

Ernährungslehre und Kochen



Für alle Kochkurse „Gesunde Ernährung im Alltag“:

Kochen mit dem Thermomix & Co. Jede und jeder kann teilnehmen, auch wer nicht im Besitz einer Küchenmaschine der neusten Generation ist.

Erlernen Sie praktische Fertigkeiten für eine gesundheitsbewusste, alltagstaugliche Ernährung. Wir setzen uns mit den Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung auseinander und lernen, wie moderne Küchenmaschinen zur nährstoffschonenden, zeitsparenden und nachhaltigen Speisenzubereitung eingesetzt werden können.

Im Mittelpunkt stehen die Planung und Zubereitung ausgewählter Gerichte sowie die Vermittlung von Wissen zu Lebensmittelqualität, saisonaler und regionaler Ernährung.

Anmeldung und Leitung: Annelen Heyens, 0176 52561067

Ort: ZauberKüche Strücklingen, Bahnhofstraße 5

Kosten: 35,00 € inkl. Lebensmittel. Bitte Restbehälter mitbringen.

S2618 Gesunde Ernährung im Alltag – Schnelle & einfache Gerichte für die Familienküche

Beginn: Dienstag, 25.08.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2619 Gesunde Ernährung im Alltag – Schnelle & einfache Gerichte für die Familienküche

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2620 Gesunde Ernährung im Alltag – Schnelle & einfache Gerichte für die Familienküche

Beginn: Freitag, 18.09.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2621 Gesunde Ernährung im Alltag – Schnelle & einfache Gerichte für die Familienküche

Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2622 Gesunde Ernährung im Alltag – Schnelle & einfache Gerichte für die Familienküche

Beginn: Donnerstag, 25.06.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2623 Gesunde Ernährung im Alltag – Mediterrane Rezepte aus der Urlaubsküche

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2624 Gesunde Ernährung im Alltag – Mediterrane Rezepte aus der Urlaubsküche

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2625 Gesunde Ernährung im Alltag – Herbstrezepte

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2626 Gesunde Ernährung im Alltag – Herbstrezepte

Beginn: Dienstag, 13.10.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr



S2627 Gesunde Ernährung im Alltag – Vitamindrinks

Beginn: Freitag, 30.10.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2628 Gesunde Ernährung im Alltag – Vitamindrinks

Beginn: Freitag, 06.11.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2629 Gesunde Ernährung im Alltag – Ruckzuck Feierabendgerichte

Beginn: Mittwoch, 18.11.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2630 Gesunde Ernährung im Alltag – Ruckzuck Feierabendgerichte

Beginn: Donnerstag, 19.11.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2631 Gesunde Ernährung im Alltag – Ruckzuck Feierabendgerichte

Beginn: Freitag, 20.11.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

S2632 Gesunde Ernährung im Alltag – 3-Gänge-Menü zu Weihnachten

Beginn: Dienstag, 24.11.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr



S2633 Gesunde Ernährung im Alltag – 3-Gänge-Menü zu Weihnachten

Beginn: Mittwoch, 25.11.2026
Dauer: 1 x, 18:00-21:00 Uhr

Saterfriesisch

S2700 Saterfriesischkurs für Fortgeschrittene

Das Seeltersk-Kontoor, der Seelter Buund und das katholische Bildungswerk Saterland bieten einen Saterfriesischkurs für Fortgeschrittene an. Der Kurs hat als Ziel, den Teilnehmenden in acht anderthalbstündigen Treffen grundlegende Saterfriesischkenntnisse zu vertiefen.

Interessierte können sich beim Seeltersk-Kontoor unter pugge@saterland.de oder 04498 940 100 melden. Anmeldungen aus dem Saterland werden vorrangig behandelt. Wenn der Kurs ausgebucht ist, wird eine Warteliste erstellt. Die Kurse werden durch eine Förderung des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur ermöglicht.

Leitung: Veronika Pugge

Beginn: Montag, 17.08.2026

Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro

Ort: Seelterfräiske Kulturhuus

Scharrel

S2701 Seeltersk bale!

