

Wo wir
zu Hause
sind

GEDENKSTÄTTE
ESTERWEGEN

**Kursprogramm
Außenstellen
1. Halbjahr 2024**

Weiterbildung mit System
aus der Region für die Region

Foto: Schöning (2012)



Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

Was willst du mehr? Die Ausbildung bei der Sparkasse Emsland.

Du willst mit Vollgas durchstarten, statt auf der Stelle zu treten? Bei uns erwartet dich ein praxisnaher Einstieg in eine Karriere mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten und jeder Menge Sinn – für dich und für uns alle. Finde deinen Ausbildungsplatz auf sparkasse-emsland.de/ausbildung

>>> Jetzt online bewerben



Sparkasse
Emsland

Weil's um mehr als Geld geht.

Außenstellen- Koordination

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Papenburg,

willkommen im Frühjahrssemester 2024 der Volkshochschule Papenburg! Wir freuen uns, Ihnen wieder eine breite Palette an interessanten Kursen anzubieten, die Ihnen die Chance geben, neue Fähigkeiten zu erlernen und Ihre persönliche Entwicklung zu fördern.

Mein diesjähriger Dank geht natürlich an Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, aber auch besonders an unsere tollen Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Engagement und Einsatz viele Stunden der vhs widmen, viele Teilnehmenden glücklich machen und für den Bildungsauftrag im nördlichen Emsland sorgen.

Auch freue ich mich, eine neue Gemeinde begrüßen zu dürfen, die uns Räumlichkeiten zur Verfügung stellt, in denen zur Zeit Yoga und Tanzen stattfinden. Willkommen Neulehe!

Um das Kursangebot auch in den Außenstellen wieder zu erweitern und neue, kreative – oder traditionelle Kurse anbieten zu können, ist die vhs Papenburg momentan auf der Suche nach neuen Kursleitungen oder sogar nach Ihnen! Wurde Ihnen vielleicht schon einmal gesagt, dass Sie etwas total gut können und es an andere weitergeben sollten? Dann melden Sie sich doch unverbindlich bei mir. Gerne erzähle ich Ihnen, wie die freiberufliche Tätigkeit als Kursleitung funktioniert. Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Heftes und auch unserer Homepage. Denn dort werden auch Kurse aufgelistet, die erst nach dem Druck geplant wurden. Ein Blick darauf lohnt sich auf jeden Fall.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre
Isabelle Martial

Bildungs- und Kulturzentrum Villa Dieckhaus

Geschäftsstelle und Unterrichtsräume

Hauptkanal rechts 72
26871 Papenburg

Telefon und Anmeldung:
04961 9223-16 und 9223-17
Telefax: 04961 9223-99
kontakt@vhs-papenburg.de

Bankverbindung:

Volksbank Papenburg eG
IBAN: DE34 2859 0075 2042 8308 01
BIC: GENODEF1LER

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch von 8.00 - 16.30 Uhr
Donnerstag und Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

In den Ferien:

Montag bis Mittwoch von 8.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag und Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

Impressum

V.i.S.d.P. Natascha Hartleif

Fotos: Heinz Brake; Fotostudio Wucherpfennig, Sögel; AdobeStock; pixabay; commons.wikimedia.org; pxhere; PIXNIO; pexels; flickr; publicdomainpictures.net; iStock, Getty, 2022, DVV, Frank Schemmann (Fotograf), Gedenkstätte Esterwegen/Schöning (2012), Melanie Börger, Melboe PHOTOGRAPHY



**Koordination Außenstellen
an Ihrer vhs Papenburg**

Isabelle Martial
04961 9223-76
isabelle.martial@vhs-papenburg.de
Außenstelle Dörpen
Außenstelle Rhede
Außenstelle Werlte



Jennifer Grinich
0151 64968193
lathen@vhs-papenburg.de
Außenstelle Lathen

Siegfried Langen
0176 44496630
soegel@vhs-papenburg.de
Außenstelle Sögel

Tanja Holstein
05955 902139
nordhuemmling@vhs-papenburg.de
Außenstelle Nordhümmling





Inhalt

In eigener Sache	7
Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	8
Dörpen	12
Lathen	16
Nordhümmling	18
Rhede	20
Sögel	24
Werlte	26
AGB / Datenschutzbestimmungen	28
Stichwortverzeichnis	30



Vielfalt auf einen Klick!

Entdecke deinen Kurs.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de



In eigener Sache – Hinweise zum Besuch Ihrer vhs Papenburg.

NETIQUETTE

Diese Netiquette soll dazu beitragen, dass alle Teilnehmer:innen der Volkshochschule einen angenehmen Lernraum erleben, in dem sie sich sicher und respektiert fühlen. In unserer Volkshochschule wollen wir gemeinsam unser Wissen erweitern und voneinander profitieren.

- Seien Sie tolerant und offen: Die Volkshochschule ist ein Ort der Vielfalt, an dem Menschen unterschiedlicher Herkunft, Auffassung und Erfahrung zusammenkommen. Seien Sie offen für andere Perspektiven und respektieren Sie die Vielfalt der Meinungen.
- Achten Sie bitte darauf, eine höfliche und respektvolle Kommunikation zu pflegen, sowohl im persönlichen als auch im Online-Umfeld.
- Bitte beachten Sie die Hausordnung und die Anweisungen des Kursleiters/der Kursleiterin.
- Bitte erscheinen Sie pünktlich zur Veranstaltung.
- Vermeiden Sie bitte störendes Verhalten, wie laute Gespräche, wiederholtes Aufstehen und Gehen während des Unterrichts oder Ablenkung durch elektronische Geräte.
- Geben Sie uns gerne Ihr konstruktives Feedback zu unserer Veranstaltung. Wir freuen uns auf Ihre Meinung und gerne nehmen wir auch Ihre Verbesserungsvorschläge entgegen.

RÜCKTRITTSCHLUSS

Falls Sie sich abmelden müssen: Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der vhs entgegengenommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten Rücktrittsschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn. Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.

BEZUSCHUSSUNG VON GESUNDHEITSKURSEN DURCH DIE KRANKENKASSEN

Die gesetzlichen Krankenkassen haben bundesweit die Kursüberprüfung und Entscheidung an die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) übertragen. Jeder Anbieter von Präventionsangeboten muss jeden einzelnen Kurs im Bereich Gesundheit bei der ZPP prüfen und bestätigen lassen. Die strengen Voraussetzungen und Regelungen der ZPP entsprechen nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen, breiten Kursangebotes. Wichtig ist uns, dass unsere Kursleiter:innen die Inhalte auch individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmenden ausrichten können. Zudem ist der Aufwand der Registrierung und Zertifizierung zeit-, personal- und kostenintensiv. Die vhs Papenburg bietet daher keine zertifizierten Präventionskurse an und kann eine Bescheinigung nach § 20 Abs.1 SGB V nicht ausstellen. Wir bitten um Verständnis für unsere Haltung. Wir bieten Ihnen auch weiterhin die Möglichkeit, unabhängig von einer möglichen Bezuschussung Ihren Kurs zu Ihrer Zeit und an Ihrem Ort zu finden.



Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg

Die vhs Papenburg und ihre Außenstellen führen seit nunmehr über 30 Jahren Projekte und Maßnahmen der Arbeitsmarktpolitik und Integration durch. Dies erfolgt für die verschiedensten Zielgruppen zu unterschiedlichen Themen in Kooperationen mit anderen kompetenten regionalen und überregionalen Partnern. Im Folgenden bieten wir Ihnen einen Überblick zu den laufenden Angeboten.

Unterstützungen bei der Gestaltung des individuellen Bildungs- und Berufsweges

Bildungsberatung Papenburg / Leer

Ihre Erstanlaufstelle für Orientierungsberatung in der Region Grafschaft Bentheim, Emsland und Ostfriesland.

Ein Beratungsangebot, das zu Ihnen passt.

Unsere Beraterinnen und Berater unterstützen durch kompetente und professionelle Beratung die individuelle Planung Ihres Bildungs- und Berufsweges. Ihre Fragen und Wünsche stehen im Mittelpunkt. Wir nehmen uns Zeit, Ihre persönliche Situation, Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen kennenzulernen. Auf dieser Ausgangslage erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen vielfältige Möglichkeiten der beruflichen Neu- oder Umorientierung und zeigen Ihnen berufliche Perspektiven auf. Sie erhalten von uns einen „Nächste-Schritte-Plan“ zum Erreichen Ihres Zieles.

Unsere Beratungsschwerpunkte sind:

- Berufsorientierung für den Einsteig in den Beruf durch Ausbildung oder Studium sowie berufliche Neu- und Umorientierung in persönlichen und beruflichen Umbruchsituationen.
- Berufliche Weiterbildungsberatung zur fachkundigen Unterstützung der Wahl geeigneter Fort- und Weiterbildungen sowie Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten.
- Orientierungsberatung für zugewanderte Personen zu allen Fragen des Einstiegs in den Arbeitsmarkt und Wegen der Anerkennung von bisherigen Abschlüssen.
- Weiterbildungsberatung für klein- und mittelständische Unternehmen als Instrument zur Personalbindung und Personalentwicklung.

- Beratung zu Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements (im Alter).

Die Bildungsberatung Papenburg / Leer ist vom Land Niedersachsen gefördert und besteht aus einem Verbund regionaler Bildungsträger. Darüber hinaus ist sie eingebunden in das landesweite Netzwerk „Bildungsberatung Niedersachsen“. Durch die regionale sowie landesweite inhaltliche und fachliche Zusammenarbeit finden wir in allen Fällen einen Ansprechpartner zur Klärung spezieller Fragen.

