

Wo wir
zu Hause
sind



Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

Weiterbildung mit System
aus der Region für die Region

Bücherabo ungeahntes Lesevergnügen

Mehr Infos



Lesesüchtig?

Das monatliche Bücherabo zum Verschenken oder Selbstbelohnen. Perfekt auf Sie zugeschnitten: einfach Lieblingsautor*innen und Lese-Vorlieben angeben und Sie oder der/die Beschenkte erhalten monatlich neuen Lesestoff. Hübsch verpackt, senden wir das Buch an die gewünschte Adresse.

Sie entscheiden über Laufzeit und Format – das Abonnement endet, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie und helfen Ihnen dabei, das passende Bücherabo für Sie zu finden.



Eissing
ErLesenes in Papenburg

Buchhandlung Eissing
Hauptkanal links 55
26871 Papenburg

Tel. 04961 / 3091
E-Mail: info@buchhandlung-eissing.de
www.buchhandlung-eissing.de



Buchhandlung.Eissing



0176 / 34558905



[buchhandlung_eissing](https://www.instagram.com/buchhandlung_eissing)



[@buchhandlungeissing](https://www.youtube.com/@buchhandlungeissing)



Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	2
Vorwort	3
Ihr vhs-Team	4



Gesellschaft

Gesellschaft	7
Geschichte	7
Politik	7
Rechtsfragen	7
Finanzfragen	8
Umwelt	8



Kultur

Kunstgeschichte	11
Musik und Tanz	11
Textiles Gestalten	12
Fotografie	14
Weltklassik am Klavier	15



Gesundheit

Berufliche Fortbildungen	17
Fortbildungen für Betreuungskräfte	17
Gesund leben	23
Online-Themenabende	23
Natur erleben	23
Gesundheit und Wohlbefinden	24
Entspannung	27
Bewegung	30
Kochen und Genießen	33



Sprachen

Arabisch	38
Deutsch	38
Englisch	39
Französisch	41
Italienisch	41
Niederländisch	41
Polnisch	43
Spanisch	43
Plattdeutsch	43
Sprachförderungen	44
Integration	45



Pädagogik

Für Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte, Tagespflegepersonen, Interessierte	47
Qualifizierungslehrgänge	50



Beruf

Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	55
Für Auszubildende	60
Selbstständigkeit	61
Kaufmännische Fortbildung	61
Berufliche Weiterbildung mit XPert Business	63
Fachwirkurse IHK	65
Unternehmensführung und Marketing	66
Persönlichkeit und Kommunikation	69



EDV

Smartphones	73
EDV Einstieg mit Windows	74
Schreibtechnik	77



Grundbildung

Lesen und Schreiben lernen	78
--------------------------------------	----



eL.4 – Online für Alle!

eLearning und lebenslanges Lernen	79
---------------------------------------------	----

Allgemeine Geschäftsbedingungen	80
Datenschutzbestimmungen	81
Stichwortverzeichnis	82



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.

Liebe Volkshochschul- und Weiterbildungsinteressierte,

„Gemeinsam sind wir ein Meisterwerk“ – dieser Satz stammt von einem Kunstwerk des fantastischen Projekts **Ich – Du – WIR alle** auf Initiative des Aschendorfer St. Amandus Kindergarten. Grundlage sind die Bilderbücher über das **kleine Wir** von Daniela Kunkel.

Im Mittelpunkt des Projektes, das Anfang 2023 gestartet wurde, ist die Idee, ein neues Miteinander zu etablieren. So wurden zahlreiche Institutionen ins Boot geholt und es entstanden wundervolle Kunstwerke, die Ende November auf Gut Altenkamp ausgestellt wurden. Zentrales Ergebnis ist die Erkenntnis, dass wir als Individuen zwar schön und einzigartig sind, aber nur zusammen das große Ganze bilden können.

Auch die Volkshochschule Papenburg beteiligte sich im Rahmen ihres Projektes FFIW – Frauen finden ihren Weg des ESF Plus-Programms **MY TURN**: Anliegen der Qualifizierungsmaßnahme ist es, Frauen mit Migrationshintergrund zu befähigen, auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Unser diesjähriger Programmtitel ist das Kunstwerk, das die vhs zum **WIR** beigetragen hat.

Unsere Bildungseinrichtung ist nämlich überzeugt, dass unsere Gesellschaft in diesen weiterhin turbulenten Zeiten genau diese Art Initiative benötigt: wir als vhs möchten ein sicherer Hafen sein und einen Wohlfühlort der Begegnung schaffen, an dem Unterschiede verbinden, Begegnungen mit dem Neuen Chancen eröffnen und Integration sowie Weltoffenheit als Bereiche angesehen werden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude mit unseren neuen Angeboten und hoffen, Sie im neuen Semester in unserer vhs begrüßen zu dürfen – denn **WIR ALLE** sind **vhs**.

Das Wort „WIR“ drückt für uns Gemeinschaftsgefühl und Zugehörigkeit aus, Vielfalt und Interkulturalität, Zusammengehörigkeit und Unterstützung, Offenheit und gegenseitige Akzeptanz.

Das MY TURN Team Ihrer vhs Papenburg

Gefördert durch:



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.



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



Natascha Hartleif
04961 9223-10
natascha.hartleif@vhs-papenburg.de
Geschäftsführerin

Jörg Burkholz
04961 9223-36
joerg.burkholz@vhs-papenburg.de
*stellvertretender vhs-Leiter,
Verwaltungsleitung*

Geschäftsführung

**Für eine starke vhs – jetzt und
in Zukunft. Die vhs-Leitung.**



Programmbereichsleitungen

Die kreativen Köpfe hinter unserem spannenden Programm:

Franziska Hähnlein
04961 9223-57
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de
*Berufliche Bildung, Qualitätsbeauftragte,
Pädagogik, Bildungsberatung*

Katharina Morasch
04961 9223-39
katharina.morasch@vhs-papenburg.de
Leitung Integration

Isabelle Martial
04961 9223-76
isabelle.martial@vhs-papenburg.de
*Außenstellenleitung, Lernförderung,
Digitalisierung, Grundbildung*

Eva-Maria Samsen
04961 9223-31
eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de
Gesellschaft, Kultur, Gesundheit

Lisa Wallesch
04961 9223-49
lisa.wallesch@vhs-papenburg.de
*Sprachen, EDV, Social Media,
Digitalisierung*





Anmeldung Programmbereich

Silvia Fresenborg
04961 9223-16
silvia.fresenborg@vhs-papenburg.de

Katharina Köhler
04961 9223-17
katharina.koehler@vhs-papenburg.de

Jessica Fennen - in Elternzeit -
04961 9223-18
jessica.fennen@vhs-papenburg.de

Janine Meyer
04961 9223-18
janine.meyer@vhs-papenburg.de

Verwaltung

Jörg Burkholz
04961 9223-36
joerg.burkholz@vhs-papenburg.de
Verwaltungsleitung

Kim Kuhl
04961 9223-77
kim.kuhl@vhs-papenburg.de
Auszubildender

Wolfgang Schulte
04961 9223-29
wolfgang.schulte@vhs-papenburg.de
Leitung IT und Haustechnik

Elisabeth Elbers
04961 9223-11
elisabeth.elbers@vhs-papenburg.de
Pressearbeit

Martina Salziger
04961 9223-20
martina.salziger@vhs-papenburg.de
*Sekretariat Geschäftsführung,
Projekt- und Maßnahmeabrechnung*

Heinz-Gerd Voeste
04961 9223-93
heinz-gerd.voeste@vhs-papenburg.de
Hausmeister

Julia Gramakov
04961 9223-22
julia.gramakov@vhs-papenburg.de
*Bereichsleitung Rechnungswesen und
Projektabrechnung*

Melanie Schröder
04961 9223-41
melanie.schroeder@vhs-papenburg.de
Öffentlichkeitsarbeit

Julia Graß
04961 9223-23
julia.grass@vhs-papenburg.de
*Sachbearbeitung Finanz- und Rechnungs-
wesen, Projektadministration*

Rahel Schröer
04961 9223-11
rahel.schroeer@vhs-papenburg.de
Projektadministration

Projektbereich

Cornelia Bojara
04961 9223-40
cornelia.bojara@vhs-papenburg.de

Kimberly Michelbach
04961 9223-47
kimberly.michelbach@vhs-papenburg.de

Trudy van der Werf
04961 9223-54
trudy.vanderWerf@vhs-papenburg.de

Katja Denneng-Elert
04961 9223-38
katja.denneng-elert@vhs-papenburg.de

Nicole Ossevorth
04961 9223-97
nicole.ossevorth@vhs-papenburg.de

Katrin Wagner
04961 9223-52
katrin.wagner@vhs-papenburg.de

Jennifer Grinich
04961 9223-32
jennifer.grinich@vhs-papenburg.de

Anzelika Polujanskaja-Budko - in Elternzeit -
04961 9223-35
anzelika.polujanskajabudko@vhs-papenburg.de

Elena Zaharieva
04961 9223-53
elena.zaharieva@vhs-papenburg.de

Amanda Hoppmann
04961 9223-46
amanda.hoppmann@vhs-papenburg.de

Anne Sonntag da Cruz
04961 9223-21
anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de

Sabine Mappes
04961 9223-44
sabine.mappes@vhs-papenburg.de

Aysin Toptsi
04961 9223-33
aysin.toptsi@vhs-papenburg.de

Integrationsbereich

Katharina Morasch
04961 9223-39
katharina.morasch@vhs-papenburg.de
Leiterin Integration

Helene Richter
helene.richter@vhs-papenburg.de
Lehrkraft in Integrationskursen

Maryna Rodschai
04961 9223-45
maryna.rodschai@vhs-papenburg.de
Verwaltung Integration

Katharina Lukyanov
katharina.lukyanov@vhs-papenburg.de
Lehrkraft in Integrationskursen

Irene Schlegel
irene.schlegel@vhs-papenburg.de
Lehrkraft in Integrationskursen

Martina Salziger
04961 9223-20
martina.salziger@vhs-papenburg.de
Verwaltung Integration

Gudrun Peltz
gudrun.peltz@vhs-papenburg.de
Lehrkraft in Integrationskursen

Marharyta Sapielkina
marharyta.sapielkina@vhs-papenburg.de
Lehrkraft in Integrationskursen

vhs-kids

Sabrina Kammholz
04961 9223-25
sabrina.kammholz@vhs-papenburg.de
Leitende Tagesmutter

Katrin Wagner
04961 9223-52
katrin.wagner@vhs-papenburg.de
Organisatorische Leitung

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Gesellschaft	7
Geschichte	7
Politik	7
Rechtsfragen	7
Finanzfragen.	8
Umwelt	8





Gesellschaft

Die Seenotretter – Rausfahren, wenn andere reinkommen!

- Informationsveranstaltung
in Zusammenarbeit mit der
Deutschen Gesellschaft zur
Rettung Schiffbrüchiger -
Kurs-Nr.: 241100010P

Die Seenotretter sind eine starke Gemeinschaft. Schiffbrüchige aus Seenot retten, Menschen aus Gefahren befreien, Verletzte und Kranke versorgen.



Gut 180 fest angestellte und mehr als 800 freiwillige Seenotretter sind mit 60 Seenotrettungskreuzern und -booten auf 55 Stationen an der deutschen Nord- und Ostseeküste klar zum Einsatz - rund um die Uhr und bei jedem Wetter! Damit sie auslaufen können, bedarf es aber einer umfangreichen technischen Ausrüstung auf dem Wasser und einer starken landseitigen Unterstützung.

Über die vielfältigen Aktivitäten auf See und an Land berichten die Seenotretter auf dieser Infoveranstaltung, zeigen spannende Filme von den Einsätzen, erklären Organisation und Finanzierung und geben Auskunft über Einsätze und Erfolge im letzten Jahr.

Außerdem wird für Wassersportler:innen nochmals die Sicherheits-App SafeTrx vorgestellt.

Unter dem Motto SICHER-AUF-SEE gibt es Informationen für Segler:innen, Motorbootfahre:innen, Kiter:innen und Wattwanderer:innen. Denn der beste Einsatz ist der, den die Seenotretter erst gar nicht zu fahren brauchen. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen zu diesem Film- und Informationsabend.

Anmeldungen bitte unter
Tel. 04961/9223-17.

Karl-Heinz Willmann

vhs; Der Eintritt ist frei.
Um eine Spende wird gebeten.
Mo., 05.02.2024
19.30 - 21.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 29.01.2024.

Geschichte

Geschichte der Emslandlager 1933-1945 – Bildeter Vortrag neu

Kurs-Nr.: 241100020P

Die Veranstaltung informiert über die Geschichte der insgesamt 15 Gefangenenlager, die die Nationalsozialisten ab 1933 im Emsland und ab 1938/39 auch in der Grafschaft Bentheim am Rand großflächiger Mooregebiete und nahe der Grenze zu den Niederlanden errichten ließen. Bis April 1945 bestanden diese Lager in wechselnden Funktionen und fungierten in unterschiedlichen Phasen als Konzentrationslager, Strafgefangenen-, Kriegsgefangenen- oder Außenlager des KZ Neuengamme für mehr als 200.000 Menschen aus vielen Staaten Europas.



Kurt Buck

vhs; Den Betrag von 10,00 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 19 Uhr öffnet.
Do., 14.03.2024
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 05.03.2024.

Politik

Russische Propaganda – Bedroht sie auch Deutschland? neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 241100030P

Nach Beginn des Angriffskrieges auf die Ukraine hat Russland seine Propaganda weltweit noch einmal intensiviert. Westliche Politiker:innen sehen dadurch auch die anstehende Wahl zum EU-Parlament bedroht. Viele werfen dem Kreml eine „hybride Kriegsführung“ gegen den Westen vor. Wie wirkt sich diese Propaganda auf Gesellschaft und Politik auch in Deutschland aus? Stellt sie wirklich eine Gefahr selbst für das demokratische System dar?

Dr. Thomas Brey

vhs; 12,00 EUR
Do., 22.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 14.02.2024.

Rechtsfragen

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 241103010P

Jeder kann durch Krankheit, Unfall, geistige oder körperliche Gebrechlichkeit in die Situation geraten, geschäfts- oder handlungsunfähig zu werden. Deshalb sollte zur rechten Zeit vorgesorgt werden, damit nicht Fremde gegen den Willen des Betroffenen Entscheidungen über sein 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. Stefan Schierholt

vhs; 9,00 EUR
Di., 13.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 01.02.2024.



Erben und Vererben

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 241103020P

Viele Erbschaften werden durch die gesetzliche Erbfolge geregelt, die immer dann Anwendung findet, wenn der Verstorbene nicht oder nicht wirksam über seinen 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. Stefan Schierholt

vhs; 9,00 EUR





Di., 27.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 19.02.2024.

Augen auf beim Hauskauf!

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 241103030P

In dem Vortrag werden die notwendigen Schritte beim Kauf oder Verkauf einer neuen oder gebrauchten Immobilie



behandelt. Der Schwerpunkt wird auf der rechtlich sicheren Umsetzung von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Eigentumserwerb durch Grundbucheintragung liegen. Der Referent ist seit vielen Jahren auf diesem Gebiet tätig und erklärt, wie die typischen Fehler und Risiken vermieden werden können.

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 9,00 EUR
Mo., 04.03.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 23.02.2024.

Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen

- In Zusammenarbeit mit dem SKFM -
Kurs-Nr.: 241103040P

Das Betreuungsrecht betrifft Erwachsene, die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung ihre



rechtlichen Angelegenheiten nicht oder nur begrenzt besorgen können. Am 01.01.2023 ist eine umfangreiche Reform des Betreuungsrechts in Kraft getreten. Das neue Betreuungsrecht stärkt die Selbstbestimmung unterstützungsbedürftiger Menschen. Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich tätige Betreuerinnen und Betreuer und am Ehrenamt Interessierte. Die Grundlagen der Tätigkeit werden erklärt. Der erste Teil beschäftigt sich mit dem Betreuungsverfahren und den Aufgaben und Pflichten der Betreuer. Der zweite Teil behandelt die Rechtsstellung des Betreuten, Krankheiten und Behinderungen, das Ende der Betreuung, Kontrolle der Betreuer, Haftung, Versicherung und Aufwandsentschädigung.

Petra Engeln-Wismann, Juristin, Vereinsbetreuerin,
Jens Peter Dohmes

vhs; 22,00 EUR (inkl. Materialien)
Do., 04.04.2024
19.30 - 21.45 Uhr;
Do., 11.04.2024
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 20.03.2024.

Finanzfragen

Die eigenen Finanzen gut im Blick neu

Kurs-Nr.: 241103050P

Der Kurs unterstützt dabei, sich einen Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben zu verschaffen. Es werden Tipps vermittelt, worauf zu achten ist und mit welchen versteckten Kosten z. B. bei Abonnements, Handyverträgen und ähnlichem zu rechnen ist. Ziel ist, sicherer im Umgang mit den eigenen Finanzen zu werden.

Christine Schempp

vhs; 34,00 EUR
Di., 05.03.2024
20.00 – 21:30 Uhr; 5 Termine (auch in den Osterferien!)
Anmeldung bis 22.02.2024.

Umwelt

Obstbaumschnitt

Kurs-Nr.: 241104010P

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 Schnitfführung bei Pflanzschnitt, Ertragsschnitt und Verjüngungsschnitt sowie der richtige Zeitpunkt.

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

Andreas Kündig

vhs; 35,00 EUR
Fr., 12.04.2024
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 13.04.2024

Wir suchen Guides!

Die Gedenkstätte Esterwegen bietet vielfältige pädagogische Betreuungsformate an, die von einstündigen Kurzführungen auf dem Außengelände, über mehrstündige Formate bis hin zu ganz- und mehrtägigen Workshopformaten variieren. Für die Vermittlungsarbeit suchen wir daher immer geschichtlich Interessierte, die sich gerne in der pädagogischen Besucherbetreuung einbringen möchten. Ein Interesse an der Neuesten Geschichte, Schwerpunkt Nationalsozialismus und die Geschichte der Emslandlager sollte vorliegen. Motivation für die intensive Einarbeitung in die geschichtlichen Inhalte wird gefordert. Grundlegende Kenntnisse zu der NS-Geschichte sollten vorhanden sein, die thematische

Vertiefung und die pädagogische Vermittlung werden während der Guide-Ausbildung vorgenommen. Die Guide-Ausbildung umfasst zwei Workshoptage, die jeweils 6 Zeitstunden dauern. Die nächste Guide-Ausbildung findet am Sa., dem 18. Mai 2024 (10-16 Uhr) und Sa., dem 25. Mai 2024 (10-16 Uhr) statt. Die Entlohnung der Guide-Tätigkeit erfolgt auf Basis von Honorarverträgen. Sie haben Interesse an der Ausbildung zum Guide? Dann melden Sie sich bis zum 26. April 2024 gerne an! Email: info@gedenkstaette-esterwegen.de, Tel.: 05955 988950.

GEDENKSTÄTTE
ESTERWEGEN



09.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung bis 02.04.2024.

Was ist solidarische Landwirtschaft? neu

- Die SoLaWi-Hof EmsAuen stellt sich vor -

Kurs-Nr.: 241104020P

Der Hof EmsAuen ist ein Bioland Grünland-Milchkuhbetrieb mit Hühnern, einigen Schafen auf einer Streuobstwiese mit Bienen in den Emsauen im nördlichen Emsland. 2017 wurde begonnen, den Hof in eine Solawi zu verwandeln. Die Mitglieder der Solawi teilen sich die Ernte ebenso wie die Kosten und das Risiko. Der Betrieb hat damit ein planbares Einkommen. Die Garantie für die Abnahme seiner Produkte macht ihn unabhängiger von Marktstrukturen, Großhandelspreisen und Fördergeldern. Im Gegenzug bekommen die Mitglieder frisches, saisonales Gemüse, Milch, Milchprodukte,



Fleisch und Eier von ganz nah dran. In der Infoveranstaltung wird ausführlich erklärt, wie die Solawi in der Praxis funktioniert. Dabei geht es um Anbau und Ernte, die Verteilung der Lebensmittel, um die Vorteile und Besonderheiten dieses Verfahrens und welche Kosten damit verbunden sind. Wer also wissen möchte, was die Solawi ist und wie sie funktioniert, ist herzlich eingeladen zur Infoveranstaltung. Um Anmeldung bei der vhs wird gebeten unter Tel. 04961/ 9223-17.

Familie Lampen

vhs; gebührenfrei.
Do., 08.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke neu

Kurs-Nr.: 241104030P

Eine Möglichkeit für das zukunftsfähige Heizen ist der Betrieb einer Wärmepumpe mit erneuerbar produziertem Strom. Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll?

Wie ist ihre Effizienz? Welche Betriebskosten sind zu erwarten, welche Bauarten passen wohin, welche Voraussetzungen müssen gegeben sein und was ist bei der Installation zu beachten? Diese und mehr Fragen werden verständlich erläutert und beantwortet.

Bernd Gerdes, Ingenieur für Energie-, Gebäude- und Umwelttechnik

vhs; Den Betrag von 12,00 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 19 Uhr öffnet.

Do., 29.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 19.02.2024.



vhs

Ehrenamtsportal

**Wir gestalten Integration!
„Seien Sie dabei!“**

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Kunstgeschichte	11
Musik und Tanz	11
Textiles Gestalten	12
Fotografie	14
Weltklassik am Klavier	15



Kultur

NORWEGEN – Mitternachtssonne und Polarlichter mit dem Schiff erleben neu

- In Zusammenarbeit mit der
Stadtbibliothek (KÖB) -
Kurs-Nr.: 241200000P

Wir nehmen
Sie mit auf
die „wohl
schönste
Seereise der
Welt“ von
Bergen bis
Kirkenes und
wieder zu-
rück. Immer



entlang der norwegischen Fjordküste
führt uns diese Schiffstour.
Gen Norden tauchen wir im Sommer
ein in so manchen Bilderbuchfjord,
überqueren den Nordpolarkreis, erkun-
den bei Landgängen Dörfer, Städte und
Landschaften.

Südwärts von Kirkenes nach Bergen er-
leben wir im Winter eine in Eis erstarrte
Welt. Bei klarer Sicht erleuchten Polar-
lichter den Himmel. Dick verhummt in
arktische Kleidung darf natürlich auch
das weltberühmte Nordkap nicht fehlen.
Und wie geht es zu bei einer Hunde-
schlittenfahrt? Sie erleben es während
des reich bebilderten Reiseberichtes
von Wolf Leichsenring.

Wolf Leichsenring

vhs; Den Betrag von 10,00 EUR zahlen
Sie bitte an der Eintrittskasse, die um
18.30 Uhr öffnet.
Di., 12.03.2024
19.00 - 22.00 Uhr

Kunstgeschichte

Kunst im Wandel der Zeit: Die Faszination der Moderne neu

Kurs-Nr.: 241201010P

Die Moderne in der Kunst war eine
vielfältige und dynamische Epoche
des 20. Jahrhunderts, die durch eine
kontinuierliche Suche nach neuen
Ausdrucksformen und Stilrichtungen
gekennzeichnet war, von der Abkehr
von traditionellen Konventionen bis
zur Entstehung avantgardistischer Be-
wegungen. In diesem Seminar lernen
Sie die wichtigsten Stilrichtungen

und Merkmale kennen. In der ersten
Sitzung erforschen wir den Fauvismus
und den Expressionismus, entdecken
den Kubismus, und zusätzlich werden
wir die russische Avantgarde kennen-
lernen.

In der zweiten Sitzung setzen wir
unsere Reise fort, indem wir uns mit
dem Bauhaus auseinandersetzen
und seinen revolutionären Einfluss
ergründen. Anschließend werden wir
uns dem Dadaismus zuwenden und
erforschen den Surrealismus, der
uns in die Welt der Träume und des
Unterbewusstseins entführt sowie die
Neue Sachlichkeit, die eine nüchterne
und realistische Darstellung der Welt
anstrebt. Schließlich werfen wir einen
kritischen Blick auf die Kunst unter
dem Einfluss des Nationalsozialismus.
Der Kurs richtet sich an Kunstinteres-
sierte ohne oder mit geringen Vor-
kenntnissen in der Kunstgeschichte.
Er bietet einen verständlichen Zugang
zur Entwicklung der Kunst vom Ende
des 19. Jahrhundert bis zur Mitte des
20. Jahrhundert und ermöglicht, die
Welt der Künstler:innen, ihre Ideen
und die gesellschaftlichen Umbrüche,
die diese Epoche geprägt haben, zu
verstehen.

Jonas Ortman

vhs; 25,00 EUR
Do., 11.04.2024
18.30 - 20.00 Uhr;
Do., 18.04.2024
18.30 - 20.00 Uhr
Anmeldung bis 01.04.2024.

Musik und Tanz

Tanz mit – bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -
Kurs-Nr.: 241205010P

Tanzen hält fit, ist gesund, bringt neue
Kontakte, fördert die Lebensfreude und
Beweglichkeit. Spielerisch und ange-
regt durch die Musik, werden Schritte
und Figuren erlernt. Auf Hüpfen und
Springen wird verzichtet. Niemand
benötigt einen festen Partner, durch
häufiges Wechseln lernt man sich un-
gezwungen und locker kennen.
Neue Interessierte sind immer sehr
herzlich willkommen.
Infos: Eva-Maria Samsen,
Tel. 04961/9223-31.
Barbara Schirrmann
vhs; 25,70 EUR

Do., 01.02.2024
14.30 - 16.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 10.01.2024.

Tanz mit – bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -
Kurs-Nr.: 241205020P
Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241205010P.

Barbara Schirrmann

vhs; 25,70 EUR
Do., 14.03.2024
14.30 - 16.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 04.03.2024.

Tanz mit – bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -
Kurs-Nr.: 241205030P
Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241205010P.

Barbara Schirrmann

vhs; 25,70 EUR
Do., 25.04.2024
14.30 - 16.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 15.04.2024.

Orientalischer Tanz für Frauen – Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 241205060P

„Tanz, Spaß,
Kultur und
Freude“:
Unter die-
sem Motto
möchten wir
Frauen jeden
Alters zum
orientali-
schen Tanz-



kurs einladen. In diesem Kurs werden
die elementaren Grundbewegungen des
orientalischen Tanzes geübt.
Wir bewegen uns durch den Raum und
fügen die Bewegungen mit kleinen Kom-
binationen zusammen. Ihr erfahrt die
vielseitige Faszination des Tanzes und
bekommt nebenbei ein starkes Selbst-
bewusstsein, ein neues Körpergefühl,
eine gute Körperhaltung sowie Gefühl für
Rhythmus.

Am Ende des Kurses werden ein oder
zwei Choreographien erlernt, die ihr mit
nach Hause nehmt und die Bewegungen
selbstständig üben könnt.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;
68,40 EUR



Do., 07.03.2024
17.00 - 18.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.02.2024.

Orientalischer Tanz für Frauen – Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 241205070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241205060P.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;
68,40 EUR

Do., 02.05.2024
17.00 - 18.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 22.04.2024.

Ukulele für Einsteiger:innen & Refresher

Kurs-Nr.: 241205080P

Dieses schöne Instrument ist klein, kräftig im Klang, preiswert und leicht zu erlernen. Viele Musikstilrichtungen wie beispielsweise Blues, Pop, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied lassen sich auf diesem kleinen, überschaubaren Instrument spielen. Die Ukulele ist eine gute Möglichkeit, selbst ein Instrument spielen zu können. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen und ersten Griffe und Schlagmuster zur Liedbegleitung. Erste Erfolge stellen sich schnell ein. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele mit der Stimmung g-c-e-a ist mitzubringen. Linkshänder*Innen bringen ihre eigene Ukulele mit. Die Ukulele sollte nicht auf dem Bein wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele-Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, auch Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument für 4,00 EUR leihen möchten.

Dietmar Spatz

vhs; 60,00 EUR (Leihukulele für 4 EUR: bitte bei Bedarf bei der Anmeldung mit angeben.)

Sa., 13.04.2024
11.00 - 14.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 03.04.2024.

Mundharmonika – Blues Harp für Einsteiger:innen

Kurs-Nr.: 241205090P

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosent-

tasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen

Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Singer Songwriter und Blues Harp Spezialisten Dietmar Spatz rhythmisches Grundlagenwissen. Mit diesem Wissen können Sie zuhause autodidaktisch weiter üben. Nach dem Kurs werden wir Lieder spielen können: Volkslieder und Blues Kadenzten. Auch ein Blues Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp-Spieltechnik wird erklärt.

Für den Workshop benötigen wir eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die für 25 € im Kurs erworben werden kann. Diese ist zwingend notwendig. Keine Echo Harp, keine alten Schätzchen oder andere Varianten mitbringen! Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD oder MP3 wird empfohlen und kann für 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Es besteht kein Kaufzwang. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Dietmar Spatz

vhs; 60,00 EUR
Sa., 13.04.2024
14.30 - 17.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 03.04.2024.

Gitarre für Anfänger:innen - ab 14 Jahren -

Kurs-Nr.: 241205100P

In diesem Kurs wird das Gitarrenspiel vermittelt, ohne dass Notenkenntnisse erforderlich sind. Im

Fokus steht das Erlernen von offenen Akkorden, mit denen es am Ende des Kurses möglich



sein wird, viele gängige Lieder aus verschiedenen Musikgenres spielen zu können. Die eigene Gitarre (Akustik oder E-Gitarre) ist mitzubringen.

Frank Abheiden

vhs; 84,00 EUR
Di., 27.02.2024
19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 16.02.2024.

Gitarre für Anfänger:innen - ab 14 Jahren -

Kurs-Nr.: 241205110P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241205100P.

