltungsmöglichkeit nutzen, Menschen nicht nur im Studio, sondern auch im Freien zu fotografieren.

**Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, Blitz und falls vorhanden Stativ. **Maximal 10 Personen.**

WES

#### 8302 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, 22. Februar, 1. März, 15. März, 5. April und 26. April 2019,  
jeweils 17:00-19:15 Uhr, 5-mal, 15 UE  
ab 10 Personen 50,00 €, bei 8-9: 63,50 €, bei 7: 72,50 €,  
eventuell zuzüglich Zusatzkosten

## Beauty-Fotografie

### Portraiffotografie für Fortgeschrittene

**Sven Matthes**

#### Eine Kooperation mit Sven Matthes Fotografie

Möchten Sie einmal mit einem professionellen Model arbeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir werden gemeinsam Bildideen erarbeiten und diese mit Blitzlicht und anderen Lichtquellen umsetzen. Wir werden mit Licht arbeiten, das in der Regel kein teures Equipment voraussetzt, aber auch mit einer Studioblitzanlage. Angefangen vom Briefing der Visagistin bis hin zur Auswahl der Kleidung und Hintergründe. Die Teilnehmer/innen werden darauf aufmerksam gemacht, worauf es beim Briefing/Kommunikation mit dem Model ankommt.

#### Voraussetzungen:

- geeignet für Fortgeschrittene, für die Blenden- und Zeiteinstellungen keine Fremdwörter sind und die mit den wichtigsten Menüfunktionen ihrer Kamera vertraut sind,
- die Beherrschung der eigenen Kamera im KB Format, die manuelle Einstellmöglichkeiten zulässt,
- ein Objektiv mit der Brennweite 35 mm bis 120 mm, die manuelle Einstellungen zulassen. Falls möglich, lichtstarke Festbrennweiten in diesem Bereich mitbringen.

Sehr gut wäre als Voraussetzung zum Beispiel der Kurs

#### **Grundlagen der Portraiffotografie.**

**Anmeldeschluss: Freitag, 16. März 2019.**

#### 8303 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Freitag, 29. März 2019, 17:00-19:00 Uhr,  
Samstag, 30. März und Sonntag, 31. März 2019  
jeweils 09:00-17:00 Uhr., 3-mal, 23 UE  
Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

WES

Das eigene  
Fotobuch,  
mehr auf Seite  
87





## NEU Perspektivenwechsel Auf Fotoexkursion in und um Westerstede

**Conny Meinicke**

**Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse**

Mit Handy oder mit Kamera gehen wir in/um Westerstede auf Fototour. Dabei rege ich, selber leidenschaftliche Fotografin (eigene Fotoausstellung ab Februar 2019 im Rathaus Westerstede) dazu an, bestimmte Motive einmal aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und fotografisch festzuhalten. Dabei kommt es nicht in erster Linie auf das Aufnahmegerät und auch nicht auf die künstlerische Qualität der Aufnahmen an. Vielmehr wollen wir mit anderen experimentieren, genauer und auf verschiedene Weise hinzuschauen und Dinge mit anderen Augen zu sehen. Und anschließend tauschen wir uns in der kvhs über unsere Erfahrungen bei der Exkursion aus. Wir schauen uns dabei gleiche Motive, auf verschiedene Weise festgehalten, einmal an und erfahren dabei, wie erfrischend und entspannend Perspektivenwechsel wirken können.

**Bitte mitbringen:** Kamera und Bedienungsanleitung oder Handy mit jeweiligen USB-Kabeln.

**8304 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau**

Sonntag, 7. April 2019, 15:00-18:45 Uhr, 1-mal, 5 UE  
ab 10 Personen 20,00 €, bei 8-9: 24,50 €, bei 7: 27,50 €

WES

Videos  
schneiden wie  
die Profis,  
mehr auf Seite  
90

© Sven Matthes



## Regionales Fenster Ammerland

**Karl-Peter Kaul**

Das „Regionale Fenster Ammerland“ arbeitet mit dem Offenen Kanal Oldenburg zusammen. Es handelt sich um eine Gruppe von „Videofreunden“, die ihre Produktionen der Öffentlichkeit vorstellen möchten.