Gesprächsrunde für

Saterfriesen und Interessierte

Der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem Bürgerverein Strücklingen lädt erneut jeweils am letzten Dienstag jeden Monats ins Pfarrheim Strücklingen herzlich ein. In gemütlicher Runde steht die Saterfriesische Sprache im Vordergrund. Eine Unterhaltung in Saterfriesisch soll gefördert werden, damit sie nicht in Vergessenheit gerät. Viele Saterländer können diese einmalige Sprache nur gelegentlich sprechen, weil der Gesprächspartner sie nicht spricht. Alle Bürger*innen, die Saterfriesisch sprechen und daran Interessierte sind zu dieser Runde herzlich eingeladen. Vielleicht lassen sich aus den Gesprächen kleine Anekdoten aufzeichnen oder auch familienkundliche Themen ansprechen.

Leitung: Johanna Evers

Beginn: Dienstag, 25.08.2026

Dauer: 5 x, 19:30-21:00 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Leitung: Johannes Norrenbrock

Beginn: Dienstag, 01.09.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

S2702 Intensivwoche Saterfriesisch:

Sprache, Geschichte und Kultur erleben - Bildungsurlaubs-Veranstaltung -

Bildungsurlaubs-Veranstaltung, VA-Nr.: B26-136710-39

Tauchen Sie ein in die einzigartige Welt des Saterfriesischen, der kleinsten noch lebenden friesischen Sprache!

In dieser Intensivwoche entdecken Sie nicht nur die Sprache, sondern auch die Geschichte, Kultur und Gegenwart der Saterfriesen.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten vertiefen und zugleich die saterfriesische Lebenswelt unmittelbar erleben möchten.

An fünf intensiven Tagen wird gesprochen, gehört, gelesen und erlebt:

• Sprache: Erweiterung des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit im Alltag.

• Geschichte & Kultur: Spannende Einblicke in die Entwicklung der Region und die Bedeutung der Sprache heute.

• Sichtbarmachung: Wie lässt sich Saterfriesisch im öffentlichen Raum, in Kunst und Alltag sichtbarer machen?

Anmeldung und weitere Informationen: pugge@saterland.de oder 04498 940 100

Leitung: Veronika Pugge

Beginn: Montag, 02.11.2026

Dauer: 5 x, 08:30-15:50 Uhr

Gebühr: 190,00 Euro

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

Ort: Landidyll Saterland

S2801 KI im Beruf - Was heute schon geht und was als Nächstes kommt

ChatGPT kennen inzwischen die meisten, weltweit nutzen es Woche für Woche mehrere hundert Millionen Menschen. Doch was passiert eigentlich darüber hinaus?

Die Entwicklung ist längst weiter. KI-Agenten erledigen Aufgaben eigenständig und über mehrere Schritte hinweg. Assistenten schreiben Meetings mit und fassen sie zusammen. Tools erstellen Angebote, entwerfen Texte oder beantworten Kundenanfragen. Mit Modellen wie GPT-5, Claude und Gemini ist KI vom reinen Chatbot zum eigenständig handelnden Helfer geworden.

Der Vortrag zeigt an konkreten, nachvollziehbaren Beispielen, welche Möglichkeiten KI heute im Arbeitsalltag tatsächlich bietet. Und er macht deutlich, wo Unternehmen jetzt genauer hinschauen sollten: bei den Chancen, beim Datenschutz und bei der Frage, welche Aufgaben man wirklich abgeben möchte. Ein realistischer Blick darauf, was schon funktioniert, was überschätzt wird und wohin die Reise als Nächstes geht.

Für wen: Für Führungskräfte, Berufstätige und alle Interessierten, die wissen wollen, wie KI unsere Arbeitswelt verändert und wie man diese Entwicklung sinnvoll für sich nutzt.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock

Beginn: Dienstag, 01.12.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker
Tel.: 0173 9734157



Marion von Kajdacsy
Tel.: 0172 4728966

Gemeinde Saterland
Tel.: 04498 940102

Mo – Fr: 08:30 Uhr – 12:30 Uhr
Mo, Di: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr
Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Pfarrzentrum Ramsloh
Tel.: 04498 707730

Di – Fr: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr
Do: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Vorstand des Bildungswerkes Saterland e.V.