Frank Abheiden

vhs; 84,00 EUR
Di., 23.04.2024
19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 15.04.2024.

Textiles Gestalten

Spinnen und Weben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 241209010P

Herzlich willkommen sind Teilnehmende, die das Spinnen und Weben erlernen möchten und alle, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Gerade das Weben hat durch die Vielfalt an Materialien wie selbstgesponnenes und -gefärbtes Garn, Seide, Alpaka, Leinen und Baumwolle eine neue Bedeutung gewonnen. So können hübsche Dinge für den Wohnbereich wie Tischläufer, Kissen und Brücken entstehen aber auch Schals und Stoffe für Westen und Jacken.

Wir treffen uns alle 14 Tage bei Tee und Klönschnack. Spinnräder sind vorhanden.

Annemarie Krause-Heiber

Marktschule; 45,00 EUR
Di., 13.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr;
Di., 27.02.2024
19.30 - 21.45 Uhr;
Di., 12.03.2024
19.30 - 21.45 Uhr;
Di., 09.04.2024





19.30 - 21.45 Uhr;
Di., 23.04.2024
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 01.02.2024.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 241209020P

Anfänger:innen lernen in diesem Kurs den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern, mit Stoffen und erhalten



wichtige Tipps. Dabei fertigen Sie kleine Accessoires an wie z. B. Kissenhüllen, Taschen, Schürzen, Schals, einfache Topps oder oder... Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen erhalten vertiefende Kenntnisse im Umgang mit Schnitten und Nähanleitungen, beim Zuschneiden und Nähen und bekommen wichtige Tipps und Tricks vermittelt. Es wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet.

Ludmilla Enzi

vhs; 94,50 EUR
Mo., 05.02.2024
09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 241209030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241209020P.

Ludmilla Enzi

vhs; 94,50 EUR
Di., 06.02.2024
19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 241209040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241209020P.

Ludmilla Enzi

vhs; 94,50 EUR
Mo., 08.04.2024
09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 20.03.2024.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 241209050P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241209020P.

Ludmilla Enzi

vhs; 94,50 EUR
Di., 09.04.2024
19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 20.03.2024.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 241209060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241209020P.

Ludmilla Enzi

vhs; 94,50 EUR
Mo., 27.05.2024
09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 14.05.2024.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 241209070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241209020P.

Ludmilla Enzi

vhs; 94,50 EUR
Di., 28.05.2024
19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 14.05.2024.

Pullover stricken – die neue Maschenlust

Kurs-Nr.: 241209080P

Selbstgestricktes ist wieder sehr angesagt. Die heutigen Schnitte und Formen sind relativ einfach und es gibt eine



große, vielfältige Auswahl an Wolle und Farben in sehr guter Qualität. Nach dem Erlernen der Grundtechniken können modisch aktuelle Schnitte selbst gestrickt werden - die Erfolge sind schnell sichtbar. Und es macht einfach ganz viel Spaß. Am ersten Abend bekommen Sie eine umfassende Einführung und haben Gelegenheit, ein großes Wollsortiment kennen zu lernen. Für diejenigen, die keine Stricknadeln

zu Hause haben, bringt der Dozent genügend Material zum Ausprobieren mit. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Michael Bauermann

vhs; 37,30 EUR
Mi., 07.02.2024
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 21.02.2024
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 06.03.2024
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 20.03.2024
20.15 - 22.15 Uhr
Anmeldung bis 25.01.2024.

Pullover stricken – die neue Maschenlust

Kurs-Nr.: 241209090P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241209080P.

Michael Bauermann

vhs; 37,30 EUR
Mi., 03.04.2024
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 17.04.2024
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 08.05.2024
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 22.05.2024
20.15 - 22.15 Uhr
Anmeldung bis 21.03.2024.

Socken stricken/ häkeln lernen ^{neu}

Kurs-Nr.: 241209100P

Handgefertigte Wollsocken sind schnell gearbeitet, ergeben individuelle Geschenke und lassen sich für



kleine Pausen in der Bahn oder im Wartezimmer gut transportieren. Schritt für Schritt lernen Sie die Technik: wie Sie Maschen aufnehmen, die Ferse stricken bzw. häkeln und mit der Spitze enden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: Sockenwolle, ein passendes Nadelspiel bzw. passende Häkelnadel und eine Schere.

Christine Schempp

vhs; 56,00 EUR
Di., 05.03.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 22.02.2024.



Fotografie

Papenburger Fotokreis

Kurs-Nr.: 241211010P

Monatlich treffen sich ambitionier- te Fotoama- teure aus Papenburg und Um- gebung, die sich zum Papen- burger Fotokreis zusammengeschlos- sen haben. Eindrücke werden mit Hilfe von Foto- und Bearbeitungstechnik festgehalten und Fotos präsentiert sowie an den Fotoabenden bespro- chen. Auch Workshops, Exkursionen und Ausstellungen werden gemeinsam geplant.

Wer Lust hat, sich dieser Gruppe an- zuschließen, ist zu einem Schnupper- abend herzlich willkommen. Anmel- dungen sind dafür nicht erforderlich. Die Treffen finden an jedem letzten Donnerstag im Monat in der vhs statt, auch in den Ferien.

Die Gebühr beträgt 22,00 Euro im Jahr pro Person, zahlbar ab dem 3. Termin an den Fotokreis.



Nähere Infos: <http://papenburg.photo> oder unter contact@papenburg.photo. vhs; 22,00 Euro im Jahr, zahlbar ab dem 3. Termin an Fotokreis Do., 29.02.2024 19.30 - 22.00 Uhr; 6 Termine

Das 1 x 1 der Fotografie

Kurs-Nr.: 241211020P

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienele- mente, die oft ungenutzt bleiben.

Sobald Sie die vielseitigen technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich folgende Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie erhalten tolle praktische Tipps und können Ihr hinzu- gewonnenes Wissen unter professio-



neller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit und etwas Verpflegung für die Pause. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vor- handenen Ausrüstung arbeiten.

Roland Artur Berg

vhs; 60,00 EUR (inkl. Materialkosten) So., 11.02.2024 10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin Anmeldung bis 01.02.2024.

Fotografieren mit dem Smartphone neu

Kurs-Nr.: 241211030P

Das Foto- grafieren mit dem Smartphone ist selbstver- ständlich ge- worden und die integrierten Kameras werden



immer besser. Dennoch will der richtige Umgang gelernt sein. Dieser Basis- Workshop vermittelt das Know-how für bessere Bilder. Mit praktischen Übungen lernen Sie Grundlagen über Lichtrichtung, Intensität und Kontrast kennen. Aber auch technische Bedienelemente des Smartphones werden in praktischen Übungen erarbeitet und eine Auswahl beliebter Foto-Apps und deren Nutzung vorgestellt.

Außerdem schärfen Sie den Blick und entwickeln ein Feingefühl für anspre- chende, spannungsreiche Fotos, damit aus Ihren Bildern echte Hingucker werden. Schnell sind Ihnen die Themen Plastizität, Linienführung, Bildkontrast oder Goldener Schnitt geläufig, denn das theoretische Wissen setzen wir praktisch an Ort und Stelle um.

Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android).

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät.

Roland Artur Berg

vhs; 60,00 EUR (inkl. Materialkosten) So., 14.04.2024 10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin Anmeldung bis 03.04.2024.



Stadtbibliothek KÖB Papenburg

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

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

Montag & Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr

www.koeb-papenburg.de



Weltklassik am Klavier

Als Schirmherren stehen „Weltklassik am Klavier!“ führende Professoren der Soloklasse Klavier zur Verfügung: Prof. Bernd Goetzke, Hochschule für Musik und Theater, Hannover, Prof. Alexey Lebedev, Kyungsoong Univer-

sität Busan, Südkorea, Prof. Gesa Lücker, Hochschule für Musik und Tanz, Köln und Prof. Wolfram Schmitt-Leonardy, Hochschule für Musik, Mannheim. Die Pianisten, die bei „Weltklassik am Klavier“ auftreten, zeichnen

sich durch gewonnene internationale Wettbewerbe und besondere Persönlichkeit aus. Sie kommen u.a. aus China, Deutschland, England, Israel, Italien, Japan, Korea, Polen, Russland, Südafrika und der Ukraine.

Von Februar 2024 bis Juli 2024 sind folgende Konzerte in der Villa Dieckhaus geplant:

Sonntag, den 11.02.2024, um 17:00 Uhr

„Weltklassik am Klavier – von Schuberts Romantik zur spanischen Avantgarde – Albeniz!“

Schubert, Liszt, Ravel, Albeniz

Rubén Russo © Bild: Musikakademie Anton Rubinstein



Sonntag, den 10.03.2024, um 17:00 Uhr

„Weltklassik am Klavier – Cinderella und der Tanz auf den Tasten – Tarantella, Ländler, Maskenball!“

Bach, Beethoven, Schubert, Schumann, Prokofjew

Maria Pia Vetro © Bild: Annalisa Vetro



Sonntag, den 14.04.2024, um 17:00 Uhr

„Weltklassik am Klavier – Vergessene Melodien – bezaubernde Etüden!“

Medtner, Rachmaninow, Julian (Joo-Young) Kim

Julian (Joo-Young) Kim © Bild: DODREAM



Sonntag, den 12.05.2024, um 17:00 Uhr

„Weltklassik am Klavier – Romantische Begegnungen – Liebestraum, Rigoletto, Trauermarsch!“

Chopin, Liszt, Rachmaninow

Xin Ye Miao © Bild: Xin Ye Miao



Sonntag, den 09.06.2024, um 17:00 Uhr

„Weltklassik am Klavier – Schumann ad libitum!“

Mendelssohn-Bartholdy, Clara Schumann, Niels Wilhelm Gade, Brahms, Robert Schumann

Mikhail Mordvinov © Bild: Thomas Peter



Sonntag, den 14.07.2024, um 17:00 Uhr

„Weltklassik am Klavier – Heldenhafte Eroica-Variationen und schönste Klavierstücke!“

Beethoven, Brahms, Minyoung Kim

Minyoung Kim © Bild: Minyoung Kim



Eintritt:

Erwachsene 30,00 EUR, Student*innen 15,00 EUR, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren haben freien Eintritt.

Reservierungen sind möglich unter 0211 936 5090 und info@weltklassik.de. Unter www.weltklassik.de gibt es ausführliche Informationen zu den einzelnen Konzerten.

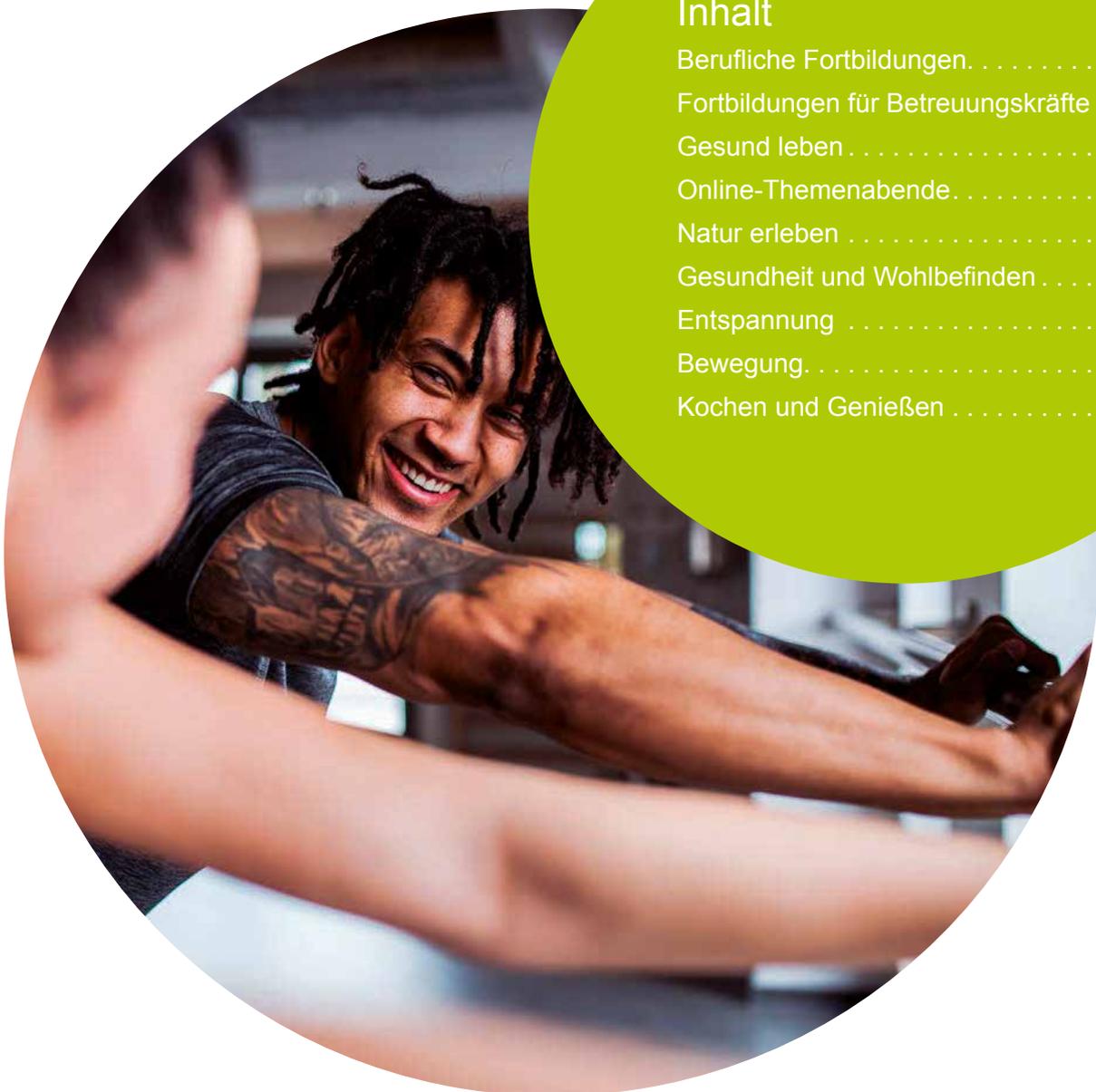
Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Berufliche Fortbildungen.	17
Fortbildungen für Betreuungskräfte .	17
Gesund leben	23
Online-Themenabende.	23
Natur erleben	23
Gesundheit und Wohlbefinden	24
Entspannung	27
Bewegung.	30
Kochen und Genießen	33





Berufliche Fortbildungen

Entspannungstrainer:in (vhs) 2024

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 241301010P

Gerade in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen überlastet sind, können Sie mit dieser Fortbildung



ein breites Spektrum an Entspannungs- und individuellen Beratungsmethoden abdecken und dadurch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen eingehen.

Sie erhalten theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und multimodalem Stressbewältigungstraining (mit jeweils 32 Ustd.) und können anschließend selber Kurse geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Unterricht ist kompakt über 3 Monate verteilt an 6 Wochenenden in der vhs Papenburg, jeweils freitags von 13 bis 20 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr sowie ein Abschlusssamstag. Interessent:innen werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Tanja Feyer, Entspannungcoach, Yoga-Trainerin, N. N.

990,00 EUR (inkl. Materialien, Ratenzahlung)

Der Beginn ist geplant nach den Sommerferien 2024. Es wird vor den Ferien einen Infoabend geben. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker/in für Psychotherapie 2024

- Infoabend -

Kurs-Nr.: 241301020P

An diesem Abend informiert die Dozentin über den geplanten Vorbereitungskurs auf die amtsärztliche Überprüfung

Heilpraktiker/in für Psychotherapie ab 23. Februar 2024 (siehe Kurs-Nr. 232300030P). Interessent:innen werden gerne in die unverbindliche Interessent:innenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs; gebührenfrei

Mo., 29.01.2024

18.00 - 20.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 19.01.2024.

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker/in für Psychotherapie 2024

- Intensivkurs -

Kurs-Nr.: 241301030P

Während „große“ Heilpraktiker die Erlaubnis besitzen, ihre Patienten körperlich und psychotherapeutisch zu behandeln, dürfen Heilpraktiker für Psychotherapie ausschließlich psychische Störungen diagnostizieren, lindern und heilen. Ohne das erfolgreiche Ablegen der Überprüfung ist lediglich Beratung erlaubt.

Für die Berufsausübung des Berufes Heilpraktiker/in für Psychotherapie ist zum einen die bestandene Überprüfung, zum anderen eine eigenständig erlernte Psychotherapiemethode Voraussetzung. Dieser Intensivkurs umfasst jedoch keine vertiefende Ausbildung in einer Therapiemethode. Der Intensivkurs richtet sich an alle, die heilkundlich tätig sein möchten und kein ausreichendes Vorwissen auf dem Gebiet der Psychologie und Psychotherapie haben. Darüber hinaus ist der Kurs gut geeignet für Personen, die in einem pädagogischen oder sozialen Beruf arbeiten und hierfür ihr psychologisches Wissen und ihre Kompetenzen vertiefen möchten. Der Intensivkurs vermittelt kompakt und systematisch strukturiert das gesamte prüfungsrelevante Wissen für die amtliche Überprüfung. Er umfasst 90 Unterrichtsstunden, verteilt auf fünf Wochenenden. Ein umfassendes Unterrichtsskript wird zur Verfügung gestellt und ist in der Gebühr enthalten.

Die genauen Termine: 23./24.02.2024, 19./20.04.2024, 07./08.06.2024,

23./24.08.2024 und 29./30.11.2024, jeweils freitags von 15.30 bis 21.30 Uhr und samstags von 09.00 bis 18:00 Uhr.

Am Montag, 29. Januar, findet um 18 Uhr in der vhs ein Infoabend statt. Interessent:innen werden gerne in die unverbindliche Interessent:innenliste aufgenommen. Beratung und Anmeldungen: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs; 990,00 EUR (monatliche Ratenzahlung, inkl. Skript)

Fr., 23.02.2024

15.30 - 21.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 09.02.2024.

Fortbildungen für Betreuungskräfte

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

- Infoabend in Zusammenarbeit mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 241301050P

Die vhs Papenburg und Leer bieten ab Montag, 4. März eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 53b SGB

XI an. An diesem Abend informiert die Lehrgangsführerin über die genauen Inhalte der Fortbildung. Unterricht ist in Papenburg und in Leer montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und einen Samstag im Monat, von 09.00 bis 16.00 Uhr. Interessent:innen werden gerne in die Interessentenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin, Fachkraft Gerontopsychiatrie

vhs; gebührenfrei

Mo., 05.02.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 29.01.2024.





Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

- Lehrgang in Zusammenarbeit mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 241301060P

Dieser Lehrgang ermöglicht eine Tätigkeit in Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder demen-



tiell erkrankte Menschen unterstützt werden. Betreuungskräfte übernehmen wichtige Aufgaben, indem sie die Bewohner:innen mit Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbstbestimmtheit liebevoll begleiten. Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Inhalte sind u.a. Grundkenntnisse über Demenzerkrankungen, Kommunikation und Interaktion, rechtliche Rahmenbedingungen, Einzel- und Gruppenaktivierungen, Biografiearbeit und Ernährung im Alter und bei Demenz.

Angesprochen sind Interessierte, die über eine hohe soziale Kompetenz, Empathie-Fähigkeit und Belastbarkeit verfügen. Gute sprachliche Verständigungsmöglichkeiten in Deutsch müssen vorhanden sein. Vor Beginn des Lehrgangs ist ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer Pflegeeinrichtung zu absolvieren.

Unterricht ist in Papenburg und Leer, jeweils montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und ein Samstag im Monat von 9 bis 16 Uhr (nicht in den Ferien). Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab und die Teilnehmenden erhalten ein anerkanntes Zertifikat der Volkshochschule.

Am Montag, 5. Februar 2024, findet um 18.30 Uhr in der vhs Papenburg eine Informationsveranstaltung statt. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Irmgard Siemer-Diehl, exam.

Altenpflegerin, Fachkraft Gerontopsychiatrie, Dozententeam,

Hildegard Krüger, Fachkraft für Gerontopsychiatrie, Hubert Scheffer

vhs; 990,00 EUR
(zahlbar in monatlichen Raten)
Mo., 04.03.2024
18.30 - 21.45 Uhr; 33 Termine
Anmeldung bis 19.02.2024.

Nimm dir Zeit für dich selbst... dann kannst du auch besser für andere da sein

- Seminar für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 241301100P

Um als Betreuungskraft mit älteren oder bedürftigen Menschen liebevoll und professionell umgehen zu können, ist es eine wichtige Voraussetzung, für sich selbst und seine eigene Gesundheit zu sorgen.

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur ihre eigenen Warnsignale für Stress zu erkennen sondern auch zahlreiche Möglichkeiten, in Ihrem Alltag rechtzeitig gegenzusteuern. Auch eigene Beispiele zu schwierigen Situationen aus Ihrem Betreuungsalltag sind willkommen.

Die Teilnahme wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Barbara Köster, B.Sc. (Psychologie), Trainerin für multimodales Stressmanagement (iks)

vhs; 55,00 EUR
Sa., 02.03.2024
09.30 - 16.30 Uhr
Anmeldung bis 20.02.2024.

Männer und Demenz – Ticken Männer anders?

Kurs-Nr.: 241301110P

Wo sind die Unterschiede in der Pflege und Betreuung von Männern? Werden wir ihnen gerecht? Welche Erwartungen haben Männer an ein Leben in einer Einrichtung?

Die Männer, die heute in den Einrichtungen leben, haben eine ganz andere Biografie als die jungen Männer von heute. Die heute 80jährigen sind die Kriegskinder. Nach dem Krieg wurde jedes 3. Kind ohne Vater groß. Der von dem britischen Psychologen Tom Kitwood (1995) entwickelte Ansatz der person-zentrierten Pflege, das sogenannte Biopsychische Modell stellt die Einzigartigkeit der Person in den Mittelpunkt. Dieses Modell werden wir

uns in diesem Seminar genauer anschauen.

Darüber hinaus widmen wir uns der 10 Minuten Aktivierung nach Ute Schmidt-Hackenberg, eine auf die Bewohner:in abgestimmte Aktivierung, für Männer und Frauen geeignet. Ziel der 10 Minuten Aktivierung sind die Stärkung des Selbstbewusstseins, Förderung der Selbstachtung, Stärkung der Identität, Stärkung der Lebensqualität, Förderung der Gemeinschaft, Stärkung der Ressourcen und Stärkung der Kommunikation.

Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Hildegard Krüger, Fachkraft für Gerontopsychiatrie

vhs; 67,50 EUR
Sa., 09.03.2024
09.30 - 16.30 Uhr
Anmeldung bis 27.02.2024.

Herausforderndes Verhalten von Menschen mit Demenz neu

Kurs-Nr.: 241301120P

In diesem Seminar liegt der Fokus auf Belastungen durch herausfordernde Verhaltensauffälligkeiten, Aggressionen, Gewalt in der Pflege und Betreuung. Wie gehe ich damit um, gibt es eine Erklärung und wie kann ich mich schützen vor belastenden Gefühlen und Konflikten?

Das herausfordernde Verhalten von Menschen mit Demenz wirkt sich auf das Umfeld oft in Form starker psychischer Belastung aus. Das sind zum Beispiel aggressive Verhaltensweisen, ständiges Rufen, Weglaufen, Verweigern von Nahrung, Medikamenten oder pflegerischen Maßnahmen, aber auch enthemmtes Verhalten, wie sich entkleiden, mit Kot schmieren oder in die Ecke urinieren. Auch Apathie und Teilnahmslosigkeit zählen zu herausfordernden Verhaltensweisen.

Es erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Flexibilität und Kreativität, um in diversen Situationen angemessen zu reagieren. Durch Information und Verhaltensänderung können viele Situationen besser bewältigt werden. Dies führt sowohl für das Pflegepersonal als auch für den Menschen mit Demenz zu mehr Lebensqualität.



Sie erhalten in diesem Seminar zusätzliches Wissen und gewinnen Sicherheit für Ihren Alltag.

Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Hildegard Krüger, Fachkraft für Gerontopsychiatrie

vhs; 67,50 EUR

Sa., 16.03.2024

09.30 - 16.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 05.03.2024.

Basale Stimulation – eine Kommunikationsform für alle Sinne neu

Kurs-Nr.: 241301130P

Das Konzept der basalen Stimulation sieht die Förderung und Aktivierung von Menschen vor, die in ihrer Wahrnehmung und Aktivität stark eingeschränkt sind. Die eingesetzten Mittel aktivieren die Wahrnehmung und stimulieren die Sinne. Dies kann durch den Einsatz von Gerüchen, Berührungen oder etwa Musik erfolgen. Es wird zwischen

belebender und beruhigender basaler Stimulation unterschieden. Sie lässt sich beispielsweise bei normalen Alltagstätigkeiten, wie etwa der täglichen Körperpflege, realisieren.

Diese Fortbildung gibt einen Einblick in Theorie und Praxis für Anwendungen in der Betreuungsarbeit und Pflege.

Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Krankenschwester, Heilpraktikerin

vhs; 50,00 EUR

Sa., 06.04.2024

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 13.04.2024

10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 18.03.2024.

Fühle die Musik!

- Seminar (nicht nur) für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 241301140P

Musik klingt nicht nur für sich, sie bringt auch in uns etwas zum Klingen.

Sie schafft Atmosphäre, bringt Erinnerungen hervor und kann der Schlüssel zu unserer Biografie sein. Erst

recht wenn die Sprache weniger, die Kommunikation schwieriger und der Alltag eintöniger wird, dann kann Musik helfen. Auch bei Demenz bleibt diese Funktion von Musik für die Betroffenen erhalten. Was können Sie tun? Auch wenn Sie kein Instrument spielen oder sogar glauben, dass Sie nicht musikalisch sind: Das macht gar nichts! Alles, was ich Ihnen zeigen werde, können Sie ohne musikalische Vorkenntnisse als Betreuungskraft zu Hause, in der Tagespflege oder in einer stationären Pflegeeinrichtung umsetzen. Sie werden Instrumente von der Rassel bis zur Zauberpfeife kennenlernen und haben die Gelegenheit, alles selbst auszuprobieren. Auch der Bedeutung



vhs | Lernportal

Deutsch als
Zweitsprache

vhs-lernportal.de

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



des Musikhörens werden wir etwas Zeit widmen. Erleben Sie selbst, was die Musik mit Ihnen macht! Es wird Sie motivieren, diese Erfahrung an andere weiter zu geben.

Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 5 b SGB XI bescheinigt.

**Barbara Köster, B.Sc. (Psychologie),
Trainerin für multimodales
Stressmanagement (iks)**

vhs; 57,00 EUR (inkl. Material)

Sa., 13.04.2024

09.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 02.04.2024.

Yoga bei Demenz neu

- Zertifikatslehrgang für Pflege-
und Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 241301150P

Menschen mit Demenz verlieren nach und nach ihre kognitiven Fähigkeiten. Sie sehnen sich nach Sicherheit



und Geborgenheit, um weitgehend die Eigenständigkeit im Alltag zu erhalten. Studien zeigen, dass Menschen mit Demenzerkrankungen, die regelmäßig Yoga praktizieren, eine größere Mobilität, ein besseres Gleichgewichtsgefühl sowie mehr Gelassenheit und Wohlbefinden erfahren. Yoga ist ideal, um sich selbst zu spüren und über den Atem und einfache Körperübungen Kontakt zum jetzigen Moment aufzunehmen. Der Unterricht erfolgt praxisnah.

Situationen aus dem beruflichen Alltag und eigene Erfahrungen werden mit einbezogen und reflektiert. Auch für Gedankenaustausch und Diskussionen wird es genügend Zeit und Raum geben. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht notwendig!

Alle Teilnehmer:innen erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat und können das vermittelte Wissen in ihrer beruflichen Tätigkeit anwenden.

Die Teilnahme wird mit 12 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Florian Beekmann

vhs; 98,00 EUR

Fr., 05.04.2024

17.00 - 20.30 Uhr;

Sa., 06.04.2024

10.00 - 16.00 Uhr;

Anmeldung bis 25.03.2024.

Handreflexzonenmassage

- Eine Einführung für Menschen
im Gesundheitsbereich -

Kurs-Nr.: 241301160P

Die Handreflexzonenmassage ist eine sanfte Methode, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die Reflexzonen



an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselfvorgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden.

Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung. Im praktischen Teil des Kurses haben die Teilnehmenden Zeit zu üben und die Wirkung an sich selbst auszuprobieren. Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

**Birgit Lübbermann-Gabriel,
Krankenschwester, Heilpraktikerin**

vhs; 50,00 EUR

Sa., 25.05.2024

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 01.06.2024

10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 13.05.2024.

Kreativität im Betreuungsalltag neu

Wie Düfte und Farben unsere
Wahrnehmung beeinflussen

- Fortbildung für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 241301170P

Gezieltes Einsetzen von Aromen und Farben können den Alltag unterstützen

und zur Orientierung beitragen.

Sie erfahren den Umgang und die Anwendung mit Aromen und



den Einsatz

von Aromaölen im Betreuungsalltag. Dazu kommen meditative Angebote in der Betreuung in Verbindung mit Musik und Fantasiereisen.

Als weiteres Thema widmen wir uns dem Malen. Mandalas können als Kreativangebot in der Betreuung bestens eingesetzt werden. Wir beschäftigen uns mit dem Einsatz von verschiedenen Mandalas und wie man sie in ein Angebot integriert. Behandelt werden das Intuitive malen, Malen mit Aromen, Malen als persönlicher Ausdruck, wesentliches zur Formen- und Farbenlehre sowie die psychologische Wirkungsweise.