Wir beraten vertraulich, anbieterneutral und kostenfrei, dienstags und donnerstags von 9.00 bis 17.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Bildungsberatung Papenburg / Leer im Bildungs- und Kulturzentrum Villa Dieckhaus

Hauptkanal rechts 72

26871 Papenburg

Telefon 04961 922360

E-Mail: [bildungsbearatung@vhs-papenburg.de](mailto:bildungsberatung@vhs-papenburg.de)

www.bildungsberatung-papenburg-leer.de

Ansprechpartnerin:

Franziska Hähnlein

Telefon: 04961 9223-60

E-Mail: [bildungsbearatung@vhs-papenburg.de](mailto:bildungsberatung@vhs-papenburg.de)





Individuelles Einzelcoaching nach § 45 SGB III mit individuellem Eintritt

Einzelcoaching - Individuell, persönlich, stärkenorientiert

- Wir bieten für arbeitssuchende Menschen ein individuelles Einzelcoaching zur Stärkung der persönlichen Situation und zur Heranführung an den Arbeitsmarkt.
- Über eine persönliche Standortanalyse werden individuelle, hinderliche Faktoren ermittelt, die in gemeinsamen Sitzungen bearbeitet und überwunden werden.
- Ein individueller Weg mit mehr Leistungsfähigkeit, beruflichen

- Perspektiven und gewonnener Gesundheit ist das Ziel.
- Kooperationspartner: Landkreis Leer

Ansprechpartnerin:

Sabine Mappes

Telefon: 04961 9223-44

E-Mail: sabine.mappes@vhs-papenburg.de



Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BMAS)

Die Lernförderung findet in Kooperation mit den Schulen und dem Projekt JuMP des DRK Papenburg statt. Ziel ist es, schulische Probleme bedürftiger Schüler/-innen abzubauen, damit Versetzungen und Schulabschlüsse erreicht werden.

Anspruch auf die Lernförderung haben Schüler/-innen bis 25 Jahre, die eine allgemeinbildende oder berufsbildende Schule besuchen und aus Familien kommen, die

- ALG II
- Sozialhilfe
- Zuschlag zum Kindergeld
- Wohngeld oder
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen und bei denen die Lernförderung eine positive Prognose zur Verbesserung der schulischen Leistungen in Aussicht stellen würde.

Die Teilnahme ist kostenlos. Schüler/-innen aus Familien ohne Leistungsanspruch können evtl. als Selbstzahlende teilnehmen. Die Lernförderung wird vom Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets gem. § 6b Bundeskindergeldgesetz getragen.

Ansprechpartnerin vhs Papenburg gGmbH:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

E-Mail: isabelle.martial@vhs-papenburg.de





Projekte für Menschen mit Migrationshintergrund sowie Asylbewerber/-innen

Die vhs Papenburg setzt als eine der Anlaufstellen für Menschen mit Migrationshintergrund und Flüchtlinge in Papenburg und dem nördlichen Emsland folgende Maßnahmen um:

- Integrations- und DeuFöV-Kurse, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- Einbürgerungstests

Ansprechpartnerinnen

Katharina Morasch

Telefon: 04961 9223-39

E-Mail: katharina.morasch@vhs-papenburg.de

Maryna Rodschai

Telefon: 04961 9223-45

E-Mail: maryna.rodschai@vhs-papenburg.de

Einbürgerungstests, Gebühr: 25,00 EUR

Termine:

Samstag, 20.01.2024, 10:00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.12.2023

Samstag, 16.03.2024, 10:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.02.2024

Samstag, 22.06.2024, 10:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.05.2024



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Promote Yourself 3.0 – Modulare Aktivierungsmaßnahme

- Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungshemmnissen (Berufliche Qualifizierung nach § 45 Abs. 1 Satz 1 SGB III)
- Zielgruppe: vorwiegend Personen mit Migrationsgeschichte
- Lernorte: vhs Papenburg und vhs Außenstelle Sögel sowie online über das Lernmanagementsystem vhs.cloud und das vhs Lernportal des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V.
- Förderer: Bundesagentur für Arbeit

Ansprechpartnerin:

Katrin Wagner

Telefon: 04961 9223-52

E-Mail: katrin.wagner@vhs-papenburg.de



Bundesagentur
für Arbeit

Promote Yourself 2.0 - Modulare Qualifizierung mit berufssprachlicher (Deutschsprach-) Förderung für Personen mit Migrationsgeschichte

- Projektinhalt: Qualifizierung mit berufssprachlicher (Deutschsprach-) Förderung, incl. Deutschsprachtest und Unterstützung bei Bewerbungsaktivitäten. Module: Helfer*in Lager oder Helfer*in Verkauf. (Berufliche Qualifizierung nach §81 Abs. 4 SGB III)
- Zielgruppe: mehrheitlich Personen mit Migrationsgeschichte
- Lernorte: vhs Papenburg und vhs Außenstelle Sögel sowie online über das Lernmanagementsystem vhs.cloud und das vhs Lernportal des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V.
- Förderer: Bundesagentur für Arbeit

Ansprechpartnerin:

Katrin Wagner

Telefon: 04961 9223-52

E-Mail: katrin.wagner@vhs-papenburg.de



Bundesagentur
für Arbeit



GEFÖRDERT VOM



vhs-LernTREFF im Quartier

Der vhs-LernTREFF im Quartier ist ein innovatives Projekt des DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband), das Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben eine neue Lernmöglichkeit bietet. Es schafft einen sicheren Raum, in dem Teilnehmende individuell unterstützt werden.

Durch gezielte Kurse und Module werden die Lese- und Schreibfähigkeiten verbessert und das Selbstvertrauen gestärkt. Das Projekt legt Wert auf eine freundliche und unterstützende Umgebung, in der alle Teilnehmenden ihr eigenes Tempo wählen können. Mit positiven Ergebnissen und bereits erzielten Fortschritten zeigt der vhs-LernTREFF, dass Bildung für alle zugänglich sein kann, unabhängig von individuellen Herausforderungen.

Der vhs-LernTREFF findet im Haus Global des DRK statt, Kirchstraße 48, 26871 Papenburg. Der Einstieg in das Projekt ist jederzeit möglich.

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, von diesem Projekt profitieren könnte, zögern Sie nicht, uns zu erreichen.

Ansprechpartnerin:

Isabelle Martial
04961 9223-76
isabelle.martial@vhs-papenburg.de

Das Projekt „vhs-Lerntreff im Quartier“ wird im Rahmen der „Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016 – 2026“ mit Mitteln des BMBF gefördert.



LernTREFF



FFIW – Frauen finden ihren Weg

Frauen mit Migrationserfahrung sind am Arbeitsmarkt und in Qualifizierungsmaßnahmen unterrepräsentiert.

Das Projekt FFIW im ESF Plus-Programm „MY TURN“ trägt dazu bei, dass Frauen mit Migrationserfahrung, die Unterstützung wünschen, ihre Ressourcen stärken, ihre Kompetenzen ausbauen, ihre Lebensziele und beruflichen Pläne verfolgen und umsetzen und dadurch Ausbildung, Qualifikationen, sozialversicherungspflichtige Beschäftigung, Selbstständigkeit usw. aufnehmen können.

Im Vordergrund steht die Beratung und das Coaching der Teilnehmerinnen. Ergänzt wird dies durch Seminare, Workshops, Vorträge und ähnliches, welche zum Empowerment der Frauen beitragen. Auch ein Bewerbungstraining ist integriert sowie die Kontaktaufnahme zu geeigneten Unternehmen.

Die Angebote können im kompletten Emsland vorgehalten werden.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann wenden Sie sich an:

vhs Papenburg gGmbH

Anne Sonntag da Cruz (Projektleitung)
Telefon: 04961 9223-21
E-Mail: anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de

vhs Meppen gGmbH

Galnar Hanoun
Telefon: 05931 9373-79
E-Mail: galnar.hanhoun@vhs-meppen.de

oder informieren Sie sich auf unserer Homepage unter:

www.my-turn-emsland.de

Das Projekt „FFIW-Frauen finden ihren Weg“ wird im Rahmen des Programms „My Turn“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.





Außenstellenkoordination

Isabelle Martial
Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg
Telefon: 04961 9223-76
Telefax: 04961 9223-99
E-Mail: isabelle.martial@vhs-papenburg.de



Anmeldungen bitte vor Kursbeginn
an die vhs Papenburg.

Minikurs Microsoft Office - Word, Excel oder PowerPoint - Kurs-Nr.: 241501010X

In diesem Kurzkurs lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, die den Umgang mit MS Word, Excel oder PowerPoint erleichtern.

Sie brauchen eine Präsentation für eine Bewerbung oder Referat, eine Excel-liste, um Briefe zu schreiben oder sie wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word sammeln? Kein Problem! Von A-Z bieten wir Ihnen einen auf Ihre Wünsche angepassten Kurzkurs.

Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mitgebracht werden, es werden jedoch auch Geräte (Laptops oder PCs) zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe buchbar und findet flexibel - zu Ihren verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außenstelle statt.

Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne 1-2 Wunschzeiträume.

Beratung und Anmeldung nur unter 04961/9223-76.

N. N.

45,00 EUR (Gruppengebühr ab 6 Personen 45,00 EUR, kleinere Gruppen und Einzelpersonen 60 EUR.)

Beginn nach Absprache.

Obstbaumschnitt

Kurs-Nr.: 241104010D

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug zur zielgerichteten Pflege von Obstbäumen, damit diese im Frühjahr wieder in voller Blüte stehen.

Folgende Themen werden behandelt: die biologischen Grundlagen des Obstbaumschnitts, Anlage und Pflege von Streuobstwiesen und Obstbaumbeständen, die Schnittführung bei Pflanzschnitt, Ertragsschnitt und Verjüngungsschnitt sowie der richtige Zeitpunkt.

Am Freitagabend findet eine theoretische Einführung in der Schule statt, der praktische Teil ist am Samstagvormittag von 9 bis 12 Uhr nach Absprache im Garten einer/eines Teilnehmer*in. Bitte am Samstag wetterfeste, robuste Kleidung und feste Schuhe tragen sowie vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen.

Andreas Kündig

Oberschule Dörpen; 35,00 EUR

Fr., 15.03.2024

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 16.03.2024

09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung bis 08.03.2024.