Vorsitzender:
Pfarrer Ludger Fischer,
Ramsloh



2. Vorsitzender:
Bürgermeister
Thomas Otto, Ramsloh

Pädagogische Leitung:
Nicola Fuhler, Vorständin, Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.
Kirchstr. 9, 26169 Friesoythe

Geschäftsstelle des Bildungswerkes:

Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus
Pfarrzentrum Ramsloh, Marktstraße 1, 26683 Saterland

Bankverbindung:
Raiba Scharrel, IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00
BIC GENODEF1SAN



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Saterland e.V.



Alle Kurse können
auch über das Internet
gebucht werden:

www.bildungswerk-saterland.de



Besuchen und folgen
Sie uns auf Instagram:

@BILDUNGSWERKSATERLAND

Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit?

Möchten Sie uns unterstützen und aktiv dazu beitragen, unsere Ziele zu erreichen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir würden uns freuen, Sie als neues Mitglied begrüßen zu dürfen und sagen „Herzlich willkommen!“

Das Bildungswerk Saterland ist stets auf der Suche nach engagierten Menschen, die sich für unsere Themen und Projekte interessieren. Werden Sie Mitglied und tragen Sie mit Ihrem Wissen, Ihrer Erfahrung und Ihrem Engagement dazu bei, unsere Arbeit voranzutreiben.

Unterstützen Sie uns – gemeinsam können wir viel bewegen!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich einfach unter:
kurse@bildungswerk-saterland.de oder Tel.: 0173 973 41 57, wir freuen uns auf Sie.

www.bildungswerk-saterland.de



Gesellschaft

S2000 Sorgenfrei vorsorgen - Erben und Vererben

Wer seinen Nachlass klar regelt, sorgt für Sicherheit - für sich selbst und für die Familie. Das Erbrecht ist komplex, und viele Menschen befassen sich nicht so gern mit dieser Thematik.

Im Rahmen der Veranstaltung erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Grundlagen und Gestaltungsmöglichkeiten rund um Testament, Ervertrag, Pflichtteil, digitaler Nachlassvollmacht, Erbschaftsteuer etc.. Anhand von Praxisbeispielen erfahren Sie, wie Sie typische Fehler vermeiden und Ihre persönlichen Wünsche reibungslos umsetzen können.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Dr. Jan Bookjans

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen



S2001 Arbeitsrecht im Alltag – Rechte kennen, sicher handeln

Kündigung im Briefkasten? Ärger wegen Krankheit, Überstunden oder Homeoffice? Viele Arbeitnehmer:innen kennen ihre Rechte nicht genau und erleben Unsicherheit bei arbeitsrechtlichen Fragen – oft genau dann, wenn schnelle Entscheidungen gefragt sind.

Der praxisnahe Vortrag vermittelt verständlich und lebensnah, worauf es im Arbeitsalltag wirklich ankommt. Anhand typischer Situationen erfahren Sie, welche Rechte und Pflichten gelten und wie Sie in schwierigen Situationen souverän handeln.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Dr. Jan Bookjans

Beginn: Mittwoch, 18.11.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

S2002 Wärmepumpe: Was geht? Kritische Fragen kompakt beantwortet

Muss ich erst dämmen? Ist nicht Erdwärme besser?

Ist nur mit Flächenheizung ein effizienter Betrieb möglich? Wie kann die Brauchwassererwärmung hygienisch erfolgen? Ist es

im Endeffekt teurer als eine Gasheizung? Brauche ich einen Pufferspeicher?

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Ulrich Schachtschneider

Beginn: Mittwoch, 11.11.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Bildung für Beruf und Ehrenamt



S2100 Handy-Sprechstunde

Der Seniorenbeirat Saterland lädt in Kooperation mit dem IT-Fachmann Edmund Wenz zu dieser Weiterbildung ein, damit die älteren Menschen im Saterland den digitalen Anschluss nicht verpassen. Die moderne Informations-Technik allein zu besitzen, reicht nämlich nicht aus. In lockerer Runde werden Fragen rund um die individuelle Smartphone-Nutzung beantwortet und den Anwesenden wertvolle Tipps zur Anwendung gegeben.