Die Teilnahme wird mit 16 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

**Marie-Luise Funk,
Kreativtherapeutin**

vhs; 103,00 EUR (inkl. Material)

Fr., 24.05.2024

09.00 - 16.00 Uhr;

Sa., 25.05.2024

09.00 - 16.00 Uhr;

Anmeldung bis 13.05.2023.

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.



Tod und Trauer sind immer noch Tabuthemen in unserer Gesellschaft.

Die folgenden 3 Veranstaltungen bieten einen etwas anderen Zugang. Die Dozentin Karin Bold möchte Mut machen, sich auf die verschiedenen Themen und Fragestellungen einzulassen, um unter anderem zu neuen Sichtweisen zu gelangen. Angesprochen sind alle Interessierte. Die Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden.

Wie Trauernden begegnen? neu

Kurs-Nr.: 241301180P

Egal ob in der Pflege, in der Betreuung, in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis - dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich oder privat mit trauernden Menschen in Kontakt kommen. Sie erfahren, wie Sie einfühlsam und unterstützend auf Trauernde zugehen können. Dabei betrachten wir auch die unterschiedlichen Phasen des Trauerprozesses, den Umgang mit Emotionen und die Bedeutung von Kommunikation. Ein weiteres Thema wird sein, wie wir uns selbst schützen und für unser eigenes Wohlbefinden sorgen können, während wir anderen in ihrer Trauer begegnen.



Die Teilnahme wird mit 4 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Karin Bold, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin und Trauerbegleiterin
vhs; 29,00 EUR
Mo., 04.03.2024
18.30 - 21.30 Uhr
Anmeldung bis 21.02.2024.

Versäumnisse am Ende des Lebens?

Verzeihen, vergeben, versöhnen?

Macht Schuld Sinn? neu

Kurs-Nr.: 241301190P

Ich lade Sie herzlich ein, sich auf die folgenden Themen und Fragestellungen einzulassen und zu erfahren, dass das sogar Spaß machen kann. Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen oder wenn das Leben sich dem Ende nähert, stehen häufig Fragen nach Versäumnissen und Schuldgefühle. Die Auseinandersetzung mit Versäumnissen kann sehr befreiend und erfüllend sein, in der Trauer oder Sterbebegleitung oder ganz einfach fürs eigene Leben. Verzeihen, vergeben, versöhnen – ist das möglich, ist das nötig, wie geht das?

Zu diesen Fragen bietet die Trauerbegleiterin Chris Paul interessante Aspekte an. Wie gelingt es mir – möchte ich es überhaupt – was ist dazu nötig? Ich möchte Sie einladen, diese Fragen gemeinsam zu diskutieren.

Schuldvorwürfe haben viele Ursachen. Die Trauerbegleiterin Chris Paul hat untersucht, wie ein Schuldvorwurf entsteht und welche Auswirkungen er auf das Weiterleben hat. Sie hat einen ganzheitlichen Ansatz, sich dem Thema zu nähern und bietet eine neue Sichtweise. Das Ergebnis möchte ich Ihnen vorstellen.

Die Teilnahme wird mit 10 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Karin Bold, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin und Trauerbegleiterin
vhs; 60,00 EUR
Sa., 06.04.2024
09.30 - 18.00 Uhr
Anmeldung bis 27.03.2024.

Wie gestalte ich Erinnerungen an Verstorbene? neu

Kurs-Nr.: 241301200P

Ein mir wichtiger Mensch ist gestorben, vielleicht schon vor längerer Zeit. Ich möchte, dass er/ sie nicht in Vergessenheit gerät.

Mit verschiedenen Übungen zu 6 Traueraspekten schaffen wir uns eine neue, bleibende, freudvolle Erinnerung. Es geht nicht um loslassen (eine alte Trauertheorie), sondern darum, Erinnerungen anders zu integrieren.

Die Teilnahme wird mit 3 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Karin Bold, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin und Trauerbegleiterin
vhs; 24,00 EUR
Mo., 22.04.2024
18.30 - 20.45 Uhr
Anmeldung bis 11.04.2024.



Ausgewählte Weiterbildungen im Gesundheitsbereich der vhs Meppen (www.vhs-meppen.de)

Ansprechpartnerin:

Nina Korte,
Fachbereichsleiterin
Gesundheitsbildung
Tel.: 05931/ 93 73 -13
E-Mail: Nina.Korte@vhs-meppen.de

Pflegehelferin und Pflegehelfer in der Alten- und Krankenpflege (AZAV-zertifiziert)

Infoveranstaltung: Fr., 02.02.2024, 18.15 - 19.15 Uhr;
Lehrgangsbeginn: Sa., 02.03.2024, (Dauer: 8 Monate)

Delegierbare Behandlungspflege in der Alten- und Krankenpflege (nach § 63 Abs. 3b und 3c SGB V) Herbst 2024, (Dauer: 2 Monate)

Betreuungskraft für Pflegebedürftige im ambulanten Dienst – nach § 45c SGB XI

Infoveranstaltung: Fr., 02.02.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,
Lehrgangsbeginn Sa., 09.03.2024, (Dauer: 3 Monate)

Alltagsbegleitung von Pflegebedürftigen

Lehrgangsbeginn Do., 07.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr (Dauer: 2 Monate)

Betreuungskräfte lernen Gitarre spielen (Fortgeschrittene)

Termine: Mi., 28.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr (6x)

Betreuungskräfte lernen Gitarre spielen (Einsteigerkurs)

Termine: Mi., 26.06.2024, 18.00-19.30 Uhr (6x)

Frühlingszeit – Aktivierung von Seniorinnen und Senioren

Termin: 24.02.2024 in Meppen

Sommerzeit – Aktivierung von Seniorinnen und Senioren

Termin: 08.06.2024 in Meppen

Neue Ideen – mit Spaß und Fantasie – Aktivierung von Seniorinnen und Senioren

Termin: 02.04.2024 in Haselünne

Spielideen für Senioren und Seniorinnen mit und ohne Demenz

Termin: Mi., 17.04.2024

Nachqualifizierung von Betreuungskräften und für weitere Interessierte:

Rückblick und Erfahrungsaustausch – Depressionen – Therapiepuppen in der Betreuung

Termine: Do., 12.09., Do., 19.09., Sa., 28.09.2024 (3 Termine)

Termine: Do., 07.11., Do., 14.11., Sa., 23.11.2024 (3 Termine)

Bewegungstraining zur Erhaltung der Selbstständigkeit

Termine: Mi. 06.11.2024 + Mi. 13.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Plattdeutsch in der Pflege

Termin: 26.11.2024 + 03.12.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Hygiene – Nachfolgeschulung

Termin: Do. 18.04.2024, 17.00 Uhr

Fachfußpflegerin und Fachfußpfleger (vhs)

Informationsveranstaltung: Do., 22.08.2024

Lehrgangsbeginn: Mo. 09.09.2024

(Dauer: ca. 6 Monate)

Wellness-Massage-Ausbildungskurs

Termine: 02.03./03.03 2024 und 09.03/10.03.2024 (Sa/ So)

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche in Grundbildung und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de





Gesund leben

Online-Themenabende

Der heimliche Zwang – der Griff nach Süßigkeiten, Chips & Co. ONLINE neu

- ...sind wir ihm ausgeliefert? -

Kurs-Nr.: 241302001P

Was können wir tun, wenn uns der Griff nach Süßigkeiten quält, wenn uns bewusst ist, dass es uns schadet, aber wir nicht wirklich „aufhören“ können? An diesem Abend besprechen wir Strategien, wie wir unsere Lust auf Süßes in den Griff bekommen. Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart.



Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
17,00 EUR
Mi., 21.02.2024
19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 12.02.2024.

Emotionalen Ballast loswerden ONLINE

Kurs-Nr.: 241302002P

Die Familientreffen stehen an und wir haben uns sowieso schon zu viel aufgebürdet. Dann kommen auch noch „alte“ Glaubenssätze, Verhaltensweisen, Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Angst usw. zum Vorschein. Diese tragen wir schon unser ganzes Leben mit uns herum, möchten uns gerne davon auch nachhaltig befreien. Eine Methode für alle(s)? Das funktioniert schon beim Kauf einer Jacke nicht und so gibt es ein Buffet von Möglichkeiten, aus dem Sie sich dann das für Sie passende herausuchen können. Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart.

Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
17,00 EUR

Mo., 18.03.2024
19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 08.03.2024.

Glaubenssätze bestimmen unser Verhalten ONLINE neu

Kurs-Nr.: 241302006P

Wie kommen wir unseren Glaubenssätzen auf die Spur? Wie können wir sie ändern? Welche Lösungen es gibt, Glaubenssätze aufzulösen, besprechen wir an diesem Abend. Bringen Sie gern Ihre Glaubenssätze und Situationen, in denen diese wirken und Ihr Verhalten beeinflussen, mit. Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart.

Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
17,00 EUR
Mi., 05.06.2024
19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 27.05.2024.

Natur erleben

Die Natur als Heilraum Ein erholsamer Nachmittag im Wald

Kurs-Nr.: 241302003P

An diesem Nachmittag entdecken wir gemeinsam die Natur im Demonstrationswald in Papenburg.

In einer kleinen Gruppe von bis zu 8 Personen möchte ich Ihnen einige wissenschaftliche Erkenntnisse zur Heilkraft des Waldes vermitteln. In Japan ist dieses Wissen unter Shinrin Yoku / Waldbaden bekannt und gehört zur bezahlten Gesundheitsfürsorge. Durch das lebendige Erfahren der Natur mit allen Sinnen können Sie diesen Lebensraum für sich entdecken. Dabei erleben Sie auch einen neuen Zugang zu sich selbst. Einige geführte Übungen können Sie darin unterstützen, sich verbunden zu fühlen als Teil der Natur mit ihren heilsamen Wirkungen. Mit einem kleinen



Picknick runden wir den Nachmittag ab.
Dorothee Schmidt, Zertifizierte Natur- und Achtsamkeitstrainerin
Demonstrationswald Papenburg;
35,00 EUR
Fr., 05.04.2024
16.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 26.03.2024.

Die Natur als Heilraum – Intensivkurs

- Spüren und Erfahren des Waldes -
Kurs-Nr.: 241302005P

An diesem Nachmittag geht es ganz um das Spüren und Erfahren des Waldes mit allen Sinnen. Der Wald wird von vielen Menschen als ein guter Ort zum Abschalten und Auftanken empfunden. Mit vielfältigen Achtsamkeitsübungen leite ich Sie an, sich selbst in diesem Lebensraum neu und intensiv wahrzunehmen und zu entdecken. Wir entschleunigen und lassen uns Zeit nachzuspüren. Diese Art der Entdeckungsreise ist auch als Waldbaden bekannt, als das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Um Leib und Seele zu verwöhnen, runden wir den Nachmittag mit einem Picknick ab.

Dorothee Schmidt, Zertifizierte Natur- und Achtsamkeitstrainerin
Demonstrationswald Papenburg;
35,00 EUR

Fr., 14.06.2024
16.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 04.06.2024.

Leichter Entspannen mit Düften aus der Natur Mit allen Sinnen Entspannung, Konzentration und Motivation erleben

Kurs-Nr.: 241302004P

Ätherische Öle haben Einfluss auf unser Wohlbefinden - gezielt eingesetzt, können sie Stress abbauen, die Entspannung unterstützen oder Konzentration fördern. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Welt der Öle. Ätherische Öle sind hochwirksam, daher beschäftigen wir uns auch mit der Qualität, der Wirkung, der Dosierung und der Art der Anwendung. Die Praxis kommt nicht zu kurz, denn wir begeben uns auf eine Duft-Reise und erfahren die Wirkung der Öle am eigenen Körper, ein Energietanken, eine angeleitete Entspannung mit Ölen, mit Ölen durch den Alltag. Hochsensible Menschen



oder Allergiker können von reinen ätherischen Ölen oder Ölmischungen profitieren. Am Ende dieser Duft-Reise geht es um den Transfer in den (Berufs-)alltag - welche Möglichkeiten der Umsetzung bieten sich an.

Angelika Zengler, Life Coach, CCEP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin
vhs; 25,00 EUR
Do., 18.04.2024
18.30 - 20.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 08.04.2024.

Burn Out

Kurs-Nr.: 241302007P

Burnout ist ein ernstes Problem, das das Leben und die Arbeit von Menschen erheblich beeinflussen kann. Durch die Identifizierung der Ursachen und die Umsetzung präventiver Maßnahmen können wir dazu beitragen, die Gesundheit zu schützen und das Wohlbefinden zu fördern.



Inhalte:

- Bedeutung der mentalen Gesundheit
- Gefahren des Burnouts
- Symptome und Anzeichen
- Ursachen von Burnout
- Prävention von Burnout
- Selbstpflege, Grenzen setzen, familiäres und kollegiales Netzwerk
- Flexible Arbeitszeiten, Pausen, Urlaub und Entspannung

Christine Schempp

vhs; 60,00 EUR
Mo., 08.04.2024
17.00 - 19.15 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 29.03.2024.

Christine Schempp: Anfang 50, viele Jahre alleinerziehend mit 3 Kindern, Vollzeitjob, Studium – Burnout! Ich kenne nicht nur die Theorie – ich kenne auch persönlich betroffen, die Praxis. Durch mein Studium fand ich selbstständig aus dem Burnout heraus und möchte mein Fachwissen und meine eigene Erfahrung mit Ihnen teilen. Damit auch Sie aus dem Burnout kommen!

Gesundheit und Wohlbefinden

Feldenkrais-Methode im Februar

- **Bewusstheit durch Bewegung** -
Kurs-Nr.: 241303010P

„Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man will.“ (Moshe Feldenkrais).

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und Ihren Körper erfahren.

Sie lernen, sich geschmeidiger zu bewegen und trainieren gleichzeitig Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Erleben Sie neue, bisher ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten.

Entdecken Sie Ihre Kreativität. Üben Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

Gesteigerte Beweglichkeit und ein angenehmes Körpergefühl lassen Schmerzen und Verschleißerscheinungen „vergessen“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR
Sa., 24.02.2024
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 13.02.2024.



Feldenkrais-Methode im Mai

- **Bewusstheit durch Bewegung** -
Kurs-Nr.: 241303020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241303010P.

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR
Sa., 04.05.2024
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 23.04.2024.

Feldenkrais-Methode im Oktober 2024

- **Bewusstheit durch Bewegung** -
Kurs-Nr.: 242303010P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241303010P.

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR
Sa., 26.10.2024

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 15.10.2024.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im März 2024

- **Wochenendseminar** -
Kurs-Nr.: 241303030P

Das Wochenendseminar bietet bei den Franziskanerinnen in Thuine im Gästehaus St. Agnes eine Auszeit vom Alltag. Vergessen Sie Stress und Hektik und genießen Sie die Ruhe des Klosters - hier werden Sie Entspannung finden. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und Ihren Körper erfahren. Sie lernen, sich geschmeidiger zu bewegen und trainieren gleichzeitig Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Erleben Sie neue, bisher ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten. Üben Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Gesteigerte Beweglichkeit und ein angenehmes Körpergefühl lassen Schmerzen und Verschleißerscheinungen „vergessen“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar beginnt am Freitag mit dem Abendessen um 18 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen. Für die Übernachtung stehen Einzelzimmer mit Dusche/ WC zur Verfügung.

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 285,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)
Fr., 01.03.2024

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 02.03.2024

10.00 - 18.00 Uhr;

So., 03.03.2024

09.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 13.02.2024.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im Mai 2024

- **Wochenendseminar** -
Kurs-Nr.: 241303040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241303030P.

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 285,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)
Fr., 24.05.2024

18.00 - 21.00 Uhr;



Sa., 25.05.2024
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 26.05.2024
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 06.05.2024.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im November 2024

- **Wochenendseminar** -

Kurs-Nr.: 242303020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241303010P.

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus
St. Agnes; 285,00 EUR (inkl. EZ mit
Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)

Fr., 22.11.2024

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 23.11.2024

10.00 - 18.00 Uhr;

So., 24.11.2024

09.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 04.11.2024.

Bildungsurlaub auf Borkum

**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit im beruflichen Alltag
und privaten Lebenssituationen**
- In Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 241303060P

Unsere
Arbeitswelt
wird immer
komplexer
und verlangt
von uns ein
hohes Maß
Belastbarkeit
und Leis-
tungsfähig-
keit. Um diesen ständigen Herausfor-
derungen gerecht zu werden und dabei
trotzdem unsere Lebensfreude und Ge-
sundheit zu bewahren, bedarf es einer
Haltungsentwicklung, die Verhaltensän-
derungen in kleinen Schritten nach sich
zieht. Die wissenschaftliche Grundlage
bieten die Forscherkenntnisse
der Positiven Psychologie und das
MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasier-
te Stressbewältigung). Aufblühen statt
ausbrennen ist der Leitgedanke, und
dies gelingt mit einfachen Übungen, die
sich gut in den Alltag integrieren lassen,
damit auch nach der Bildungsurlaubs-
woche eine langanhaltende Verände-
rung möglich ist.



Die Anreise ist bereits am Sonntag,
24.11.2024 zum gemeinsamen Abend-
essen. An- und Abreise erfolgt in Eigen-
regie auf eigene Kosten.

Der Bildungsurlaub ist anerkannt ge-
mäß dem Niedersächsischen BildUrlG.

**Maria Koriath, Dipl.-Pädagogin,
Coach und Trainerin**

Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4;
745,00 EUR inkl. Übernachtung im
EZ / Vollpension zzgl. Fahrtkosten und
Kurtaxe.

Mo., 25.11.2024 bis Fr., 29.11.2024,
jeweils 09.00 - 17.15 Uhr, 40 UStd
Weitere Infos und Anmeldung aus-
schließlich über die vhs Leer, Tel. 0491/
92992-0, info@vhs-leer.de oder
www.vhs-leer.de.

Bitte fordern Sie den Infolyer an.

An-/ Abmeldeschluss: 19.07.2024.

Schweigewoche im Kloster Thuine – Zeit der Selbstfürsorge im Juli 2024

Kurs-Nr.: 241303070P

Eintauchen
in eine Zeit
der Stille.

Im lärm-
den Alltag
haben wir
kaum eine
Chance, zur
Ruhe zu

kommen; ge-
schweige denn, unsere innere Stimme
zu hören. Ich lade Dich ein, Deine in-
nere Stille wieder zu entdecken. Finde
Ruhe und Klarheit und gönne Dir Zeit für
Dich selbst. Schweigen und Achtsam-
keit am Ort der Stille und in der Natur
neu erfahren. Die Anspannung des
Alltags loslassen und neue Klarheit
finden.

Diese Schweigewoche im Kloster
Thuine ist ein besonderes Erlebnis und
birgt das Verständnis von Alleinsein in
Gemeinschaft in sich. Lerne es kennen
und schätzen.

Nimm dir eine Auszeit, genieße die
Atmosphäre vom alten Kloster und tau-
che in die Welt der 5 Elemente ein. Mit
sanften Qi Gong Übungen wecken wir
das Qi, die sogenannte Lebensener-
gie und nähern uns den 5 Elementen:
Wasser, Holz, Metall, Feuer und Erde in
Form von sanfter Bewegung, Atmung,
Meditation und Klang.



Finde in dieser Zeit deine Bedürfnisse
und folge ihnen. Tanke auf in diesen Ta-
gen und erhole dich tief. Profitiere an-
schließend davon, integriere die neuen
Erfahrungen ein Stück weit in deinem
oft lauten Alltag, zwischen Nachrichten
und Unterhaltung, Gefordert sein und
Fordern, sich selbst zuliebe. Vorkennt-
nisse sind nicht erforderlich.
Die Seminarwoche beginnt am Mon-
tagmittag, 01. Juli 2024 und endet am
Sonntagmittag mit dem Mittagessen,
am 07. Juli 2024.

**Marion Tina Hartung, Yoga-,
Faszien- und Tai Chi Trainerin,
Atemkursleiterin (BYV)**

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus
St. Agnes; 660,00 EUR (inkl. EZ mit
Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise.)

Mo., 01.07.2024

12.00 - 18.00 Uhr; 7 Termine

An-/ Abmeldeschluss: 17.06.2024.

Zeit für Dich!

Kurs-Nr.: 241303080P

Mit Ent-
spannung,
Meditation
und Unter-
stützung der
positiven
Psychologie
starten wir
gemein-
sam in den

Samstagmorgen. Im Vordergrund steht
dabei die innere Balance. Lass uns
gemeinsam die innere Kraft und Ge-
lassenheit stärken. Du benötigst keine
Vorkenntnisse. Nur Zeit und Lust, dich
für eine positive Veränderung auf den
Prozess der Reflektion und Meditation
einzulassen.

Tatjana Brill

vhs; 15,00 EUR

Sa., 13.04.2024

09.30 - 11.45 Uhr

Anmeldung bis 03.04.2024.



Reittherapie – wie Pferde stärken können

Kurs-Nr.: 241303100P

Die Veranstaltung bietet Interessierten
die Möglichkeit, sich umfassend über
das Thema Reittherapie zu informieren.
Vorgestellt werden die Wirkungsweisen
des Pferdes auf den Menschen und



deren theoretische Hintergründe, die in der Praxis genutzt und umgesetzt werden.

Desweiteren 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
vhs; 10,00 EUR
Mo., 11.03.2024
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 01.03.2024.

Ein Einblick in die Welt der Pferde – Pferde verstehen und kennenlernen neu

Kurs-Nr.: 241303110P

Pferde faszinieren uns Menschen mit ihrem Wesen bereits seit vielen Jahrtausenden. In diesem Kurs gibt es die



Möglichkeit, das Wesen Pferd besser kennenzulernen. Um die Sprache der Pferde verstehen zu lernen, beobachten wir die Pferde in einer Herde, putzen wir sie und machen erste kleine Übungen mit ihnen am Boden.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon immer von Pferden fasziniert waren, sich jedoch nicht an sie herangetraut haben. Aber auch an Menschen, die bereits in ihrer Vergangenheit Erfahrungen mit Pferden gemacht haben, diese aber intensivieren wollen. Für Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) in der Pause ist gesorgt.

Lena Gorek-Heselmeyer, Motologin (MA), Sozialpädagogin (BA), Reittherapeutin (RAPH), Weiterbildung Pferdegestütztes Coaching
vhs; 79,00 EUR
Fr., 03.05.2024

14.00 - 18.00 Uhr
Anmeldung bis 22.04.2024.

Führungskompetenzen durch Pferde stärken neu

Kurs-Nr.: 241303120P

Pferde in freier Natur leben in einer klaren Herdenstruktur. Hier ist festgelegt, wer bestimmt, wo es langgeht, wo gefressen wird, aber auch wann vor drohenden Gefahren geflüchtet wird. Das bedeutet an die Herdenführung sind gewisse Privilegien geknüpft, aber auch bestimmte Verantwortlichkeiten. Von dieser Art der „Herdenführung“ können wir Menschen uns einiges Abgucken, denn auch wir kommen immer wieder in die Situation Verantwortung für andere zu übernehmen. Sei es als Eltern oder als Chef bzw. Chefin.

Pferde leben im Hier und Jetzt. Das bedeutet, ihre Gedanken schweifen nicht ab, sie leben hier in diesem Moment, nehmen wahr, was um sie herum und mit ihnen geschieht. Wir Menschen neigen dazu, mehrere Jobs gleichzeitig zu erledigen, wodurch es uns schwerfällt, uns zu fokussieren. Durch das Pferdegestützte Coaching können wir lernen, unsere eigenen Ressourcen zu aktivieren, können üben im Hier und Jetzt zu sein, um somit präsent zu sein für unsere Führungsaufgaben. Für Menschen mit und ohne Pferderfahrung.

Für Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) in der Pause ist gesorgt.

Lena Gorek-Heselmeyer, Motologin (MA), Sozialpädagogin (BA), Reittherapeutin (RAPH), Weiterbildung Pferdegestütztes Coaching
Hof Schatteburg, Schatteburger Str. 52, Rhaderfahn; 140,00 EUR
Sa., 08.06.2024
10.00 - 17.00 Uhr
Anmeldung bis 28.05.2024.

Problemhund? Was nun?

Kurs-Nr.: 241303130P

Im alltäglichem Zusammenleben mit einem Vierbeiner können sich Probleme und viele Fragen ergeben. Zu den gängigen Problemen in der Mensch-Hund-Beziehung gehören zum Beispiel Pöbeln an der Leine, nicht alleine bleiben können, Anspringen, Stuben-

unreinheit, häufiges Bel-len oder gar aggressives Verhalten. Zeigt mein Hund „nur“ unerwünschte Verhaltensweisen, oder steckt mehr dahinter?



An diesem Abend werde ich detaillierte Informationen zum Thema „Problemhund“ geben und Möglichkeiten zu Lösungsansätzen vorstellen.

Kristina Leonhardt, Hundeverhaltenstherapeutin
vhs; 30,00 EUR
Mo., 26.02.2024
18.30 - 21.30 Uhr
Anmeldung bis 16.02.2024.

Tiergestützte Arbeit mit Hunden

Kurs-Nr.: 241303140P

Hunde - die Helfer auf vier Pfoten. Sie werden als Besuchshund im Altenheim und in der Schule, als Therapiebegleithund in der Ergotherapie oder als Assistenzhund eingesetzt. Es gibt aber noch weitere, weniger bekannte Tätigkeitsfelder, in denen Hunde in der tiergestützten Therapie und als Assistenzhunde eingesetzt werden können.

In ihrem Vortrag erläutert die Dozentin, welche Begriffe und Inhalte sich hinter der tiergestützten Intervention verbergen. Neben dem Einblick in die therapeutische Arbeit mit Hunden werden die Unterschiede zwischen Therapiehund, Besuchshund und Signalhund (Diabetikerwarnhund) erklärt. Sie erfahren heute Abend, wie der praktische Arbeitsalltag des Hundes aussieht, wie sich die Arbeit von anderen tiergestützten Bereichen unterscheidet und welche speziellen Anforderungen an Hund und Halter in der jeweiligen Arbeit gestellt werden.

Für alle, die mit ihrem Hund auf der Suche nach einem Einsatzgebiet sind oder sich allgemein informieren möchten, gibt dieser Vortragsabend umfassende Informationen.

Carmen Soltwisch, Dipl. Sozialpädagogische Fachkraft für Tiergestützte Intervention
vhs; 26,00 EUR
Sa., 02.03.2024



10.00 - 12.30 Uhr
Anmeldung bis 21.02.2024.

Erste Hilfe am Hund

Kurs-Nr.: 241303150P

Der geliebten Fellnase nicht helfen zu können, ist für viele Hundebesitzer:innen eine schlimme Vorstellung, und es kann trotz aller Vorsicht nicht jeder Notfall verhindert werden. Wie schnell ist der Vierbeiner in eine Glasscherbe getreten und hat sich eine Verletzung zugefügt? Was ist zu tun, wenn der Hund etwas gefressen hat, was ihm nicht bekommt? Was hilft gegen Insektenstiche?

Nach diesem Abend sind Sie in der Lage, eine Notfallsituation zu erkennen. Sie lernen, was Sie als Halterin oder Halter in Notfällen tun können und wann Sie zur Tierärztin oder zum Tierarzt müssen.

Antje Meyer, Tierheilpraktikerin

vhs; 23,00 EUR

Di., 05.03.2024

18.30 - 22.00 Uhr

Anmeldung bis 22.02.2024.

Aggression bei Hunden neu

Ursachen von gesteigerter Aggression erkennen, verstehen und handeln

Kurs-Nr.: 241303160P

Dein Hund verhält sich aggressiv? Er knurrt fremde Menschen oder Artgenossen an oder hat sogar schon mal zugebissen? Du versuchst das ungewollte Verhalten zu verhindern, aber egal was du probierst, es wird einfach nicht besser? Der Vortragabend zeigt auf, wie und warum Aggression entsteht und gibt Informationen darüber, wie du damit umgehen kannst.

Kristina Leonhardt,

Hundeverhaltenstherapeutin

vhs; 30,00 EUR

Mo., 11.03.2024

18.30 - 21.30 Uhr

Anmeldung bis 01.03.2024.

Ausdrucksverhalten und Kommunikation beim Hund neu

Kurs-Nr.: 241303170P

Dieser Abend schult Ihre Wahrnehmung für das Ausdrucksverhalten der Hunde. Das Ausdrucksverhalten von Hunden

ist ein ganz wichtiger Teil ihrer Kommunikation und Verständigung untereinander und mit dem Menschen.

Hunde drücken sich über ihre Körpersprache, Mimik, Berührungen und über die verschiedenen Arten und Formen der Lautäußerung aus. Sie senden die unterschiedlichsten Signale an uns Menschen, um sich mitzuteilen und Bedürfnisse und Stimmungen beim Austausch von Informationen zu übermitteln. Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Hundehalter:innen, sondern auch an Menschen, die unsicher in der Begegnung mit fremden Hunden sind und dagegen etwas unternehmen möchten.

Kristina Leonhardt,

Hundeverhaltenstherapeutin

vhs; 30,00 EUR

Do., 18.04.2024

18.30 - 21.30 Uhr

Anmeldung bis 08.04.2024.



Entspannung

Yoga 50+

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 241304010P

Yoga 50+ ist ein Wohlfühlangebot. Mit Hilfe der körperorientierten Yogarich-

tung Hatha Yoga lernen wir unseren Körper wieder oder neu kennen. Hatha Yoga stärkt das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, gibt Kraft und Ausdauer, verbessert die Wahrnehmung, unterstützt das Immunsystem und stärkt das Wohlbefinden. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe, bei sehr sanfter und achtsamer Übungsweise und ohne Leistungsdruck statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Yoga üben kann jeder bis ins hohe Alter. Allerdings sollte man bei gesundheitlichen Einschränkungen vorab seine Ärztin oder seinen Arzt befragen.

