



**Einladung an alle Haushalte  
zu Veranstaltungen der  
Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)  
im Winterhalbjahr 2020/2021**

Die Ländliche Erwachsenenbildung in der Samtgemeinde Fintel bietet Ihnen wieder ein interessantes und vielfältiges Kurs- und Veranstaltungsprogramm für das kommende Winterhalbjahr an.

Freuen Sie sich auf kompetente Kursleiterinnen und Kursleiter, einen lebendigen Austausch untereinander und eine gute Zeit miteinander.

Gerne nimmt die **Samtgemeinde Fintel** Ihre **Anmeldung** entgegen. Die Anmeldefristen können Sie den Hinweisen zu den einzelnen Veranstaltungen entnehmen. Falls Sie vor Beginn des Kurses Fragen zum Thema haben, können Sie sich gerne direkt an die Kursleiterin bzw. den Kursleiter wenden.

Die **Gebühren** betragen **2,00 € pro Unterrichtsstunde**. Die gesamte Kursgebühr ist am ersten Unterrichtstag in bar an die Kursleiterin / den Kursleiter zu entrichten und bleibt in voller Höhe, trotz evtl. vorzeitigem Ausscheiden oder einer unregelmäßigen Teilnahme, bestehen. Die Kosten für Lehrbücher und Verbrauchsmaterial werden gesondert berechnet.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, das Veranstaltungsprogramm zu nutzen. Ich wünsche Ihnen bei den Veranstaltungen viel Spaß sowie eine angenehme Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Ich freue mich auf Ihre Anmeldungen!

Freundliche Grüße sendet Ihnen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'TK', is placed above the printed name of the mayor.

Tobias Krüger  
Samtgemeindebürgermeister

## **Freizeitgestaltung**

### **1. Töpfern, altes Brauchtum neu erlernt**

10 Abende à 3 Unterrichtsstunden

Leitung: Anette Ruschmeyer, Fintel, Tel: 04265/245

Ort: Fintauschule, Lauenbrück

Beginn: Donnerstag, den 27. August 2020, 19.00 Uhr

Anmeldung: bis 14. August 2020

## **Gesundheit und Gesundheitsfürsorge**

### **2. Yoga Fintel**

Ziel des Hatha-Yoga ist es, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und damit sowohl aktiver als auch entspannter zu leben. Der Unterricht ist den Bedürfnissen der westlichen Menschen angepasst. Es ist kein Sport. Im Zentrum stehen Körperübungen und Haltungen zur Dehnung, Kräftigung und zu mehr Beweglichkeit. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper.

Durch diese Art des Übens entsteht Ruhe und Entspannung an Körper und Geist (Geist = Gedanken).

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, warme Socken und etwas zu trinken mit.

10 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Fintel

Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Mittwoch, den 09. September 2020, 18.00 Uhr

Anmeldung: bis 26. August 2020

## **2a. Yoga Fintel**

Wie Kurs Nr. 2

10 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Fintel

Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Montag, den 07. September 2020, 19.30 Uhr

Anmeldung: bis 26. August 2020

## **3. Yoga Fintel**

wie Kurs Nr. 2

12 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Fintel

Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Montag, den 11. Januar 2021, 19.30 Uhr

Anmeldung: bis 28. Dezember 2020

## **4. Yoga Fintel**

wie Kurs Nr. 2

12 Veranstaltungen à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Marita Thömen, Fintel

Tel.: 0162/4153763

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Mittwoch, den 13. Januar 2021, 18.00 Uhr

Anmeldung: bis 28. Dezember 2020

## **5. LineDance - Schnupperkurs für Anfänger**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer aller Altersklassen,

die Freude am Tanzen und noch keine Vorkenntnisse im LineDance haben.

Was ist LineDance überhaupt? Jeder Tanz besteht aus einer festgelegten Schrittfolge, die sich für die Dauer eines Musikstückes laufend wiederholt und von den Tänzern synchron getanzt

wird. Beim LineDance tanzt jeder solo in Reihen vor- und nebeneinander. Niemand muss hier jemanden führen oder Angst haben, dem Partner auf die Füße zu treten. Schrittfehler sind nicht so schlimm, man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Die meisten Tänze sind in weniger als 30 Minuten zu erlernen. Zu moderner Country-Musik gibt es die meisten Choreografien, aber auch vor Liedern aus den aktuellen Charts macht der LineDance nicht halt. So findet sich für jeden Musikgeschmack etwas. LineDance macht nicht nur viel Spaß sondern auch fit, denn ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination und Konzentration trainiert.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen. Etwas zu trinken und evtl. ein zweites Paar Schuhe mit anderer Sohle mitbringen (bitte darauf achten, dass die Schuhsohlen keine Spuren am Boden hinterlassen).

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Gudrun Meyer, Lauenbrück, Tel: 04267/8342

Ort: Fintauschule Lauenbrück im Aulabereich

Beginn: Mittwoch, den 23. September 2020, 19.30 Uhr

Anmeldung: bis 09. September 2020

## **Sprachen**

### **6. Französisch für Fortgeschrittene**

Es ist beabsichtigt, den Unterricht nach den Wünschen und dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auszurichten.

Sollte ein Lehrbuch gewünscht werden, wird sich Herr Volkhausen um ein geeignetes Lehrbuch bemühen.

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Helmut Volkhausen, Fintel, Tel.: 04265/9540405

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Freitag, den 18. September 2020, 18.00 Uhr

Anmeldung: bis 03. September 2020

## **7. Englisch für Fortgeschrittene und Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

Die Teilnehmenden stellen das Material, das sie zu bearbeiten wünschen. Ziel ist das Lernen der Grundzüge der Sprache beziehungsweise das Auffrischen und Festigen vorhandener Kenntnisse.

Zum Erreichen dieses Ziels unterstützen die Teilnehmenden einander.

Der Unterricht wird nach den Wünschen und dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet.

10 Abende à 2 Unterrichtsstunden

Leitung: Helmut Volkhausen, Fintel , Tel.: 04265/9540405

Ort: Friedrich-Freudenthal-Schule, Fintel

Beginn: Donnerstag, den 17. September 2020, 18.00 Uhr

Anmeldung: bis 03. September 2020