Alle Frauen und Männer sollten sich angesprochen fühlen, die mittels mobiler Geräte kommunizieren möchten, aber sich nicht gut auskennen. Die Handy-Sprechstunden finden immer am 1. Montag im Monat statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung: Edmund Wenz

Beginn: Montag, 03.08.2026

Dauer: 5 x, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen

S2101 Natur, Geschichte und Gespräche im Saterland - Entdeckertour auf zwei Rädern

Die Teilnehmenden erweitern ihr Wissen über regionale Besonderheiten, Geschichte und Natur der Umgebung, sie entdecken die heimatkundliche und wirtschaftliche Entwicklung im Saterland.

Der Seniorenbeirat bietet mit einem Team aus zehn erfahrenen Radfahrern*innen bis zum letzten Donnerstag am 29. Oktober wöchentlich die geplanten Radtouren an, soweit das Wetter es möglich macht. Der Treffpunkt ist der Parkplatz am Freizeitbad. Pünktlich um 14:30 Uhr wird vom Parkplatz am Freizeitbad in Ramsloh gestartet.

Jeder kann mitfahren, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Wohnort und von der Fitness. Eine gewisse Fahrsicherheit sollte allerdings vorhanden sein, da in einer Kolonne gefahren wird. Unterwegs sind kleine Pausen vorgesehen. Dazu sollten Getränke oder auch andere Kleinigkeiten im Gepäck sein.



Die Teilnahme an der Fahrt ist kostenlos und eine Anmeldung ist auch nicht erforderlich. Jede*r Radler*in ist herzlich willkommen. Jeder ist für sich selbst haftbar. Ein verkehrssicheres Fahrrad sollte Voraussetzung sein. Für entstehende Schäden übernimmt der Beirat keine Haftung.

Leitung: Rosa Strohschneider

Beginn: Donnerstag, 06.08.2026

Dauer: 13 x, 14:30-17:30 Uhr

Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh



2102 Gesellschaftsspiele zur Förderung von Konzentration, Gedächtnis und Kommunikation

Der Seniorenbeirat Saterland lädt in Kooperation mit dem Bildungswerk Saterland zu regelmäßigen Spiele-Nachmittagen ein. Die Treffen finden 14-tägig am 1. und 3. Donnerstag im Monat im Pfarrheim St. Georg in Strücklingen, Kolpingstraße 2, statt.

Die Spiele-Nachmittage stärken das Bildungs- und Gemeinschaftsziel: Durch gemeinsames Spielen stärken die Teilnehmenden ihre sozialen Kompetenzen, fördern Konzentration und Gedächtnis und erweitern ihre Spielfertigkeiten. Gleichzeitig schaffen die Nachmittage Raum für Begegnung, Austausch und neue Kontakte. Sie tragen dazu bei, Einsamkeit vorzubeugen und das Wohlbefinden sowie die Lebensfreude im Alter zu fördern.

Anmeldung nicht erforderlich.

Leitung: Rosa Strohschneider

Beginn: Donnerstag, 05.11.2026

Dauer: 3 x, 15:00-17:15 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen



S2103 Basisschulung Pflegekurs - Praxisnah + kompetent

Die AOK-Basisschulung im Pflegebereich vermittelt wichtige Grundlagen für die professionelle Betreuung und Pflege von Menschen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, pflegende Angehörige sowie zukünftige Nachbarschaftshelfer. Die Schulung umfasst folgende Module:

1. Hygiene und Körperpflege – am 16.10. 2026
2. Ressourcenförderung in der Behandlungspflege – am 23.10. 2026
3. Selbstfürsorge – Was kann ich als Pflegeperson für mich tun? – am 30.10.2026

Eine Anmeldung zu den einzelnen Modulen ist auch möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Rosa Strohschneider Seniorenbeirat Saterland, 0160 95638120

Leitung: Sonja Addicks

Beginn: Freitag, 16.10.2026

Dauer: 3 x, 10:00-12:15 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen

PARENS®-Kurse

S2201 PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Jan/Feb/März 2026 geboren sind.

Der PARENS®-Fortsetzungskurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys im zweiten Lebenshalbjahr, ein Einstieg ist auch hier möglich, ohne einen Anfängerkurs besucht zu haben. Die Bindung zum Baby wird weiter gefördert und gestärkt.