Monika Moos

vhs; 69,40 EUR

Mo., 04.03.2024

09.30 - 10.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 19.02.2024.

Yoga 50+

- Am Nachmittag -

Kurs-Nr.: 241304020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304010P.

Monika Moos

vhs; 69,40 EUR

Do., 07.03.2024

16.30 - 17.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 19.02.2024.

Yoga 50+

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 241304030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304010P.



Stadtbibliothek KÖB Papenburg

Bücher, CD & DVD, Sprachkurse...

zu unseren VHS-Kursen

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

Montag & Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr

www.koeb-papenburg.de



Monika Moos

vhs; 52,00 EUR
Mo., 06.05.2024
09.30 - 10.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 22.04.2024.

Yoga 50+

- Am Nachmittag -

Kurs-Nr.: 241304040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304010P.

Monika Moos

vhs; 60,00 EUR
Do., 02.05.2024
16.30 - 17.45 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 22.04.2024.

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

Kurs-Nr.: 241304050P

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die für Körper, Geist und Seele wohltuend sind.

Die Übungen schulen die Körperwahrnehmung, machen beweglicher und fördern das innere und äußere Gleichgewicht.

Tina Hagen

vhs; 59,00 EUR
Mo., 05.02.2024
18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.



Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

Kurs-Nr.: 241304060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304050P.

Tina Hagen

vhs; 59,00 EUR
Mo., 05.02.2024
19.15 - 20.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

Kurs-Nr.: 241304070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304050P.

Tina Hagen

vhs; 49,40 EUR
Mo., 08.04.2024
18.00 - 19.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 29.03.2024.

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

Kurs-Nr.: 241304080P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304050P.

Tina Hagen

vhs; 49,40 EUR
Mo., 08.04.2024
19.15 - 20.15 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 29.03.2024.

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

Kurs-Nr.: 241304090P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304050P.

Tina Hagen

vhs; 49,40 EUR
Mo., 13.05.2024
18.00 - 19.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 03.05.2024.

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

Kurs-Nr.: 241304100P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304050P.

Tina Hagen

vhs; 49,40 EUR
Mo., 13.05.2024
19.15 - 20.15 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 03.05.2024.

Yoga für Frauen

Kurs-Nr.: 241304110P

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen. Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Brigitte Carls

vhs; 60,00 EUR
Di., 02.04.2024
09.30 - 11.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 18.03.2024.

Yoga

Kurs-Nr.: 241304120P

Für Teilnehmer*innen mit Vorkennt-

nissen. Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Brigitte Carls

vhs; 60,00 EUR
Di., 02.04.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 18.03.2024.

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 241304130P

Ein Kurs für Teilnehmerinnen mit etwas Erfahrung.

Marina Rex

vhs; 46,00 EUR
Mi., 17.01.2024
10.30 - 11.45 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 04.01.2024.

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 241304140P

Ein Kurs für Teilnehmerinnen mit etwas Erfahrung.

Marina Rex

vhs; 46,00 EUR
Mi., 10.04.2024
10.30 - 11.45 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Hatha Yoga am Vormittag

Kurs-Nr.: 241304150P

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die für Körper, Geist und Seele wohltuend sind. Die

Übungen schulen die Körperwahrnehmung, machen beweglicher und fördern das innere und äußere Gleichgewicht.

Edda-Marie Kipp

vhs; 65,00 EUR
Do., 08.02.2024
10.00 - 11.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.



Hatha Yoga am Vormittag

Kurs-Nr.: 241304160P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304150P.



Edda-Marie Kipp

vhs; 54,00 EUR
Do., 04.04.2024
10.00 - 11.15 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 18.03.2024.

Hatha Yoga am Vormittag

Kurs-Nr.: 241304170P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304150P.

Edda-Marie Kipp

vhs; 65,00 EUR
Do., 16.05.2024
10.00 - 11.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 06.05.2024.

Yoga zum Kennenlernen

neu

- Am Samstagvormittag -
alle 14 Tage -

Kurs-Nr.: 241304180P

Yoga kommt aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Kurs bietet einen Einblick in das Übungssystem Yoga. Er vermittelt die Grundlagen der Yoga-Praxis - egal wie jung, alt, dick, dünn, beweglich oder unbeweglich jemand ist. Bei Interesse wird der Kurs nach den Osterferien fortgesetzt.

Sandra Pantekoek

vhs; 21,00 EUR
Sa., 10.02.2024,
09.00 - 10.00 Uhr;
Sa., 24.02.2024,
09.00 - 10.00 Uhr;
Sa., 09.03.2024,
09.00 - 10.00 Uhr
Anmeldung bis 01.02.2024.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 241304200P

Die chinesische Heilgymnastik Qi Gong ist eine sanfte Methode der Selbsthilfe, um zu mehr innerer Ruhe und



Ausgeglichenheit zu kommen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke zu verbessern. Die Übungen werden überwiegend stehend im Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung durchgeführt.

Ursula Drößler

vhs; 42,00 EUR
Mo., 05.02.2024
10.00 - 11.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 23.01.2024.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 241304210P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241304200P.

Ursula Drößler

vhs; 84,00 EUR
Mo., 08.04.2024
10.00 - 11.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 21.03.2024.

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 Zuschussung, Ihren Kurs zu Ihrer Zeit und an Ihrem Ort zu finden.

Tai-Chi für Anfänger

Kurs-Nr.: 241304220P

Tai-Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter.

Langsame, weiche, fließende, zeitlupeartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit.

Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai-Chi zu erlernen. Tai-Chi ist sowohl für junge wie für ältere Menschen geeignet.

Werner Hellkamp

vhs; 35,20 EUR
Fr., 16.02.2024
20.00 - 21.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 06.02.2024.

Autogenes Training

Kurs-Nr.: 241304230P

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Bei



dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper und Geist zu erreichen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

Claudia Dirkes

vhs; 44,80 EUR
Do., 18.04.2024
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.04.2024.

Progressive Muskelentspannung

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 241304240P

„In der Ruhe liegt die Kraft!“ Dieses Zitat von Konfuzius trifft auch heute noch zu. Mit der progressiven Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson erlernen Sie eine Entspannungsmethode, um mit den täglichen Anforderungen und Stresssituationen entspannter und gelassener umzugehen. Jacobson hat erkannt, dass körperliche und mentale Anspannung



und Entspannung sich gegenseitig beeinflussen. Mit dem bewussten Spüren des Körpers, dem kurzen Anspannen einzelner Muskelgruppen und der verlängerten Entspannung können Sie wirksam und nachgewiesen Ihre körperliche, mentale und psychische Gesundheit fördern und stärken. PME wirkt sich u.a. positiv auf Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Bluthochdruck und Nervosität aus. PME lässt sich leicht erlernen und gut in den Alltag integrieren. So können Sie jederzeit und überall für sich selbst sorgen und sich etwas Gutes tun.

Dorothee Schmidt

vhs; 75,00 EUR
Do., 04.04.2024
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 18.03.2024.

Bewegung

Präventive Rückengymnastik

neu
Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung
Kurs-Nr.: 241305010P

In diesem Kurs lernst du effektive Methoden, um deine Rückengesundheit durch Muskelkräftigung und Beweglichkeitstraining zu verbessern. Die erlernten Übungen sind einfach und können bequem zu Hause geübt werden. Entdecke jetzt die Freude an Bewegung und wie du dich fit und gesund halten kannst!



Hermann Wilkens

vhs; 27,70 EUR
Mo., 05.02.2024
16.45 - 17.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.01.2024.

Präventive Rückengymnastik

neu
Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung
Kurs-Nr.: 241305020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305010P.

Hermann Wilkens

vhs; 27,70 EUR
Mo., 08.04.2024
16.45 - 17.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Präventive Rückengymnastik

neu
Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung
Kurs-Nr.: 241305030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305010P.

Hermann Wilkens

vhs; 18,50 EUR
Mo., 27.05.2024
16.45 - 17.30 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

Präventive Rückengymnastik

neu
Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung
Kurs-Nr.: 241305060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305010P.

Hermann Wilkens

vhs; 23,10 EUR
Di., 02.04.2024
19.45 - 20.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 20.03.2024.

Präventive Rückengymnastik

neu
Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung
Kurs-Nr.: 241305070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305010P.

Hermann Wilkens

vhs; 27,70 EUR
Di., 07.05.2024
19.45 - 20.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 25.04.2024.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 241305080P
Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Andrea Jansen, Physiotherapeutin

vhs; 47,00 EUR
Mi., 03.04.2024
18.15 - 19.15 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Rückenfit neu

Kurs-Nr.: 241305090P

Rückenfit ist ein ganzheitliches Programm, das Ihrem Körper zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht verhilft.

Marita Sinnigen

vhs; 51,00 EUR
Mi., 07.02.2024
18.15 - 19.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Rückenfit neu

Kurs-Nr.: 241305100P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305090P.

Marita Sinnigen

vhs; 51,00 EUR
Mi., 03.04.2024
18.15 - 19.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 22.03.2024.

Rückenfit neu

Kurs-Nr.: 241305110P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305090P.

Marita Sinnigen

vhs; 51,00 EUR
Mi., 22.05.2024
18.15 - 19.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 13.05.2024.

Rückengymnastik alle 14 Tage neu

- Am Samstagvormittag -

Kurs-Nr.: 241305120P

Gezielte Gymnastik, die die Wirbelsäule stabilisiert und Kräftigungsübungen, die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, führen zu körperlichem Wohlbefinden.



Bei Interesse wird der Kurs nach den Osterferien fortgesetzt.

Sandra Pantekoek

vhs; 23,10 EUR
Sa., 10.02.2024
10.15 - 11.15 Uhr;
Sa., 24.02.2024
10.15 - 11.15 Uhr;
Sa., 09.03.2024
10.15 - 11.15 Uhr
Anmeldung bis 01.02.2024.



Curvy Fitness – Rund und fit

Kurs-Nr.: 241305130P

Bei diesem Fitnessstraining sind Kurven nicht tabu, sondern werden in Form gebracht.

Mit viel Spaß und Motivation werden Ausdauer und Kraft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, das sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen.

Hermann Wilkens

vhs; 31,00 EUR

Mi., 10.01.2024

16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 18.12.2023.

Curvy Fitness – Rund und fit

Kurs-Nr.: 241305140P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305130P.

Hermann Wilkens

vhs; 31,00 EUR

Mi., 07.02.2024

16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 29.01.2024.

Curvy Fitness – Rund und fit

Kurs-Nr.: 241305150P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305130P.

Hermann Wilkens

vhs; 31,00 EUR

Mi., 06.03.2024

16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 26.02.2024.

Curvy Fitness – Rund und fit

Kurs-Nr.: 241305160P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305130P.

Hermann Wilkens

vhs; 31,00 EUR

Mi., 17.04.2024

16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 08.04.2024.

Curvy Fitness – Rund und fit

Kurs-Nr.: 241305170P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305130P.

Hermann Wilkens

vhs; 38,50 EUR

Mi., 22.05.2024

16.00 - 17.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 13.05.2024.

Pilates am Morgen für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 241305200P

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das effiziente Ganzkörpertraining dient der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Verbesserung der Gelenkigkeit sowie der Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Es beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Voraussetzungen für diesen Kurs sind Grundkenntnisse.

Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Marina Rex

vhs; 40,60 EUR

Mi., 17.01.2024

09.15 - 10.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 04.01.2024.



Pilates am Morgen für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 241305210P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305200P.

Marina Rex

vhs; 40,60 EUR

Mi., 10.04.2024

09.15 - 10.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 25.03.2024.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 241305220P

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates trainiert vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittel-

bar umgibt, sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Pilates richtet die Wirbelsäule auf, verhilft zu mehr Körperwahrnehmung und kräftigt die Muskeln. Entspannung rundet das Training ab.

Marita Sinnigen

vhs; 36,00 EUR

Mi., 07.02.2024

19.30 - 20.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 26.01.2024.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 241305230P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305220P.

Marita Sinnigen

vhs; 36,00 EUR

Mi., 03.04.2024

19.30 - 20.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 26.01.2024.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 241305240P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305130P.

Marita Sinnigen

vhs; 36,00 EUR

Mi., 22.05.2024

19.30 - 20.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 13.05.2024.

Bauch – Beine – Rücken – Po – alle 14 Tage neu

- Am Samstagvormittag -

Kurs-Nr.: 241305250P

Ein gelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in



Schwung bringt. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und eine Entspannung lassen die Stunde ausklingen. Sowohl Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten. Bei Interesse wird der Kurs nach den Osterferien fortgesetzt.

Sandra Pantekoek



vhs; 23,10 EUR
Sa., 10.02.2024
11.30 - 12.30 Uhr;
Sa., 24.02.2024
11.30 - 12.30 Uhr;
Sa., 09.03.2024
11.30 - 12.30 Uhr
Anmeldung bis 01.02.2024.

Golf – Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 241305260P

Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen die Chance geben, diese naturverbundene Sportart auf unserer wunderschönen



Golfanlage hier in Papenburg näher kennen zu lernen. Der Kurs wird Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“ vermitteln.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- Worauf es beim Golfsport ankommt.
- Wie man den Schläger hält und die Schwungtechnik richtig einsetzt.
- Unter Anleitung die ersten langen Schläge auf der Driving Range aus-zuprobieren.
- Das Erlernte dann auch gleich in die Tat umsetzen.

• Des Weiteren werden Sie in Regel- und Etikette-Fragen unterrichtet.

Hendrik Harms, Fully Qualifield Golf-professional der PGA of Germany

Golf-Club Gutshof e.V.; 59,00 EUR

Sa., 06.04.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 13.04.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Mi., 17.04.2024
19.00 - 20.30 Uhr;
Sa., 20.04.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 27.04.2024
16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung bis 20.03.2024.

Golf – Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 241305270P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305260P.

Hendrik Harms, Fully Qualifield Golf-professional der PGA of Germany

Golf-Club Gutshof e.V.; 59,00 EUR

Sa., 25.05.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 01.06.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 08.06.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 15.06.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Mi., 19.06.2024
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung bis 13.05.2024.

Golf – Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 241305280P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305260P.

Hendrik Harms, Fully Qualifield Golf-professional der PGA of Germany

Golf-Club Gutshof e.V.; 59,00 EUR

Sa., 10.08.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 17.08.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Mi., 21.08.2024
19.00 - 20.30 Uhr;
Sa., 24.08.2024
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 31.08.2024
16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung bis 30.07.2024.

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 Zuschussung, Ihren Kurs zu Ihrer Zeit und an Ihrem Ort zu finden.



Stadtbibliothek KÖB Papenburg

Bücher, CD & DVD, Sprachkurse...

zu unseren VHS-Kursen

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

Montag & Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr

www.koeb-papenburg.de



Wassergymnastik in Flachsmeer

Kurs-Nr.: 241305300P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer und Nichtschwimmer sowie für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen



70 und 130 cm. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28-29 Grad.

Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

N. N.

Lehrschwimmbecken Flachsmeer,

Am Denkmal 14; 86,00 EUR

Di., 02.04.2024

19.00 - 20.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 15.03.2024.

Wassergymnastik im St.-Lukas-Heim

Kurs-Nr.: 241305310P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer und Nichtschwimmer sowie für jedes Alter. Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,

Annenstr. 17; 75,00 EUR

Mi., 15.05.2024

17.00 - 18.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 02.05.2024.

Wassergymnastik im St.-Lukas-Heim

Kurs-Nr.: 241305320P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305310P.

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,

Annenstr. 17; 75,00 EUR

Mi., 15.05.2024

18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 02.05.2024.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 241305330P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer und Nichtschwimmer sowie für jedes Alter. Die Wassertemperatur liegt bei 32 Grad. Wenn Sie sich für diesen Kurs interes-

sieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger

Reha-Centrum; 160,00 EUR

Fr., 12.01.2024

17.00 - 17.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 18.12.2023.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 241305340P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305300P.

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger

Reha-Centrum; 160,00 EUR

Fr., 12.01.2024

17.50 - 18.35 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 18.12.2023.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 241305350P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 241305300P.

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger

Reha-Centrum; 160,00 EUR

Fr., 12.01.2024

18.40 - 19.25 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 18.12.2023.

Kochen und Genießen



Dennis Meister, Baujahr 1981, zweifacher Familienvater aus Aschendorf und Hobbykoch mit Leidenschaft. Ich freue mich auf Ihren Besuch in einem meiner Kochkurse. In diesen geht es um den geselligen Austausch von Erfahrungen und natürlich dem gemeinsamen Kochen besonderer Gerichte. Wer sich von mir einen genaueren Eindruck machen möchte: www.meisteramherd.de

Leckeres aus Frankreich und Italien neu

Kurs-Nr.: 241306010P

Aus feinen Zutaten wunderbare Gerichte zubereiten. Ein köstliches Drei-Gänge-Menü aus der Küche Italiens und Frankreichs.



Dennis Meister

vhs; 31,50 EUR (inkl. Umlage.)

Di., 20.02.2024

18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 09.02.2024.

Festliche Schlemmereien neu

Kurs-Nr.: 241306020P

Was kochen wir an den Feiertagen, um Besuch und Familie zu verwöhnen? Ein Festtagsmenü mal anders?!



Lassen Sie sich überraschen!

Dennis Meister

vhs; 31,50 EUR (inkl. Umlage.)

Di., 12.03.2024

18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 01.03.2024.

Dozent*innen für Wassergymnastik

Wir suchen eine Dozentin oder einen Dozenten für Kurse im Lehrschwimmbecken in Flachsmeer. Wir bieten Ihnen eine freiberufliche Tätigkeit auf Honorarbasis.

Wenn Sie Interesse, Zeit und die entsprechende Qualifikation haben, bitte Kontakt aufnehmen:

Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de



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

**Eröffne anderen
Perspektiven.**



Wir suchen Dozent*innen für Kochkurse

Wir suchen für Papenburg und unsere Außenstellen Dozenten*innen für Kochkurse.

Wer gut und gerne kocht und sein Wissen gerne an unsere Kursteilnehmer*innen weitergeben möchte, meldet sich bitte bei:
Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de

Einstieg in die japanische Küche neu

Kurs-Nr.: 241306030P

Die japanische Küche hat weit mehr als Sushi zu bieten: Sie ist ungemein vielfältig und gilt als die gesündeste

Küche der Welt. Man muss dafür aber nicht weit reisen oder ein besonderes Restaurant besuchen, sondern kann die japanische Küche auch einfach zu sich nach Hause holen.

Wie und mit welchen Rezepten dies ganz einfach gelingt, erfahren Sie in diesem Kurs.

Dennis Meister



vhs; 31,50 EUR (inkl. Umlage.)
Di., 09.04.2024
18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 26.03.2024.

Indonesische Küche neu

Kurs-Nr.: 241306040P

Indonesische Köstlichkeiten, ungeahnte Kombinationen an Gewürzen und Kräutern, diese wohlriechenden Düfte werden unvergesslich bleiben. Die Gerichte lassen sich leicht nachkochen, um diese fernöstlichen Genüsse noch sehr oft genießen zu können.

Dennis Meister

vhs; 31,50 EUR (inkl. Umlage.)
Di., 14.05.2024
18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 03.05.2024.



griechischen Spezialitäten kennen-

zulernen. Vorweg gib es selbstverständlich die Mezedes, die beliebten, griechischen Vorspeisen, die in Griechenland immer zum Auftakt angeboten werden. Das regt ganz bestimmt den Appetit an. Bei schönem Wetter starten wir mit einem kleinen Aperitif draußen!

Dennis Meister

vhs; 31,50 EUR (inkl. Umlage.)
So., 02.06.2024
14.00 - 18.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 22.05.2024.



Verhindert?

Wenn Sie nicht teilnehmen können am Kochkurs, melden Sie sich bitte bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn schriftlich ab, ansonsten ist die Gebühr in vollem Umfang zu bezahlen.

Griechisches BBQ neu

- Am Sonntagnachmittag -

Kurs-Nr.: 241306050P

Grillen – Das ist auch in Griechenland untrennbar mit dem Sommer verbunden. Mit der Familie, mit Nachbarn und Freund:innen. Alle zusammen und draußen!

Grund genug, für Griechenland-Liebhaber:innen auch einmal das Grillen von

vhs | Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche in Grundbildung und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de





Inhalt

Arabisch	38
Deutsch	38
Englisch	39
Französisch	41
Italienisch	41
Niederländisch	41
Polnisch	43
Spanisch	43
Plattdeutsch	43
Sprachförderungen	44
Integration	45

Beratung

Lisa Wallesch
Telefon: 04961 9223-49



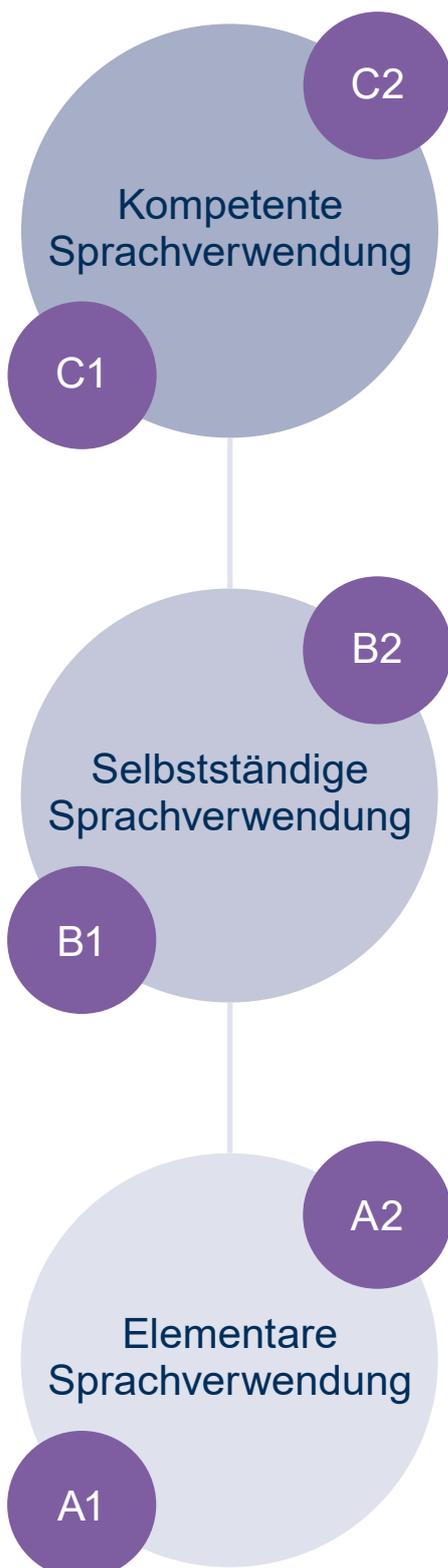


Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein/e Kursteilnehmer/in in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen für Englisch können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung gebrauch!

Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.



Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Text mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören** Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachverhalte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen



Sprachkurse für alle Sprachlevel

Es gibt viele Gründe, Sprachen zu lernen: Auslandsaufenthalte, der nächste Urlaub, berufliche Ziele, Interesse an anderen Kulturen. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil der Biografie geworden und sichern eine gewisse Unabhängigkeit.

Sprachkurse der vhs Papenburg werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt. Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden.

Wichtige Hinweise

Den richtigen Kurs finden

Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen, dann benötigen Sie keine Einstufungsberatung. Sie können sich direkt zu einem der Anfängerkurse anmelden.

Wenn Sie über Vorkenntnisse verfügen, empfehlen wir Ihnen einen Online Einstufungstest. Die Einstufungstests finden Sie auf unserer Webseite unter Projekte / Sprachberatung. Sie sind wie unsere Sprachkurse an dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ausgerichtet.

Bitte melden Sie sich zum Kurs an, gern telefonisch unter 04961 9223-18. Wir versenden keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs ausfallen, benachrichtigen wir Sie. Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs statt. Die Höhe des Preises richtet sich nach der Teilnehmerzahl. Wir bieten Ihnen die Durchführung des Kurses zum Kleingruppenpreis (5 bis 6 Teilnehmende) an. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich diesen Kleingruppenpreis.

Melden sich mindestens 7 Personen an (Stichtag ist der erste Kurstermin), gilt automatisch der günstigere Preis. Ihre Rechnung erhalten Sie nach dem Kursstart.

Arabisch A1

Kurs-Nr.: 241401010P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dieser Kurs richtet sich an alle die, bereits die Arabische Schrift lesen und schreiben können. Dieser Kurs arbeitet mit Salam! neu A1-A2: Arabisch für Anfänger (Kurs- und Übungsbuch) vom Klett-Verlag. Wir empfehlen mit dem Kauf der Kursbücher bis zur Bestätigung des Kursstarts zu warten.

Velit Demir

vhs; 96,00 EUR (85,00 EUR ab 7 TN)

Mi., 07.02.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 30.01.2024.

vhs; 80,00 EUR (ab 7 TN 72,00 EUR)

Do., 08.02.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 29.01.2024.

Deutsch A1.2

Kurs-Nr.: 241404011P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert.

Florentina Tita

vhs; 64,00 EUR (ab 7 TN 57,60 EUR)

Do., 16.05.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 8 Termine

bücher bis zur Bestätigung der Kursstarts zu warten.

Jasmin Siemons-Sanders

vhs; 112,00

EUR (98,00

EUR ab 7 TN)

Sa., 17.02.2024

09.30 - 12.30 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 07.02.2024.



Deutsch A1.2

Kurs-Nr.: 241404010P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert.

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

Florentina Tita

Deutsch für Anfänger:innen am Samstag

Kurs-Nr.: 241404015P

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die die Grundkenntnisse der Deutschen Sprache lernen möchten. Geeignet ist dieser Kurs für diejenigen, die keine oder wenige Vorkenntnisse besitzen.

Wir empfehlen mit dem Kauf der Kurs-

Deutsch A1.2

Kurs-Nr.: 241404040P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse haben und ihre Sprachkenntnisse erweitern und aufbauen möchten. Das Kursbuch aus dem Vorsemester wird weiterverwendet. Dieser Kurs arbeitet mit

„Schritte Plus Neu 1“ vom Hueber Verlag (ISBN: 978-3195010818)

Velit Demir

vhs; 96,00 EUR (85,00 EUR ab 7 TN)



Mi., 21.02.2024
19.45 - 21.15 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 12.02.2024.

Deutsch A2

Kurs-Nr.: 241404050P

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Vorkenntnisse auf Niveau A1 verfügen und ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern möchten, um sich besser im Alltag oder Beruf zu verständigen zu können. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches bis zur Bestätigung des Kursstarts zu warten.

Jasmin Siemons-Sanders

vhs; 120,00 EUR (ab 7 TN 105,00 EUR)
Mi., 14.02.2024
19.00 - 20.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Deutsch A2

Kurs-Nr.: 241404051P

Dieser Kurs startet bei ausreichendem Interesse. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Vorkenntnisse auf Niveau A1 verfügen und ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern möchten, um sich besser im Alltag oder Beruf zu verständigen zu können. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches bis zur Bestätigung des Kursstarts zu warten.

Sabine Kaschel

vhs; 80,00 EUR
Kursstart wird bekannt gegeben
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine

Deutsch A2.2

Kurs-Nr.: 241404053P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, grundlegende Grammatik und Vokabeln zu festigen und die Fähigkeit zu entwickeln, in einfachen Alltagssituationen zu kommunizieren. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

Florentina Tita

vhs; 80,00 EUR (ab 7 TN 72,00 EUR)
Fr., 09.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 30.01.2024.

Deutsch A2.2

Kurs-Nr.: 241404054P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden

die Möglichkeit, grundlegende Grammatik und Vokabeln zu festigen und die Fähigkeit zu entwickeln, in einfachen Alltagssituationen zu kommunizieren. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

Florentina Tita

vhs; 64,00 EUR (ab 7 TN 57,60 EUR)
Fr., 17.05.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 30.01.2024.

Deutsch B1

Kurs-Nr.: 241404060P

Ein Kurs für Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse ausbauen wollen. Neuen Interessierten wird vor der Teilnahme ein Einstufungstest eindringlich empfohlen.

Dieser Kurs arbeitet mit dem Buch Schritte Plus Neu 5: Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf[®] vom Hueber-Verlag (ISBN: 978-3193010858)

Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Velit Demir

vhs; 88,00 EUR (70,00 EUR ab 7 TN)
Fr., 09.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 30.01.2024.

Deutsch B2

Kurs-Nr.: 241404070P

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die über Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen und diese Fähigkeiten vertiefen möchten.

Vorab wird empfohlen einen Einstufungstest zu machen.

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Velit Demir

vhs; 88,00 EUR
Fr., 09.02.2024
19.45 - 21.15 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 30.01.2024.

Deutsch C1 neu

Kurs-Nr.: 241404080P

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits über sehr gute Deutschkenntnisse verfügen und diese für den Beruf weiter ausbauen wollen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs sind ein Einstufungstest und ein Beratungsgespräch.

Dieser Kurs wird bei genügend Interes-

se samstags zwischen 15 und 17 Uhr durchgeführt werden.

Velit Demir

vhs; 130,00 EUR
Kursstart wird bekannt gegeben
15.00 - 17.00 Uhr; 10 Termine

Übrigens: Schauen Sie auch zwischendurch auf unserer Homepage vorbei! Es kann immer passieren, dass sich Details ändern können. Auf unserer Homepage finden Sie immer die aktuellsten Informationen und manchmal auch zusätzliche Kursangebote!