Gitarre für Anfänger*innen

- ab 14 Jahre -

Kurs-Nr.: 241130010D

Der Kurs richtet sich an Einsteigende, die das Spiel auf der Gitarre als Liedbegleitung erlernen wollen. Neben der richtigen Haltung wird insbesondere Wert auf die Gehörbildung beim Stimmen der Saiten gelegt. Es werden die Bauelemente des Instruments erklärt und die Teilnehmenden lernen auf einfache Weise eine Gitarre zu handha-

ben. Aus verschiedenen Bereichen der Volksmusik, Schlager, aktuellen Songs und Gospel werden die Grundakkorde in Dur und Moll erlernt. Hierbei werden auch die verschiedenen Rhythmen und Anschlagstechniken mit dem Plektrum vorgestellt. Die Zupf- und Fingerpicking-Technik wird nicht vermittelt. Bitte mitbringen: Eine mit Nylon- oder Stahlsaiten bespannte Gitarre. Notenkennnisse sind nicht erforderlich.

Rolf Conradi

Oberschule Dörpen; 92,60 EUR

Mi., 21.02.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Gitarre für Fortgeschrittene

- ab 14 Jahre -

Kurs-Nr.: 241130020D

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen ab 14 Jahren, die das Spiel auf der Gitarre



als Liedbegleitung verbessern und durch neue Akkorde erweitern wollen. Die Grundakkorde in Dur und Moll werden an Beispielen einiger Lieder wiederholt. Auch die Schlagtechnik verschiedener Rhythmen mit dem Plektrum wird an Beispielen bekannter Lieder der Schlager- und Popmusik verbessert. Die Liederauswahl orientiert sich, wenn möglich, an den Wünschen der Teilnehmenden. Die Zupf- und Fingerpicking-Technik wird nicht vermittelt.

Rolf Conradi

Oberschule Dörpen; 92,60 EUR

Mi., 21.02.2024

19.30 - 21.00 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Fit in die Woche! neu

- Tanzen ab 60 -

Kurs-Nr.: 241205010D

Tanzen ist eine hervorragende Möglichkeit, die Fitness zu erhalten, die Gesundheit zu fördern und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Es steigert die Lebensfreude und Beweglichkeit, während es gleichzeitig den Geist und das Gleichgewicht herausfordert und



fördert. Tanzen kann sogar als wirk-
same Prophylaxe gegen altersbedingte
Krankheiten dienen.

Es gibt zahlreiche Tanzarten, darunter
Square Dance, Kreistanz, Line Dance
und viele andere. Beim Tanzen werden
Schritte und Figuren spielerisch erlernt,
wobei auf Hüpfen und Springen ver-
zichtet wird. Das Schöne an diesem
Kurs ist, dass niemand einen festen
Tanzpartner benötigt. Durch häufiges
Wechseln der Tanzpartner lernt man
sich ungezwungen und locker kennen.
Tanzen ist somit nicht nur gut für den
Körper, sondern auch für die Seele und
das soziale Miteinander.

Konstanze Gottmannshausen

Gemeindezentrum Neulehe;

60,50 EUR

(bei unter 10 Anmeldungen = 80,80
EUR. Ab 15 Anmeldungen bei Anmel-
deschluss = 44,00 EUR)

Mo., 05.02.2024

14.00 - 15.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 24.01.2024.

Nähen: How to neu

Kurs-Nr.: 241209010D

Der Kurs
richtet sich
an alle, die
gerne nähen
möchten,
aber nicht
nicht wissen,
wie sie
anfangen
sollen. Ihnen



wird an diesem Tag gezeigt, wie Sie
Ihre Nähmaschine richtig einstellen,
den Faden einfädeln, eine Spule spulen
usw. Und das direkt an Ihrer Näh-
maschine. Sie lernen erste Stiche auf
einem Übungsbogen und danach auf
einem Stück Stoff.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähma-
schine inkl. Zubehör mit, Stoffreste aus
Baumwolle und eine Schere.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 16,00 EUR

Mo., 08.01.2024

09.00 - 11.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 02.01.2024.

Nähen: How to neu

Kurs-Nr.: 241209011D

Kursinfo s. Kursnummer 241209010D

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähma-

schine inkl. Zubehör mit, Stoffreste aus
Baumwolle und eine Schere.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 16,00 EUR

Mi., 10.01.2024

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 04.01.2024.

Nähen: How to neu

Kurs-Nr.: 241209012D

Kursinfo s. Kursnummer 241209010D

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähma-
schine inkl. Zubehör mit, Stoffreste aus
Baumwolle und eine Schere.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 16,00 EUR

Sa., 13.01.2024

09.00 - 11.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 05.01.2024.

Nähen für Einsteiger*innen

Kurs-Nr.: 241209020D

Unser Kursangebot richtet sich an Näh-
anfänger*innen sowie an Wiederein-
steiger*innen, die ihre Leidenschaft für
das Nähen wiederentdecken möchten.
Sie lernen den Umgang mit Ihrer Näh-
maschine, Schnittmustern, Nähanlei-
tungen usw. Wir fertigen kleine Acces-
soires an, wie Kissenhüllen, Taschen
oder Utensilos.

Voraussetzung für diesen Kurs ist
Grundwissen mit dem Umgang Ihrer
Nähmaschine, damit wir gleich starten
können.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine
inkl. Zubehör mit, sowie Stoffschere,
Papierschere, Stecknadeln, Maßband,
Nähgarn, Stifte oder Stoffkreide, Baum-
wollstoff, Stoffreste, Papier für Schnitt-
muster.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 76,90 EUR

Mo., 15.01.2024

19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 05.01.2024.

Nähen für Einsteiger*innen

Kurs-Nr.: 241209021D

Kursinfo s. Kursnummer 241209020D

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine
inkl. Zubehör mit, sowie Stoffschere,
Papierschere, Stecknadeln, Maßband,
Nähgarn, Stifte oder Stoffkreide, Baum-
wollstoff, Stoffreste, Papier für Schnitt-
muster.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 76,90 EUR

Mi., 17.01.2024

19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 08.01.2024.

Nähen für Einsteiger*innen

Kurs-Nr.: 241209022D

Kursinfo s. Kursnummer 241209020D

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine
inkl. Zubehör mit, sowie Stoffschere,
Papierschere, Stecknadeln, Maßband,
Nähgarn, Stifte oder Stoffkreide, Baum-
wollstoff, Stoffreste, Papier für Schnitt-
muster.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 76,90 EUR

Sa., 20.01.2024

09.00 - 11.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 12.01.2024.

Nähen für Einsteiger*innen

Kurs-Nr.: 241209023D

Kursinfo s. Kursnummer 241209020D

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine
inkl. Zubehör mit, sowie Stoffschere,
Papierschere, Stecknadeln, Maßband,
Nähgarn, Stifte oder Stoffkreide, Baum-
wollstoff, Stoffreste, Papier für Schnitt-
muster.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 76,90 EUR

Mo., 08.04.2024

09.00 - 11.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 01.04.2024.

Nähen für Einsteiger*innen

Kurs-Nr.: 241209024D

Kursinfo s. Kursnummer 241209020D

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine
inkl. Zubehör mit, sowie Stoffschere,
Papierschere, Stecknadeln, Maßband,
Nähgarn, Stifte oder Stoffkreide, Baum-
wollstoff, Stoffreste, Papier für Schnitt-
muster.

Nicole Osteresch

ChristophorusHaus; 76,90 EUR

Mi., 10.04.2024

19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 03.04.2024.

Yoga am Morgen neu

Kurs-Nr.: 232301051D

Beim sanften Yoga, oder auch Faszien
Yoga werden Atemtechniken praktiziert,
sowie Entspannungstechniken und
Achtsamkeitstechniken.



Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen, wie chronische Muskelverspannungen, Migräne/Kopfschmerzen, Sehnenverkürzungen oder Atembeschwerden. Er richtet sich auch an Menschen ohne besondere Einschränkungen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit, sowie ein Yogakissen, Decke und Stoppersocken.



Tanja Sandmann

Gemeindezentrum Neulehe;
66,00 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 49,80 EUR)
Di., 02.01.2024
08.30 - 10.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 21.12.2023.

Yoga am Morgen neu

Kurs-Nr.: 241301010D

Kursinfo s. Kursnummer 232301051D
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit, sowie ein Yogakissen, Decke und Stoppersocken.

Tanja Sandmann

Gemeindezentrum Neulehe;
56,60 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 41,40 EUR)
Di., 13.02.2024
09.30 - 11.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Yoga am Morgen neu

Kurs-Nr.: 241301011D

Kursinfo s. Kursnummer 232301051D
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit, sowie ein Yogakissen, Decke und Stoppersocken.

Tanja Sandmann

Gemeindezentrum Neulehe;
109,80 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 82,80 EUR)
Di., 02.04.2024
09.30 - 11.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Yoga am Abend neu

Kurs-Nr.: 232301042D

Beim sanften Yoga, oder auch Faszien

Yoga werden Atemtechniken praktiziert, sowie Entspannungstechniken und Achtsamkeitstechniken.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen, wie chronische Muskelverspannungen, Migräne/Kopfschmerzen, Sehnenverkürzungen oder Atembeschwerden. Er richtet sich auch an Menschen ohne besondere Einschränkungen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit, sowie ein Yogakissen, Decke und Stoppersocken.

Tanja Sandmann

Gemeindezentrum Neulehe;
66,00 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 49,80 EUR)
Fr., 05.01.2024
17.30 - 19.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 24.12.2023.

Yoga am Abend neu

Kurs-Nr.: 241301020D

Kursinfo s. Kursnummer 232301042D
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit, sowie ein Yogakissen, Decke und Stoppersocken.

Tanja Sandmann

Gemeindezentrum Neulehe;
56,60 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 41,40 EUR)
Fr., 16.02.2024
17.30 - 19.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 30.01.2024.

Yoga am Abend neu

Kurs-Nr.: 241301021D

Kursinfo s. Kursnummer 232301042D
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine rutschfeste Matte mit, sowie ein Yogakissen, Decke und Stoppersocken.

Tanja Sandmann

Gemeindezentrum Neulehe;
109,80 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 82,80 EUR)
Fr., 05.04.2024
17.30 - 19.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 26.03.2024.

Achtsamkeits- und Meditationsabend

Kurs-Nr.: 241301030D

Regelmäßige Meditation führt zu einem gestärkten Immunsystem, einem ruhi-

geren Geist und innerer Balance.

Stress wird reduziert. Dies wirkt sich positiv psychisch sowie auch physisch aus. Gemeinsam führen wir verschiedene Meditationen zu verschiedenen Themen durch. Hinzu kommen Informationen wie dies in den Alltag eingebaut werden kann. Die Teilnahme ist auch online möglich.