**8305 | Rostrup, Kreisbildstelle, Elmendorfer Str. 59**

Mittwoch, 6. Februar, 6. März, 3. April, 5. Juni, 3. Juli 2019,  
jeweils 19:30-21:00 Uhr, 5-mal, 10 UE  
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

## Square Dance

**Sabine Jacob**

**Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse**

In diesen Schnupperworkshops erhalten Sie einen ersten Einblick in die Grundlagen des American Square Dance. Getanzt wird im Square (Quadrat) mit vier Paaren, die nicht unbedingt aus Mann und Frau bestehen müssen. Es können auch zwei Frauen als Paar zusammen tanzen. Während der Tanzrunde würfelt der Caller (Ausrufer) die Tänzer bunt durcheinander, um sie am Ende mit viel Glück und Spaß wieder nach Hause zu bringen. Früher wurde fast nur zu Country Musik getanzt, heute sind alle Musikrichtungen vertreten. Mit der Unterstützung einiger Tänzer/innen aus Oldenburg ist das Lernen ein Kinderspiel. Ob allein oder zu zweit, am Ende des Workshops sehen Sie nur fröhliche Gesichter!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe und Kleidung, Getränk und Snack

WES

**8400 | Westerstede, kvhs, Am Röttgen 60**

Samstag, 26. Januar 2019, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE  
ab 10 Personen 17,00 €, bei 8-9: 20,60 €, bei 7: 23,00 €

**8401 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Samstag, 2. März 2019, 16:00-19:00 Uhr, 1-mal, 4 UE  
ab 10 Personen 17,00 €, bei 8-9: 20,60 €, bei 7: 23,00 €

WES

## Salsa für Ladies

**Birgit Kalusche**

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Sich gekonnt zu Salsa-Rhythmen bewegen können, sich wohl fühlen auf jeder Tanzfläche und bei jeder Latin-, World-Dance-Party und Weltmusiknacht-Party. Einfach mittanzen! Wir haben ganz ohne Tanzpartner Spaß mit lateinamerikanischen Tänzen und probieren auch Tänze wie Reggae, Merengue und Bachata aus. Wir tanzen Grundbewegungen und -schritte, aufbauende Schritte und Kombis, die wir dann bunt gewürfelt tanzen können - jede für sich und auch gemeinsam in der Gruppe.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder dicke Socken, Getränk.

WES

**8402 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Sonntag, 17. März 2019, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE  
ab 10 Personen 17,00 €, bei 8-9: 20,60 €, bei 7: 23,00 €

8



## Discofox

**Birgit Kalusche**

**Für Anfänger/innen und zum Wiederholen gut geeignet.**

Discofox ist einer der populärsten Tänze in Deutschland, mit diesem Tanz machst du auf jeder Tanzfläche eine gute Figur. Die Vielfalt der Figuren lädt ein zum Kombinieren und Ausprobieren. Die Führung der Figuren, das Variieren und Kombinieren und das freie Tanzen stehen im Mittelpunkt. Wir tanzen die Grundschriffe des Discofox und weitere Figuren, Damen-Solo-Rechtsdrehung, Swing in, Platzwechsel.