Schnupperangebot Englisch A2 Conversation

Kurs-Nr.: 241406000P

Sie sind neugierig auf unseren Englischkurs, aber Sie sind sich noch nicht sicher, ob er das Richtige für Sie ist? Unser Schnupperangebot ist die ideale Gelegenheit, um Ihre Zweifel zu überwinden und um die Kursleitung kennenzulernen! Dieses Schnupperangebot ermöglicht Ihnen, vor Kursbeginn einen Einblick zu erhalten und sicherzustellen, dass der Kurs Ihrem Niveau und Vorstellungen entspricht. Melden Sie sich noch heute an!

Josephine Löning

vhs; 8,50 EUR
Mo., 05.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 26.01.2024.

Schnupperangebot Englisch B1

Kurs-Nr.: 241406001P

Entdecken Sie unser Schnupperangebot für Englisch auf dem Niveau B1! Nutzen Sie die Gelegenheit, unsere Kursleitung kennenzulernen und herauszufinden, ob das Niveau Ihren Kenntnissen entspricht. Dieses Angebot bietet eine perfekte Möglichkeit, sich mit dem Kursablauf vertraut zu machen und Unsicherheit zu klären. Treten Sie ein in eine entspannte Lernatmosphäre und erleben Sie, wie einfach und unterhaltsam das Englischlernen sein kann.

Josephine Löning

vhs; 6,00 EUR
Mo., 05.02.2024
19.45 - 21.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 26.01.2024.



Schnupperangebot Englisch Basics für den Urlaub

Kurs-Nr.: 241406003P

Ob für den kurzen Wochenendtrip oder den längeren Urlaub; ein paar Sätze in der Landessprache zu können und zu verstehen hilft ungemein!

Lernen Sie in diesem Schnupperangebot die Dozentin kennen und erfahren Sie, was Sie in einem Kurs erwarten können! Geeignet ist dieser Kurs für diejenigen, die keine bis kaum Vorkenntnisse der Englischen Sprache haben.

Nancy Senyah

vhs; 8,50 EUR

Mo., 29.01.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Englisch für Anfänger/A1.4

Kurs-Nr.: 241406020P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lernen Sie Englisch in einer ganz entspannten Atmosphäre.

Dieser Kurs arbeitet mit dem Buch Let's Enjoy English A1.2 vom Klett-Verlag.

Silvia Schomaker

vhs; 117,00 EUR (96,00 EUR ab 7 TN)

Mi., 21.02.2024

10.00 - 11.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Englisch A2

Kurs-Nr.: 241406030P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Wir arbeiten mit dem Buch „A2.1 Enjoy English“, Klett Verlag. Voraussichtlich ab Unit 5 oder 6. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Ein Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Silvia Schomaker

vhs; 117,00 EUR (96,00 EUR ab 7 TN)

Do., 22.02.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Englisch A2 am Vormittag

Kurs-Nr.: 241406041P

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die bereits über die Grundkenntnisse (A1) verfügen und in einer entspannten Runde weiter lernen möchten. Wir arbeiten mit Let's Enjoy English A2.2, Klett-Verlag.

Neue Interessierte mit entsprechenden

Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; Ihnen wird ein Einstufungstest empfohlen.

Josephine Löning

vhs; 80,00 EUR (72,00 EUR ab 7 TN)

Mi., 07.02.2024

09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 29.01.2024.

Englisch A2 am Vormittag

Kurs-Nr.: 241406042P

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die bereits über die Grundkenntnisse (A1) verfügen und in einer entspannten Runde weiter lernen möchten. Wir arbeiten mit Let's Enjoy English A2.2, Klett-Verlag. Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; Ihnen wird ein Einstufungstest empfohlen.

Josephine Löning

vhs; 80,00 EUR (72,00 EUR ab 7 TN)

Mi., 08.05.2024

09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 29.04.2024.

Business English ONLINE (A2) neu

Kurs-Nr.: 241406050P

Verbessern Sie Ihre beruflichen Chancen mit unserem Business-Englischkurs auf Niveau A2.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Sprachkenntnisse für berufliche Kommunikation und Networking verbessern und gezielt ausbauen. Geeignet ist dieser Kurs für Wiedereinsteiger und all diejenigen, die die Grundlagen der Englischen Sprache bereits beherrschen. Ein Einstufungstest wird generell empfohlen. Das Kursbuch wird beim ersten Kursabend bekanntgeben.

Die Zugangsdaten erhalten Sie von der Fachbereichsleitung kurz vor Kursstart. Für die Teilnahme benötigen Sie:

- stabile Internetverbindung
- Headset
- Computer oder Laptop

Marilena Pellegrino

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

85,00 EUR

Di., 09.04.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 01.04.2024.

English Conversation (A2)

Kurs-Nr.: 241406051P

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit Fokus auf die gesprochene Sprache Englisch lernen möchten.

Ein Einstufungstest wird vorab empfohlen. Ein Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Josephine Löning

vhs; 72,00 EUR (ab 7 TN 65,00 EUR)

Mo., 12.02.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 02.02.2024.

English Conversation (A2)

Kurs-Nr.: 241406052P

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit Fokus auf die gesprochene Sprache Englisch lernen möchten.

Ein Einstufungstest wird vorab empfohlen. Ein Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Josephine Löning

vhs; 72,00 EUR (ab 7 TN 65,00 EUR)

Mo., 13.05.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 03.05.2024.

English B1

Kurs-Nr.: 241406060P

This course is directed to those who have already a solid foundation of the English language. Here you can further you vocabulary, understanding of grammar and gain more proficiency using English. It is recommended that a placementtest is done beforehand.

Josephine Löning

vhs; 72,00 EUR (ab 7 TN 65,00 EUR)

Mo., 12.02.2024

19.45 - 21.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 08.09.2023.

English B1

Kurs-Nr.: 241406061P

This course is directed to those who have already a solid foundation of the English language. Here you can further you vocabulary, understanding of grammar and gain more proficiency using English. It is recommended that a placementtest is done beforehand.

Josephine Löning

vhs; 72,00 EUR (ab 7 TN 65,00 EUR)

Mo., 13.05.2024

19.45 - 21.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 08.09.2023.



Englisch B1

Kurs-Nr.: 241406140P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Heutzutage wird Englisch überall benötigt; in unserer Freizeit, im Beruf oder im Umgang mit den neuen Medien. Und natürlich ist das auch die Sprache für Gespräche im Ausland. Hier üben Sie, sich in verschiedenen Situationen mit dem richtigen Wortschatz und der passenden Grammatik zu verständigen. Ein Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Teodora Sprock

vhs; 120,00 EUR (105,00 EUR ab 7 TN)
Mi., 14.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Französisch A1.2

Kurs-Nr.: 241408020P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die die französische Sprache systematisch und mit Seele lernen wollen und über Vorkenntnisse verfügen.

Als Kursbuch wird Grammaire progressive du français - Niveau intermédiaire- Deutsche Ausgabe (ISBN 978-3-12-530041-59) vom Klett-Verlag verwendet.

Wir empfehlen mit dem Kauf des Buches bis zum Kursstart zu warten.

Ulrich Krause

vhs; 92,80 EUR (ab 7 TN 81,50 EUR)
Do., 18.01.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine



Französisch A1.2

Kurs-Nr.: 241408021P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die die französische Sprache systematisch und mit Seele lernen wollen und über Vorkenntnisse verfügen.

Als Kursbuch wird Grammaire progressive du français - Niveau intermédiaire- Deutsche Ausgabe (ISBN 978-3-12-530041-59) vom Klett-Verlag verwendet.

Wir empfehlen mit dem Kauf des Buches bis zum Kursstart zu warten.

Ulrich Krause

vhs; 92,80 EUR (ab 7 TN 81,50 EUR)
Do., 13.06.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine

Französisch für Wiedereinsteiger A2

Kurs-Nr.: 241408040P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester unter neuer Kursleitung.

Wir arbeiten im Wesentlichen mit VOYAGES neu A2, nutzen aber auch andere Materialien. Neue Interessierte mit verschütteten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. N'hésitez pas!

Anja Ihnen-Swoboda

vhs; 80,00 EUR
Mi., 07.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 26.02.2024.

Bildungsurlaub Französisch intensiv – für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 232408101P

In Kooperation mit der vhs Leer.

Ein viertägiger Sprachkurs, geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse der französischen Sprache und bietet Ihnen die Gelegenheit diese intensiv zu lernen. Das Seminar kann auch von Interessierten gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Anja Ihnen-Swoboda

vhs; 269,00 EUR (An- und Abmeldeschluss: 25.03.2024! Danach ist keine kostenfreie Abmeldung möglich.)
Di., 02.04.2024
09.00 - 16.30 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 25.03.2024.

ONLINE Italienisch für Anfänger

Kurs-Nr.: 241409010P

Dieser Kurs wird bei ausreichenden Interesse gestartet.

Ciao e benvenuti!

Sie lieben Italien? Sie begeistern sich für Land und Leute und planen vielleicht auch einen Urlaub in Italien? In diesem Kurs nähern wir uns ganz entspannt dem Italienischen und üben erste Redewendungen sowie die Grund-

regeln der Sprache. Ich freue mich darauf, Sie willkommen zu heißen! Dieser Kurs findet über die vhs.cloud statt. Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versandt.

Für diesen Kurs wird das Buch „Nuovo Espresso 1“ (Niveaustufe A1) vom Hueber Verlag verwendet (ISBN 978-3-19-205438-9). Wir raten Ihnen mit dem Kauf des Buches zuwarten, bis der Kursstart bestätigt worden ist.

Sie Benötigen für diesen Kurs:

- stabile Internetverbindung
- Headset
- Webcam
- Computer oder Laptop

Alessandra Brundo

VHS-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 90,00 EUR
Kursstart wird bekannt gegeben
18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine

ONLINE Italienisch B1 neu

Kurs-Nr.: 241409020P

Sie haben die Grundlagen gemeistert, wollen aber Gespräche führen, die tiefer gehen als nur „Small Talk“? In einer lockeren Runde haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und weiter aufzubauen.

Ein Einstufungstest wird empfohlen.

Das Kursbuch wird beim Kursstart bekannt gegeben.

Dieser Kurs findet über die vhs.cloud statt. Zugangsdaten werden vor Kursbeginn versandt.

Sie benötigen für diesen Kurs:

- stabile Internetverbindung
- Headset
- Webcam
- Computer oder Laptop

Marilena Pellegrino

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 85,00 EUR
Mi., 06.03.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 26.02.2024.

Niederländisch für Anfänger:innen neu

Kurs-Nr.: 241414010P

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

vhs; 64,00 EUR (ab 7TN 57,60 EUR)
Di., 30.04.2024
19.45 - 21.15 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 15.04.2024.

Niederländisch für Anfänger A1.3

Kurs-Nr.: 241414012P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lernen sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen. Wir arbeiten mit Welkom! neu A1-A2 (ISBN:978-3-12-528990-1) und dem zugehörigen Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-528991-8).

Arend Smits

vhs; 72,00 EUR (64,80 EUR ab 7 TN)
Mi., 14.02.2024
19.40 - 21.10 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Niederländisch für Anfänger A1.3

Kurs-Nr.: 241414013P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Lernen sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen. Wir arbeiten mit Welkom! neu A1-A2 (ISBN:978-3-12-528990-1) und dem zugehörigen Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-528991-8).

Arend Smits

vhs; 72,00 EUR (64,80 € ab 7 TN)
Mi., 15.05.2024
19.40 - 21.10 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 13.05.2024.

Niederländisch für Anfänger A1.2

Kurs-Nr.: 241414014P

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 Welkom! neu A1-A2 (ISBN:978-3-12-528990-1) und dem zugehörigen Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-528991-8).

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches bis zur Kursstartbestätigung.

Arend Smits

vhs; 72,00 EUR (ab 7TN 64,80 EUR)
Mi., 14.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Niederländisch für Anfänger A1.2

Kurs-Nr.: 241414015P

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 Welkom! neu A1-A2 (ISBN:978-3-12-528990-1) und dem zugehörigen Übungsbuch (ISBN: 978-3-12-528991-8)

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches bis zur Kursstartbestätigung.

Arend Smits

vhs; 105,00 EUR (ab 7TN 64.80 EUR)
Mi., 15.05.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 06.05.2024.

Niederländisch A1.3

Kurs-Nr.: 241414020P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Wenn Sie sich für Land,Leute und Sprache unseres Nachbarlandes Niederlande interessieren und diese besser kennenlernen wollen, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden die sprachlichen Grundlagen in Wort und Schrift vermittelt.

Neueinsteiger sind immer Willkommen! Wir arbeiten mit Wat Leuk! aktuell A1 vom Hueber-Verlag, voraussichtlich ab Lektion 7.

Thomas Hornischer

vhs; 120,00 EUR (ab 7TN 57,60 EUR)
Di., 13.02.2024
19.45 - 21.15 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Niederländisch A2.1 neu

Kurs-Nr.: 241414030P

Sie sind für diesen Kurs geeignet, wenn Sie bereits die Grundlagen beherrschen und Ihre Sprachkenntnisse in einer entspannten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchten. Dieser Kurs ist

auch für Wiedereinsteiger geeignet. Dieser Kurs wird mit dem Buch Wat leuk! aktuell A2 vom Hueber-Verlag arbeiten. Wir empfehlen mit dem Kauf des Buches zu warten, bis der Kursstart bestätigt worden ist.

Thomas Hornischer

vhs; 64,00 EUR (ab 7 TN 57,60 EUR)
Do., 15.02.2024
20.15 - 21.45 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Niederländisch A2.1 neu

Kurs-Nr.: 241414031P

Fortsetzungskurs.

Sie sind für diesen Kurs geeignet, wenn Sie bereits die Grundlagen beherrschen und Ihre Sprachkenntnisse in einer entspannten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchten. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet. Dieser Kurs wird mit dem Buch Wat leuk! aktuell A2 vom Hueber-Verlag, ab zirka Kapitel 3, arbeiten.

Wir empfehlen mit dem Kauf des Buches zu warten, bis der Kursstart bestätigt worden ist.

Thomas Hornischer

vhs; 64,00 EUR (ab 7 TN 57,60 EUR)
Do., 25.04.2024
20.15 - 21.45 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 15.04.2024.

Niederländisch B1.4

Kurs-Nr.: 241414040P

Voortzetting van het leren van de Nederlandse taal in aangenaam tempo. We leren verdere aspecten van de Nederlandse samenleving kennen. We werken met Nederlands op niveau (van B1 naar B2), Klett-Verlag. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Thomas Hornischer

vhs; 64,00 EUR (57,60 EUR ab 7 TN)
Di., 13.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 05.02.2024.

Niederländisch B1.4

Kurs-Nr.: 241414041P

Fortsetzungskurs

Voortzetting van het leren van de Nederlandse taal in aangenaam tempo. We leren verdere aspecten van de Nederlandse samenleving kennen. We werken met Nederlands op niveau (van B1 naar B2), Klett-Verlag, cira vanaf



Les 3. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Thomas Hornischer

vhs; 64,00 EUR (57,60 EUR ab 7 TN)
Di., 30.04.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 22.04.2024.

Niederländisch C1

Kurs-Nr.: 241414050P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Voortzetting van het leren van de Nederlandse taal in aangenaam tempo. We leren verdere aspecten van de Nederlandse samenleving kennen.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Thomas Hornischer

vhs; 64,00 EUR (57,60 EUR ab 7 TN)
Do., 15.02.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 05.02.2024.

Niederländisch C1

Kurs-Nr.: 241414051P

Fortsetzungskurs.

Voortzetting van het leren van de Nederlandse taal in aangenaam tempo. We leren verdere aspecten van de Nederlandse samenleving kennen.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Thomas Hornischer

vhs; 64,00 EUR (57,60 EUR ab 7 TN)
Do., 25.04.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 15.04.2024.

Polnisch A2

Kurs-Nr.: 241417010P

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

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

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Dieser Kurs wird gestartet, sobald sich genügend Interessierte gefunden haben.

N. N.

80,00 EUR

Kursstart wird bekannt gegeben

Spanisch A1

Kurs-Nr.: 241422020P

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die in entspannter Umgebung Spanisch lernen möchten.

Neue Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Jule Kemker

vhs; 80,00 EUR (70 EUR ab 7 TN)
Sa., 02.03.2024

11.00 - 12.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 21.02.2024.

Bildungsurlaub Spanisch für Anfänger:innen – intensiv

Kurs-Nr.: 232422101P

In Kooperation mit der vhs Meppen.

Ein viertägiger Sprachkurs, geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse der spanischen Sprache und bietet Ihnen die Gelegenheit, diese intensiv zu lernen.

Das Seminar kann auch von Interessierten gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Anmeldung über die vhs Meppen Kulturbahnhof Herzlake; 269,00 EUR (An- und Abmeldeschluss: 11.03.2024! Danach ist keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.)

Mo., 18.03.2024 bis Fr., 22.03.2024
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine
Anmeldung bis 11.03.2024.

Plattdeutsch für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 241427010P

Ob zugezogen oder als Kind nicht ganz aufgeschnappt, willkommen ist hier jeder.

Ziel des Kurses ist es, ohne Vorkenntnisse oder auch mit geringen Vorkenntnissen am Schluss eine einfache Unterhaltung auf Platt zu führen, kurze plattdeutsche Texte lesen und verstehen zu können.

Anja Ihnen-Swoboda

vhs; 84,00 EUR (ab 7 TN 76 EUR)
Mo., 05.02.2024

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 **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.



eLearning und lebenslanges Lernen



niedersachsen

Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online







Sprachförderungen

Seit 2015 finanziert das Land Niedersachsen über die AEWB verschiedene Programme zum Spracherwerb von Geflüchteten. Bei Interesse können Sie sich gerne bei uns melden!



SEG-Flex

Diese Sprachkurse werden aus Mitteln des Landes Niedersachsen finanziert. Sie richten sich an Geflüchtete, unabhängig vom rechtlichen Status, die nicht zur Teilnahme an einem Integrationskurs, einem berufsbezogenen Sprachkurs (DeuFöV) oder einem anderen Sprachförderungsangebot des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berechtigt oder verpflichtet sind.

Ansprechpartnerin:

Lisa Wallesch
04961 9223-49
lisa.wallesch@vhs-papenburg.de

UKR-2

Diese Sprachkurse werden aus Mitteln des Landes Niedersachsen finanziert. Sie richten sich hauptsächlich an Geflüchtete aus der Ukraine, unabhängig vom rechtlichen Status, die nicht zur Teilnahme an einem Integrationskurs, einem berufsbezogenen Sprachkurs (DeuFöV) oder einem anderen Sprachförderungsangebot des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berechtigt oder verpflichtet sind.

Ansprechpartnerin:

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

Integration

- Integrationskurse
- Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)
- Tests „Leben in Deutschland“
- Abschlussprüfungen (A2 bis C1)
- Einbürgerungstests

Beratung – Antragstellung – Einstufungstests – Anmeldung

Beratung und Anmeldung:

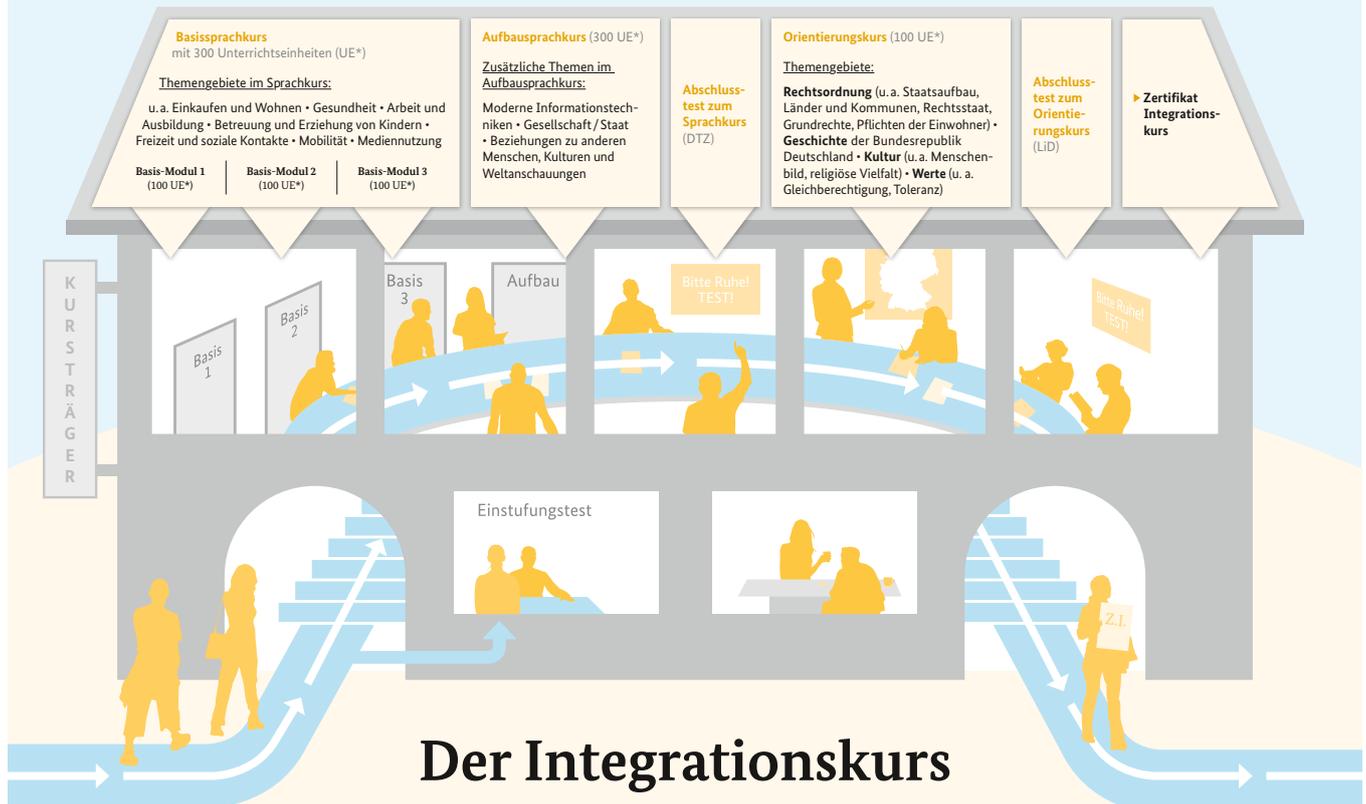
Katharina Morasch
Tel.: 04961 9223-39
(katharina.morasch@vhs-papenburg.de)

Maryna Rodschai
Tel.: 04961 9223-45
(maryna.rodschai@vhs-papenburg.de)





Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zugewanderten zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** mit insgesamt 600 UE* und
- dem **Orientierungskurs** mit 100 UE*.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Hierdurch können sie sich im Alltag zu-rechtfinden und sprachlich selbstständig handeln.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren die Teilnehmenden im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Lernbedarfen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten*:

- Jugendintegrationskurse,
- Eltern- bzw. Frauenintegrationskurse,
- Integrationskurse mit Alphabetisierung,
- Förderkurse (für bereits länger in Deutschland lebende Menschen, welche die deutsche Sprache nur unvollständig erlernt haben),
- Integrationskurse für Zweitschriftlernende.

Angeboten werden auch Intensivkurse für Schnellerner mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten*.

Zielgruppe

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler/innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer/innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger/innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer/innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer/innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden.
- Ab 01.01.2017 können auch Asylbewerber/innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Nach Anmeldung beim Kursträger soll der Integrationskurs innerhalb von sechs Wochen beginnen, ansonsten kann das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge steuernd eingreifen.

Abschluss-tests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschluss-test teilnehmen.



Weitere Informationen auf
www.bamf.de/integrationskurs

* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

Juli 2017

Herausgeber: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge,
90343 Nürnberg
Druck: Silber Druck oHG, 34266 Niestetal

Beratung

Franziska Hähnlein
Telefon: 04961 9223-57



Inhalt

Für Eltern, Großeltern,
pädagogische Fachkräfte,
Tagespflegepersonen,

Interessierte	47
Qualifizierungslehrgänge	50





Für Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte, Tagespflegepersonen, Interessierte

Elterncoaching – Stärkung und Festigung der elterlichen Erziehungs- kompetenzen

Kurs-Nr.: 241105003P

„Wo Eltern Ihren Kindern mit Vertrauen und Respekt begegnen, legen Sie den Grundstein für eine bessere Welt.“ (Zitat: Nora Imlau)

Es gibt Phasen und Situationen im Familienalltag die sehr herausfordernd sind. Wir verspüren einen großen Druck, alles richtig machen zu wollen und beginnen dann plötzlich aus dem Nichts zu schimpfen, obwohl wir es nicht wollen. Das schlechte Gewissen meldet sich danach sofort.

Im Elterncoaching geht es um die Stärkung und Festigung dieser elterlichen Erziehungs Kompetenzen. Hierbei möchte ich dich in deinem Prozess begleiten, mit der Haltung, dass du alles bereits in dir trägst, was du für deinen Prozess brauchst und einer bedürfnis- und bindungsorientierten Sichtweise auf eure ganze Familie. Ich gebe dir einen Raum, in dem du weder bewertet noch verurteilt wirst, in dem alles sein darf und wir schauen gemeinsam auf dein Anliegen. Um dieses zu erkunden, habe ich unterschiedliche Tools an der Hand, wie z.B. es mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation anzuschauen, es mit Systemischen Fragetechniken zu entschlüsseln und verschiedene Ansätze der Körperorientierung wie z.B. die SIBAM Methode.

Doch was könnte z.B. ein Anliegen sein?

- Du möchtest es bei der Erziehung deiner Kinder „anders“ machen, doch weißt nicht wie.
- Du brauchst Unterstützung beim Umgang mit deinem Kleinkind in der Autonomiephase.
- Du hast das Gefühl, in einer Spirale aus Machtkämpfen fest zu stecken.
- Dir fällt es schwer, friedvoll Grenzen zu setzen oder deine eigenen zu wahren.
- Du bist vom Familienalltag dauergestresst und weißt nicht, wie du Zeit für dich und deine Bedürfnisse findest.
- Du bist oft wütend, doch weißt nicht, wie du damit umgehen sollst.

Und weißt du was? Das ist alles vollkommen normal.

Als Coach möchte ich dich dabei unterstützen, im Vertrauen und auf Augenhöhe wieder in die Verbindung zu deinem Kind zu kommen. Dieses Coaching kann auch online stattfinden, da es nicht immer möglich ist, ein persönliches Coaching in Präsenz wahrzunehmen. Dies ist daher eine gute Alternative, um eine schnelle Unterstützung und professionelle Begleitung zu bekommen. Termine werden individuell vereinbart und sind abends ab 19 Uhr möglich.

Sabrina Merks

individuelle Terminabsprache
telefonisch.: 04961 922357

Unsere Seminare sind vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Grenzen setzen neu

Kurs-Nr.: 241105010P

Grenzen sind wichtig für unsere Kinder. Durch Grenzen geben wir unseren Kindern einen Rahmen, der Ihnen Sicherheit und Halt gibt.

In diesem Kurs geht es darum, wie du diese bindungs- und bedürfnisorientiert im Familienalltag aufzeigst und wahrst.

Inhalt: Ich zeige dir,

- wie du deine Grenzen wahrnimmst und ausstrahlst.
- wie du dein Kind dabei unterstützt, diese einzuhalten.
- wie du klar und liebevoll Grenzen aufzeigen kannst.

Sabrina Merks

vhs; 15,00 EUR

Sa., 17.02.2024

10.00 - 12.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 07.02.2024.

Nein, ich will nicht in die Kita neu

Kurs-Nr.: 241105002P

In diesem Kurs geht es um das „NEIN“ bei deinem Kind, wenn es nicht in die Kita oder in den Kindergarten möchte. Wir schauen gemeinsam genauer hin, was dein Kind braucht und wie das Bedürfnis befriedigt werden kann. Gemeinsam erstellen wir so einen Strategiekoffer, aus dem jeder und jede

sich das passende raus suchen kann.

Damit wir authentische Tools finden können, notiert euch gerne eine aktuelle Situation und bringt diese mit.

Sabrina Merks

vhs; 15,00 EUR

Do., 28.03.2024

19.00 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 18.03.2024.



Der Weg zur Schulfähigkeit – Kindliche Entwicklung im Kindergartenalter

- Abendseminar -

Kurs-Nr.: 241105001P

Immer mehr Kinder zeigen heute in der Schule Auffälligkeiten wie z.B. mangelnde Konzentration, Feinmotorikprobleme, Zappeligkeit oder Träumen, unsoziales Verhalten, Schwierigkeiten mit dem Umsetzen von Anweisungen, dem Einhalten von Regeln, dem Merken und Behalten sowie Lernprobleme. Was aber verursacht diese Auffälligkeiten und wie kann man vorbeugen? Wie eine gesunde Entwicklung und gute Förderung Ihres Kindes zur Vorbereitung auf die Schule aussehen kann, welche Auffälligkeiten Sie erkennen und beachten sollten und was Sie bei Problemen tun können, ist Inhalt dieses Vortrags für Eltern und Interessierte. Wir werden über Meilensteine der Kindesentwicklung, Symptomatiken im Vorschulalter und Kriterien der Schulfähigkeit sprechen. Weiterhin erfolgt ein Einblick in unsere Arbeit als Ergotherapeuten.

Melanie Thöle-Riezebos

vhs; 15,00 EUR

Do., 04.04.2024

19.30 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 25.03.2024.

Gefühlsausbrüche – Wenn der Sturm in deinem Kind tobt

Kurs-Nr.: 241105030P

In diesem Kurs geht es um das liebevolle Begleiten der Gefühle deines



Kindes in der Autonomiephase und wie du dies bindungs- und bedürfnisorientiert in deinem Familienalltag umsetzen kannst.