Die Online-Anmeldedaten erhalten Sie bei Kursbeginn, ebenso die Möglichkeit auf technischen Support, sollten Sie Hilfe benötigen.

Christina Hecht

Physiotherapiepraxis Rüve, Heede;
45,00 EUR
Di., 06.02.2024
19.15 - 20.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.01.2023.



Body Workout

Kurs-Nr.: 232302030D

Body Workout ist ein kraftausdauerndes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen und lokalen



Muskelkraft. Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Flexibilität und für einen gesunden Rücken mit abschließendem Stretching. Für Spaß und Abwechslung sorgen verschiedenste Geräte, Stäbe, Bälle und vieles mehr. Bitte feste Schuhe, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Vera Gorich

Oberschule Dörpen; 37,00 EUR
Mi., 10.01.2024
19.30 - 20.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 10.11.2023.

Body Workout

Kurs-Nr.: 241302010D

Kursinfo s. 232302030D
Bitte feste Schuhe, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.



Vera Gorich

Oberschule Dörpen; 37,00 EUR
Mi., 03.04.2024
19.30 - 20.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Zumba® fitness

Kurs-Nr.: 241302020D

Schluss mit den alten Workouts- jetzt ist Party angesagt! Man kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher



Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt und alles herum vergisst.

Ein komplettes Workout, das Elemente aus Tanz, Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert und die Figur formt.

Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Probier es aus- sei dabei!
Bitte ein Handtuch, Fitnesskleidung, Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Tamador Alali Alrawi

Oberschule Dörpen; 47,20 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss 31,50 EUR)
Mi., 07.02.2024
17.30 - 18.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Zumba® fitness

Kurs-Nr.: 241302021D

Kursinfo s. Kursnummer 241302020D
Bitte ein Handtuch, Fitnesskleidung, Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Tamador Alali Alrawi

Oberschule Dörpen; 79,20 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss 59,00 EUR)
Mi., 03.04.2024
17.30 - 18.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Einstufungstest Russisch

Kurs-Nr.: 241419001D

Bevor Sie sich oder Ihre Kinder zu einem Sprachkurs anmelden, sollten Sie wissen, auf welchem Niveau Sie

sich befinden, sodass für Sie der passende Unterricht gewählt werden kann. Die Gebühr verrechnen wir mit der des Sprachkurses, zu dem Sie sich anmelden. Für Kinder ab 8 Jahren.

Marina Lüpken

10,00 EUR (Gebühr wird bei Kursteilnahme erstattet)
Termine werden individuell vereinbart (04961/9223-76)

Russisch für Kids 1 bis 12 Jahre

Kurs-Nr.: 241419010D

Andere Sprachen verstehen und, auch wenn nur ein bisschen, sprechen zu können - davon träumen viele.



In diesem Kurs lernen Sie die Sprache und Kultur Russlands kennen: die Redewendungen für Alltagssituationen, das kyrillische Alphabet.

Wenn Sie nach diesem Kurs weitermachen möchten, bieten wir Ihnen die Möglichkeit dazu.

Marina Lüpken

Oberschule Dörpen; 85,10 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss 74,25 EUR)
Di., 06.02.2024
16.30 - 18.00 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Russisch für Jugendliche ab 12 Jahren

Kurs-Nr.: 241419020D

Kursinfo s. Kursnummer 241419010D

Marina Lüpken

Oberschule Dörpen; 85,10 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss 74,25 EUR)
Di., 06.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Android – Erste Schritte mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 241501010D

Ein Smartphone ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann, als Sie vielleicht denken.

Lernen Sie hier Ihr Gerät zu konfigurieren, über

WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen.



Kursinhalte:

- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (den sogenannten Apps), z.B. WhatsApp für Nachrichten, Google Maps zur Navigation u.v.m.

Für diesen Kurs sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind:

- das eigene aufgeladene Smartphone
- Ladekabel
- Teilnehmende, die bereits ein Google-Konto besitzen, sollten nach Möglichkeit ihren Benutzernamen und ihr Kennwort im Kurs verfügbar haben

Leon Kaschel

Oberschule Dörpen; 54,00 EUR
Mi., 03.04.2024
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der vhs entgegengenommen.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten **Rücktrittsschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn**.

Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.



Außenstellenleitung

Jennifer Grinich
Kathener Dorfstr. 28, 49762 Lathen
Tel.: 0151 64 96 81 93
E-Mail: lathen@vhs-papenburg.de

Anmeldungen bitte vor Kursbeginn an die vhs Papenburg.
Wenn nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der Grund- und Oberschule Lathen statt.
In der Samtgemeinde Lathen gibt es einen „Familienpass“, dessen Ermäßigungen auch für bestimmte Kurse der vhs gelten. Bitte wenden Sie sich an die Gemeindeverwaltung.



Di., 09.04.2024
08.30 - 09.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 28.03.2024.

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr.: 241301020L
Kursinfo s. Kursnummer 24101010L
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Brigitte Stadler-Nee
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR
Di., 06.02.2024
10.15 - 11.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr.: 241301021L
Kursinfo s. Kursnummer 24101010L
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Brigitte Stadler-Nee
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR
Di., 09.04.2024
10.15 - 11.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 28.03.2024.

Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -
Kurs-Nr.: 241501010X

In diesem Kurzkurs lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, die den Umgang mit MS Word, Excel oder PowerPoint erleichtern. Sie brauchen eine Präsentation für eine Bewerbung oder Referat, eine Excelliste, um Briefe zu schreiben oder sie wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word sammeln? Kein Problem! Von A-Z bieten wir Ihnen einen auf Ihre Wünsche angepassten Kurzkurs. Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mitgebracht werden, es werden jedoch auch Geräte (Laptops oder PCs) zur Verfügung gestellt.



Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe buchbar und findet flexibel - zu Ihren verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außenstelle statt. Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne 1-2 Wunschzeiträume. Beratung und Anmeldung nur unter 04961/9223-76.

N. N.
45,00 EUR (Gruppengebühr ab 6 Personen 45,00 EUR, kleinere Gruppen und Einzelpersonen 60,00 EUR.)
Beginn nach Absprache.

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr.: 241301010L

Der Kurs bietet Bewegung und Entspannung im angenehmen Wechsel. Mit sanften Yogaübungen auf dem Stuhl verbessern wir unsere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und stärken dazu unsere Vitalität und Lebensfreude.



Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.
Brigitte Stadler-Nee
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR
Di., 06.02.2024
08.30 - 09.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr.: 241301011L

Kursinfo s. Kursnummer 24101010L
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Brigitte Stadler-Nee
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR

Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 241301030L

Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga dehnen und stärken wir unseren Körper. Atemübungen steigern unsere Konzentration und unseren Energiefluss. Durch Tiefenentspannung regenerieren Körper, Geist und Seele. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Anne Osteresch
Sporthaus SV Fortuna Fresenburg;
99,20 EUR
Di., 06.02.2024
09.00 - 10.30 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Yoga für Menschen mit Vorkenntnissen

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 241301040L

Kursinfo s. Kursnummer 241301030L
Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.



Anne Osteresch

Kindergarten St. Vitus, Vitusstr. 6;
99,20 EUR
Di., 06.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Aquafitness am Vormittag

Kurs-Nr.: 241302010L

Wasser ist ein ideales Medium, um gelenkschonend die Muskulatur zu kräftigen. Regelmäßiges Training im Wasser



wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System sowie die Kondition aus und ist bestens geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für Menschen jeden Alters.

Selbstverständlich wird die Trainingsintensität in den einzelnen Gruppen Ihren Möglichkeiten angepasst. Die Wassertiefe beträgt 130 cm, die Temperatur 28 Grad. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Tanja Sandmann

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 150,00 EUR
Di., 06.02.2024
10.30 - 11.15 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Aquafitness am Vormittag

Kurs-Nr.: 241302020L

Kursinfo s. Kursnummer 241302010L
Tanja Sandmann
Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 150,00 EUR
Di., 06.02.2024
11.15 - 12.00 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Aquafitness am Abend

Kurs-Nr.: 241302030L

Kursinfo s. Kursnummer 241302010L
Tanja Sandmann
Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 150,00 EUR
Mi., 07.02.2024
20.00 - 20.45 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Aquafitness am Abend

Kurs-Nr.: 241302040L

Kursinfo s. Kursnummer 241302010L
Tanja Sandmann
Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 150,00 EUR
Mi., 07.02.2024
20.45 - 21.30 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Niederländisch A1 neu

Kurs-Nr.: 241414010L

Wenn Sie sich für die Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes Niederlande interessieren und diese besser kennenlernen wollen, sind Sie hier genau richtig.

In diesem Kurs werden die sprachlichen Grundkenntnisse in Wort und Schrift vermittelt.

Wir arbeiten mit Wat leuk! aktuell A1, Hueber-Verlag.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Kurstermin ab.

Thomas Hornischer

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;
61,20 EUR (Ab 10 TN bei Anmelde-
schluss 52,50 EUR)
Mi., 14.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 07.02.2024.

Niederländisch A1 neu

Kurs-Nr.: 241414011L

Fortsetzungskurs.
Wenn Sie sich für die Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes Niederlande interessieren und diese besser kennenlernen wollen, sind Sie hier genau richtig.

In diesem Kurs werden die sprachlichen Grundkenntnisse in Wort und Schrift vermittelt.

Wir arbeiten mit Wat leuk! aktuell A1, Hueber-Verlag, zirka ab Lektion 3.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Kurstermin ab.

Thomas Hornischer

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;
59,90 EUR (Ab 10 TN bei Anmelde-
schluss 52,50 EUR)
Mi., 24.04.2024



18.30 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.04.2024.

Spanisch für den Urlaub

- Intensivkurs -

Kurs-Nr.: 241422010L

In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie Sie auf Spanisch Essen bestellen, ein Hotel buchen oder den Weg zum Strand erfragen können.

Passend vor den Ferien ist dieser Kurs auch schon wieder beendet und Sie können mit frischen Spanischkenntnissen in den Flieger steigen. Der Kurs richtet sich selbstverständlich an alle Interessierten, die auf Spanisch Kommunizieren lernen möchten und ist geeignet für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Für Interessierte mit erweiterten Vorkenntnissen besteht die Möglichkeit einen separaten Kurs zu eröffnen – melden Sie sich gerne unter 04961/9223-76.

Ronal Huallpayunca

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;
78,80 EUR (Ab 10 TN bei Anmelde-
schluss 59,00 EUR)
Mo., 03.06. bis Do., 13.06.2024
18.00 - 20.15 Uhr
Anmeldung bis 22.05.2024.



Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der vhs entgegengenommen.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten **Rücktrittschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn**.

Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.



Außenstellenleitung

Tanja Holstein
Ginsterweg 38, 26897 Esterwegen
Tel.: 05955 90 21 39
E-Mail: nordhuemmling@vhs-papenburg.de

Anmeldungen bitte vor Kursbeginn
an die vhs Papenburg.
Wenn nicht anders angegeben, finden alle
Veranstaltungen im Schulzentrum
Esterwegen statt.



Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)
Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4,
Aula; 29,60 EUR
(unter 10 TN = 34,64 EUR)
Di., 06.02.2024
18.30 - 19.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Fit in Form – Gesundheit durch Fitness und Bewegung

Kurs-Nr.: 241301021N

Mit flotter Musik und Bewegung stei-
gern wir unsere Fitness.

Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)
Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4,
Aula;
39,60 EUR (unter 10 TN = 43,50 EUR)
Di., 09.04.2024
18.30 - 19.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -

Kurs-Nr.: 241501010X

In diesem
Kurzkurs
lernen Sie
Tipps und
Kniffe ken-
nen, die den
Umgang mit
MS Word,
Excel oder
PowerPoint
erleichtern.

Sie brauchen eine Präsentation für eine
Bewerbung oder Referat, eine Excel-
liste, um Briefe zu schreiben oder sie
wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word
sammeln?

Kein Problem! Von A-Z bieten wir Ihnen
einen auf Ihre Wünsche angepassten
Kurzkurs.

Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mit-
gebracht werden, es werden jedoch
auch Geräte (Laptops oder PCs) zur
Verfügung gestellt.

Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe
buchbar und findet flexibel - zu Ihren
verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außen-
stelle statt.

Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne
1-2 Wunschzeiträume.

Beratung und Anmeldung nur unter
04961/9223-76.

N. N.

45,00 EUR (Gruppengebühr ab 6 Per-
sonen 45,00 EUR, kleinere Gruppen
und Einzelpersonen 60,00 EUR.)
Beginn nach Absprache.



Yoga für Geübte

Kurs-Nr.: 241301010N

Hatha-Yo-
ga ist eine
wohltuende
Körperthe-
rapie und
effektive
Entspan-
nungs-
technik. In
unseren

Yoga-Kursen werden einfache Körper-
und Atemübungen vermittelt. Weiterer
Kursinhalt sind Konzentrationsübun-
gen, die der bewussten Wahrneh-
mung des eigenen Selbst dienen. Wie
hängen Körper und Geist zusammen
bzw. wie lassen sie sich verbinden?
Dieser Kurs richtet sich an Menschen
mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie
eine Yogamatte, Wollsocken und einen
warmen, bequemen Trainingsanzug
aus nicht knisterndem Material mit.

Kerstin Bloem

Infozentrum, Esterwegen; 84,00 EUR
(Bei 10 TN bei Anmeldeschluss 63,00
EUR)

Do., 08.02.2024

18.15 - 19.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 29.01.2024.



Fit in Form – Gesundheit durch Fitness und Bewegung

Kurs-Nr.: 241301020N

Mit flotter Musik und Bewegung stei-
gern wir unsere Fitness.

Zumba® fitness

Kurs-Nr.: 241302030N

Schluss mit
den alten
Workouts-
jetzt ist Party
angesagt!

Man
kombiniert
Bewegungen
mit niedriger
und hoher
Intensität zu einem kalorienverbrennen-
den Intervalltraining, bei dem man sich
wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt
und alles herum vergisst.

Ein komplettes Workout, das Elemente
aus Tanz, Fitness-, Kardio- und Mus-
kelaufbautraining sowie Übungen für
Balance und Flexibilität kombiniert und
die Figur formt. Jedes Mal, wenn du aus
dem Kurs kommst, sprühst du nur so
vor Energie und fühlst dich einfach toll!
Probier es aus- sei dabei!
Bitte ein Handtuch, Fitnesskleidung,
Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Tamador Alali Alrawi

Blue Line Club Kossenjans,
Hauptstr. 103, Surwold;
60,40 EUR (ab 8 TN bei
Anmeldeschluss = 45,15 EUR)

Di., 06.02.2024

17.00 - 18.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 26.01.2024.





Kartoffelkreationen

- Vielfalt auf dem Teller -

Kurs-Nr.: 241305010N

In diesem Kurs lernen Sie leckere und einfach zubereitete Gerichte aus der Kartoffel kennen. Sie erhalten praktische Einblicke, um Ihr Kochrepertoire zu erweitern. Begeistern Sie sich und lassen Sie sich von den unzähligen Möglichkeiten der Kartoffel inspirieren!



Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)

Schulzentrum Esterwegen,
Trakt 4, Küche;
30,40 EUR
Sa., 17.02.2024
09.00 - 12.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 05.02.2024.

diesem Kurs die Kunst der erfrischenden Sommerküche kennen: kreative Salate mit frischen Zutaten.



Entdecken Sie die Vielfalt der Sommersalatküche und genießen Sie gesunde Genüsse für heiße Tage!

Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)

Schulzentrum Esterwegen,
Trakt 4, Küche;
30,40 EUR
Sa., 08.06.2024
09.00 - 12.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 27.05.2024.

- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (den sogenannten Apps), z.B. WhatsApp für Nachrichten, Google Maps zur Navigation u.v.m.

Für diesen Kurs sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind:

- das eigene aufgeladene Smartphone
- Ladekabel
- Teilnehmende, die bereits ein Google-Konto besitzen, sollten nach Möglichkeit ihren Benutzernamen und ihr Kennwort im Kurs verfügbar haben

Leon Kaschel

Oberschule Esterwegen;
54,00 EUR
Di., 02.04.2024
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Köstliche Miniaturen

- Fingerfood -

Kurs-Nr.: 241305020N

In diesem Kurs lernen Sie, raffinierte kleine Leckereien mit frischen Zutaten herzustellen. Von herzhaften Häppchen bis hin zu süßen Desserts - ideal für feierliche Veranstaltungen oder kulinarische Abwechslung im täglichen Leben.



Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)

Schulzentrum Esterwegen,
Trakt 4, Küche;
30,40 EUR
Sa., 09.03.2024
09.00 - 12.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 26.02.2024.

Android – Erste Schritte mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 241501010N

Ein Smartphone ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann, als Sie vielleicht denken.

Lernen Sie hier Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Kursinhalte:

- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der vhs entgegengenommen.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten **Rücktrittsabschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn**.

Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.



Stadtbibliothek
KÖB Papenburg

Bücher, CD & DVD, Sprachkurse...
zu unseren VHS-Kursen

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

www.koeb-papenburg.de

Sommerfrisch auf dem Teller

- Salatkreationen -

Kurs-Nr.: 241305030N

Von bunt gemischten Blattsalaten bis zu innovativen Dressings lernen Sie in



Außenstellenkoordination

Isabelle Martial

Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg

Telefon: 04961 9223-76

Telefax: 04961 9223-99

E-Mail: isabelle.martial@vhs-papenburg.de

Anmeldungen bitte vor Kursbeginn
an die vhs Papenburg.

Die Gemeinde Rhede (Ems) fördert bestimmte
Kurse mit einem Gebühreuzuschuss. Bitte wenden
Sie sich an die Gemeindeverwaltung.



Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -

Kurs-Nr.: 241501010X

In diesem Kurzkurs lernen Sie Tipps
und Kniffe kennen, die den Umgang
mit MS Word, Excel oder PowerPoint
erleichtern.

Sie brauchen eine Präsentation für eine
Bewerbung oder Referat, eine Excel-
liste, um Briefe zu schreiben oder sie
wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word
sammeln? Kein Problem! Von A-Z bie-
ten wir Ihnen einen auf Ihre Wünsche
angepassten Kurzkurs.

Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mit-
gebracht werden, es werden jedoch
auch Geräte (Laptops oder PCs) zur
Verfügung gestellt.

Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe
buchbar und findet flexibel - zu Ihren
verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außenstel-
le statt. Nennen Sie bei Ihrer Anmel-
dung gerne 1-2 Wunschzeiträume.

Beratung und Anmeldung nur unter
04961/9223-76.

N. N.

45,00 EUR (Gruppengebühr ab 6 Per-
sonen 45,00 EUR, kleinere Gruppen
und Einzelpersonen 60,00 EUR)
Beginn nach Absprache.

Folgende
Themen
werden be-
handelt: die
biologischen
Grund-
lagen des
Obstbaum-
schnitts,
Anlage und

Pflege von Streuobstwiesen und Obst-
baumbeständen, die Schnittführung
bei Pflanzschnitt, Ertragsschnitt und
Verjüngungsschnitt sowie der richtige
Zeitpunkt. Am Freitagabend findet eine
theoretische Einführung in der Schule
statt, der praktische Teil ist am Sams-
tagvormittag von 9 bis 12 Uhr nach
Absprache im Garten einer/eines Teil-
nehmer*in. Bitte am Samstag wetterfes-
te, robuste Kleidung und feste Schuhe
tragen sowie vorhandenes Baumwerk-
zeug mitbringen.

Andreas Kündig

Ludgerusschule; 35,00 EUR

Fr., 08.03.2024

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 09.03.2024

09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung bis 01.03.2024.



Obstbaumschnitt

Kurs-Nr.: 241104010R

In diesem Kurs erhalten Sie das Hand-
werkzeug zur zielgerichteten Pflege
von Obstbäumen, damit diese im
Frühjahr wieder in voller Blüte stehen.