**Bitte melden Sie sich paarweise und pro Person mit jeweils einer Anmeldung an.**

**Bitte mitbringen:** Bequeme, nicht zu stumpfe Schuhe, Getränk. Gerne Wechselschuhe mitbringen.

### Discofox I

**8403 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Sonntag, 17. Februar 2019, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE  
ab 10 Personen 14,00 €, bei 8-9: 16,70 €, bei 7: 18,50 €

### Discofox II

**8404 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Sonntag, 24. März 2019, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE  
ab 10 Personen 14,00 €, bei 8-9: 16,70 €, bei 7: 18,50 €

## Line Dance

**Country, Western und mehr**

**Birgit Kalusche**

**Für Interessierte mit leichten Vorkenntnissen.**

Getanzt wird in Reihen nebeneinander, in einer Reihe oder bei vielen Tänzern auch in mehreren Reihen. Alle tanzen gemeinsam als Gruppe. Die Tänze und Schrittfolgen sind choreografiert und festgelegt, die Musik kommt meistens aus dem Bereich der Country- und Western-Musik. Dieses gemeinsame Üben der einzelnen Schritte und Schrittfolgen, das Zusammenbauen zum ganzen Tanz und das gemeinsame Tanzen ist ein tolles Erlebnis miteinander und macht viel Spaß. Darüber hinaus ist Tanzen gesund, sorgt für eine tolle Haltung, eine gute Koordination und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schuhe zum Wechseln.

**8405 | Wildenloh, Sportverein Wildenloh, Rotdornweg 2**

Dienstag, ab 5. Februar 2019, 17:30-19:00 Uhr, 9-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €

**8406 | Wildenloh, Sportverein Wildenloh, Rotdornweg 2**

Dienstag, ab 30. April 2019, 17:30-19:00 Uhr, 9-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €

## Orientalischer Bauchtanz

**Weiblichkeit entdecken!**

**Birgit Kalusche**

So wie Sie sind, sind Sie willkommen, mit uns zu tanzen, den Ältesten aller Tänze. Erwecken und begrüßen Sie die Weiblichkeit in Ihnen. Lernen Sie sich durch bewusste Körperübungen neu kennen und lassen Sie Ihre Seele baumeln. In diesem Angebot erhalten Sie einen Einblick in den Orientalischen Tanz, Sie lernen die Grundbewegungen, die Variationen und das Kombinieren der Tanzbewegungen kennen. Sich wohl fühlen, austoben, neue Frauen kennen lernen und eine Pause vom Alltag nehmen.

**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften (falls vorhanden).

**Für Frauen ohne Vorkenntnisse und zum Auffrischen und Wiederholen**

**8408 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Montag, ab 28. Januar 2019, 20:15-21:45 Uhr, 10-mal, 20 UE  
ab 10 Personen 65,00 €, bei 8-9: 83,00 €, bei 7: 95,00 €

**8409 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Montag, ab 29. April 2019, 20:15-21:45 Uhr, 9-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €

**8410 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Mittwoch, ab 6. Februar 2019, 20:00-21:30 Uhr, 9-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €

**8411 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Mittwoch, ab 24. April 2019, 20:00-21:30 Uhr, 9-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €

**Für Frauen mit Vorkenntnissen. Mittelstufe, ab ca. 1 Jahr Tanzerfahrung**

**8412 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Freitag, ab 8. Februar 2019, 17:00-18:30 Uhr, 9-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €

**8413 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Freitag, ab 26. April 2019, 17:00-18:30 Uhr, 8-mal, 16 UE  
ab 10 Personen 53,00 €, bei 8-9: 67,40 €, bei 7: 77,00 €

### Sommerferienkurs

**Für Frauen ohne Vorkenntnisse und zum Auffrischen und Wiederholen**

**NEU 8414 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Donnerstag, ab 18. Juli 2019, 17:30-18:30 Uhr, 4-mal, 6 UE  
ab 10 Personen 23,00 €, bei 8-9: 28,40 €, bei 7: 32,00 €