Der PARENS®-Fortsetzungskurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte stärken
- Erlernen von weiteren Sing- und Bewegungsspielen dem zweiten Lebenshalbjahr angepasst
- Sinnesanregungen im zweiten Lebenshalbjahr
- Bewegungsanregungen im zweiten Lebenshalbjahr
- Weiterer Austausch und Begleitung durch die PARENS®-Referentin
- Wichtige Informationen im zweiten Lebenshalbjahr

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Birgit Kramer

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026

Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro

Ort: Turnhalle Strücklingen

Familie und Generationen

S2202 Körper. Gefühle. Identität – Jugendliche heute

Die Zeit des Jugendalters ist geprägt von Veränderungen, neuen Erfahrungen und der Suche nach der eigenen Identität. Körperliche Entwicklung, emotionale Herausforderungen, Freundschaften, erste Beziehungen sowie Fragen zu Geschlecht, Sexualität und Zugehörigkeit beschäftigen viele Jugendliche intensiv. Für Eltern entstehen dabei oft neue Fragen und Unsicherheiten.

Dieser Abend bietet die Möglichkeit, aktuelle Entwicklungen und Themen rund um das Aufwachen von Jugendlichen besser zu verstehen. Gemeinsam betrachten wir, welche Herausforderungen junge Menschen heute erleben, wie Eltern sie unterstützend begleiten können und welche Rolle ein offener, wertschätzender Dialog in der Familie spielt.

Inhalte des Abends:

- Körperliche und psychische Veränderungen in der Pubertät
- Gefühle, Beziehungen und emotionale Entwicklung
- Identitätsfindung im Jugendalter
- Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt
- Einfluss von sozialen Medien und digitalen Lebenswelten
- Kommunikation und Begleitung durch Eltern

Neben fachlichen Impulsen besteht Raum für Fragen, Austausch und Diskussion.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Eva Grave

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026

Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Kreativität

S2501 Kreativ mit Wissen: Lerne die Kunst der Aquarellmalerei

Tauche ein in die Welt der Aquarellmalerei - und lerne Schritt für Schritt, wie du mit Wasser, Pinsel und Farbe eigene Kunstwerke gestaltest.

Im Workshop zeigen wir dir, wie du Farben richtig mischst, Übergänge weich gestaltest und verschiedene Aquarelltechniken anwendest. Du erfährst, wie Materialien und Farbwirkung zusammenhängen und bekommst viele Tipps für eigene Ideen.

Kreativ, harmonisch und fachlich fundiert entsteht somit dein persönliches Aquarell-Kunstwerk.

In der Kursgebühr sind alle Materialkosten enthalten. Es muss nichts mitgebracht werden.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Stefanie Taubenheim

Beginn: Samstag, 19.09.2026

Dauer: 1 x, 10:30-13:30 Uhr

Gebühr: 69,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Gesundheit - Bewegung



S2600 Fasten - Wenn weniger mehr ist

Die Eingangsveranstaltung am 08.10.2026 sowie das gemeinsame Fastenbrechen am 24.10.2026 finden im Pfarrheim in Strücklingen statt, diese gehören als Unterrichtseinheit zum Kurs dazu. Die Fastenwoche findet vom 17.10.2026 - 23.10.2026, in der Heilpädagogischen Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel, statt.

Sie wollen neue Energie tanken, Ihren Körper und Geist beleben, um mit frischem Schwung wieder durchstarten zu können? Fasten ist ein effektiver Weg, gesund und fit zu bleiben (oder wieder zu werden), das Wohlbefinden zu steigern, Krankheiten vorzubeugen und so ganz nebenbei überflüssige Pfunde loszuwerden.

Zeit für sich selbst haben, Altes hinter sich lassen, neue Wege beschreiten - Sie werden staunen, wie wunderbar es sich anfühlt und wie leicht man die Zeit des Verzehs erleben wird. Wir machen ein klassisches Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger. Die wohl bekannteste und beliebteste Fastenart mit Säften, Tee, Wasser und ggfs. Gemüsebrühe. Diese Art des Fastens lässt sich wunderbar in den (Arbeits-)Alltag integrieren.

Bewegung und Entspannung im Einklang verstärken den wunderbaren Effekt des Fastens. Deshalb spielt Bewegung und Entspannung während unserer gemeinsamen Fastenzeit eine wichtige Rolle und ist fester Bestandteil des Programms.