Inhalt:

- Wieso brechen die Gefühle deines Kindes plötzlich aus?
- Was steckt hinter dem Gefühlsausbruch?
- Warum ist Co-Regulation so wichtig und wie funktioniert das?
- Wir entwickeln Strategien für den Familienalltag.

Sabrina Merks

vhs; 15,00 EUR

Fr., 19.04.2024

18.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 09.04.2024.

Grenzen setzen

Kurs-Nr.: 241105020P

Grenzen sind wichtig für unsere Kinder. Durch Grenzen geben wir unseren Kindern einen Rahmen, der Ihnen Sicherheit und Halt gibt.

In diesem Kurs geht es darum, wie du diese bindungs- und bedürfnisorientiert im Familienalltag aufzeigst und wahrst.

Inhalt: Ich zeige dir,

- wie du deine Grenzen wahrnimmst und ausstrahlst.
- wie du dein Kind dabei unterstützt, diese einzuhalten.
- wie du klar und liebevoll Grenzen aufzeigen kannst.

Sabrina Merks

vhs; 15,00 EUR

Fr., 03.05.2024

18.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 23.04.2024.

Mama Wut und Papa Wut neu

Kurs-Nr.: 241105040P

Kennst du das auch? Du bist schon schon den ganzen Tag gestresst und gereizt und dann kippt auch noch ein Glas um. Du explodierst und lässt der Wut ihren freien lauf. Und direkt danach meldet sich dein schlechtes Gewissen. In diesem Elterncoaching erfahrt ihr etwas darüber, was während eurer Wut in eurem Körper und in eurem Nervensystem vor sich geht. Zudem schauen wir, welchen Nutzen die Wut hat. Ich werde euch verschiedene Wege zeigen, herauszufinden, was ihr braucht und wie ihr euch selbst regulieren könnt. Und

wir werden einen Notfallplan erstellen, für den Fall, das keine Regulation mehr möglich ist.

Sabrina Merks

vhs; 20,00 EUR

Sa., 04.05.2024

10.00 - 13.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.04.2024.

Umgang mit „schwierigen Kindern“ in Betreuung, Vertretung und Ganztagschule

Kurs-Nr.: 241105101P

Immer wieder begegnet man in Betreuung, Vertretung und Ganztagschule Kindern, die „irgendwie anders“

sind: Manchmal nerven uns die hibbeligen, konfusen Kinder, die extreme Aufmerksamkeit verlangen. Andere flippen zu schnell aus, sind unsozial, aggressiv, oder aber es sind die ängstlichen, kontaktscheuen, unsicheren und motorisch ungeschickten Kinder, die uns Sorgen bereiten. Welche Möglichkeiten gibt es, dem zu begegnen? Was könnte hinter den Auffälligkeiten stecken? Wann ist zusätzliche Hilfe sinnvoll? Welche Tipps könnten Eltern ggf. helfen? In dieser Veranstaltung für Päd. Mitarbeiter:innen und Lehrkräfte werden wir die kindliche Normalentwicklung und Abweichungen von dieser besprechen und mögliche Hilfen erarbeiten für den Umgang mit „schwierigen“ Kindern.

Melanie Thöle-Riezebos

vhs; 30,00 EUR

Sa., 13.04.2024

09.30 - 14.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 03.04.2024.



Kinderschutz – Wie gehe ich mit Vermutungen um bzw. wie kann ich erkennen, ob ein Kind betroffen ist? neu

Kurs-Nr.: 241105120P

Misshandlung, Vernachlässigung, sexuelle Gewalt - all dies findet häufig im familiären Umfeld im Verborgenen

statt. Wie verhalte ich mich in Situationen, in denen ich mir Sorgen um ein Kind mache? Wie kann ich Symptome erkennen und richtig deuten? Wie bleibe ich handlungsfähig, egal ob als professionelle Fachkraft, ehrenamtliche Mitarbeiter:in oder Elternteil?

Heike Weimann

vhs; 30,00 EUR

Sa., 08.06.2024

09.00 - 13.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 29.05.2024.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung

- Gefördert durch den Landkreis Emsland -

Kurs-Nr.: 241105170P

Der Basis-kurs ist für alle pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich fünf Tage intensiv mit der alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung auseinandersetzen möchten.



Der Kurs beinhaltet folgende Elemente:

- die frühkindlichen Meilensteine der Sprachentwicklung in den ersten 72 Monaten
- die Sprachbildung als Querschnittsaufgabe im pädagogischen Alltag: Wie wende ich die Sprachbeobachtungsverfahren an? Wie unterstütze ich die Kinder anhand meiner Beobachtung in ihrer Sprachentwicklung?
- Grundlagenkenntnisse zu „Deutsch als Zweitsprache“
- Sprachstandfeststellung und die sprachförderlichen Methoden und Techniken, um selbst ein Sprachvorbild zu sein.

Der Landkreis Emsland fördert diese Qualifizierung. Teilnehmen können alle pädagogischen Fachkräfte, die in emsländischen Kindertagesstätten arbeiten.

Wiebke Dornes

vhs; gebührenfrei

Sa., 17.02.; 09.03., 13.04., 04.05., 01.06.2024

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 07.02.2024.



Autismus-Spektrum (Teil 1)

Ein individueller Baustein im Puzzle der Inklusion

Kurs-Nr.: 241105210P

Die Autismus

– Spektrum
– Störung (ASS) hat mittlerweile Eingang in nahezu alle Bereiche der pädagogischen und

therapeutischen Arbeit gefunden. Aber auch in den persönlichen Lebenswelten der Betroffenen gewinnt das Thema zunehmend an Interesse.

Eine erfolgreiche therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit einer Autismus Spektrum Störung bedeutet zunächst immer, den „Autismus“ in seiner vielfältigen Ausprägung zu verstehen und richtig einzuordnen. Dieses Verstehen und Einordnen ist gleichwohl wichtig für Begleitpersonen aus den Familien und dem privaten Umfeld als auch von Fachleuten.

In dieser Veranstaltung werden Sie informiert über:

- Grundlagen/ Diagnostik
- Formen der Symptome
- Störungen im Bio – Psycho – Sozialen Kontext

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 30,00 EUR

Mi., 24.04.2024

18.30 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 15.04.2024.

Hans-Dieter Niehaus, Fachdienstleiter des „AutLuk“ St. Lukas Heim „AutLuk“ ist ein Förder- und Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Diagnosen aus dem Autismus-Spektrum und für deren Familien, Angehörige und Begleitpersonen. Ziele des Angebotes sind die Förderung der sozialen und kommunikativen Kompetenzen, Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten, sowie Hilfe bei emotionalen sowie Verhaltensproblemen. Mit dem Ansatz des aktiven Zuhörens und Begleitens wollen wir helfen, Autismus etwas mehr zu begreifen.



Autismus-Spektrum (Teil 2) neu

Ein individueller Baustein im Puzzle der Inklusion

Kurs-Nr.: 241105211P

In dieser Informationsveranstaltung geht es um das Kennenlernen von Hilfsmitteln und Methoden, damit Eltern oder andere Begleitpersonen handlungsfähig bleiben und angemessen durch den Alltag begleiten können. Viele praktische Beispiele und Hilfestellungen nach TEACCH und anderen Methoden sollen den Teilnehmenden Wissen vermitteln und Ideen für den Alltag geben.

In dieser Veranstaltung werden Sie informiert über:

- Interventionsmöglichkeiten und Therapieansätze

Die Veranstaltung ist interaktiv gestaltet. Neben der Präsentation der Inhalte durch Vortrag und Filmsequenzen wird auch Raum für gegenseitigen Austausch und Fragen sein.

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 30,00 EUR

Do., 25.04.2024

18.30 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 15.04.2024.

Treib es nicht auf die Spitze... neu

Kurs-Nr.: 241105220P

So oder so ähnlich lauteten die Ansagen von Erwachsenen, die einen erzieherischen und/oder pädagogischen Auftrag hatten.

Durch eine Vielzahl von sich ständig verändernden Anforderungen und Einflüssen greifen alte und gewohnte Umgangsweisen im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen heute nicht mehr. Dies bringt alle Beteiligten in ihrem persönlichen oder beruflichen Alltag oft an ihre Grenzen.

Nach dem afrikanischen Sprichwort: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen...“ nehmen wir die Anforderungen in der erzieherisch – pädagogischen Begleitung über die systemische Perspektive in den Blick.



Anhand von Fallbeispielen (gerne aus dem praktischen Alltag) bearbeiten wir daraus entstehende Fragen, setzen Verhalten in den Zusammenhang mit dem Umfeld und schaffen so neue Möglichkeiten der Lösungsorientierung. Hierzu nutzen wir die Vermittlung einer systemischen Haltung, durch Informationen zu verschiedenen Verfahren und Techniken und machen erste Erfahrungen mit der Anwendung. So können sich Perspektiven verändern und mögliche Lösungsideen zu einer anderen Handlungsfähigkeit führen.

Themen, mit denen wir uns beschäftigen:

- Bio – Psycho – Soziales – Modell, der theoretische Bezug
- Person – Umfeld – Beziehungen – was bedeutet das?
- Welches Verhalten nennen wir „auffällig“?
- Was macht Situationen „herausfordernd“?
- Umgang mit Regeln und Grenzen
- Arbeiten in den Systemen

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 65,00 EUR

Mi., 29.05.2024

09.00 - 16.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.05.2024.

Unsere Seminare sind vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Bis hierher und nicht weiter... neu

- Von Abgrenzung, Grenzen und Grenzüberschreitungen -

Kurs-Nr.: 241105240P

Kennen Sie es auch, dass Sie das Gefühl haben, dass Grenzen überschritten wurden? In diesem Kurs setzen wir uns mit Grenzen und Grenzüberschreitungen im pädagogischen Alltag auseinander. Dabei spielen die eigenen Haltung, Rolle/n und der Kontext eine wesentliche Rolle. Mit Hilfe des systemischen Ansatzes finden wir Interventionen und Lösungsansätze, so dass uns Abgrenzung besser gelingen kann.

Dieser Kurs ist für Tagespflegepersonen, Erzieher:innen, Heilerziehungspfleger:innen, Heilpädagogen:innen, Lehrer:innen, pädagogische Fachkräfte sowie Interessierte.



Inhalte:

- Grenzen – definieren, setzen, einhalten
- Abgrenzungsenergien
- Kontextualisierung
- Haltung und Rolle/n
- Kommunikation
- Systemischer Ansatz
- Systemische Interventionen und Lösungsansätze

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 65,00 EUR
 Mi., 05.06.2024
 09.00 - 16.30 Uhr; 1 Termin
 Anmeldung bis 27.05.2024.

**„Die zu nette Praxismen-
 tor:in und die unmotivierte
 Auszubildende?“ neu**

Kurs-Nr.: 241105180P

Dieses „Phänomen“ kommt immer wieder im Lernort Praxis vor. Zwei Extreme Formen der persönlichen Ausprägung- doch wie „gut“ zusammenarbeiten?

In diesem Seminar schauen wir, welchen Anteil wir als PraxismenTorInnen haben und welche Handlungsmöglichkeiten es in der Praxis gibt.

Sandra Nee

vhs; 45,00 EUR



Mi., 03.04.2024
 15.30 - 18.30 Uhr
 Anmeldung bis 25.03.2024.

**Vernetzungstagung
 Praxismentoring neu**

- Für Praxismentor:innen in der Kita
 in Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 242105180P

gefördert durch:



**Niedersächsisches
Kultusministerium**

Im Rahmen dieser Vernetzungstagung wollen wir ausgebildeten PraxismenTor:innen die Möglichkeit geben, ihren Aufgabenbereich und ihre Rolle als Anleiter:innen weiter zu professionalisieren.

Folgende Themen stehen dabei im Vordergrund:

- Reflexionsfähigkeit von PraxismenTor:innen
- Mitarbeiterzufriedenheit und -motivation

Im Rahmen von kollegialer Beratung wird der Best Practice Transfer ausgebaut und unterstützt. Dabei können eigene Themen aus dem Ausbildungsalltag miteingebracht werden. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Nds. Kultusministerium.

**Sandra Nee, Insa Niehaus,
 Ina Schullerer, Sabine Kasimir.**

vhs Leer, Blinke 55; 12,00 EUR
 Sa., 07.09.2024
 09.00 - 14.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 28.08.2024 über die vhs Leer, Frau Janssen, Tel. 0491 92992-22, janssen@vhs-leer.de oder online über www.vhs-leer.de

**Was hilft
 den Helfern? neu**

- Für Integrationshelfer:innen, Schulbegleiter:innen und Interessierte -
Kurs-Nr.: 241105230P

Im beruflichen Alltag bekleiden Integrationshelfer:innen eine zunehmend wichtige Rolle. Ihre Tätigkeit bietet eine wertvolle Unterstützung im pädagogischen Alltag und stellt die dort Arbeitenden manchmal vor große Herausforderungen. Oft fehlt nach der Ausbildung der fachliche Austausch und eine supervisorische Unterstützung. Dieses Angebot soll ermöglichen, dass Teilnehmer:innen sich, nach der Methode der „kollegialen Fallberatung“, austauschen und durch systemisch, lösungsorientierte Anleitung ihre beruflichen Kompetenzen erhalten und erweitern.

Angeboten werden 6 Termine dienstags von 18 bis 21 Uhr für eine feste Gruppe.

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 150,00 EUR
 Di., 13.02, 12.03., 16.04., 14.05., 18.06.2024
 jeweils 18.00 - 21.00 Uhr; 5 Termine
 Anmeldung bis 02.02.2024.

Qualifizierungslehrgänge

**Fachkraft
 Kleinstkindpädagogik
 (vhsConcept)**

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 241105500P

In diesem Lehrgang werden Sie Ihre Kompetenzen im Bereich der frühkindlichen Bildung entwickeln und so erweitern, dass Sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen sowie das konkrete Spiel- und Lernangebot in Ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.



 **Stadtbibliothek
 KÖB Papenburg**

Bücher, CD & DVD, Sprachkurse...

zu unseren VHS-Kursen

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

Montag & Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
 Dienstag & Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
 Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
 Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr

www.koeb-papenburg.de

**Inhalte sind:**

- Pädagogische Handlungskonzepte
- Entwicklungsgrundlagen und Bindungsmodelle
- musische Förderung, Ernährung
- Gestaltung frühkindlicher Lernprozesse
- Sprachentwicklung und Sprachförderung
- Rechtliches.

Der Lehrgang endet mit dem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V..

Der Unterricht findet freitags/ samstags von 9.00 - 17.00 Uhr in Papenburg und Leer statt.

Dozententeam

vhs; 1390,00 EUR ((Ratenzahlung) zzgl. 150,00 EUR Prüfungsgebühr (50% der Lehrgangskosten können auf Anfrage vom Landkreis Emsland, Fachbereich Bildung erstattet werden.))

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer - Kurs-Nr.: 241105501P

Berufsbegleitende Weiterbildung für sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u. a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher:in oder Sozialpädagog:in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Inhalte der Weiterbildung sind u.a.:

- Entwicklung integrativer Erziehung



- und gesetzliche Grundlagen in Niedersachsen
- Bildung, Entwicklung und Lernen von Kindern im Alter von null bis zehn Jahren
- Beeinträchtigungen kindlicher Entwicklung
- Partizipation, Kommunikation und Sprache
- Pädagogisches Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Praxis in Tageseinrichtungen für Kinder mit und ohne Behinderung
- Pädagogik, Diagnostik und Therapie als interdisziplinärer Auftrag
- Zusammenarbeit mit Eltern, Familien und Institutionen

Der Lehrgang umfasst 280 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Jede:r Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Weitere Informationen bei der vhs Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de. Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.

Dozententeam

1.795,00 EUR zzgl. 200,00 EUR Prüfungsgebühr Beginn wird bekannt gegeben

Fachwirt:in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer - Kurs-Nr.: 241105503P

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben. In berufsfeldbezogenen Einheiten werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermittelt sowie die Praxisreflexion gefördert.

Teilnehmen können Sozialpädagog:innen oder Erzieher:innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung.

Bausteine:

- Leitungspersönlichkeit und

- Selbstmanagement
 - Personal-/ Teamentwicklung
 - Finanzierung und Verwaltung/ Büroorganisation/ EDV
 - Kindheit, Familie und Gesellschaft/ Pädagogische Ansätze
 - Modernes Marketing/ Organisationsentwicklung
 - Gesprächsführung/ Zusammenarbeit mit Eltern und Institutionen
 - Praxisreflexion/ Supervision
- Der Lehrgang umfasst 364 Unterrichtsstunden zzgl. 40 UStd. selbstorganisierte Lernzeit und schließt mit einer Prüfung ab.

Jede:r Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Im Lehrgang wird mit dem Lernmanagementsystem vhs.cloud gearbeitet. Der Unterricht findet in Leer und Papenburg statt.

Jens C. Möller, Institut Bildung, Beratung und Entwicklung und Team

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die vhs Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491-92992-28, kasimir@vhs-leer.de. vhs Leer; 2.900,00 EUR (zahlbar in Monatsraten) zzgl. 150,00 EUR Prüfungsgebühr, 364 UStd.

Mo., 05.02.2024

09.00 - 16.45 Uhr; 40 Termine

Pädagogische:r Mitarbeiter:in an der Grundschule (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer - Kurs-Nr.: 241105510P

Pädagogische Mitarbeiter:innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z.B. folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht





- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht, 20 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule sowie 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit aufgliedern.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit verschiedenen praxisnahen Inhalten eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische/r Mitarbeiter/in aktiv einbringen können, praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen bescheinigt.

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr, gelegentlich samstags und sonntags 09.00 - 16.30 Uhr, Ferien sind ausgenommen. Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und Papenburg statt.

Monika Schendzielorz, Carmen Post, Eva-Maria Schlüter



vhs; 570,00 EUR
(zzgl. Prüfungsgebühren)
Mo., 05.02.2024
18.30 - 21.30 Uhr; 27 Termine

Pädagogische:r Mitarbeiter:in an der Sekundarstufe I (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 242105520P

Den Lehrgang „Pädagogische:r Mitarbeiter:in an Grundschulen“ haben die vhs Papenburg und Leer seit vielen Jahren erfolgreich durchgeführt.



Er bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische:r Mitarbeiter:in an der Sekundarstufe I“. Die Landesregierung strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter:innen eingesetzt werden sollen. In diesem Ergänzungsmodul wird – aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen – auf das neue, interessante Aufgabenfeld vorbereitet.

Inhalte:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden
 - Pubertät
 - Umgang mit Aggressivität
 - Entwicklung einer konstruktiven Streitkultur
 - Theorie und Praxis von projektorientiertem Handeln (Projektmanagement)
 - Demokratie - Lernen an vielfältigen Projekten
 - Zusammenarbeit mit Schul-Sozialpädagog:innen, den Lehr- und Beratungskräften
 - Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags
 - Teilnahme an 10 Unterrichtsstunden Hospitation in der Sekundarstufe I
- Lehrgangsdauer: 40 Unterrichtsstunden Präsenzzeit, 10 UStd. Praxishospitation und ca. 20-30 Stunden Eigenstudium, zzgl. Prüfungstermin/Kolloquium: Vor-

stellung eines Schulprojekts oder einer Aktion/Unternehmung mit anschließender Reflexion und Zertifikatsübergabe. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Jörn Tanke

280,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr)
Beginn wird bekannt gegeben

Qualifizierung zum/zur Lerntherapeut:in ab Herbst 2025

- Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 241105540P

Dieser Langzeitlehrgang richtet sich an Personen mit pädagogischer und/oder psychosozialer Erstausbildung, die lerntherapeutisch tätig werden möchten.



Inhalte:

- medizinische Grundlagen,
- Entwicklung eigener Ressourcen,
- Testverfahren,
- Förderprogramme,
- Vor- und Nachbereitung von Hospitationen/Grundlagen der Erstellung der Hausarbeit,
- sensorische Entwicklung,
- Spiele und Entspannung,
- Elternarbeit,
- Kolloquium,
- Hospitationen

Der Lehrgang umfasst ca. 150 UStd. und endet mit einer schriftlichen Hausarbeit im Umfang von ca. 15 Seiten sowie einem Kolloquium.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der vhs Papenburg und Leer.

Für einen neuen Lehrgang ab 2025 führen wir eine Interessentenliste.

Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57.

Dr. med. Ralf Gitmans,

Dr. med. Ulrike Gitmans, Melanie Thöle-Riezebos, Eva-Maria Schlüter
vhs; Gebühr 1350,00 EUR, Ratenzahlung möglich.



Info-Abend Systemische:r Berater:in (vhs)

Kurs-Nr.: 241105591P

Einführung
in den
Lehrgang,
der sich
an Perso-
nen, die im
weiten Feld
sozialer, päd-
agogischer
und/oder
beraterischer Arbeit mit Familien, Teil-
familien, Gruppen oder Organisationen
arbeiten, richtet.



Inhalte:

- Kennenlernen des Dozententeams
- Informationen zu Inhalten, Ablauf und Organisation des Lehrgangs

Zugangsvoraussetzungen:

Die Teilnehmer:innen verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung sowie über mindestens zwei Jahre Berufserfahrung in der Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Gruppen und/oder Organisationen.

Dozententeam

vhs; gebührenfrei

Mi., 24.01.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin

vhsConcept: Systemische:r Berater:in (vhs)

Kurs-Nr.: 242105590P

Der Lehr-
gang richtet
sich an
Personen,
die im
weiten Feld
sozialer, päd-
agogischer
und/oder
berateri-



scher Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Gruppen oder Organisationen arbeiten. Ziel ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Schwerpunkt sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen.

Inhalte:

- Inhalte werden erarbeitet:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell (Paradigma)
- Systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familien-Rekonstruktionen
- Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
- Selbstfürsorge der Beraterin/ des Beraters

Die Einarbeitung Ihrer persönlichen Erfahrungen in die genannten Inhalte ist wichtiger Bestandteil des Fortbildungskonzepts. Der Lehrgang umfasst insgesamt 218 Unterrichtsstunden (Ustd.):

- 168 Ustd. Präsenzzeit
- 20 Ustd. Peer-Gruppen
- 20 Ustd. Supervision
- 10 Ustd. Schriftliche Ausarbeitung eines Fallbeispiels

Die Weiterbildung endet mit einem Kolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme (bei maximaler Fehlzeit von 20%) wird mit dem Zertifikat Systemische:r Berater:in (vhs) bescheinigt.

Zugangsvoraussetzungen:

Die Teilnehmer:innen verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung sowie über mindestens zwei Jahre Berufserfahrung in der Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Gruppen und/oder Organisationen.

Aufgrund des stark selbstreflektiven Charakters des Lehrgangs führen wir vor dem Lehrgang ein (möglichst) persönliches Vorgespräch zur Klärung Ihrer Erwartungen. Informationen und Beratung erhalten Sie

bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57.

Hans-Dieter Niehaus, Sandra Nee, Insa Niehaus

vhs; 1800,00 EUR (Ratenzahlung; zzgl. Prüfungsgebühren)
Fr., 05.04.2024, 15 Termine

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.



el.4
eLearning und
lebenslanges Lernen



medersachsen

Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot
unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online





Beratung

Franziska Hähnlein
Telefon: 04961 9223-57



Inhalt

Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg . . .	55
Für Auszubildende	60
Selbstständigkeit	61
Kaufmännische Fortbildung	61
Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	63
Fachwirtkurse IHK	65
Unternehmensführung und Marketing	66
Persönlichkeit und Kommunikation	69





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 Ersteinstieg 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)



Vertiefte Berufsorientierung (VBO)

- Projektinhalt: Vorbereitung von Schülerinnen und Schülern auf die Ausbildungs- und Berufswahl.
- Zielgruppe: Förderschulklassen, Haupt- und Realschulklassen (nach Absprache)
- Förderer: Bundesagentur für Arbeit, Stadt Papenburg, Gemeinde Westoverledingen

Ansprechpartnerin:

Cornelia Bojara

Telefon: 04961 9223-40

E-Mail: cornelia.bojara@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



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 BMBWF 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.





Angebote für Firmen

DIE FRISCHE BRISE
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2024



Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Mitarbeitenden Motivation im Zeitwandel
Nachhaltigkeit im eigenen Unternehmen
ChatGPT und KI-Tools
Grafik mit Adobe Illustrator
Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign Bildungsurlaub
Social Media Storytelling
Stressbewältigung am Arbeitsplatz
Veranstaltungsrecht bei Festen, Feiern, Open Airs
Small Talk
Social Media und das geltende Recht
Newsletter-Marketing
Social-Media-Strategie
Entspannungstechniken am Arbeitsplatz
Layout mit Adobe InDesign CC
Englisch für Touristik und Hotellerie

Beherbergungsrecht aktuell
Google im Marketing
Content-Marketing für Website, Social Media und Co.
Influencer-Marketing für Tourismus und Gastronomie
Ich bin gern Gastgeber
Der erste Eindruck entscheidet
Veranstaltungsmanagement - Grundlagen
Tourismus- und Reiserecht
InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet
Social Media Marketing - Schritt für Schritt

ChatGPT und KI-Tools
Suchmaschinenoptimierung
Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus
Newsletter-Marketing
Englisch für Touristik und Hotellerie
Hochwertige Videos für Social Media produzieren Bildungsurlaub

LinkedIn für Einsteigende
TikTok - Workshop
Instagram für Einsteigende
Canva-Workshop
Instagram 2.0

Facebook-Marketing

05. Februar 2024
06. Februar 2024
07. Februar 2024
14. - 16. Februar 2024
19. - 23. Februar 2024
19. - 20. Februar 2024
20. Februar 2024
21. Februar 2024
21. Februar 2024
22. Februar 2024
22. Februar 2024
23. Februar 2024
27. Februar 2024
28. Februar – 01. März 2024
29. Februar 2024

05. März 2024
05. März 2024
06. März 2024
07. März 2024
08. März 2024
11. März 2024
11. - 12. März 2024
13. März 2024
15. März 2024
18. - 22. März 2024

04. April 2024
10. April 2024
15. April 2024
18. April 2024
18. April 2024
24. - 26. April 2024

13. Mai 2024
14. Mai 2024
15. Mai 2024
16. Mai 2024
17. Mai 2024

19. Juni 2024

www.tourismus-akademie-nw.de | 04488 56-5199 | info@tourismus-akademie-nw.de



Für Auszubildende

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende: Word/Excel/Schriftverkehr ONLINE

Kurs-Nr.: 241504002P

Lernen Sie Excel und Word schnell und einfach von einer einfachen Seite kennen und sichern Sie sich wichtige Prüfungspunkte. Mit praxisorientierten und verständlichen Beispielen vermitteln wir Ihnen die notwendigen Grundlagen für eine erfolgreiche Prüfung. Übungsaufgaben und wichtige Tipps und Tricks runden das Lernangebot ab.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Fr., 09.02.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 30.01.2024.

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende: Rechnungswesen/ Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504003P

Leicht und verständlich wird die Buchhaltung noch einmal umfassend erklärt. Neben Inventur/Inventar widmen wir uns vermehrt der Themen der Bilanzierung sowie der Buchung von Geschäftsfällen. Neben dem Unterricht stehen Ihnen diverse Übungsmaterialien zur eigenständigen Wissensvertiefung zur Verfügung.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Fr., 01.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 20.02.2024.

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende: Rechnungswesen / KLR ONLINE

Kurs-Nr.: 241504004P

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist ein wichtiger Bestandteil zur Umsetzung des Unternehmenserfolges. Gleichzeitig bereiten die meist komplexen Sachverhalte Schwierigkeiten in der Prüfung.

Mit leicht verständlichen Beispielen wird das Thema KLR kurz und knapp wiederholt und Prüfungsaufgaben erklärt.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Fr., 05.04.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 26.03.2024.

Prüfungsvorbereitung für Teil 2 „Kaufleute für Büromanagement“, Abschlussprüfung Frühjahr 2024 Hybrid

Kurs-Nr.: 241504024P

Hybrid Veranstaltung

Bereiten Sie sich intensiv auf die schriftliche Prüfung (Teil 2) „Kaufleute für Büromanagement“ im Frühjahr 2023 von der IHK vor. Es werden zahlreiche neuere Prüfungsaufgaben trainiert und der strategische Umgang mit den Prüfungsanforderungen besprochen. Sie arbeiten die fachlichen Inhalte in den prüfungsrelevanten Bereichen wie Rechnungswesen, Wirtschafts- und Sozialkunde auf und es besteht Gelegenheit für inhaltliche Nachfragen. Nicht nur Fach- und Faktenwissen bestimmen Ihren Prüfungserfolg, sondern auch Faktoren wie Konzentrationsvermögen, Leistungsbereitschaft, Problemlösungsverhalten, Arbeitseinstellung sowie die Fähigkeit zu Ruhe und Gelassenheit. Auch diese Aspekte werden berücksichtigt und individuell gefördert. Durch praxisnahe Übungen werden Sie gezielt bei Ihren Prüfungsvorbereitungen unterstützt und angeleitet. Der Abendkurs findet 1 x wöchentlich montags statt.

Matthias Fecht

vhs; 80,00 EUR
Mo., 05.02.2024
18.30 - 20.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.01.2024.

Bildungsurlaub Prüfungsvorbereitung auf den 2. Teil der gestreckten schriftlichen IHK-Prüfung Kaufleute im Groß- und Außenhandelsmanagement

- fünfzügiger Kompaktkurs -

Kurs-Nr.: 241504025P

In diesem viertägigen und 40-stündigen Intensivkurs werden die

prüfungsrelevanten Inhalte für die Prüfungsteile Großhandelsgeschäfte, kaufm. Steuerung (=Rechnungswesen) und Wirtschafts- und Sozialkunde (WiSo) aufgearbeitet. Angesprochen werden also die wichtigsten Themen aller Lernfelder außer von Teil 1 der Prüfung und des Faches Politik.

Neben systematischer Erklärung werden auch originale IHK-Prüfungen bearbeitet sowie verhaltensstrategische Prüfungstipps gegeben. Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Helmut Meyer

vhs; 168,00 EUR (40 Ustd.)
Mo., 18.03.2024 bis Fr., 22.03.2024
jeweils 08.30 - 16.00 Uhr, 5 Termine
Anmeldung bis 08.03.2024.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement

- Samstagkurs -

Kurs-Nr.: 242504023P

Teil 1 der Abschlussprüfung Prüfungsbereich „Informationstechnisches Büromanagement“



(Teil 1 der gestreckten Abschlussprüfung)

Sie wollen Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement werden. Verbessern Sie Ihre Chancen für die von Ihnen gewünschte Note durch einen Besuch unseres Kurses. Mit praxisnahen Übungen werden wir Sie gezielt auf diese Prüfung vorbereiten.

Inhalte:

- Programmübergreifendes Basiswissen
- Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Seitenlayout, Tabelle, Textfeld, Hyperlink,
- Symbol, Grafik, ClipArt, Programmübergreifende Anwendung
- Anwendungen und Befehle für die Textverarbeitung
- Text formatieren
- Weiterführende Absatzformatierung
- Dokument gestalten
- Weiterführendes Seitenlayout,



- weiterführende Illustration, besondere Schrifteffekte
- Texterstellung automatisieren
- Formularerstellung, Autotext einfügen, Serienbrieffunktion
- Befehle und Funktionen für die Tabellenkalkulation
- Funktionen für Berechnungen
- Summe, Summewenn, Wenn (auch verschachtelt), Sverweis, Zählenwenn,
- Jahr/Monat/Tag ...
- Diagramm erstellen und bearbeiten
- Diagrammtypen, Achse formatieren, Datenbeschriftung ...
- Allgemeine Rechen-Operationen
- Dreisatz, Prozentberechnung (auch prozentuale Veränderung)
- Formatierung
- Benutzerdefiniertes Format

Der Kurs findet an fünf Samstagen statt.

Wilfried Deuling

vhs; 116,00 EUR (30 Ustd.)

Sa., 17.08.2024

09.00 - 13.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 07.08.2024.

Selbstständigkeit

Grundwissen und Entscheidungshilfen für die Selbstständigkeit

Kurs-Nr.: 241504040P

Oft sind gute Ideen, Talente oder der Wunsch nach selbstbestimmtem und kreativem Arbeiten der Beginn der Selbstständigkeit. Damit aus Überlegungen ein tragfähiges Konzept wird, braucht es einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung. Schließlich investieren Sie Energie, Zeit und Geld. Ob Nebenberuf, eigenes Unternehmen oder Gründung im Team – verschaffen Sie sich einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Voraussetzungen und starten Sie erfolgreich durch!

Inhalte:

- Anforderungen an Unternehmer:innen, Erfolgsfaktoren der Gründung
- Der Businessplan - Chancen und Risiken
- Betriebswirtschaftliche Grundlagen
- Ermittlung des Kapitalbedarfs und der Kreditbeschaffung
- Erstellung eines Finanzplanes
- Vorbereitung auf die Bankgespräche

- Fördermöglichkeiten
- Betriebliche und persönliche Absicherung (Versicherungen)
- Die Wahl der richtigen Unternehmensform
- Anmeldungen und Genehmigungen
- Marketing für Existenzgründung

Joachim Linde

vhs; 169,00 EUR

Di., 28.05.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 20.05.2024.

Buchführung für Freiberufler:innen und Kleinbetriebe

Kurs-Nr.: 241504041P

Sowohl für Existenzgründer:innen als auch für bereits bestehende Unternehmen ist es wichtig, sich mit den Themen Buchführung und Steuerrecht zu befassen, da die Zahlen der Buchhaltung als Grundlage für unternehmerische Entscheidungen und Steuererklärungen dienen. Freiberufler und Kleingewerbetreibende müssen dafür keine Bilanzen erstellen, sondern können das vereinfachte Verfahren der Einnahmenüberschussrechnung durchführen. In diesem Kurs lernen Sie u. a. wie Sie verschiedene Belege sortieren und bearbeiten, was Sie beim Schreiben von Rechnungen beachten müssen und wie Sie am Jahresende eine Einnahmenüberschussrechnung erstellen. Ferner werden die notwendigen steuerrechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundkenntnisse vermittelt. In diesem Kurs wird ein komplettes laufendes Geschäftsjahr geübt mit allen in der Praxis vorkommenden Fällen einschließlich vorbereitender Abschlussbuchungen. Am Ende wird eine Einnahmenüberschussrechnung mit Excel erstellt.

Jakob Belle

vhs; 67,20 EUR

Sa., 25.05.2024

09.45 - 12.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 15.05.2024.

Buchführung lernen – praxisnah und sicher

Kurs-Nr.: 241504042P

Dieser Kurs wendet sich an kaufmännisch Interessierte und Auszubildende, die wissen möchten, wie Buchführung funktioniert. Es wird sehr praxisnah an-

hand vieler Beispiele und Aufgaben das erforderliche Wissen vermittelt. Ziel ist es, einfache Buchungssätze zweifelsfrei bilden zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich aber auch nicht störend. Die Lehrgeschwindigkeit wird den Kursteilnehmenden angepasst. Der Kurs findet einmal wöchentlich donnerstags statt.

Jakob Belle

vhs; 84,00 EUR

Do., 30.05.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 20.05.2024.

Kaufmännische Fortbildung

Unser kaufmännisches Online-Angebot richtet sich an Auszubildende, Berufsrückkehrer:innen, Selbstständige, Quereinsteiger:innen, Studierende und alle Interessierten, die ihre kaufmännischen Kenntnisse auffrischen, neu erwerben oder optimieren möchten. Unser individuelles vhs Zertifikat erhalten Sie bei Buchung von mindestens drei Modulen. Die Kurse finden online über die vhs Cloud statt und haben eine Durchführungsgarantie.

Vorbereitende Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504080P

Mit einer funktionierenden, laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt.



Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie, Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

30,00 EUR

Di., 20.02.2024



18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 12.02.2024.

Einführung in die Buchführung ONLINE

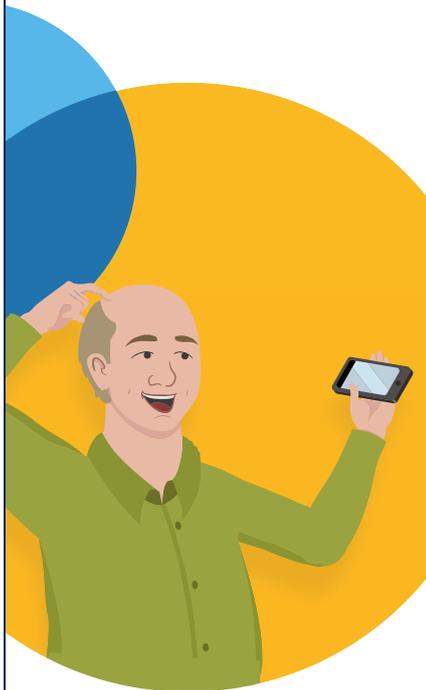
Kurs-Nr.: 241504082P

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht ver-

vhs

Lernportal

Rechnen lernen:
kostenfrei –
jederzeit –
an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

ständige Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 12.03.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 04.03.2024.

E-Commerce Basics ONLINE

Kurs-Nr.: 241504083P

Dieser Kurs bietet eine solide Basis für alle, die in das Thema einsteigen möchten. Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis, wie E-Commerce funktioniert und welche Aspekte dabei zu beachten sind. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessent:innen, die den Online-Handel zukünftig aktiv oder nebenbei betreiben möchten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
50,00 EUR
Do., 22.02.2024
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 02.02.2024.

Vertiefende Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504084P

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 09.04.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 02.04.2024.

Einführung in EDI ONLINE

Kurs-Nr.: 241504085P

Sie erhalten ein grundlegendes Verständnis dafür, was unter EDI zu verstehen ist und wie es im modernen

Handel eingesetzt wird. Im Fokus stehen die Vor- und Nachteile und der Vergleich zu herkömmlichen Geschäftsprozessen. Der Kurs richtet sich an Kaufleute und Interessent:innen, die eine grundlegende Einführung in EDI benötigen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
50,00 EUR
Do., 11.04.2024
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 02.04.2024.

Personalsachbearbeitung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504086P

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen



sowie die allgemeine

Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 20.02.2024
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 12.02.2024.

Kundenbetreuung im Onlinehandel ONLINE

Kurs-Nr.: 241504087P

Lernen Sie die wichtigen Grundlagen für die Kundenbetreuung im digitalen Handel kennen. Dabei liegt der Fokus auf der Pflege von Kundenbeziehungen sowie auf der Sichtweise des Kunden und des Lieferanten. Der Kurs bietet eine gute Basis für eine erfolgreiche Kundenbetreuung im Onlinehandel.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;



50,00 EUR
Do., 14.03.2024
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 04.03.2024.

Finanzbuchhaltung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504088P

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Mo., 19.02.2024
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 09.02.2024.

Kosten- und Leistungsrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504090P

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Mo., 11.03.2024
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 01.03.2024.

Einblick in die Welt des Controllings ONLINE

Kurs-Nr.: 241504092P

Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten, ein leistungsgerechtes Controlling einzuführen. Lernen Sie, wie Sie dieses effizient einsetzen und gewinnbringend nutzen können. Dabei wird besonders auf die unternehmerische Zusammenstellung im Kurs geachtet und individuelle Controllingkonzepte erarbeitet.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Mo., 08.04.2024

20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 28.03.2024.

Entgeltabrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 241504094P

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden Sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen um Angestellte und Arbeiter zu beraten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 30.04.2024
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 22.04.2024.

Xpert Business-Präsenzkurse

Lohn und Gehalt 1 Präsenzmodul mit Xpert Business-Zertifikat

Kurs-Nr.: 241504110P

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen



Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: keine

Der Kurs findet 2 x wöchentlich, montags und donnerstags, statt.

Die Prüfung ist am Samstag, 27.04.2024

Jakob Belle

vhs; 258,00 EUR (zzgl. Materialkosten

und Prüfungsgebühr)
Mo., 19.02.2024
18.30 - 21.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 09.02.2024.

Lehrgang Finanzbuchhalter:in (XB) Präsenzlehrgang

Kurs-Nr.: 241504140P

Dieser Lehrgang dient der beruflichen Weiterbildung im betrieblichen Rechnungswesen. Er wendet sich an kaufmännische Angestellte, die ihre Kenntnisse im Bereich der Finanzbuchhaltung vertiefen und später eventuell die Bilanzbuchhalterprüfung ablegen wollen.

Der Lehrgang Finanzbuchhalter:in (XB) besteht aus den Modulen:

- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung 3 (EDV)
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung

Jedes dieser fünf Module wird mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen. Nach Bestehen von fünf Teilprüfungen erhalten Sie das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter:in (XB)“. Der Unterricht findet 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags statt.

Katrin Blümel, Gerd Nankemann

vhs; 1.840,00 EUR (Ratenzahlung)

Di., 27.02.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 71 Termine

vhs cloud

Lernraum der Zukunft zum Mitgestalten

vielseitig und modular
www.vhs.cloud



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Übersicht Online Kurse

Abendkurse: jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 05.03.2024

- Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2
- Finanzbuchführung 1, Finanzbuchführung 2, Bilanzierung, Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliche Steuerpraxis, Controlling, Einnahmen-Überschussrechnung, Personalwirtschaft

EDV Abendkurse jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr

- Lohn und Gehalt mit DATEV, Start: 19.03.2024, Ende: 13.06.2024
- Finanzbuchführung mit DATEV, Start: 05.03.2024, Ende: 27.06.2024

Prüfungstermin:

Samstag, 15.06.2023 und 07.09.2024 jeweils 9:00 – 12:00 Uhr

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite unter dem jeweiligen Kurstitel.

Beratung:

Franziska Hähnlein, Tel.: 04961 9223-57.



Fachwirtkurse IHK – Ihre Karriere auf das nächste Level bringen!

Sie möchten Ihre berufliche Karriere vorantreiben und sich weiterqualifizieren? Die Fachwirtkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Fachwissen zu vertiefen und sich für anspruchsvolle Aufgaben in Ihrem Berufsfeld zu qualifizieren. Sie decken ein breites Spektrum an relevanten Themen ab. Von betriebswirtschaftlichen Grundlagen über spezifische Fachkenntnisse bis hin zu Führungskompetenzen werden Sie umfassend auf zukünftige unternehmerische Herausforderungen vorbereitet. Nach erfolgreicher IHK Prüfung erhalten Sie einen anerkannten Abschluss, der Ihnen neue berufliche Perspektiven eröffnet.

Gepr. Wirtschaftsfachwirt:in (IHK) Frühjahr 2024 Bachelor Professional of Business Kurs-Nr.: 241504300P

Wirtschaftsfachwirte sind in der Lage, branchenübergreifend Abläufe und Zusammenhänge zu erkennen,



betriebswirtschaftlich zu beurteilen und umzusetzen. Damit ist die Fortbildung besonders für diejenigen interessant, die eine fundierte und umfassende berufliche Qualifikation anstreben, sich aber nicht zu sehr spezialisieren wollen. Die Fortbildung zum/zur Wirtschaftsfachwirt:in (IHK) richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf. Ein neuer Lehrgang startet im April 2024 und umfasst ca. 650 Unterrichtsstunden. Er findet 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt. Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57

rungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57

Dozententeam

vs. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn April 2024

Informationsveranstaltung Wirtschaftsfachwirt:in (IHK)

Kurs-Nr.: 241504310P

Sie überlegen sich, ob diese Aufstiegsfortbildung Ihren Interessen entspricht?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum Aufbau und zu den Inhalten des Lehrgangs. Wir informieren Sie über Zulassungs- und Prüfungsmodalitäten und geben Tipps zur finanziellen Förderung. Sie haben die Möglichkeit Dozenten und Dozentinnen kennenzulernen und vorab alle Fragen zu stellen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen können. Wir freuen uns auf Sie. Um Ihnen am Infoabend auch das passende Informationsmaterial zur Verfügung stellen zu können, bitten wir um eine Anmeldung.

Sie Informationen zum Aufbau und zu den Inhalten des Lehrgangs. Wir informieren Sie über Zulassungs- und Prüfungsmodalitäten und geben Tipps zur finanziellen Förderung. Sie haben die Möglichkeit Dozenten und Dozentinnen kennenzulernen und vorab alle Fragen zu stellen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen können. Wir freuen uns auf Sie. Um Ihnen am Infoabend auch das passende Informationsmaterial zur Verfügung stellen zu können, bitten wir um eine Anmeldung.

Dozententeam

vhs; gebührenfrei
Di., 06.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 06.02.2024.



Informationsveranstaltung Industriefachwirt:in (IHK)

Kurs-Nr.: 241504410P

Sie überlegen sich, ob diese Aufstiegsfortbildung Ihren Interessen entspricht? In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum Aufbau und zu den Inhalten des Lehrgangs. Wir informieren Sie über Zulassungs- und Prüfungsmodalitäten und geben Tipps zur finanziellen Förderung. Sie haben die Möglichkeit Dozenten und Dozentinnen kennenzulernen und vorab alle Fragen zu stellen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen können. Wir freuen uns auf Sie. Um Ihnen am Infoabend auch das passende Informationsmaterial zur Verfügung stellen zu können, bitten wir um eine Anmeldung.

rial zur Verfügung stellen zu können, bitten wir um eine Anmeldung.

Dozententeam

vhs; gebührenfrei
Di., 06.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 06.02.2024.

Gepr. Industriefachwirt:in (IHK) Frühjahr 2024

Bachelor Professional in Management for Industry
Kurs-Nr.: 241504400P

Der Lehrgang zum/zur „Gepr. Industriefachwirt:in (IHK)“ vermittelt vertieftes Fachwissen sowie organisatorische, methodische und dispositive Kenntnisse für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen eines Industrieunternehmens. Durch die umfassende Qualifizierung können Industriefachwirt:innen ihre Kompetenzen bei der Steuerung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen insbesondere in kleinen und mittleren Industrieunternehmen einbringen. Die Fortbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und entsprechender Berufspraxis in einem Industrieunternehmen.

Ein neuer Lehrgang startet im April 2024 und umfasst ca. 650 Unterrichtsstunden. Er findet 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt. Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57

Dozententeam

vs. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn April 2024

Gepr. Bilanzbuchhalter:in (IHK) Herbst 2025

Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung
Kurs-Nr.: 241504800P

Die beruflichen Qualifikationen des „Geprüften Bilanzbuchhalter:in“ umfassen die Kompetenz, die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform selbstständig und eigenverantwortlich



zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter zu führen. Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben des Rechnungswesens in einem Unternehmen ab.

Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung. Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

Der Lehrgang umfasst ca. 780 Unterrichtsstunden und findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs abends sowie vierwöchentlich samstags in Papenburg und Leer statt. Fördermöglichkeiten: Eine Förderung nach

dem Aufstiegs-BAföG ist möglich. Für einen neuen Lehrgang ab September 2025 können Sie sich anmelden. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel.: 04961 9223-57 oder per E-Mail: franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de

Dozententeam

vsl. 4042,00 € zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Herbst 2025

Unternehmensführung und Marketing

Ein:e Social-Media-Manager:in ist die zentrale Figur in einem Unternehmen oder einer Organisation, die für die strategische Planung, Umsetzung und Pflege der sozialen Medien verantwortlich ist. In einer von digitaler Kommunikation dominierten Welt spielen Social-Media-Manager:innen eine entscheidende Rolle bei der Steigerung der Online-Sichtbarkeit, der Kundenbindung und dem Aufbau einer starken Markenpräsenz. Sieben Volkshochschulen haben sich zusammengeschlossen und das Konzept des/der Social-Media-Manager:in (vhs) zielgerichtet aufgearbeitet.

Der Lehrgang wird von folgenden Einrichtungen in Kooperation angeboten: vhs Leer, vhs Lingen, vhs Meppen, vhs Nordhorn, vhs Osnabrück, vhs Osnabrücker Land, vhs Papenburg.

Social-Media-Manager:in (vhs) ONLINE neu

- In Kooperation mit mehreren Volkshochschulen -

Kurs-Nr.: 241507000P

Social-Media-Prozesse im Unternehmen haben in den letzten Jahren an Komplexität und Umfang stark zugenommen. Jegliche Prozesse, die damit zu tun haben, müssen gut geplant und umgesetzt werden. Nur so ist Erfolg garantiert. Die Fortbildung zum/zur Social-Media-Manager:in (vhs) ist der erste Grundstein, um diese Prozesse

im Betrieb zu aktivieren, zu betreuen und zu fördern. Sie lernen alle wichtigen Werkzeuge kennen, mit denen Sie die Social Media Inhalte im Unternehmen zielgerichtet steuern können.

Der Lehrgang umfasst sechs Schwerpunkte:

- Social-Media-Strategien
- Facebook-Business-Seiten
- Instagram-Business-Accounts
- Facebook und Instagram Ads
- Contenterstellung mit Canva und CapCut
- Rechtliche Rahmenbedingungen

Die Fortbildung schließt mit einer individuellen Projektarbeit mit Bezug auf das Unternehmen/die Organisation ab. Diese gilt als Prüfungsleistung.

Unterrichtstage sind dienstags und donnerstags von 18:30 bis 21:30 Uhr. Die Abschlussveranstaltung findet an einem Samstag von 10:00 - 17:00 Uhr statt.

Die Teilnahme mit einem Headset und einer Webcam ist verpflichtend.

Sascha Bolte, Viviane Hegenbarth

vhs, online (Zoom); 768,00 EUR

Do., 18.04.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 15

Anmeldung: vhs Leer, www.vhs-leer.de

- Stichwort Social Media,

loening@vhs-leer.de



Ich kümmere mich um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen

LVM-Versicherungsagentur
Nils Jungeblut

Hauptkanal links 82
26871 Papenburg
Telefon 04961 92200
<https://jungeblut.lvm.de>



Erfolg im Vertrieb neu

Kurs-Nr.: 241507002P

Erfolg im Vertrieb erfordert eine Kombination aus Fachwissen, effektiver Kommunikation, Organisation und



Engagement. Durch die Anwendung dieser Erfolgsfaktoren können Vertriebsprofis ihre Leistung steigern und nachhaltige Kundenbeziehungen aufbauen, was letztendlich zum Wachstum des Unternehmens und der Provisionsumsätze beiträgt.

**Inhalte:**

- Kundenverständnis: Verstehen Sie die Bedürfnisse, Wünsche und Schmerzpunkte Ihrer Kunden.
- Produktkenntnisse: Um erfolgreich zu sein, müssen Sie Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung in- und auswendig kennen.
- Effektive Kommunikation: Kommunizieren Sie klar und präzise.
- Aufbau von Beziehungen: Beziehungen sind im Vertrieb von entscheidender Bedeutung.
- Verkaufsstrategien: Verfeinern Sie Ihre Verkaufsstrategien und -techniken.
- Zeitmanagement: Effizientes Zeitmanagement ist entscheidend, um Ihre Verkaufsziele zu erreichen.
- Selbstmotivation: Selbstmotivation und Durchhaltevermögen sind Schlüsselqualitäten für Erfolg.
- Kundenbetreuung: Kundenzufriedenheit ist nicht nur ein Ergebnis, sondern auch ein Weg zum Erfolg.
- Erfolgsmessung: Setzen Sie klare Ziele und messbare Kennzahlen, um Ihren Fortschritt zu verfolgen und Ihre Strategien anzupassen.
- Flexibilität: Seien Sie flexibel und bereit, sich an neue Situationen und Herausforderungen anzupassen.

Christine Schempp

vhs; 60,00 EUR
Mi., 22.05.2024
19.15 - 21.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 13.05.2024.

Zeitmanagement – Methoden und Techniken

neu

Kurs-Nr.: 241507010P

Effektives Zeitmanagement ist entscheidend, um Ihre Produktivität zu steigern, Stress zu reduzieren und Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen. Hier lernen Sie einige bewährte Methoden und Techniken, die Ihnen bei der effizienten Verwaltung Ihrer Zeit helfen können.

Inhalte:

- Bedeutung des Zeitmanagements im beruflichen und persönlichen Leben
- Zeit ist begrenzt: Zeitdiebe erkennen und minimieren
- Die Eisenhower-Matrix
- Die Pomodoro-Technik
- Die Getting-Things-Done (GTD)-Methode

- Zeitblockung (Time Blocking)
- Selbstorganisation und Priorisierung
- Zeitmanagement im digitalen Zeitalter
- Delegieren und Nein sagen
- Effektive Werkzeuge und Apps für die praktische Umsetzung

Christine Schempp

vhs; 60,00 EUR
Mi., 22.05.2024
20.15 - 22.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 13.05.2024.

Arbeitszeugnisse lesen, verstehen, schreiben

Kurs-Nr.: 241507050P

Ausscheidende Arbeitnehmer:innen haben einen Rechtsanspruch auf Erteilung eines Arbeitszeugnisses. Darüber hinaus muss dieses wohlwollend formuliert sein. Doch wie formuliert man die Leistungen und das Verhalten des Arbeitnehmers im Zeugnis? Oftmals wohlgemeinte Formulierungen entpuppen sich als Stolpersteine bei der Suche nach neuer Arbeit. Im Seminar wird den Teilnehmenden



die „Zeugnissprache“ vermittelt, die rechtlichen Grundlagen verdeutlicht und die Arten sowie der Aufbau von Arbeitszeugnissen erklärt. Auch wenn Sie als Arbeitnehmer:in wissen möchten, worauf Sie bei ihrem ausgestellten Arbeitszeugnis achten müssen, sind Sie in diesem Seminar richtig. Auch als Präsenzveranstaltung möglich, bitte geben Sie dieses dann bei der Anmeldung an. Gern können Sie dieses Seminar auch als Firmenschulung buchen. Für Terminabsprachen rufen Sie uns gerne an, Franziska Hähnlein 04961 9223-57.

Erwin Abels

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
35,00 EUR
Mo., 25.03.2024
19.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 15.03.2024.

Personalführung und Personalmanagement

Kurs-Nr.: 241507070P

Engagierte und qualifizierte Führungskräfte bilden die Basis für den Unternehmenserfolg, steigern die Motivation der Mitarbeitenden und damit die Produktivität des Unternehmens. Die professionelle Anwendung von Führungstechniken bilden den Hintergrund für ein modernes kooperatives



Stadtbibliothek KÖB Papenburg

Bücher, CD & DVD, Sprachkurse...

zu unseren VHS-Kursen

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

Montag & Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr

www.koeb-papenburg.de



Führungsverständnis, in welchem die Führungskraft mehr Partner und Coach und weniger Vorgesetzte ihrer Mitarbeitenden ist. Darüber hinaus sollten Führungskräfte in den Prozess der Personalplanung wie auch Personalgewinnung eingebunden werden

Inhalte:

- Ziele der Personalführung auf der Grundlage von Unternehmenszielen
- Handlungskompetenzen im Rahmen der Führungsaufgabe
- Führungsgrundsätze und Führungsmethoden
- Gesprächsführung und Konfliktmanagement
- Personalmarketing und Personalgewinnung
- Personalauswahl und Bewerbungsmanagement

- Personalbedarfs-, Personalkosten- und Personaleinsatzplanung

Erwin Abels

vhs; 135,00 EUR

Mo., 22.04.2024

09.00 - 16.00 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 01.03.2024.

Mitarbeiterunterrichtung nach dem AGG – Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz

Kurs-Nr.: 241507080P

Zielgruppe: Arbeitnehmer:innen
„§ 12 Abs. 2 AGG (Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz)“ verpflichtet den Arbeitgeber, seine Mitarbeiter:innen über den Inhalt des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes zu

unterrichten. Gleichzeitig belohnt das AGG den Arbeitgeber dafür, indem er ihn in einem möglichen Schadensersatz- bzw. Entschädigungsprozess besser stellt. Ohne Schulung setzt sich der Arbeitgeber unnötigen Haftungsrisiken aus. Das Seminarangebot richtet sich an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter:innen noch nicht in das AGG unterwiesen haben. Teilnehmende erhalten nach Abschluss ein entsprechendes Teilnahmezertifikat, das als Schulungsnachweis nach § 12 AGG verwendet werden kann.



Auch als Präsenzveranstaltung möglich, bitte geben Sie dieses dann bei der Anmeldung an. Gern können Sie dieses Seminar auch als Firmenschulung buchen. Für Terminabsprachen rufen Sie uns gerne an, Franziska Hähnlein 04961 9223-57.

Erwin Abels

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

35,00 EUR

Mo., 11.03.2024

19.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 01.03.2024.

Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung (AEVO) neu

- Bildungsurlaub -

Kurs-Nr.: 241507140P

Wer ausbilden möchte, bedarf nach § 30 Abs. 5 Berufsbildungsgesetz - BBiG in Verbindung mit der Ausbildeignungsverordnung - AEVO eines Nachweises über die berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten, dem so genannten AdA-Schein.

In diesem Lehrgang wird das hierfür erforderliche Wissen zur Gestaltung einer systematischen und zielorientierten betrieblichen Ausbildung vermittelt. Sie werden auf Ihre neue Rolle als Ausbilder:in für die handlungsorientierte Berufsausbildung vorbereitet. Neben der Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollie-





ren der Berufsausbildung erhalten Sie didaktisch methodische Kenntnisse und werden auf den Umgang mit lernstarken aber auch lernschwachen Auszubildenden vorbereitet.

Bearbeitet werden die Handlungsfelder:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen und
4. Ausbildung abschließen.

Der Ausbilderlehrgang schließt mit einer umfassenden Vorbereitung auf die praktische Prüfung ab.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Erwin Abels

vhs; 595,00 EUR (inkl. Getränke)

Mo., 03.06.2024

09.00 - 17.15 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 24.05.2024.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 241507130P

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Für Lernmaterialien fallen zusätzlich ca. 40 Euro an, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten. Der Kurs läuft mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr (20.00 - 21.30 Uhr offene Fragestunde)

10 Termine, 40 Unterrichtsstunden.

Michael Menze

169,00 EUR

Beginn individuell möglich

Vorbereitung auf die praktische Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO)

- Veranstaltung in Form von blended Unterricht (online + Präsenz) -

Kurs-Nr.: 241507160P

Sie sind, zum Beispiel aufgrund einer Weiterbildung zum/zur Fachwirt:in, vom schriftlichen Teil der AEVO-Prüfung

befreit? Ihnen fehlt nur der praktische Teil der Prüfung? Dann ist dieser Lehrgang genau richtig für Sie: In kurzer Zeit werden Sie hier punktgenau für die Präsentation einer Ausbildungssituation trainiert und auf das Fachgespräch vorbereitet. Sie haben die Grundlagen - schließen Sie Ihre Qualifikation zum/zur Ausbilder:in nach AEVO jetzt konsequent ab.

Der Lehrgang bereitet Sie an drei Abenden auf den praktischen Prüfungsteil der Ausbilder-Eignungsverordnung vor. Die ersten beiden Abende finden im online-Format statt; am dritten Abend können Prüfungen in Präsenz simuliert werden.