WES

WES



© B. Kalusche



## Flying

Die hawaiianische Tanzmeditation „Ka‘alele au“

**Birgit Kalusche**

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Das hawaiianische Flying wurde entwickelt von Kahu Abraham (Hawaii) nach traditionellen Vorbildern von den alten Tempelplätzen Hawaiis. Eine tanzähnliche, fließende Bewegungsfolge, die sich unendlich fortsetzt, ein Geben und Nehmen, sich erden, in die Mitte kommen, neu ausrichten und gleichzeitig den Geist fliegen lassen. Vor wichtigen Entscheidungen benutzte man das Flying, das hawaiianische „Fliegen“, zur Sammlung von Kraft (Mana), und auch als Vorbereitung auf die hawaiianische LomiLomi-Massage. Wir kommen ins Fließen, zentrieren uns und werden ganz leicht, ähnlich dem Flug eines Vogels über den weiten Ozean.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken und Pullover für die Entspannung.

WES

**8415 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Sonntag, 24. Februar 2019, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE  
ab 10 Personen 17,00 €, bei 8-9: 20,60 €, bei 7: 23,00 €

## Bauchtanz am Meer Bauchtanz auf Spiekeroog

**Birgit Kalusche**

**Für interessierte Frauen mit und ohne Vorkenntnisse**

Im Einklang mit den Zyklen der Natur, dem Rhythmus von Sonnenaufgang und Untergang, dem Wind in den Haaren, den Wellen im Meer, der Kraft der Erde unter den Füßen. Orientalischer Tanz bringt uns in unsere Mitte und lässt die Energie fließen. Immer mehr Frauen jeden Alters und jeder Figur entdecken den Orientalischen Tanz als eine Ausdrucksform von Frau zu Frau, zur Stärkung der eigenen Gesundheit, der Weiblichkeit und des Wohlbefindens. Er ist eine ganzheitliche Wohltat für Körper und Seele. Wir spüren uns selbst und können ganz Frau sein. Die ganz ursprüngliche Verbindung der Bewegungen im Orientalischen Tanz mit den Vorgängen in der Natur wollen wir nachspüren. Dem Hüftkreis, als Symbol des Zyklus des Mondes, der Sonne und der Jahreszeiten, die Acht, als Zeichen der Unendlichkeit, den Shimmies, als Ausdruck der Kraft der Erde, die Hände verwandeln die Zartheit der Blüten in filigrane Bewegungen. Sofern das Wetter es ermöglicht, Tanzen und entspannen wir auch am Strand und im Sand. Die Elemente hautnah spüren im Tanz und in uns selbst.

**Rücktrittsschluss: Dienstag, 26. März 2019.**

**8407 | Spiekeroog, Diakonie Freizeitzentrum Spiekeroog gGmbH, Haus am Meer, Westend 12**

Freitag, 28. Juni - Sonntag, 30. Juni 2019

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr,  
3-mal, 12 UE

Entgelt: 265,00 €, keine Ermäßigung möglich,  
zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

**Bitte beachten Sie die Hinweise für unsere Angebote auf Spiekeroog auf Seite 50.**

## Hula - Die Tänze aus Hawaii Eintauchen in die Welt der Südsee

**Birgit Kalusche**

**Für Frauen**

Fließende Bewegungen, Schwingen der Hüften, Erzählen von Geschichten, träumen, eintauchen in eine ferne Welt. Genuss pur! Hula ist ein Tanz der Schönheit und der Harmonie, ihn zu tanzen öffnet das Herz und zaubert ein Lächeln auf die Lippen. Hula ist ganz leicht zu lernen, es braucht keinerlei Voraussetzungen und ist für Frauen jeden Alters geeignet.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung.