Yoga

Kurs-Nr.: 232301012R

Beim sanften Yoga, oder auch Faszien
Yoga werden Atemtechniken praktiziert,
sowie Entspannungstechniken und
Achtsamkeitstechniken.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für
Menschen mit Einschränkungen, wie
chronische Muskelverspannungen,
Migräne/Kopfschmerzen, Sehnenver-
kürzungen oder Atembeschwerden. Er
richtet sich auch an Menschen ohne
besondere Einschränkungen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
und bringen eine rutschfeste Matte
mit, sowie ein Yogakissen, Decke und
Stoppersocken.

Tanja Sandmann

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;

40,10 EUR (Ab 10 TN bei Anmelde-
schluss = 29,90 EUR)

Mi., 03.01.2024

08.30 - 10.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 29.12.2023.

Yoga

Kurs-Nr.: 241301010R

Kursinfo s. Kursnummer 232301012R

Tanja Sandmann

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;

48,00 EUR (Ab 10 TN bei Anmelde-
schluss = 35,85 EUR)

Mi., 07.02.2024

08.30 - 10.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 26.02.2024.

Yoga

Kurs-Nr.: 241301011R

Kursinfo s. Kursnummer 232301012R

Tanja Sandmann

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;

80 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss
= 59,80 EUR)

Mi., 03.04.2024

08.30 - 10.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 25.03.2024.

Rückenschule für alle

Kurs-Nr.: 241302010R

Folgekurs, Neuinteressierte sind herz-
lich Willkommen.

Den Rücken stark machen, den Körper
in Balance bringen und sich geschmei-
dig bewegen. Die gelenkschonende
Gymnastik stabilisiert den Rücken,
löst Verspannungen und sorgt für eine
bessere Haltung. Dabei steht auch
Ihre individuelle Situation im Mittel-
punkt. Sie lernen viele nützliche Tricks
kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre
Wirbelsäule zu Hause und am Arbeits-
platz zu entlasten. Entspannungs- und
Atemübungen sorgen für Erholung



und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Sollten Vorerkrankungen bestehen, fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Stefanie Merten

Alte Turnhalle;
54,90 EUR
Mo., 15.01.2024
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 05.01.2024.

Rückenschule für alle

Kurs-Nr.: 241302020R

Folgekurs, Neuinteressierte sind herzlich Willkommen.

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Sollten Vorerkrankungen bestehen, fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Stefanie Merten

Alte Turnhalle;
68,60 EUR
Mo., 08.04.2024
19.00 - 20.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 29.03.2024.

Pilates

Kurs-Nr.: 241302040R

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte

Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und in jedem Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Matte, kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Stefanie Merten

Alte Turnhalle; 54,90 EUR
Mo., 15.01.2024
20.15 - 21.15 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 05.01.2024.

Pilates

Kurs-Nr.: 241302041R

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und in jedem Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Matte, kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Stefanie Merten

Alte Turnhalle; 68,60 EUR
Mo., 08.04.2024
20.15 - 21.15 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 29.03.2024.

Disco-Fox für Paare

- Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen -
Kurs-Nr.: 241205010R

Von der Theke zur Tanzfläche - Ein Kurs für Anfänger*innen und Tanzliebhaber*innen gleichermaßen! Tauchen

Sie ein in die Welt des Tanzes und beleben Sie Ihre Fertigkeiten auf charmante Art und Weise. Gemeinsam werden wir uns dem Disco-Fox zuwenden, um Sie bestens für kommende Feierlichkeiten vorzubereiten. Wir bitten um eine Anmeldung als Tanzpaar, denn nur gemeinsam können wir das volle Potenzial entfalten.

Ingolf Heuel, Angelika Heuel

Gemeindehaus Neurhede;
40,00 EUR (pro Person)
Do., 11.01.2024
19.30 - 21.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 01.01.2024.

Nähen von Anfang an

Kurs-Nr.: 241209010R

Unser Kursangebot richtet sich an Nähanfänger:innen sowie an Wiedereinsteiger:innen, die ihre Leidenschaft für das Nähen wiederentdecken möchten. Tauchen Sie ein in die Kunst des Nähens nach Schnittmustern und erlernen Sie verschiedene Sticharten, die Ihre Projekte zum Leben erwecken. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Beratung, um die passenden Stoffe für jedes Vorhaben auszuwählen. Voraussetzung für den Kurs ist grundlegendes Wissen über den Umgang mit Ihrer Nähmaschine, damit wir gleich am ersten Tag mit dem Nähen beginnen können.

Angelika Heuel

Gemeindehaus Neurhede; 58,40 EUR
Mo., 08.01.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 01.01.2024.

Nähen mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 241209011R

Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester. In diesem Kurs werden wir uns schwierigeren Schnittmustern und Modellausmessungen widmen.

Angelika Heuel

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;
55,50 EUR
Mi., 10.01.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 01.01.2024.

Reittherapie – wie Pferde stärken können

Kurs-Nr.: 241303010R

Die Veranstaltung bietet Interessierten die Möglichkeit, sich umfassend über



das Thema Reittherapie zu informieren. Vorge stellt werden die Wirkungsweisen des Pferdes auf den Menschen und deren theoretische Hintergründe, die in der Praxis genutzt und umgesetzt werden.



Des Weiteren werden die unterschiedlichen Fördermöglichkeiten durch die Reittherapie vorgestellt und für welche Zielgruppen diese Fördermöglichkeiten einen klaren Nutzen bieten.

Auch die Konzeptvorstellung eines Therapiehofes und das Arbeitsfeld der Reittherapeut:in sowie die Ausbildung werden erläutert an diesem Infoabend, der zum Austausch über das Thema anregen möchte.

Lena Jansen, Fachkraft für tiergestützte Intervention, Reittherapeutin, Lisa Blank, Dipl. Pädagogin, Reittherapeutin

Ludgerusschule; 10,00 EUR
Mi., 10.04.2024
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 29.03.2024.

Sprachtandem Niederländisch Deutsch – Nederlands Duits

Kurs-Nr.: 241414010R

Kommunikationskurs für Deutsche und für Niederländer*innen

Sie wohnen im Grenzgebiet



zwischen Deutschland und den Niederlanden und interessieren sich für die jeweils andere Sprache?

Können Sie vielleicht sogar schon ein paar Wörter oder Sätze sprechen? In unseren Tandemkurs begleitet Sie unser Dozent durch den deutsch-niederländischen Alltag. Treffen Sie hier Deutsche und Niederländer*innen, mit denen Sie Small-Talk lernen, richtig einkaufen zu gehen oder stellen Sie

Situationen in Restaurants nach. Ihnen wird hier die Gelegenheit geboten, sich mit Muttersprachler*innen auszutauschen und sich mit Ihren Landesnachbarn zu unterhalten. Verbessern Sie Ihr Niederländisch bzw. Deutsch, in Form von direkten Gesprächen.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, deren Muttersprache Deutsch oder Niederländisch ist, die Kurssprache ist Deutsch-Niederländisch.

Communicatiecursus voor Duitsers en Nederlanders

Woont u in het grensgebied tussen Duitsland en Nederland en bent u geïnteresseerd in de andere taal? Kunt u misschien al een paar woorden of zinnen spreken?

In onze tandemcursus begeleidt onze docent u door het Duits-Nederlands leven van alledag. Ontmoet hier Duitsers en Nederlanders en leer hoe u in de andere taal goed kunt small talk houden, gaan winkelen, of wat u kunt zeggen tijdens een restaurantbezoek. Hier krijgt u de gelegenheid om met moedertaalsprekers van gedachten te wisselen en met uw burens te praten. Verbeter je Nederlands of Duits in de vorm van directe gesprekken.

De cursus is gericht op mensen met Duits of Nederlands als moedertaal en de cursustaal is Duits-Nederlands.

Jos Volkerts

Ludgerusschule; 72,00 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss 54,00 EUR)
Mi., 03.04.2024
19.00 - 20.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Android – Erste Schritte mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 241501010R

Ein Smartphone ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann, als Sie vielleicht denken.

Lernen Sie hier Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen.



Kursinhalte:

- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (den sogenannten Apps), z.B. WhatsApp für Nachrichten, Google Maps zur Navigation u.v.m.

Für diesen Kurs sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind:

- das eigene aufgeladene Smartphone
- Ladekabel
- Teilnehmende, die bereits ein Google-Konto besitzen, sollten nach Möglichkeit ihren Benutzernamen und ihr Kennwort im Kurs verfügbar haben

Anna Tschernomarez

Ludgerusschule; 54,00 EUR
Di., 02.04.2024
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Kaufen und Verkaufen im Internet

Kurs-Nr.: 241501020R

Haben Sie im Sommer auch ein wenig ausgemistet und wollen jetzt vielleicht ein paar Sachen verkaufen? Oder überlegen Sie vielleicht, etwas zu Weihnachten im Internet zu bestellen und sind sich unsicher?

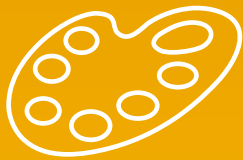
Wie sind die Voraussetzungen und Bedingungen für das Handeln im Internet?

Wie gestaltet man ein Angebot, wie wird das Angebot eingestellt? Worauf muss ich achten? Hier lernen Sie Tipps und Tricks und vieles mehr kennen.

Dieser Kurs wendet sich an alle Interessierten, die sowohl im Internet und auf Apps Gegenstände und Kleidung verkaufen wollen als auch allgemein bei Internetversandhäusern bestellen und kaufen wollen.

Anna Tschernomarez

Ludgerusschule; 10,00 EUR
Di., 12.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 04.03.2024.



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

**Gestalte das
bunte Angebot.**



Außenstellenleitung

Siegfried Langen
Wahner Siedlung 11 a, 49751 Sögel
Telefon: 0176 / 44 49 66 30
E-Mail: soegel@vhs-papenburg.de

Anmeldungen bitte vor Kursbeginn
an die vhs Papenburg.

Die Samtgemeinde Sögel fördert bestimmte Kurse
mit einem Gebühreuzuschuss. Bitte wenden Sie
sich an die Gemeindeverwaltung.



Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -

Kurs-Nr.: 241501010X

In diesem
Kurskurs
lernen Sie
Tipps und
Kniffe ken-
nen, die den
Umgang mit
MS Word,
Excel oder
PowerPoint
erleichtern.



Sie brauchen eine Präsentation für eine
Bewerbung oder Referat, eine Excel-
liste, um Briefe zu schreiben oder sie
wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word
sammeln? Kein Problem! Von A-Z bie-
ten wir Ihnen einen auf Ihre Wünsche
angepassten Kurskurs.

Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mit-
gebracht werden, es werden jedoch
auch Geräte (Laptops oder PCs) zur
Verfügung gestellt.

Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe
buchbar und findet flexibel - zu Ihren
verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außen-
stelle statt.

Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne
1-2 Wunschzeiträume.

Beratung und Anmeldung nur unter
04961/9223-76.

N. N.

45,00 EUR (Gruppengebühr ab 6 Per-
sonen 45,00 EUR, kleinere Gruppen
und Einzelpersonen 60,00 EUR)
Beginn nach Absprache.

Yoga am Donnerstag

Kurs-Nr.: 232301032S

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und
Kraft in sich zu finden. Sie lernen
Körperübungen und -haltungen zur
Dehnung, Kräftigung und für mehr
Beweglichkeit kennen. Schwerpunkte
sind die Verbindung der Körperwahr-
nehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)
Entspannung und die Beruhigung des
Geistes.

Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und
Seele in Einklang zu bringen. Es ent-
spannt, und Sie schöpfen neue Kraft.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken,
rutschfeste Matte, Decke und kleines
Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin
unter 05953/925439.

Tanja Sandmann

DJK-Heim, Börger; 40,00 EUR

Do., 04.01.2024

20.00 - 21.30 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 21.08.2023.

Yoga am Abend

Kurs-Nr.: 232301062S

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und
Kraft in sich zu finden. Sie lernen
Körperübungen und -haltungen zur
Dehnung, Kräftigung und für mehr
Beweglichkeit kennen. Schwerpunkte
sind die Verbindung der Körperwahr-
nehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)
Entspannung und die Beruhigung des
Geistes. Yoga hilft uns dabei, Körper,
Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Es entspannt, und Sie schöpfen neue
Kraft.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken,
rutschfeste Matte, Decke und kleines
Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin
unter 05953/925439.

Rosita Schorm

DJK-Heim, Börger; 60,00 EUR

Di., 09.01.2024

19.30 - 21.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 22.12.2023.

Yoga am Abend

Kurs-Nr.: 241301030S

Kursinfo s. Kursnummer 232301062S.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken,
rutschfeste Matte, Decke und kleines
Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin
unter 05953/925439.

Rosita Schorm

DJK-Heim, Börger; 60,00 EUR

Di., 05.03.2024

19.30 - 21.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 23.02.2024

Yoga am Abend

Kurs-Nr.: 241301031S

Kursinfo s. Kursnummer 232301062S.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken,
rutschfeste Matte, Decke und kleines
Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin
unter 05953/925439.

Rosita Schorm

DJK-Heim, Börger; 40,00 EUR

Di., 07.05.2024

19.30 - 21.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 26.04.2024.

Yoga am Nachmittag

Kurs-Nr.: 232301072S

Hatha-Yoga
ist ein Weg,
Ruhe und
Kraft in sich
zu finden.

Sie lernen
Körperübun-
gen und
-haltungen
zur Deh-
nung, Kräftigung und für mehr Beweg-
lichkeit kennen. Schwerpunkte sind die
Verbindung der Körperwahrnehmung
mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspan-





nung und die Beruhigung des Geistes. Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt, und Sie schöpfen neue Kraft. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin unter 05953/925439.

Rosita Schorm

DJK-Heim, Börger; 60,00 EUR
Mi., 10.01.2024

15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 01.01.2024.

Yoga am Nachmittag

Kurs-Nr.: 241301040S

Kursinfo s. Kursnummer 232301072S. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin unter 05953/925439.

Rosita Schorm

DJK-Heim, Börger; 60,00 EUR
Mi., 06.03.2024

15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 26.02.2024.

Yoga am Nachmittag

Kurs-Nr.: 241301041S

Kursinfo s. Kursnummer 232301072S. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Anmeldungen bitte nur an die Dozentin unter 05953/925439.

Rosita Schorm

DJK-Heim, Börger; 40,00 EUR
Mi., 08.05.2024

15.30 - 17.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldungen bis 29.04.2024.

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 241103010S

Durch Unfall, Erkrankung, geistige oder körperliche Gebrechlichkeit kann man jederzeit in die Situation geraten, geschäfts- oder handlungsunfähig zu werden. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Vorsorge, damit nicht Fremde gegen den Willen der Betroffenen Entscheidungen über deren Schicksal, Leben und Sterben treffen. Dieser Vortrag informiert über die

aktuelle Rechtslage und gibt praktische Hinweise zum Verfassen eigener Verfügungen, damit der persönliche Wille entsprechend Berücksichtigung findet.

Dr. Alexander Krause, Rechtsanwalt & Notar

Schule am Schloss, Nebenstelle, Schlossallee 18; 8,00 EUR
Do., 18.04.2024

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.04.2024.

Erben und Vererben

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 241103020S

Viele Erbschaften werden durch die gesetzliche Erbfolge geregelt, die immer dann Anwendung findet, wenn der/die Verstorbene nicht oder nicht wirksam über den Nachlass verfügt hat. Wie kann ich besser vorsorgen? Der Vortrag gibt eine Einführung in die gesetzliche Erbfolge, das Pflichtteilsrecht und die gewillkürte Erbfolge durch Testament, Erbvertrag und Vermächtnis. Es werden Anregungen zur Wahl der richtigen Form und zur Erstellung von wirksamen und anfechtungssicheren Testamenten gegeben.



Dr. Alexander Krause, Rechtsanwalt & Notar

Schule am Schloss, Nebenstelle, Schlossallee 18; 8,00 EUR
Do., 30.05.2024

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.05.2024.

Autogenes Training

Kurs-Nr.: 241301010S

In Zeiten der Flut an negativen Nachrichten, die uns verunsichern, ist es wichtig, wieder zu unserer inneren Balance zurückzufinden. Jeder von uns trägt die Verantwortung für sein eigenes Wohlbefinden. In diesem Kurs werden wissenschaftlich fundierte und therapeutisch erprobte Methoden vorgestellt, die es uns ermöglichen, durch Vorstellungen, Emotionen und Gefühle bestimmte körperliche Reaktionen zu beeinflussen. Dadurch können wir unsere Gesundheit stärken und Krankheiten entgegenwirken.

Neben dem klassischen Entspannungsverfahren, dem Autogenen Training, werden in diesem Kurs auch die Achtsame Selbststeuerung und das Wirken des Autonomen Nervensystems anschaulich erklärt und geübt. Unser Ziel ist es, gesund zu bleiben und gegebenenfalls Heilungsprozesse anzustoßen und zu unterstützen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen.

Siegfried Langen

Schule am Schloss, Nebenstelle; 24,70 EUR

Mo., 08.04.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 27.03.2024.

Spanisch A2.4

Kurs-Nr.: 241422010S

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

Wir arbeiten mit Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Einsteiger*innen bitte wir, sich bei der vhs 04961/9223-76 zu melden.



Edna Liliana Alfonso Cuan

Schule am Schloss, Hauptgebäude, Schlaunallee 12; 86,00 EUR

Di., 06.02.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 26.01.2024.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der vhs entgegengenommen.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten **Rücktrittsschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn**.

Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.



Außenstellenkoordination

Isabelle Martial

Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg

Telefon: 04961 9223-76

Telefax: 04961 9223-99

E-Mail: isabelle.martial@vhs-papenburg.de

Anmeldungen bitte vor Kursbeginn an die vhs Papenburg.

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, in der Albert-Trautmann-Schule Werlte statt.



Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -

Kurs-Nr.: 241501010X

In diesem Kurzkurs lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, die den Umgang mit MS Word, Excel oder PowerPoint erleichtern.

Sie brauchen eine Präsentation für eine Bewerbung oder Referat, eine Excel-liste, um Briefe zu schreiben oder sie wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word sammeln?

Kein Problem! Von A-Z bieten wir Ihnen einen auf Ihre Wünsche angepassten Kurzkurs.

Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mitgebracht werden, es werden jedoch auch Geräte (Laptops oder PCs) zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe buchbar und findet flexibel - zu Ihren verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außenstelle statt.

Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne 1-2 Wunschzeiträume.

Beratung und Anmeldung nur unter 04961/9223-76.

N. N.

45,00 EUR (Gruppengebühr ab 6 Personen 45,00 EUR, kleinere Gruppen und Einzelpersonen 60,00 EUR) Beginn nach Absprache.



Line Dance

Kurs-Nr.: 241103010W

Line Dance ist eine Tanzform, bei der eine Gruppe von Tänzern/Tänzerinnen in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Es wird überwiegend zu Country-Musik, aber auch zu aktuellen Songs getanzt. In diesem Kurs üben wir je Termin einen einfachen Tanz ein, damit Sie die Vielfalt des Line-Dance kennen lernen.

Marianne Böhm

42,00 EUR

Termine werden online bekannt gegeben.

Anmeldung bis 14.02.2024.

Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 241301010W

Sanfte Bewegungen, Dehnung und Kräftigung, um beweglich zu bleiben bzw. wieder zu werden.

Dazu Atemübungen, die unterstützend eingesetzt werden und Entspannungseinheiten, um den Alltag loszulassen. Wir arbeiten auf dem Stuhl und auf dem Boden. Bitte achten Sie auf die neuen Durchführungszeiten.



Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste Matte, Decke, Kissen (evtl. Yogakissen) und warme Socken mit.

Agnes Kortendiek

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte, Burgstraße 1; 23,00 EUR (Unter 10 TN bei Anmeldeschluss = 34,50 EUR) Mi., 21.02.2024

09.30 - 11.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 241301011W

Kursinfo s. Kursnummer 241301010W.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste Matte, Decke, Kissen (evtl. Yogakissen) und warme Socken mit.

Agnes Kortendiek

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte, Burgstraße 1; 57,50 EUR (Unter 10 TN bei Anmeldeschluss = 86,15 EUR) Mi., 03.04.2024

09.30 - 11.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 25.03.2024.

Yoga auf dem Stuhl neu

Kurs-Nr.: 241301020W

Der Kurs bietet Bewegung und Entspannung im angenehmen Wechsel. Mit sanften Yogaübungen



auf dem Stuhl verbessern wir unsere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und stärken dazu unsere Vitalität und Lebensfreude.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Agnes Kortendiek

34,50 EUR (Ab 10 TN bei Anmeldeschluss = 23,00 EUR)

Di., 20.02.2024

09.30 - 11.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr.: 241301021W

Kursinfo s. Kursnummer 241301020W.



Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Agnes Kortendiek

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte,
Burgstraße 1; 86,15 EUR (Ab 10 TN
bei Anmeldeschluss 57,50 EUR)
Di, 02.04.2024
09.30 - 11.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Pilates am Montag

Kurs-Nr.: 232302062W

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und



Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Keine Vorkenntnisse nötig; in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Anke Rieken

Turnhalle, Gymnastikraum; 18,60 EUR
Mo., 08.01.2024
18.30 - 19.30 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 31.12.2023.

Pilates am Montag

Kurs-Nr.: 241302010W

Kursinfo s. Kursnummer 232302062W.
Bitte mitbringen: Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Anke Rieken

Turnhalle, Gymnastikraum; 37,30 EUR
Mo., 05.02.2024
18.30 - 19.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 29.01.2024.

Pilates am Montag

Kurs-Nr.: 241302011W

Kursinfo s. Kursnummer 232302062W.

Bitte mitbringen: Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Anke Rieken

Turnhalle, Gymnastikraum; 28,00 EUR
Mo., 08.04.2024
18.30 - 19.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 29.01.2024.

Pilates am Mittwoch

Kurs-Nr.: 232302072W

Kursinfo s. Kursnummer 232302062W.
Bitte mitbringen: Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Anke Rieken

Turnhalle, Gymnastikraum; 18,60 EUR
Mi., 10.01.2024
18.00 - 19.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 31.12.2023.

Pilates am Mittwoch

Kurs-Nr.: 241302020W

Kursinfo s. Kursnummer 232302062W.
Bitte mitbringen: Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Anke Rieken

Turnhalle, Gymnastikraum; 37,30 EUR
Mi., 07.02.2024
18.00 - 19.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 31.01.2024.

Pilates am Mittwoch

Kurs-Nr.: 241302021W

Kursinfo s. Kursnummer 232302062W.
Bitte mitbringen: Decke und ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Anke Rieken

Turnhalle, Gymnastikraum; 28,00 EUR
Mi., 10.04.2024
18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 31.01.2024.

Beweglichkeitstraining für Frauen

Kurs-Nr.: 241302030W

Der Kurs bietet Frauen jeden Alters viele spezielle Übungen, um Muskelverspannungen im Nacken- und Rückenbereich vorzubeugen und Schmerzen zu beseitigen. Natürlich werden auch unsere „Problemzonen“ wie Bauch-, Becken- und Hüftmuskulatur gekräftigt und trainiert und somit die Wirbelsäule

in das natürliche Gleichgewicht zurückgeführt.

Martina Heidkamp
Sporthalle Vrees,
Herzog-

Arenberg-Straße; 73,80 EUR
Mi., 07.02.2024

18.30 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 29.01.2024.



Englisch am Vormittag

Kurs-Nr.: 241406010W

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Wiedereinsteiger*innen das Englisch wieder gebräuchlich zu machen und Neueinsteiger*innen an die Sprache heranzuführen. Sie lernen die Grundkenntnisse der Sprache kennen und es besteht die Möglichkeit, den Kurs nach Ablauf zu verlängern.



Hans-Günter Dehmel

Werlte, wird bekannt gegeben;
48,00 EUR

Do., 08.02.2024

09.00 - 10.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 29.01.2024.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der vhs entgegengenommen.

Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten **Rücktrittschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn**.

Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

(Stand: 13.11.2020)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fermündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

- (1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder

teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,- EUR. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Ihr gesetzliches Widerrufsrecht nach BGB

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Papenburg gGmbH, Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg, Tel. 04961-922310, E-Mail: kontakt@vhs-papenburg.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

- (2) Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen in Zusammenhang mit dieser Veranstaltung erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns den Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

- (3) Rücktrittsbedingungen der Volkshochschule Papenburg gGmbH zusätzlich zum gesetzlichen Widerrufsrecht

Wenn Sie Ihre Anmeldung stornieren wollen, teilen Sie dies bitte in jedem Fall der vhs-Geschäftsstelle schriftlich mit. Dabei müssen die u.g. Fristen eingehalten werden. Mündliche oder telefonische Abmeldungen in der vhs-Geschäftsstelle oder schriftliche, telefonische oder mündliche Hinweise an Ihre Kursleitung oder Außenstellenleitung können wir leider nicht akzeptieren.

Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

Die Rücktrittsfrist endet 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Bei ausgefallenen Veranstaltungen entstehen Ihnen selbstverständlich keine Kosten durch einen verspäteten Rücktritt. Maßgebend ist das Eingangsdatum Ihrer Kursstornierung bei der vhs.

Für Prüfungen, Bildungsurlaube, Xpert-Business-Webinare, Lehrgänge gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Sollte Ihre Stornierung rechtzeitig eingegangen sein und Sie haben bereits bezahlt, wird Ihnen selbstverständlich das Entgelt erstattet.

- (4) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (5) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.



- (6) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,- EUR trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Datenschutz

Die vhs Papenburg gGmbH, Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg, nimmt das Recht der Anmeldenden auf informelle Selbstbestimmung und den Schutz ihrer persönlichen Daten sehr ernst und versteht den Datenschutz und die strikte Einhaltung der entsprechenden Gesetze und Regelungen als kundenorientiertes Qualitätsmerkmal. Wir geben unseren Kunden und Geschäftspartnern folgende verbindliche Erklärung zur Datenverarbeitung und Datensicherheit:

Personen- und organisationsbezogene sowie geschäftliche Daten unserer Kunden und Geschäftspartner werden von uns ausschließlich für die Zwecke der Durchführung unserer Bildungsveranstaltungen gespeichert und verwendet.

Wir geben die uns im Rahmen der Durchführung von Bildungsveranstaltungen und Maßnahmen übermittelten personen- und objektbezogenen sowie geschäftlichen Daten unserer Kunden nicht an Dritte weiter, sofern eine Weitergabe oder Offenlegung nicht im Rahmen der Durchführung notwendig ist oder die Daten aufgrund gesetzlicher Verpflichtungen an übergeordneten Stellen benötigt werden. Wir haben unsere Mitarbeiter/innen auf die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes und auf die Geheimhaltung der uns übermittelten Daten schriftlich verpflichtet.

In unserer Datenschutzerklärung erhalten Sie einen Überblick, wie wir diesen Schutz gewährleisten und welche Art von Daten von uns und zu welchen Zwecken erhoben werden. Diese kann im Internet unter www.vhs-papenburg.de oder in unserer Geschäftsstelle eingesehen werden.

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Papenburg gGmbH (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhal-

GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Eine Gebührenermäßigung von maximal 10% kann Teilnehmenden aus dem Einzugsgebiet der vhs Papenburg für einsemestrige Veranstaltungen gewährt werden. Der Antrag ist vor Beginn der Veranstaltung schriftlich bei der Geschäftsstelle einzureichen. Aussagekräftige Belege sind dem Antrag beizufügen. Ermäßigungen können erhalten:

- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld I, II oder von Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes nach SGB XII,
- deren schulpflichtige Kinder,
- andere in besonders begründeten Einzelfällen.

Eine Ermäßigung für Studienreisen und Studienfahrten, Langzeitkurse zur Vorbereitung auf schulische und berufliche Abschlüsse, für berufsvorbereitende Kurse und Einzelveranstaltungen sowie eine mehrfache Inanspruchnahme sind ausgeschlossen.

Inhaber der PapenburgCard der Stadt Papenburg erhalten bei Vorlage der PapenburgCard in der Geschäftsstelle die jeweils gültige Ermäßigung. Die PapenburgCard ist vor Kursbeginn vorzulegen. Inhaber der Ehrenamtskarte des Landkreises Emsland erhalten auf alle Veranstaltungen bis zu einer Gebühr von 120,00 EUR einen Nachlass von 15%. Die Ehrenamtskarte ist vorab vorzulegen. Bitte beachten Sie, dass nachträglich keine Ermäßigungen gewährt werden können.

HAFTUNG

Die vhs übernimmt keine Haftung für Diebstahl, Beschädigung, Unglücksfälle, Verluste, Verspätungen und sonstige Unregelmäßigkeiten während ihrer Veranstaltungen.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. § 312c Abs. 2 BGB i. V. m. § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflichtverordnung). Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu entrichten an die Volkshochschule Papenburg gGmbH, Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg, Fax: 04961/922399, E-Mail: kontakt@vhs-papenburg.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

ter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Herr Mario Böhle, E-Mail: datenschutz@data-comp.de



A		L		T	
Achtsamkeit	14	Line Dance	26	Tanzen ab 60	12
Android	15, 19, 22				
Aquafitness	17	M		V	
Autogenes Training	25	Meditation	14	Vererben	25
		Minikurs Microsoft		Vorsorgevollmacht	25
B		Office	12, 16, 18, 20, 24, 26		
Beweglichkeitstraining für Frauen ..	27			Y	
Body Workout	14	N		Yoga ...	13, 14, 16, 18, 20, 24, 25, 26
		Nähen	13, 21		
D		Niederländisch	17, 22	Z	
Disco-Fox	21			Zumba® fitness	15, 18
		O			
E		Obstbaumschnitt	12, 20		
Englisch	27				
Erben	25	P			
		Patientenverfügung	25		
F		Pilates	21, 27		
Fingerfood	19				
Fit in Form	18	R			
		Reittherapie	21		
G		Rückenschule	20, 21		
Gitarre	12	Russisch	15		
K		S			
Kartoffelkreationen	19	Salatkreationen	19		
Kaufen / Verkaufen im Internet ...	22	Spanisch	17, 25		





**Volkshochschule
Papenburg**

Hauptkanal rechts 72
26871 Papenburg
Tel. 04961 9223-16 und 9223-17
info@vhs-papenburg.de
www.vhs-papenburg.de