Inhalte:

- Vorbereitung auf die Präsentation einer Ausbildungssituation
- Vorbereitung auf das Fachgespräch

Erwin Abels

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

93,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr IHK)

Mo., 10.06.2024

19.00 - 22.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 31.05.2024.

Vorbereitung auf die praktische Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO)

- Veranstaltung in Form von blended Unterricht (online + Präsenz) -

Kurs-Nr.: 242507030P

Inhalt siehe Kursnr.: 241507160P

Erwin Abels

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

93,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr IHK)

Mo., 30.09.2024

19.00 - 22.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 20.09.2024.

Persönlichkeit und Kommunikation

Berufliche Orientierung nach der Schule: Finde deinen Weg!

Kurs-Nr.: 241508000P

Die Zeit nach der Schule ist eine aufregende Phase, in der du dir Gedanken über deine berufliche Zukunft machen musst. Da ist es ganz normal, dass du dich unsicher fühlst und nicht weißt, welchen Weg du einschlagen sollst. Mit unserem Beratungsangebot möchten

wir dir Tipps geben, wie du deine berufliche Orientierung angehen und herausfinden kannst, was zu dir passt.

Gemeinsam überlegen wir, wo deine Interessen, Stärken und Talente liegen. Was macht dir Spaß? Welche Fächer liegen dir besonders? Wir entdecken mit dir deine persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten. Wir helfen dir, dir einen Überblick über verschiedene Berufe zu verschaffen. Im Gespräch kannst du Fragen stellen und bekommst Unterstützung bei der Entscheidungsfindung. Wir können dich auch über Ausbildungsmöglichkeiten, Studiengänge oder alternative Wege informieren. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hähnlein

gebührenfrei

individuelle Terminabsprache



Beratung – Sehnsucht nach Veränderung

Kurs-Nr.: 241508001P

Nicht immer ist man glücklich und zufrieden mit sich, seiner Arbeit oder seiner aktuellen Situation. Und nicht immer ist es so einfach, die Situation zu verändern.

Mit unserem Beratungsangebot möchten wir Orientierung geben, um neue Situationen oder Umbruchsituationen zu analysieren. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Lösungen und Veränderungsmöglichkeiten. Ganz individuell nehmen wir uns Zeit für Sie. Nutzen Sie die Chance, durch den Blick von außen“ und gute Fragen wieder mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen. Systemisch-lösungsorientierte Beratung bietet wirksame und kompetente Hilfe bei Veränderungswünschen. Ein Einzelberatungstermin umfasst





60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hähnlein

30,00 EUR

individuelle Terminabsprache

Die Macht der Körpersprache im Beruf neu

Kurs-Nr.: 241508021P

Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle im Berufsumfeld und beeinflusst, wie Sie von Kollegen,



Vorgesetzten und Kunden wahrgenommen werden. Sie ist ein mächtiges Werkzeug in der beruflichen und privaten Kommunikation. Indem wir unsere Körpersprache bewusst einsetzen und die nonverbalen Signale anderer verstehen, können wir effektiver kommunizieren, Beziehungen aufbauen und erfolgreicher in unserem Berufsumfeld agieren.

Inhalte:

- Was ist Körpersprache?
- Die Macht der Körpersprache
- Wie Körpersprache unsere Wahrnehmung beeinflusst
- Nonverbale Signale und deren Interpretation
- Die Bedeutung von Körpersprache im Beruf

- Körpersprache bei Vorstellungsgesprächen
- Körpersprache im Arbeitsalltag
- Körpersprache in Führungspositionen
- Elemente der Körpersprache (Blickkontakt, Körperhaltung, Gestik und Mimik, Tonfall und Sprechgeschwindigkeit)
- Positive und negative Körpersprache im Beruf
- Körpersprache im Team und in Meetings (Teamdynamik und Körpersprache)
- Effektive Präsentationen und Moderation

Christine Schempp

vhs; 60,00 EUR

Mo., 08.04.2024

19.15 - 21.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 29.03.2024.

„Nein“ – ein Wort, das nicht auf der Zunge liegt... neu

Kurs-Nr.: 241508022P

Nein zu sagen fällt vielen schwer, ein Nein zu hören/zu bekommen ist auch nicht einfach.

„Ausnahmsweise“, „die Beziehung ist mir wichtig“, „ich konnte nicht anders“ - mit diesen Worten versuchen wir, unser Verhalten zu erklären. Doch wenn sich Ärger und Wut breit machen, haben wir uns selbst nicht ernst genommen. Wir werden uns unserer Werte bewusst und lernen, Grenzen zu setzen. Wir üben Nein zu sagen - bringen Sie Ihre Liebessituation mit!

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart.

Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

17,00 EUR

Mi., 29.05.2024

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.05.2024.

Bewerbungstraining für 45+ Worauf es ankommt

Kurs-Nr.: 241508002P

Dieser Kurs

richtet sich

an alle, die

noch einmal

durchstarten

wollen und

einen Wie-

dereinstieg

oder eine

berufliche

Neuorientierung

in der Lebensmit-

te planen.

Sie lernen, dass es nicht „d a s“

Bewerbungskonzept gibt, vielmehr ist In-

dividualität gefragt bei der Papier- oder

Onlinebewerbung.

Inhalte:

• Bewerbung online oder klassisch?

Wir zeigen Ihnen worauf es

ankommt.

• Dokumente - Welche sind Pflicht?

• Foto - ja oder nein?

• Persönliche Stärken

• Vorurteile

• Bewerbungsgespräch

Bianca Grosch

vhs; 25,00 EUR

Sa., 13.04.2024

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.04.2023.

Bewerbungstraining für 45+ Worauf es ankommt

Kurs-Nr.: 241508003P

Inhalt siehe Kursnr.:241508002P

Bianca Grosch

vhs; 25,00 EUR

Mi., 05.06.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 27.05.2024.





Volkshochschule Papenburg

Vielfalt auf einen Klick!

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

www.vhs-papenburg.de





Bewerbungstraining in Zeiten von Social Media

Kurs-Nr.: 241508004P

Facebook, Instagram und Co sind nur einige Plattformen, mit denen man Arbeitgeber:innen auf sich aufmerksam machen und Stellenangebote finden kann.



In diesem Kurs erfahren Sie:

- was ein Bewerberportal ist.
- wie Sie ein Bewerbungsprofil in den sozialen Medien erstellen.
- wie Sie Stellenangebote im Internet finden.
- welche Arten des Netzwerken sonst noch möglich sind.

Bianca Grosch

vhs; 25,00 EUR

Sa., 20.04.2024

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.04.2023.

Bewerbungstraining in Zeiten von Social Media

Kurs-Nr.: 241508006P

Inhalt siehe Kursnr.:241508004P

Bianca Grosch

vhs; 25,00 EUR

Sa., 08.06.2024

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.04.2023.

Bewerbungstraining: Der Lebenslauf ONLINE

Kurs-Nr.: 241508011P

„Warum sollte mich das Unternehmen einstellen?“ Diese zentrale Frage muss der eigene Lebenslauf klar auf-



zeigen. Daher ist der Lebenslauf das zentrale Dokument ihrer Bewerbung. Lernen Sie, wie Sie ihm die nötige Struktur und Aussagekraft verleihen können. Eigene Entwürfe können per Mail an den Kursleitenden gesendet

werden. Ein Feedback erhalten Sie ebenfalls per Mail.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

30,00 EUR

Do., 22.02.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Bewerbungstraining: Das Anschreiben ONLINE

Kurs-Nr.: 241508012P

In den letzten Jahren hat das Anschreiben an Wertigkeit verloren. Dennoch ist es in vielen Bewerbungsprozessen noch fester Bestandteil. Neben der DIN-Form steht besonders die zu vermittelnde Botschaft im Vordergrund. Auch hier heißt, „warum sollte ich Sie einstellen?“.

Neben der Beantwortung dieser Frage erhalten Sie diverse Tipps zum Thema Bewerbung.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

30,00 EUR

Do., 14.03.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 04.03.2024.



Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch ONLINE

Kurs-Nr.: 241508013P

Die letzte große Hürde müssen Sie noch nehmen, dann ist es geschafft. Leider lauern besonders hier viele Fettnäpfchen und Hürden, die gemeistert werden müssen. Gemeinsam erarbeiten wir die passende „Strategie“ für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch. Lernen Sie, wie Sie Ihre zukünftigen Arbeitgeber von sich überzeugen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;

30,00 EUR

Do., 11.04.2024

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 02.04.2024.

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.



eL4
eLearning und
lebenslanges Lernen



digital campus
niedersachsen

Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot
unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online





Beratung

Lisa Wallesch
Telefon: 04961 9223-49



Inhalt

Smartphones	73
EDV Einstieg mit Windows.....	74
Schreibtechnik	77





Übrigens: Schauen Sie auch zwischendurch auf unserer Homepage vorbei! Es kann immer passieren, dass sich Details ändern können. Auf unserer Homepage finden Sie immer die aktuellsten Informationen und manchmal auch zusätzliche Kursangebote!

Smartphones

Android – Erste Schritte mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 241501020P

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

Maria van Achteren

vhs; 54,00 EUR

Di., 20.02.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Android – Erste Schritte mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 241501021P

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

Maria van Achteren

vhs; 54,00 EUR

Do., 16.05.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 06.05.2024.

Android Smartphone für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 241501030P

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Anfänger-Angebot

Kursinhalte:

- kurze Wiederholungen der Inhalte aus „Android - Erste Schritte mit dem Smartphone“
- Einstellungen ändern (z.B. Apps, Klingelton),
- Benachrichtigungen,
- Datenschutz & im Internet surfen,
- Fotos & Filme,
- und nützliche Apps

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

Maria van Achteren

vhs; 27,00 EUR

Mi., 10.04.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 01.04.2024.

Android Smartphone für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 241501031P

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Anfänger-Angebot

Kursinhalte:

- kurze Wiederholungen der Inhalte aus „Android - Erste Schritte mit dem Smartphone“
- Einstellungen ändern (z.B. Apps, Klingelton),
- Benachrichtigungen,
- Datenschutz & im Internet surfen,
- Fotos & Filme,
- und nützliche Apps

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

Maria van Achteren

vhs; 27,00 EUR

Do., 27.06.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 17.06.2024.

iPad für Einsteiger:innen

Kurs-Nr.: 241501400P

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an alle iPad-Nutzer, die sich mit den grundlegenden Funktionen und Einstellungen ihres iPads vertraut machen möchten.

Die Kursinhalte reichen von den Grundlagen des Bedienkonzeptes mittels Fingergesten über effiziente Texteingabe bis hin zur Nutzung von Apps und dem Appstore.



Weiterhin sind die Einrichtung von Kontakten, Nutzung des Kalenders, Nutzung von E-Mail, Fotos, verbinden des iPad mit dem WLAN und im Internet surfen Thema des Kurses. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps und Tricks und lernen Ihr Gerät besser kennen.

Thomas Lenger

vhs; 45,00 EUR

Sa., 18.05.2024

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.05.2024

EDV Einstieg mit Windows

Erste Schritte am PC/Laptop (Windows 10)

Kurs-Nr.: 241501610P

Werden Sie sicher im Umgang mit dem Computer. Dieser Grundkurs macht Sie systematisch mit den Grundlagen, den Begriffen, Funktionsweisen und Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers vertraut und führt Sie in die praktische Bedienung ein.

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Kursinhalte:

- Computer starten und herunterfahren
- effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen
- Startmenü verwenden
- Windows-Explorer einsetzen
- Dateien und Ordner verwalten
- wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Texterfassung und einfache Gestaltung
- einfügen von Bildern in Texte (Word)
- drucken, speichern, öffnen
- Grundwissen Internet & E-Mail uvm.

Maria van Achteren

vhs; 62,00 EUR

Do., 22.02.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.

Erste Schritte am PC/Laptop (Windows 10)

Kurs-Nr.: 241501611P

Werden Sie sicher im Umgang mit dem Computer. Dieser Grundkurs macht Sie systematisch mit den Grundlagen, den Begriffen, Funktionsweisen und Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers vertraut und führt Sie in die praktische

Bedienung ein.

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Kursinhalte:

- Computer starten und herunterfahren
- effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen
- Startmenü verwenden
- Windows-Explorer einsetzen
- Dateien und Ordner verwalten
- wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Texterfassung und einfache Gestaltung
- einfügen von Bildern in Texte (Word)
- drucken, speichern, öffnen
- Grundwissen Internet & E-Mail uvm.

Maria van Achteren

vhs; 62,00 EUR

Di., 07.05.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 12.02.2024.



eL.4: Datum in Excel

Kurs-Nr.: 241502001P

Online Angebot

Microsoft Excel hat viele Funktionen, die die tägliche Arbeit erleichtern können. Dazu gehören auch Berechnungen rund um Datumswerte und Zeitangaben. Lernen Sie hier, wie Sie diese realisieren können.

Kursinhalte:

- Grundlagen für Zeiten in Excel
- Mit Datum rechnen
- Datumsformate
- Benutzerdefinierte Datumsformate
- Datumsfunktion

Katrin Blümel

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR

Mi., 08.05.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis zum 29.04.2024

eL.4: Zeitberechnung in Excel

Kurs-Nr.: 241502002P

Online Angebot

Microsoft Excel hat viele Funktionen, die die tägliche Arbeit erleichtern

können. Dazu gehören auch Berechnungen rund um Datumswerte und Zeitangaben. Lernen Sie hier, wie Sie diese realisieren können.

Inhalt:

- Zeitberechnung in Excel (Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Wenn-Funktion)
- Zeitmodell in Excel
- Zeitstunden berechnen
- Zeit- und Datumsfunktion
- Industiestunden

Katrin Blümel

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR

Mi., 22.05.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis zum 13.05.2024

eL.4: Excel Datentools nutzen

Kurs-Nr.: 241502003P

Online Angebot

Mit Excel haben Sie eine Menge Möglichkeiten, mit Ihren Daten zu effizient zu arbeiten! Lernen Sie hier wie.

Kursinhalt:

- Zeitberechnung in Excel (Voraussetzung sicher Umgang mit der Wenn Funktion)
- Excel Daten Module nutzen
- Excel Dropdown- Datenüberprüfung
- Zielwertsuche
- Datentabellen

Katrin Blümel

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR

Mi., 19.06.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis zum 10.06.2024



eL.4: Pivot

Kurs-Nr.: 241502004P

Online Angebot

Mit Pivot-Tabellen lassen sich umfangreiche Datenbestände durch Filter- und Berechnungsmethoden übersichtlich auswerten und darstellen.

Kursinhalt:

- Pivot – Tabelle erstellen
- Erste Datenauswertung



- Gliederung
- Wertformatierung
- Wertfeldeinstellungen
- Datenschnitt
- Zeitachse
- Feldberechnung
- Grenzen von Pivot
- Diagram in Pivot

Katrin Blümel

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR Mi., 29.05.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis zum 20.05.2024

eL.4: Power Pivot Modul 1

Kurs-Nr.: 241502005P

Online Angebot

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Excel-Funktion Power Pivot.

Es werden die folgenden Inhalte behandelt:

- Grundlegende zulässige Datenformate
- Verschiedene Datenformate in Power-Pivot einbinden
- Daten ein und ausblenden
- Datenverknüpfungen erstellen

Katrin Blümel

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR Mi., 05.06.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis zum 27.05.2024

eL.4: Power Pivot Modul 2

Kurs-Nr.: 241502006P

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Excel-Funktion Power Pivot.

Es werden die folgenden Inhalte behandelt:

- Berechne Felder
- DAX Funktionen
- Zeitachse
- Datenschnitt
- Gruppierungen

Katrin Blümel

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR Mi., 12.06.2024

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis zum 03.06.2024

Word und Excel – Grundkurs – MS Office 2021

Kurs-Nr.: 241502040P

Dieser Kurs bietet Ihnen einen kompakten Überblick über die klassischen Arbeiten im Büroalltag. Sie lernen anhand praxisnaher Beispiele, wie sie mit den MS Office Anwendungen Word und Excel arbeiten können.

Thomas Lenger

28,40 EUR

Fr., 17.05.2024

18.00 - 20.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 08.05.2024

Word und Excel – Aufbaukurs – MS Office 2021

Kurs-Nr.: 241502041P

In diesem Kurs werden die Inhalte des Vorgängerkurses vertieft und weitergehende Funktionen werden vorgestellt.

Zu den Inhalten gehören:

- mehrspaltige Texte erstellen
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Erstellen von Serienbriefen
- Einfügen von Grafiken und Cliparts
- Einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Präsentationsgrafiken erstellen, bearbeiten und ausdrucken
- Funktionen anwenden
- Sonderformate und benutzerdefinierte Formatierungen

Anhand vieler praktischer Beispiele werden die Inhalte geübt.

Thomas Lenger

28,40 EUR

Fr., 14.06.2024

18.00 - 20.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 04.06.2024.

Excel – Basics für Einsteiger:innen

Kurs-Nr.: 241502060P

Dieser Kurs ist für Anwender:innen konzipiert, die noch keinerlei oder ganz wenig Excel - Erfahrung haben, aber die in naher Zukunft bestehende Excel-Tabellen mit Daten belegen und eventuell auch schon kleinere Pflegearbeiten oder einfache Erweiterungen

an Excel-Dateien vornehmen sollen bzw. möchten.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer

- wie die Arbeitsoberfläche von Excel aufgebaut ist
- welche Besonderheiten bei Eingabe und Veränderung von Daten auftreten können und wie
- das Programm die Eingaben erarbeitet

Natürlich lernen die Teilnehmer auch, wie Exceltabellen ansprechend gestaltet und druckfertig gemacht werden. Auch die ersten Grundzüge zur Eingabe von Formeln bereiten die Teilnehmer für den Einstieg in die Arbeit mit Excel vor.

Zahlreiche kleine praktische Übungen begleiten die Erklärungen, festigen das Wissen und zeigen den Teilnehmern, worauf es ankommt. Was die Teilnehmer in diesem Kurs lernen, ist sofort praktisch umsetzbar.

Schulungsinhalte:

- Die Arbeitsoberfläche von Excel
- Erstellen von Arbeitsblättern und Reitern
- Eingabe und Bearbeitung von Tabellen
- Gestalten von Tabellen mit Schrift, Rahmen, Zahlenformaten etc.
- Verbinden verschiedener Tabellen
- Tabellen zum Druck ins richtige Layout bringen
- Erste Formeln eingeben und bearbeiten
- Datei-Management, Speichern und Drucken

und weitere Tipps und Tricks!

Andrea Brinkmann

vhs; 48,00 EUR

Do., 16.05.2024

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 06.05.2024.

Digitale Notizen mit der kostenlosen App OneNote neu

Kurs-Nr.: 241502050P

Dieser Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in Microsoft OneNote. Sie werden lernen, wie Sie Inhalte





ENT-
SCHWÖ-
RUNGS-
THEO-
RETIKER

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Auch als
Online-Kurs

Schärfe dein
politisches Bewusstsein.



erfassen, organisieren und wiederfinden, Ablage-Strukturen erstellen und mit gemeinsam mit anderen im Team arbeiten können.

Praktische Übungen helfen Ihnen, das volle Potenzial von OneNote auszuschöpfen.

Thomas Lenger

vhs; 29,00 EUR

18.30 - 20.45 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 06.05.2024.

Visual Basics in Excel

Kurs-Nr.: 241502070P

Die Office-Programme von Microsoft beinhalten die Programmiersprache VBA (Visual Basic for Applications,



manchmal als „Makro“ bezeichnet) - auch wenn Sie möglicherweise bisher mit dieser Programmierwelt noch nie in Berührung gekommen sind. Makros einzurichten ist besonders dann sinnvoll, wenn Sie bestimmte Arbeitsschritte immer und immer wieder durchführen müssen. Anstatt manuell vorzugehen, hilft Ihnen das Makro dabei, den Ablauf zu automatisieren und auf diesem Wege Zeit zu sparen. In diesem Seminar wird eine Übersicht und eine Einführung in diese Thematik angeboten - mit konkreten ersten Schritten in dieser Programmierwelt. Es sind keinerlei Programmierkenntnisse notwendig. Jedoch dient MS Excel als Arbeitsgrundlage und basale Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Wolfgang Beyer

vhs; 27,00 EUR

Mi., 17.04.2024

18.30 - 20.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 08.04.2024.

MS PowerPoint Basics

Kurs-Nr.: 241502560P

PowerPoint ist ein umfassendes Präsentationsgrafikprogramm. Es bietet Ihnen alle Merkmale, die Sie für ansprechende Präsentationen benötigen: Hilfsmittel für Texterstellung und -bearbeitung, Gliederungen, Zeichnungen, Diagramme, ClipArt. Darüber hinaus

stellt es eine umfangreiche Unterstützung für Sie als Vortragenden bereit und hilft Ihnen, unabhängig, schnell und mühelos hochwertige Präsentationen zu erstellen.

Inhalt:

- Präsentationen erstellen, bearbeiten und vorführen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen und Organigrammen
- Grafische Elemente erstellen
- Bildschirmpräsentationen mit verschiedenen Effekten
- Einsatz von Folien- und Titelmaster
- Zeichenobjekte erzeugen, gruppieren und gestalten
- Handzettel drucken

Grundlegende Kenntnisse in Windows sind erwünscht

Katrin Blümel

40,00 EUR

Freitag 24.05.24 von 18:00-20:15

Samstag 25.05.24 von 10:00 -12:15

Anmeldung bis 14.05.2024.

Schreibtechnik

Tastschreiben am Computer – Flott tippen

Kurs-Nr.: 241501600P

Ob in Schule, Studium, Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit einem speziellen Lernprogramm können Sie das

Tastenfeld komfortabel erlernen.

Dieser Kurs beinhaltet eine gründliche Erarbeitung der Buchstabenreihe mit Satzzeichen einschließlich der Groß- und Kleinschreibung sowie der Ziffern- und Zeichentastenreihen. Zusammen werden die Tricks und Kniffe des Tastschreibens ausprobiert. Der Kurs ist für Erwachsene und für Kids ab 10 Jahren geeignet.

Helena Nankemann

vhs; 80,00 EUR

Mi., 28.02.2024

17.15 - 18.30 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 19.02.2024.



Tastschreiben am Computer – Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 241501601P

In diesem Kurs erhalten Interessierte die Möglichkeit, das Gelernte aus „Tastschreiben am Computer – Flott tippen“ zu wiederholen und durch gezielte Übungen zu vertiefen.

Helena Nankemann

vhs; 34,00 EUR

Mi., 12.06.2024

17.15 - 18.30 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 03.06.2024.



Stadtbibliothek KÖB Papenburg

Bücher, CD & DVD, Sprachkurse...

zu unseren VHS-Kursen

Hauptkanal rechts 72 · Telefon 04961 3411

Montag & Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr

www.koeb-papenburg.de

Beratung

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Lesen und Schreiben lernen

Kurs-Nr.: 241700010P

Dieser Kurs wendet sich an Erwachsene und Jugendliche, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt oder dabei große Schwierigkeiten haben. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden, das Versäumte nachzuholen. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Sie Personen kennen, die nicht lesen oder schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen, denn Lesen und Schreiben können erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden.

Sabine Kaschel

Villa; gebührenfrei

Startdatum: Di., 06.02.2024,
19.30 - 21.00 Uhr

**Weitere Infos
aus der Grundbildung
wie den vhs-LernTREFF
finden Sie auf
Seite 58.**

Online für alle!



SelbstHeilKreis

Gesundheit
Ilka Wolf

vhs Friesland-Wittmund

Di. 06.02.24 • 6 Termine

18:30–20:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. 2415009

Lesetraining auf Niveau B2 Deutsch intensiv

Sprachen
Martina Lambertz

kvhs Ammerland

Mo. 12.02.24 • 15 Termine

19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr. M7023

Life/Work-Planning: Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Online-Impulsworkshop
Berufliche Bildung ·
Christiane Maschetzke

VHS Osnabrück Stadt

Sa./So. 24./25.02.24 • 2 Termine

09:00–12:30 Uhr

Gebühr: 92,00 €

Kurs-Nr. 24A4152

Entspannt und Verbunden Mütter und Kinder gemeinsam stärken

Gesundheit
Maike Notzon

VHS Meppen

Mi. 28.02.24 • 3 Termine

19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Kurs-Nr. 24194-043

Excel-Zaubertricks Vom Anfänger zum Tabellenmeister!

Berufliche Bildung
Björn Boeke

VHS Wilhelmshaven

Mi. 06.03.24 • 3 Termine

16:30–18:45 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. 2415767

Online Italienisch B1

Fremdsprachen
Marilena Pellegrino

VHS Papenburg

Mi. 06.03.24 • 10 Termine

18:30–20:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Kurs-Nr. 241409020P

Einführung in klassisches Qi Gong „8 Brokate“ im Stehen

Gesundheit
Andrew Dabioch

VHS Wilhelmshaven

Fr. 05.04.24 • 4 Termine

17:30–19:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr. 2413613

Business Englisch Online (A2)

Fremdsprachen
Marilena Pellegrino

VHS Papenburg

Di. 09.04.24 • 10 Termine

18:30–20:00 Uhr

Gebühr: 85,00 €

Kurs-Nr. 241406050P

Persisch für Anfänger (A1) Ohne Vorkenntnisse

Fremdsprachen
Maryam Hosseini

VHS Osnabrück Stadt

Fr. 12.04.24 • 10 Termine

18:15–19:45 Uhr

Gebühr: 114,00 €

Kurs-Nr. 24A5533

KI-Tools für den Berufsalltag

Berufliche Bildung
Dennis Eickermann

KVHS Wesermarsch

Mi. 05.06.24 • 1 Termin

17:00–19:15 Uhr

Gebühr: 20,50 €

Kurs-Nr. 24F5410WEB

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Herbstsemester 2023.

Jetzt
online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de/el4-topten



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 gegen die 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,- 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 Vorkahrungen 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	Fotografie	14	M	Mundharmonika	12
Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)	Freiberufler:innen	61			
Android	Französisch	41	N	Nähen	13
Arabisch	Führungskompetenz	26	Natur als Heilraum	23	
Arbeitszeugnisse			„Nein“ sagen	70	
Ätherische Öle	G		Niederländisch	41, 42, 43	
Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	Gepr. Bilanzbuchhalter:in	65	Norwegen	11	
Autismus	Gepr. Industriefachwirt:in	65			
Autogenes Training	Gepr. Wirtschaftsfachwirt:in	65	O	Obstbaumschnitt	8
	Gitarre	12, 22	OneNote	75	
	Glaubenssätze	23	Orientalischer Tanz	11, 12	
B	Golf	32			
Basale Stimulation	Grenzen setzen	47, 48, 49	P	Patientenverfügung	7
Bauch-Beine-Rücken-Po	Griechisches BBQ	35	Personalführung	67	
Berufliche Orientierung	Grundschule	51	Personalsachbearbeitung	62	
Betreuungskraft 17, 18, 19, 20, 21, 22	Guide-Ausbildung	8	Pflegehelfer	22	
Betreuungsrecht			Pferde	25, 26	
Bewerbungstraining	H		Pilates	31	
Bildungsurlaub	Häkeln	13	Pivot	74, 75	
Blues Harp	Handreflexzonenmassage	20	Plattdeutsch	43	
Buchführung	Hatha Yoga	28, 29	Polnisch	43	
Burn Out	Hauskauf	8	PowerPoint	77	
	Heilpraktiker:in	17	Praxismentoring	50	
C	Heimlicher Zwang	23	Progressive Muskelentspannung	29	
Controlling	Hunde	26	Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende	60	
Curvy Fitness					
	I		Q	Qigong	29
D	Indonesische Küche	35			
Demenz	Inklusion	51	R	Reittherapie	25
Deutsch	Integrationshelfer	50	Rückenfit	30	
	Integrationskurs	45	Rückengymnastik	30	
E	iPad	73	Russische Propaganda	7	
E-Commerce	Italienisch	41			
EDI			S	Schreiben lernen	78
EDV-Einstieg	J		Schweigewoche	25	
Elterncoaching	Japanische Küche	35	Seenotretter	7	
Emotionaler Ballast			Selbstständigkeit	61	
Emslandlager	K		Sekundarstufe I	52	
Englisch	Kindertageseinrichtungen	51	Social Media Manager:in	66	
Entgeltabrechnung	Kindliche Entwicklung	47, 48, 49	Solidarische Landwirtschaft	9	
Entspannung	Kleinbetriebe	61	Spanisch	43	
Entspannungstrainer:in	Kleinstkindpädagogik	50	Spinnen	12	
Erben	Kochen	33, 35	Sprachbildung	48	
Excel	Körpersprache	70			
	Kosten- und Leistungsrechnung	63			
F	Kundenbetreuung	62			
Fachfußpfleger:in (vhs)	Kunstgeschichte	11			
Fachwirkurse					
Feldenkrais-Methode	L				
Finanzbuchhaltung	Lerntherapeut:in	52			
Finanzen	Lesen lernen	78			



Sprachförderungen	44
Stricken	13
Systemische:r Berater:in (vhs)	53

T

Tai Chi	29
Tanzkreis 60 plus	11
Tastschreiben	77
Trauer	21

U

Ukulele	12
-------------------	----

V

Veränderung	69
Vererben	7
Vertrieb	66
Vorsorgevollmacht	7
Vorstellungsgespräch	71

W

Wärmepumpe	9
Wassergymnastik	33
Weben	9
Wellness-Massage-Ausbildung	22
Weltklassik	15
Wirbelsäulengymnastik	30
Word	75

X

Xpert Business	63, 64
--------------------------	--------

Y

Yoga	20, 27, 28, 29
----------------	----------------

Z

Zeitmanagement	67
--------------------------	----



**Volkshochschule
Papenburg**

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