WES

**8416 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5**

Sonntag, 26. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE  
ab 10 Personen 17,00 €, bei 8-9: 20,60 €, bei 7: 23,00 €

**Gleicher Standort,  
neue Adresse:**

Am Esch 10, Westerstede  
(vorher: Am Röttgen 60)

**Altbau** Räume A 001 - A 019  
**Neubau** Räume B 100 - B 326

8



**Eva Christine Cordes**

Seit über 20 Jahren lebe ich in Rastede und ebenso lange beschäftige ich mich mit meiner großen Leidenschaft, dem Entwurf und der Fertigung von historischen und fantastischen Kostümen sowie Hüten verschiedenster Art. Ich arbeite für Theater, Museen und Filmfirmen und biete meine Arbeiten unter anderem auf Kunst- und Designmärkten an. Um kreativ tätig sein zu können, ist für mich die Kenntnis vom Umgang mit verschiedenen Materialien wichtig. Einen Einstieg in das Nähen möchte ich Ihnen in diesem Rahmen bieten. Und wer weiß, wohin Sie dies führen wird...

**NEU Nadel & Faden**

**Eva Christine Cordes**

**Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**

In diesem Nähkurs machen Sie sich zuerst mit der Nähmaschine vertraut und erwerben dann anhand einfacher Nähprojekte grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und in der Verarbeitung. Gemeinsam können zum Beispiel Werkzeug-Taschen, Kissenhüllen, Stulpen oder ähnliches entstehen. Bitte kaufen Sie noch keine Schnittmuster oder Stoffe.

**Bitte mitbringen:** Intakte Nähmaschine mit Zubehör (Spulen, Nähmaschinennadeln und, sofern vorhanden, Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoffreste, Garn sowie Schreibzeug.

**Weiteres wird am 1. Termin besprochen.**

**8502 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Mittwoch, ab 20. Februar 2019, 19:00-21:15 Uhr, 6-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €, zuzüglich Materialkosten: 10,00 €.

**8503 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205**

Mittwoch, ab 8. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr, 6-mal, 18 UE  
ab 10 Personen 59,00 €, bei 8-9: 75,20 €, bei 7: 86,00 €, zuzüglich Materialkosten: 10,00 €.

**Nähspaß!**

**Daniela Wieting**

**Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust auf das Nähen haben, aber gar nicht genau wissen, wie sie anfangen sollen. An sechs Abenden werden Basiskenntnisse und Grundtechniken vermittelt. In lockerer Atmosphäre entstehen so tolle erste Stücke, so dass die Erfolge nicht auf sich warten lassen werden.

**Bitte mitbringen:** Intakte Nähmaschine und Zubehör ab dem ersten Abend. Weiteres wird besprochen.

**Maximal 10 Personen.**

**8501 | Westerstede, Robert-Dannemann-Schule,**

**Heinz-Böhnke-Str. 2**

Dienstag, ab 12. Februar 2019, 19:30-21:15 Uhr, 6-mal, 14 UE  
bei 10 Personen 47,00 €, bei 8-9: 59,60 €, bei 7: 68,00 €, zuzüglich Materialkosten: 5,00 €.

**NEU Patchwork und Quilten**

**Erika Laue**

**Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse**

Möchten Sie Patchwork und Quilten lernen, unfertige Patchworkarbeiten fertig stellen oder neue Techniken lernen? Kein Problem! In diesem Kurs ist es möglich, dass wir gemeinsam die Arbeiten unter sachkundiger Anleitung beginnen, weiterentwickeln oder beenden können. Weitere Kurstermine werden zu Beginn im Kurs besprochen.

**Bitte mitbringen:** Stoffe (kein Synthetik oder dehnbare Stoffe) oder unfertige Objekte, intakte Nähmaschine, Nähzubehör, wenn vorhanden: Schneidematte, Patchwork-Lineal, Rollschneider.

**8500 | Wiefelstede, Oberschule, Am Breeden 7**

Donnerstag, ab 14. Februar 2019, 19:00-21:15 Uhr, 4-mal, 12 UE  
ab 10 Personen 41,00 €, bei 8-9: 51,80 €, bei 7: 59,00 €

**Nähkurs für 9 - 12jährige, mehr auf Seite 38**



**TUCH FÜHLUNG**

Nadorster Str. 62  
26123 Oldenburg  
Tel./ Fax: 0441 83075  
www.tuchfuehlung-ol.de