Bitte beachten Sie für Ihre Planung, dass zu den Kurstagen noch zwei Entlastungs- und zwei Aufbau tage, die Sie in Eigenregie durchführen, eingeplant werden sollten.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt - lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen.

Zzgl. Lebensmittelumlage für Säfte oder Alternativen

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, dicke Socken, Teebecher, evtl. Warmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Felicitas Rother

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026

Dauer: 9 x, 18:00 Uhr

Gebühr: 115,50 Euro

Ort: Heilpädagogische Praxis

S2601 Outdoortraining mit Schwunghanteln

Walking mit Schwunghanteln (auch Reaktoren oder reaktive Hanteln genannt) ist ein effektives Ganzkörpertraining, das die Ausdauer steigert, Muskeln stärkt und den Kalorienverbrauch erhöht. Zusätzlich ist man draußen und bewegt sich an der frischen Luft. Durch die innere Schwungmasse der Hanteln entsteht beim Gehen ein reaktiver Impuls, der tieferliegende Muskeln fordert und gleichzeitig die Gelenke schont. Diese Sportart ist für alle Altersgruppen und jedes Trainingslevel geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist.

Die Schwunghanteln für den Kurs werden gestellt. Die Leihgebühr für die Schwunghanteln in Höhe von 1,50€/Std. entrichten Sie bitte vor Ort direkt bei der Dozentin. Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

Treffpunkt: Ramsloh, Lehrerparkplatz Eingang Schulzentrum Ramsloh

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen

Beginn: Montag, 14.09.2026

Dauer: 4 x, 18:00-19:00 Uhr

Gebühr: 20,00 Euro

Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh

S2602 Vorsorgen ist besser als Heilen

Was können wir tun, damit wir möglichst lange gesund und fit bleiben? Welche Ursachen haben gesundheitliche Herausforderungen? Wie können wir unseren Körper unterstützen?

Wenn Organe und Gewebe nicht bis in die aller kleinsten Gefäße richtig durchblutet sind, können sie nicht ausreichend mit Sauerstoff und den wichtigsten Nährstoffen versorgt werden. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Wir regenerieren schlechter, fühlen uns schlapp und sind anfälliger für Erkrankungen. Darüber hinaus kann die Funktion der betroffenen Organsysteme zunehmend beeinträchtigt sein. Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen wie z. B. chronische Wundheilungsstörungen, chronische Stoffwechselstörungen, Gefäßerkrankungen und chronische Schmerzen sind mögliche Folgen bzw. werden durch die mangelhafte Durchblutung verstärkt.

An diesem Abend möchte ich Ihnen die Bedeutung eines funktionierenden Blutkreislaufs erklären und dabei insbesondere auf den Stellenwert der Mikrozirkulation bei verschiedenen Krankheitsbildern eingehen. Mikrozirkulation bezeichnet den Teil des Blutkreislaufs, der in dem verzweigten Netzwerk der kleinsten Blutgefäße stattfindet.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen

Beginn: Mittwoch, 07.10.2026

Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen



S2603 Gesunder Darm, gesunder Mensch - Alarm im Darm

Warum ist der Darm so wichtig? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Referentin. Ein gesunder Verdauungstrakt ist die Quelle für Gesundheit und Wohlempfinden. Der Darm hat eine Schlüsselrolle, ist eine Hauptverkehrsstraße des Körpers, ernährt und entgiftet, stellt 80% des Abwehrsystems und enthält das sogenannte Bauchgehirn, die Schnittstelle zwischen Körper und Psyche. Ein gestörter Darm kann durch inneren Stress und falsche Ernährung entstehen. Er ist der Grund für eine überwiegende Zahl von Krankheiten. Im Anschluss an den Vortrag steht die Referentin für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Maria Jansen

Beginn: Donnerstag, 12.11.2026

Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

S2604 Deep Work - Fokus finden in einer abgelenkten Welt

Ständig erreichbar, viel beschäftigt, immer unter Strom. Und am Ende des Tages bleibt oft das Gefühl, viel getan, aber wenig geschafft zu haben.

„Deep Work“ zeigt Wege zurück zu echter Konzentration. Der Vortrag beleuchtet, wie Aufmerksamkeit funktioniert, warum sie im digitalen Alltag so schnell zerrinnt und was wir tun können, um sie zu schützen. Gerade jetzt, wo Mitteilungen, Messenger und neuerdings auch KI-Assistenten ständig nach unserer Aufmerksamkeit greifen, wird konzentriertes Arbeiten zur echten Schlüsselkompetenz.

Mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und vielen Beispielen aus der Praxis werden einfache Methoden vorgestellt, die wirken: klare Ziele setzen, Ablenkungen verringern, konzentrierte Arbeitsblöcke planen, mentale Pausen gestalten und mit kleinen Routinen den Fokus trainieren. Es geht um mehr als Produktivität. Im Mittelpunkt stehen Ruhe, Klarheit und echte Zufriedenheit bei der Arbeit.

Für wen: Für Führungskräfte, Berufstätige und alle Interessierten, die täglich mit viel Kommunikation, Verantwortung oder Informationsflut zu tun haben und ihr Konzentrationsvermögen zurückgewinnen möchten, vom Auszubildenden bis zur Geschäftsführung.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock

Beginn: Dienstag, 06.10.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

S2605 Achtsamkeit als Stresskiller – innere Ruhe als Schlüsselkompetenz

Stress gehört für viele längst zum Alltag. Still und schleichend, manchmal laut und überwältigend. Wenn Kollegen ausfallen und Stellen unbesetzt bleiben, landet die Arbeit auf weniger Schultern. Wenn Beruf, Familie und Freizeit gleichzeitig um Aufmerksamkeit kämpfen, bleibt irgendwann kaum noch Luft zum Atmen. Doch immer mehr Menschen spüren: So kann es nicht weitergehen. Aber was hilft wirklich in dem Moment?

In diesem Vortragsabend geht es um die Kraft der Achtsamkeit. Alltagsstauglich, wissenschaftlich fundiert und frei von Klischees. Sie erfahren, wie unser Gehirn auf Dauerstress reagiert und was wir tun können, um bewusst gegenzusteuern. Was Achtsamkeit wirklich bedeutet und was nicht. Und wie schon kleine Veränderungen im Alltag spürbar entlasten können.

Der Vortrag zeigt konkrete Wege, gelassener mit Belastung umzugehen und innere Ruhe nicht als Luxus, sondern als festen Bestandteil des Alltags zu erleben. Für wen: Für Fach- und Führungskräfte, alle im Personalbereich und alle Interessierten, die Verantwortung tragen, für sich selbst und oft auch für andere, und gesünder mit Druck und Belastung umgehen möchten.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock

Beginn: Dienstag, 03.11.2026

Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen



S2606 Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmenden lernen systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. können durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann. Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Mechthild Kruse

Beginn: Montag, 26.10.2026

Dauer: 7 x, 19:00-20:30 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

Ort: Kindergarten St. Georg



S2607 Die Welt der ätherischen Öle - Düfte, die Körper und Seele berühren

Tauche ein in die duftende Welt der ätherischen Öle und erlerne ihre vielseitige Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenauszüge, gewonnen aus Blüten, Blättern, Früchten, Harzen oder Wurzeln. Sie tragen die Essenz der Pflanze in sich - ihren Duft, ihre Energie und ihre wohltuende Kraft.

In diesem Workshop erfährst du:

- was ätherische Öle sind und wie sie entstehen
- wie sie auf unser Wohlbefinden wirken können
- wie man sie sicher und sinnvoll anwendet

Genieße einen sinnlichen Abend voller Inspiration und erlerne, wie Düfte deine Stimmung heben und dein Zuhause bereichern können.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Kathrin Pahl

Beginn: Montag, 30.11.2026

Dauer: 1 x, 19:00-21:15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Ort: Pfarrheim Strücklingen

Yoga

S2608 Hatha Yoga soft „Unsportlich, mollig, ungelenkig“ - kein Problem

Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an „Unsportliche“, Menschen mit Beschwerden oder auch „Mollige“. Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart.

Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Im Yoga ist jeder perfekt, genauso wie er ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu vergleichen, sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein „Sich-Fitter-Fühlen“.

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026

Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr

Gebühr: 112,00 Euro

S2609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 20.08.2026

Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr

Gebühr: 112,00 Euro

S2610 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Beginn: Montag, 31.08.2026

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

Gebühr: 112,00 Euro

S2611 Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen