



Offen für
Chancen

**Kursprogramm
1. Halbjahr 2023**

Weiterbildung mit System
aus der Region für die Region

Bücherabo

ungeahntes Lesevergnügen



Eine gute Idee für alle, die gerne lesen. Zum Verschenken oder
Selbstbelohnen. Nähere Infos bei uns oder auf unserer Website.

Eissing
ErLesenes in Papenburg

Hauptkanal links 55 - 26871 Papenburg - Tel. 04961 3091 - info@buchhandlung-eissing.de

www.buchhandlung-eissing.de



**Sie sind Dozent*in und schulen
zum ersten Mal online?
Sie haben Fragen zur vhs.cloud
und zu unseren Videokonferenz-
systemen? Sie benötigen Unter-
stützung in der digitalen Welt?**

**Kontaktieren Sie uns –
wir helfen Ihnen gerne weiter:
[Hallo@vhs-papenburg.de.](mailto:Hallo@vhs-papenburg.de)**

Geschäftsleitung

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*

*Sich Ausprobieren
Eigene Talente ans Licht befördern
Gemeinsam lernen
Kreativ werden
Gleichgesinnte treffen
Traditionen bewahren und Neues entdecken
Beruflich vorankommen
Entspannung und Ausgleich zum Alltag
Etwas für die eigene Fitness und die Gesundheit tun*

... das alles und noch viel mehr steckt im neuen Programm der Volkshochschule Papenburg.

Wie immer haben fleißige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Wissen und ihre Ideen zusammengetragen und in Veranstaltungen münden lassen, die genau das ermöglichen, womit dieses Vorwort beginnt.
Welcher Aspekt dabei für Sie am wichtigsten ist, liebe Besucherin und lieber Besucher der VHS, können nur Sie selbst entscheiden. Schauen Sie sich in Ruhe in unserem Programmheft um. Und wenn Sie noch Fragen haben oder unentschlossen sind, berät unser Team Sie gerne.
Egal für welche Veranstaltung Sie sich entscheiden, eins sollte dabei nie zu kurz kommen, die Freude und der Spaß beim Besuch unserer Angebote.

Wir freuen uns auf Sie!

Es grüßt Sie im Namen des ganzen Teams

Natascha Hartleif
Geschäftsführerin

**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 - Donnerstag
8.00 - 17.00 Uhr
während der Schulferien bis 16.00 Uhr
Freitag
8.00 - 13.00 Uhr

Impressum
V.i.S.d.P. Natascha Hartleif
Fotos: Andreas Garrelts; Dorothee Schade;
Annika Thomßen, Knipswerk Leer;
Melanie Börger, Melboe PHOTOGRAPHY;
Heinz Brake; Fotostudio Wucherpfennig, Sögel; AdobeStock; pixabay;
commons.wikimedia.org; pxhere; PIXNIO;
pixels; flickr; publicdomainpictures.net;
Gemeinde Rhede

Ihr VHS-Team

Für eine starke VHS – jetzt und in Zukunft. Ihr VHS-Team.

Programmbereichsleitungen

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

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

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

Verwaltung

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

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

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

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

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

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

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

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

Projektbereich

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

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

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

Kimberly Michelbach
04961 9223-33
kimberly.michelbach@vhs-papenburg.de

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

Anna Siefert - in Elternzeit -
04961 9223-43
anna.siefert@vhs.papenburg.de

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

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

Integrationsbereich

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

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

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

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

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

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

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

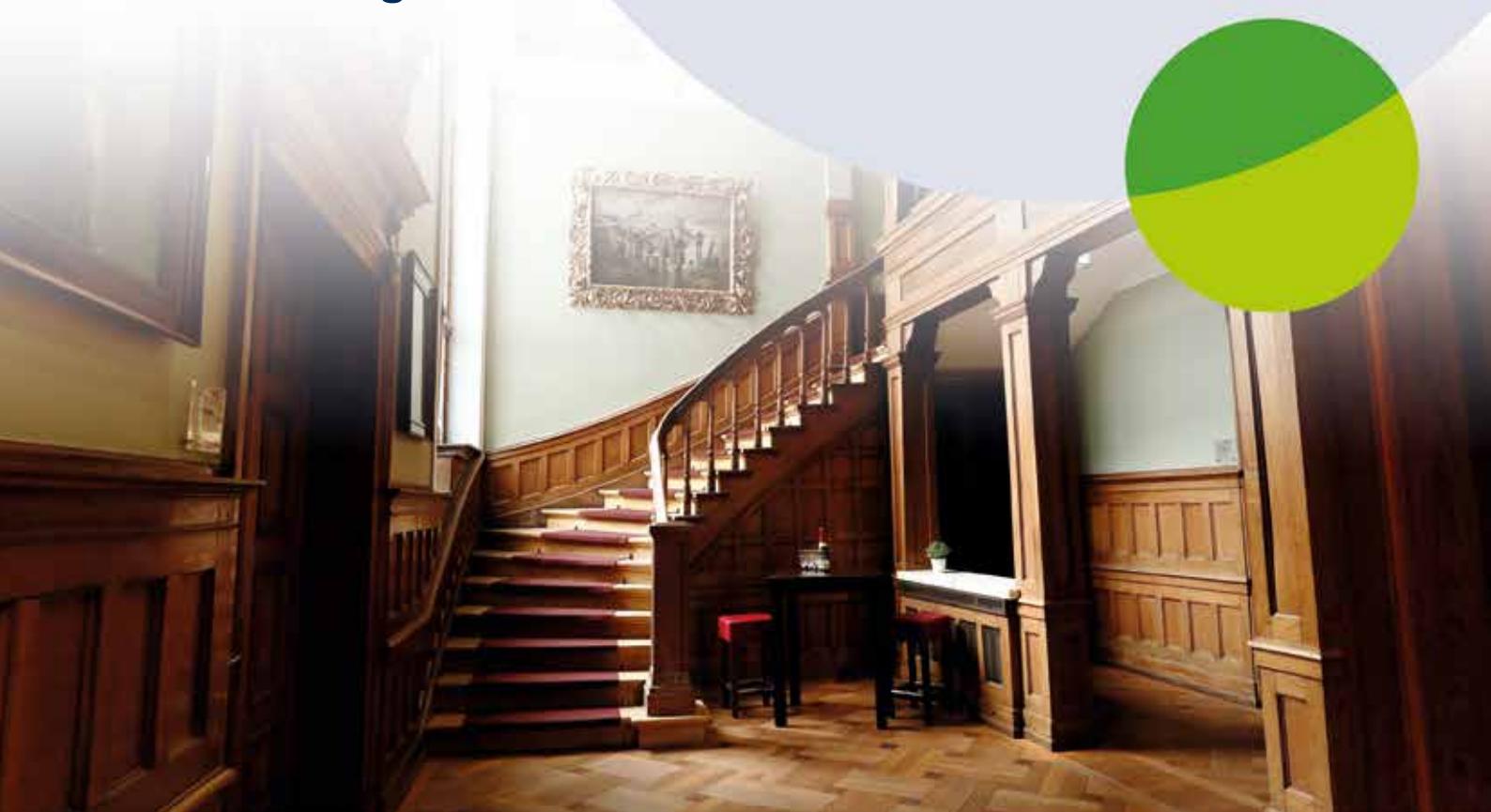
Martina Salziger
04961 9223-20
martina.salziger@vhs-papenburg.de
Verwaltung Integration

Ihre Gesundheit steht für uns im Mittelpunkt!

**Es gelten die aktuellen Corona Regelungen
des Landkreises Emsland.**

**Bitte informieren Sie sich entsprechend und
schenken Sie diesen Regelungen Beachtung.**

**Wir bedanken uns vielmals und
bleiben Sie gesund.**



Inhaltsverzeichnis

Ihr VHS-Team 2



Gesellschaft

Rechtsfragen	7
Umwelt	8
Wassersport	9



Kultur

Islands Norden	11
Schreibwerkstatt	11
Musik und Tanz	11
Textiles Gestalten	14
Fotografie	15
Weltklassik am Klavier	17



Gesundheit

Berufliche Fortbildung	19
Fortbildungen für Betreuungskräfte	20
Gesund leben	24
Gesundheit und Wohlbefinden	25
Bewegung, Entspannung und Körpererfahrung	26
Fitness und Gymnastik	30
Kochen und Genießen	34



Sprachen

Schnupperangebote	38
Arabisch	39
Deutsch	39
Englisch	40
Französisch	42
Italienisch	42
Niederländisch	42
Spanisch	43
Sprachförderungen	44
Integration	45



Pädagogik

Für Eltern, Interessierte und pädagogische Fachkräfte	47
Für Krippe, Kita und Tagespflege	47
Für (sozial-)pädagogische Fachkräfte, Schulbegleitungen und pädagogische Mitarbeiter*innen	52
Qualifizierungslehrgänge	53



Beruf

Projekte und Maßnahmen in der VHS Papenburg	59
Für Auszubildende	64
Selbstständigkeit	66
Kaufmännische Fortbildung	66
Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	68
IHK-Lehrgänge	69
Fachwirte (IHK)	69
Unternehmensführung	70
Beratung & Kommunikation	71



EDV

Smartphones	75
Schreibtechnik	75
EDV Einstieg mit Windows	76
Microsoft Office Anwendungen	76



Grundbildung

Lesen und Schreiben lernen	79
--------------------------------------	----

Allgemeine Geschäftsbedingungen	80
Datenschutzbestimmungen	81
Stichwortverzeichnis	82

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Rechtsfragen	7
Umwelt	8
Wassersport	9





Wie und wo kann ich mich engagieren? Papenburger Ehrenamtsbörse 2023

Sie wollen aktiv werden und etwas bewegen? Sie wollen etwas Sinnvolles tun, sich für eine gute Sache einsetzen oder suchen eine Aufgabe, die Spaß macht? Sie würden sich gerne ehrenamtlich engagieren, aber wissen nicht, was zu Ihnen passt?

Dann ist die Ehrenamtsbörse der ideale Ort, mit Einrichtungen, Initiativen und Vereinen ins Gespräch zu kommen.

Am **Sonntag, 5. März 2023, von 14 bis 17 Uhr** lädt die Volkshochschule gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Ehrenamt und Senioren der Stadtverwaltung zu einem bunten Freiwilligentag ein. Organisationen, Vereine und Verbände aus Papenburg und Umgebung werden sich in der Villa

Dieckhaus mit Infoständen und bunten Aktionen präsentieren. Vereine und Institutionen, die ihre Tätigkeiten bei der Ehrenamtsbörse präsentieren möchten, melden sich bitte bei:

Bettina Schlereth, Tel.: 04961 82240 bzw.

bettina.schlereth@papenburg.de oder bei

Tatjana Merkel, Tel. 04961 82368 bzw.

tatjana.merkel@papenburg.de.

Winschoten: Besuch des Trauerzentrums und Krematoriums

Kurs-Nr.: 231100010P

Bei dieser Veranstaltung können Sie sich über die Trauerkultur in unserem Nachbarland informieren. Die Anreise erfolgt per Bus: die Abfahrt ist um 15.00 Uhr an der Haltestelle ab Kiosk am Rathaus in Papenburg. Im Trauerzentrum in Winschoten findet eine Führung statt. Im Anschluss gibt es Kaffee und Tee. Die Rückfahrt endet gegen 18.45 Uhr in Papenburg.

Gert de Wal

Abfahrt Kiosk am Rathaus, Papenburg; 26,00 EUR
Mi., 14.06.2023
15.00 - 18.45 Uhr;
Anmeldung bis 06.06.2023.

fenen 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

Villa; 9,00 EUR
Mo., 13.02.2023
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 07.02.2023.

nis. Es werden Anregungen zur Wahl der richtigen Form und zur Erstellung von wirksamen und anfechtungssicheren Testamenten gegeben.

Dr. Stefan Schierholt

Villa; 9,00 EUR
Mo., 13.02.2023
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 07.02.2023.

Ich bin Erbe geworden, was ist zu tun?

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 231103040P

Wenn ein Mensch verstorben ist, fällt dessen Vermögen an seine/n Erben. Wer als Erbe die Rechtsnachfolge



des Verstorbenen antritt, muss sich zur Vermeidung von Nachteilen unverzüglich mit zahlreichen rechtlichen Fragen beschäftigen. Der Vortrag geht auf die wichtigsten Fragen ein und gibt Antworten.

Dr. Stefan Schierholt

Villa; 9,00 EUR
Mo., 13.03.2023
19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 06.03.2023..

Rechtsfragen

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 231103010P

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 Betrof-

Erben und Vererben

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 231103020P

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 Vermäch-



Augen auf beim Hauskauf!

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 231103030P

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 Schierholz

Villa; 9,00 EUR

Mo., 06.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 27.02.2023.

oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung seine Angelegenheiten

nicht mehr oder nicht mehr vollständig erledigen kann. Diese verantwortungsvolle Aufgabe wird in vielen Fällen von Ehrenamtlichen übernommen.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine ehrenamtliche Betreuung übernehmen möchten oder bereits übernommen haben und wird die Grundlagen der Tätigkeit erklären.

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.

Corinna Bock

Villa; 22,00 EUR (inkl. Materialien)

Mi., 22.02.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Mi., 01.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr

Anmeldung bis 14.02.2023.



Umwelt

Obstbaumschnitt

Kurs-Nr.: 231104010P

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug zur zielgerichteten Pflege von Obstbäumen, damit diese im Frühjahr wieder in voller Blüte stehen. Folgende Themen werden behandelt: die biologischen Grundlagen des Obstbaumschnitts, Anlage und Pflege von Streuobstwiesen und Obstbaumbeständen, die Schnittführung bei Pflanzschnitt, Ertragsschnitt und Verjüngungsschnitt sowie der richtige Zeitpunkt.



Am Freitagabend findet eine theoretische Einführung in der VHS statt, der praktische Teil ist am Samstagvormittag von 9 bis 12 Uhr nach Absprache im Garten eines Teilnehmers.

Bitte am Samstag wetterfeste, robu-

Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer

- In Zusammenarbeit mit dem SKFM -

Kurs-Nr.: 231103070P

Betreuung ist die gesetzliche Vertretung eines volljährigen Menschen, der aufgrund einer psychischen Erkrankung



Ehrenamtsportal

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



**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



te Kleidung und feste Schuhe tragen sowie vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen.

Andreas Kündig

Villa; 35,00 EUR

Fr., 14.04.2023

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 15.04.2023

09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung bis 29.03.2023.

Wassersport

Sportbootführerschein See und Binnen

Kurs-Nr.: 231104050P

Dieser Kurs bereitet auf die theoretischen Prüfungen für die beiden amtlichen Sportbootführerscheine SBF See



und SBF Binnen vor. Kursinhalte sind Navigation, Seeschiffahrtsstraßenordnung, Kollisionsverhütungsregeln, Grundlagen der Wetterkunde und Seemannschaft sowie ein praktischer Motorteil.

Prüfungsvoraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre, KFZ-Führerschein oder Polizeiliches Führungszeugnis.

Nach Beendigung des Kurses wird die Prüfung vor dem zuständigen Prüfungsausschuss des DMYY in Leer abgelegt.

Für den SBF See besteht die Prüfung aus Theorie und Praxis. Für den SBF Binnen wird eine weitere Zusatzprüfung in Theorie gefordert. Die Praxisprüfung entfällt bei bereits bestandener Prüfung für den SBF See.

Das Wissen für den SBF Binnen ist nicht Kern des Kurses, wird allerdings zur Verfügung gestellt. Wer diesen Schein dazu erwerben möchte, wird vom Dozenten ebenfalls begleitet.

Zusatzkosten neben den Kursgebühren: ca. 146 bis 176 EUR Prüfungsgebühr je nach Prüfungsart, 150 EUR für Praxisstunden im Boot und 23,90 EUR für Navigationsbesteck.

Option 1: 36,90 EUR für Fachliteratur inkl. Seekarten für die Navigationsarbeit oder Option 2: 5,00 EUR für Bereitstellung Seekarten.

Unterricht ist kompakt zweimal die

Woche, Dienstagabend und Samstagvormittag.

André Bias

Villa; 182,00 EUR (zzgl. Kosten für Fachliteratur, Materialien, Praxisstunden und externe Prüfungsgebühren)

Di., 14.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Sa., 18.03.2023

09.00 - 13.00 Uhr;

Di., 21.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Sa., 25.03.2023

09.00 - 13.00 Uhr;

Di., 28.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Sa., 01.04.2023

09.00 - 13.00 Uhr;

Di., 04.04.2023

19.30 - 21.45 Uhr

Anmeldung bis 06.03.2023.

Betriebsfunkzeugnis für die Schiffahrt

- SRC + UBI-Vorbereitungskurs -

Kurs-Nr.: 231104060P

Jeder Schiffsführer benötigt das erforderliche Befähigungszeugnis für das entsprechende Fahrtgebiet und das an Bord befindliche Funkgerät.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung für das amtliche SRC (Short Range Certificate/beschränkt gültiges Funkzeugnis für den Küstenbereich) und den amtlichen UBI (UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk) vor. Die

Funkzeugnisse sind international und unbefristet gültig.

Die Theorie umfasst alle wichtigen Informationen, die Sie zum Praxiseinsatz und zur Prüfung benötigen, z. B. Grundlagen des GMDSS und des Sprechfunks auf UKW, nationale und internationale rechtliche Vorschriften, Einsatz des DSC-Controllers und des Funkgerätes in den einzelnen Betriebsverfahren.

Die Praxis erfolgt an den Geräten, die auch von den Prüfungsausschüssen verwendet werden (Gerätebedienung, Einsatz und Aussprache der englischen und deutschen Meldungen unter Einhaltung der Funkdisziplin etc.).

Die externe Prüfung kann nach dem Kurs abgelegt werden. Prüfungstermine und Anmeldung über den Dozenten. Zusatzkosten: ca. 20,00 EUR für Lehrmaterial und Prüfungsgebühren.

Die Prüfungsgebühr für SRC und UBI beträgt zusammen ca. 237,00 EUR, die Einzelprüfung SRC kostet ca. 128,00 EUR, die Einzelprüfung UBI kostet ca. 155,00 EUR.

Unterricht ist zweimal die Woche, montags und mittwochs, von 19.30 bis 21.30 Uhr in der VHS, auch in den Ferien!

André Bias

Villa; 312,00 EUR (zzgl. ca. 20,00 EUR für Lehrmaterial und externe Prüfungsgebühren)

Mo., 06.03.2023

19.30 - 21.30 Uhr; 18 Termine

Anmeldung bis 27.02.2023.



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

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Islands Norden	11
Schreibwerkstatt	11
Musik und Tanz	11
Textiles Gestalten	14
Fotografie	15
Weltklassik am Klavier	17



Islands Norden

Auf in die Einsamkeit – Islands Norden neu

- In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek -

Kurs-Nr.: 231200000P

Ich lade Sie ein auf die Reise durch Islands Norden mit Landschaften voller Gegen-sätze.

Von Islands Hauptstadt Reykjavik aus steuern wir den „Golden Circle“ (Geysir, Nationalpark Thingvellir und Gullfoss) an. Schnell landen wir anschließend auf der westlichen Halbinsel Snaefellsnes mit seinem überragenden Gletscher. Deren Südküste zeigt sich noch einigermaßen belebt im Gegensatz zur Nordküste. Man kann sich fragen, ob die abgelegenen Westfjorde im Nordwesten noch zu Island gehören, sind sie doch nur durch einen relativ schmalen Landkorridor mit der Hauptinsel verbunden. Zurück aus dieser fast unbewohnten Region touren wir entlang der Nordküste, genießen eine Walbeobachtungstour und steuern Islands zweitgrößte Stadt, Akureyri an. Der nahe gelegene Myvatn / Mückensee macht seinem Namen alle Ehre; was sich insbesondere bei Wanderungen durch die ufernahen, fast schon skurrilen Lavaformationen bemerkbar macht. Hoch hinauf klettern wir, teils per Bus, teils zu Fuß, in das Vulkangebiet der Askja. Nach zahlreichen Straßenbiegungen entlang der Nordostfjorde begrüßt uns zum Abschluss wieder das Städtchen Seydisfjörður, Hafenort für die Fähren nach Hirtshals in Dänemark.

Wolf Leichsenring

Villa; Den Betrag von 10 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 18.30 Uhr öffnet.

Mi., 01.02.2023

19.00 - 22.00 Uhr



nicht jedermann's Sache. Das Geschriebene ist zu persönlich, die Unsicherheit zu groß. Es gibt viele Gründe, einer Schreibgruppe fernzubleiben. Und es gibt eine Alternative. Nutzen Sie doch die persönliche Schreibbetreuung durch eine professionelle Autorin, die Ihre Ideen und Texte mit Ihnen bespricht, sie lektoriert und weiterführt, wenn es irgendwo hakt. Das Einsteigerpaket für 190 Euro umfasst ein einleitendes Gespräch, die Betreuung beim Entstehen der ersten 25 Seiten (bzw. deren Lektorat) sowie ein Gespräch über die Weiterführung der geplanten Geschichte. Weitere individuelle Coaching-Angebote sind möglich und richten sich nach dem Stand Ihres Schreibprojekts. Sprechen Sie uns gerne an, wir machen Ihnen ein auf Sie persönlich zugeschnittenes Angebot.

Der Veranstaltungsort ist in den Räumen der VHS oder nach Absprache, auf Wunsch auch online.

Nähtere Infos über die Dozentin unter www.insasegebade.com.

Insa Segebade-Mettmann

Beginn und Ort nach Absprache
190,00 EUR

Kreatives Schreiben und Textwerkstatt

- 4 Samstage -

Kurs-Nr.: 231200020P

Ja, man möchte schreiben, findet aber nicht so recht den Einstieg. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sind Sie hier genau richtig. Über kleine Schreibübungen werden die Teilnehmer*innen in ihr Schreibprojekt geleitet. Wer schon eines hat - umso besser. In unserer Textwerkstatt werden Sie zu Ihrem Schreibprojekt inspiriert, an dem Sie weiterarbeiten.

Bei den vier Terminen steht die praktische Arbeit an eigenen Texten im Vordergrund; egal, ob sich diese bereits in Arbeit befinden oder bislang nur als Idee im Kopf existieren. Ergebnisse, Probleme, auch Erfolge werden in der Gruppe diskutiert, Stolpersteine aus dem Weg geräumt.



Die Dozentin Dr. Insa Segebade-Mittmann hat Literatur und kreatives Schreiben bei Hanns-Josef Ortheil sowie Musik an der Universität Hildesheim studiert. Sie arbeitet hauptberuflich als Autorin, Journalistin und Dozentin für kreatives Schreiben. Mehr Informationen unter www.insasegebade.com.

Insa Segebade-Mittmann

Villa; 112,00 EUR

Sa., 04.03.2023

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 18.03.2023

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 15.04.2023

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 29.04.2023

10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 24.02.2023.

Musik und Tanz

Orientalischer Tanz für Frauen mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 231205040P

In diesem Kurs werden die elementaren Grundbewegungen des orientalischen Tanzes vertieft. Wir bauen auf dem bereits Erlernten auf und erarbeiten neue Bewegungen und Schritt kombinationen sowie eine kleine Choreographie. Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, stärkt auf angenehme Weise die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, fördert eine gute Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und hält auch den Geist fit. Geübt werden die vorherigen Choreographien mit der Möglichkeit, diese zu Hause zu vertiefen.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;

66,20 EUR

Mo., 06.02.2023

20.00 - 21.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 30.01.2023.

Orientalischer Tanz für Frauen – Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 231205050P

„Tanz, Spaß, Kultur und Freude“: Unter diesem Motto möchten wir Frauen jeden Alters zum orientalischen Tanzkurs einladen. In diesem Kurs werden die elementaren Grundbewegungen des orientalischen Tanzes geübt.

Schreibwerkstatt

Individuelles Schreibcoaching neu

Kurs-Nr.: 231200010P

In der Gruppe die eigenen Texte besprechen, hat gewiss Vorteile, ist aber



Wir bewegen uns durch den Raum und fügen die Bewegungen mit kleinen Kombinationen zusammen. Ihr erfahrt die vielseitige Faszination des Tanzes und bekommt nebenbei ein starkes Selbstbewusstsein, 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;

66,20 EUR

Do., 09.02.2023

20.00 - 21.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 30.01.2023.

Tanz mit – bleib fit**- Tanzkreis 60plus -****Kurs-Nr.: 231205060P**

Tanzen hält fit, ist gesund, bringt neue Kontakte, fördert die Lebensfreude und Beweglichkeit. Spielerisch und angeregt 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 ungewohnt und locker kennen. Neue Interessierte sind immer sehr herzlich willkommen. Infos: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Helen Rosema

Villa; 24,00 EUR

Do., 02.02.2023

14.30 - 16.00 Uhr; 14 Termine



Lass Dich mitreißen!

Mehr als 500.000 Kurse. Jetzt entdecken!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf www.volks hochschule.de

vhs

**„Das Schaffen der großen Komponisten“**

In der Veranstaltungsreihe der VHS Papenburg werden das Leben und Werk der großen Komponisten des 18. - 20. Jahrhunderts in Form von Vorträgen mit anschließenden Präsentationen einzelner Klavierwerke präsentiert. Im Vortrag, veranschaulicht durch Bilder sowie Audio- und Videobeispiele, wird über den künstlerischen Weg des jeweiligen Komponisten, dem der Abend gewidmet ist, referiert. Der Vortrag dauert ca. 1 Stunde. Nach einer Pause (ca. 15 Minuten) folgen verschiedene Klavierwerke dieses Komponisten mit ausführlichen Erläuterungen. Referent und Solist ist unser Gastdozent Dr. Roman Salyutov – ein junger Konzertpianist, Dirigent und Musikwissenschaftler aus Bergisch Gladbach bei Köln. Er ist mit Konzerten weltweit unterwegs, leitet selbst mehrere Orchester, tritt mit Gastseminaren an verschiedenen Universitäten auf und ist Organisator von Kulturprojekten. Alle Infos zu seiner Person sind unter www.roman-salyutov.de zu finden.

Jahrhunderts etabliert hat. Debussys Musik stellt ein Phänomen dar, das die Zuhörer fast vergessen lässt, dass es in der Musikgeschichte solche Epochen wie Barock oder Wiener Klassik gab – so einzigartig hat sich der Komponist seine Tonsprache und vor seine ästhetische Vision entwickelt. Darüber hinaus erlebt man in seinen Werken eine faszinierende Verbindung der zeitgenössischen Kunst mit der Antike.

Dr. Roman Salyutov

Villa; Den Betrag von 22 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 10.30 Uhr öffnet.

So., 26.02.2023

11.00 - 13.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.02.2023.

**Gustav Mahler
(1860-1911)**

neu

- Matinée am Vormittag -**Kurs-Nr.: 231205010P**

Die Figur des österreichischen Komponisten Gustav Mahler ist wahrlich gigantisch und wirft großen Schatten

nicht nur auf die romantisch dominierte Musikgeschichte des 19. Jahrhunderts, sondern erweist sich auch als visionär im Hinblick auf die Kunst des 20. Jahrhunderts. In seinen grandiosen Sinfonien versucht der Künstler immer wieder, die Grundlagen dieser Welt aus verschiedenen Perspektiven heraus zu begreifen und bezieht damit Religion, Philosophie und Geschichte mit ein.

Dr. Roman Salyutov

Villa; Den Betrag von 22 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 10.30 Uhr öffnet.

So., 19.02.2023

11.00 - 13.45 Uhr

Anmeldung bis 13.02.2023.

**Claude Debussy
(1860-1918)**

neu

- Matinée am Vormittag -**Kurs-Nr.: 231205000P**

Der Name des französischen Komponisten Claude Debussy assoziiert sich in erster Linie mit Impressionismus – einem besonderen Stil in der Malerei, der sich im Laufe des 19.

**Sergej Prokofiew
(1891-1953)**

neu

- Matinée am Vormittag -**Kurs-Nr.: 231205020P**

Sergej Prokofiew hat sich einen großen Namen nicht nur als Komponist, sondern auch als Konzertpianist und



Dirigent gemacht.
In seinen jüngeren Jahren international hochgefeiert - vor allem als Vertreter der voran-

schreitenden Moderne - entschied er sich Anfang der 30er Jahre für die Rückkehr in die Sowjetunion (er verließ Russland kurz nach der Revolution 1917). In seinem umfangreichen Schaffen zeigte sich Prokofiew in allen Gattung gleich meisterhaft - ob Opern, Chorwerke oder monumentale sinfonische Werke oder Kammermusik und kleinere Kompositionen für einzelne Instrumente. Was die Koexistenz von Künstlern und der totalitären Macht anbetrug, fand Prokofiew seine besondere Ausdrucks- und Verhaltensweise, die ihm ermöglichen, zu überleben und zugleich weiter zu komponieren.

Dr. Roman Salyutov

Villa; Den Betrag von 22 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 10.30 Uhr öffnet.
So., 19.03.2023
11.00 - 13.45 Uhr
Anmeldung bis 13.03.2023.



Dmitri Schostakowitsch (1906-1975) neu

- Matinée am Vormittag -

Kurs-Nr.: 231205030P

Dmitri Schostakowitsch lässt sich wahrlich als Chroniker der zeitgenössischen Geschichte bezeichnen.

Angefangen als einer der markantesten Vertreter der Moderne, experimentierfreudig und allem Neuen gegenüber offen, nahm er den Zeitgeist seiner Epoche sehr einfühlsam wahr und entschied sich, in seinem Werk zum Sprachrohr aller unterdrückten und repressierten Menschen in der Sowjetunion zu werden und führte künstlerisch einen erbitterten und lebensgefährlichen Zweikampf mit dem Diktator Josef



Stalin, den er schließlich überleben konnte. Ob in seinen kammermusikalischen Stücken oder grandiosen Sinfonien, traf Schostakowitsch immer den Nerv seiner Zeit und agierte als Stimme von Gewissen und Menschlichkeit.

Dr. Roman Salyutov

Villa; Den Betrag von 22 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 10.30 Uhr öffnet.
So., 26.03.2023
11.00 - 13.45 Uhr
Anmeldung bis 20.03.2023.

Gitarre für Anfänger

Kurs-Nr.: 231205070P

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

Villa; 84,00 EUR
Di., 07.02.2023
19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 31.01.2023.

Gitarre für Anfänger

Kurs-Nr.: 231205080P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231205060P.

Frank Abheiden

Villa; 84,00 EUR
Di., 18.04.2023
19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 11.04.2023.

Ukulele für Einsteiger & Refresher

Kurs-Nr.: 231205090P

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 leihen wollen.

Dietmar Spatz

Villa; 55,00 EUR (Leihukulele für 4,00 EUR, bitte bei Bedarf bei der Anmeldung mit angeben.)
So., 16.04.2023
11.00 - 14.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 31.03.2023.

Mundharmonika – Blues Harp für Einsteiger

Kurs-Nr.: 231205100P

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche 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 Kadzenzen. 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 emp-



fohlen 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

Villa; 55,00 EUR
So., 16.04.2023
15.00 - 18.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 31.03.2023.

Offenes Singen im Februar**Kurs-Nr.: 231205110P**

Sie haben Freude am Mitsingen? Sie singen gerne aus purer Lust und ohne längeres Üben und Leistungsdruck? Wir möchten herzlich zum offenen Singen einladen, um sich mit anderen Menschen gemeinsam an Liedern und Musik zu erfreuen. Genießen Sie den Abend mit einigen schönen und bekannten Songs, Schlagern und Hits, die wir gemeinsam singen werden. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert und die Melodien werden Sie sicherlich wiedererkennen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Freuen Sie sich auf einen aufmunternden und erfrischenden Abend in entspannter Atmosphäre. Wir treffen uns ab Februar 2023 immer am ersten Donnerstag im Monat, nur im April ist es der Donnerstag nach Ostern am 13.04. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 04961/ 9223-17.

Frank Abheiden

Villa; Die Gebühr von 5 Euro zahlen Sie bitte am Abend in bar.
Do., 02.02.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Offenes Singen im März**Kurs-Nr.: 231205120P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231205110P.
Frank Abheiden
Villa; Die Gebühr von 5 Euro zahlen Sie bitte am Abend in bar.
Do., 02.03.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Offenes Singen im April**Kurs-Nr.: 231205130P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231205110P.

Frank Abheiden

Villa; Die Gebühr von 5 Euro zahlen Sie bitte am Abend in bar.
Do., 13.04.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Offenes Singen im Mai**Kurs-Nr.: 231205140P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231205110P.

Frank Abheiden

Villa; Die Gebühr von 5 Euro zahlen Sie bitte am Abend in bar.
Do., 04.05.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 1 Termine

Offenes Singen im Juni**Kurs-Nr.: 231205150P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231205110P.

Frank Abheiden

Villa; Die Gebühr von 5 Euro zahlen Sie bitte am Abend in bar.
Do., 01.06.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 1 Termine

Offenes Singen im Juli**Kurs-Nr.: 231205160P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231205110P.

Frank Abheiden

Villa; Die Gebühr von 5 Euro zahlen Sie bitte am Abend in bar.
Do., 06.07.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 1 Termine

Textiles Gestalten**Spinnen und Weben für Anfänger und Fortgeschrittene****Kurs-Nr.: 231209010P**

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., 07.02.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Di., 21.02.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Di., 07.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Di., 21.03.2023

19.30 - 21.45 Uhr;

Di., 02.05.2023

19.30 - 21.45 Uhr

Anmeldung bis 24.01.2023.

Nähen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene**- Am Vormittag -****Kurs-Nr.: 231209020P**

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

Villa; 94,50 EUR

Mo., 13.02.2023

09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 06.02.2023.

Nähen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene**- Am Vormittag -****Kurs-Nr.: 231209030P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231209020P.

Ludmilla Enzi

Villa; 94,50 EUR

Mo., 17.04.2023

09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 11.04.2023.

Nähen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene**- Am Abend -****Kurs-Nr.: 231209040P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231209020P.

Ludmilla Enzi



Villa; 94,50 EUR
Di., 14.02.2023
19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 11.04.2023.

Nähen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 231209050P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231209020P.
Ludmilla Enzi
Villa; 94,50 EUR
Di., 18.04.2023
19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 11.04.2023.

Pullover stricken – die neue Maschenlust

Kurs-Nr.: 231209060P

Selbstgestricktes ist wieder sehr ange- sagt. 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 ge- strickt 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 zuhause haben, bringt der Dozent genügend Material zum Ausprobieren mit. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Michael Bauermann

Villa; 37,30 EUR
Mi., 22.03.2023
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 05.04.2023
20.15 - 22.15 Uhr;
Mo., 10.04.2023
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 03.05.2023
20.15 - 22.15 Uhr
Anmeldung bis 15.03.2023.

Pullover stricken – die neue Maschenlust

Kurs-Nr.: 231209070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231209050P.
Michael Bauermann
Villa; 37,30 EUR
Mi., 17.05.2023
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 31.05.2023

20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 14.06.2023
20.15 - 22.15 Uhr;
Mi., 28.06.2023
20.15 - 22.15 Uhr
Anmeldung bis 10.05.2023.

Fotografie

Papenburger Fotokreis

Kurs-Nr.: 231211010P

Monatlich treffen sich ambitionierte Fotoamateure aus Papenburg und Umgebung, die sich zum Papenburger Fotokreis zusammengeschlossen haben. Eindrücke werden mit Hilfe von Foto- und Bearbeitungstechnik festgehalten und Fotos präsentiert sowie an den Foto- abenden besprochen. Auch Workshops, Exkursionen und Ausstellungen werden gemeinsam geplant.

Wer Lust hat, sich dieser Gruppe anzuschließen, ist zu einem Schnupperabend herzlich willkommen. Anmeldungen 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.

Nähtere Infos:

<http://www.papenburger-fotokreis.de/>
oder unter pafok@gmx.de.

Villa; 22,00 Euro im Jahr, zahlbar ab dem 3. Termin an Fotokreis
Do., 23.02.2023
19.30 - 22.00 Uhr; 6 Termine

Fotografieren mit dem iPhone

- Grundlagenworkshop am Sonntag -

Kurs-Nr.: 231211020P

Das iPhone ist mittlerweile die meistge- nutzte Kamera der Welt ist. Und warum? Es macht einfach tolle Bilder. Wer aus der iPhone Kamera noch mehr heraus- holen möchte oder mit dem iPad seine Aufnahmen optimieren möchte, ist in diesem Kurs richtig. Von manuellen Ein- stellmöglichkeiten beim Fotografieren, bis zur professionellen Nachbearbeitung behandeln wir viele Themen, die Ihnen helfen noch bessere Fotos zu gestalten. Dieser Workshop vermittelt das Know-how über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation mit dem iPhone. Häufig genutzte Apps von Profis werden vorgestellt sowie Grundlagen

des Lichts, Kontraste, Linienführung und Bildkomposition. Der Workshop bietet genug Raum, das Erlebte mit seinem eigenen Smartphone vor Ort umzu- setzen. Bringen Sie Ihr iPhone oder iPad mit ausreichend Speicher für die praktischen Übungen mit.

Dieser Workshop eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie näher kennenzulernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Roland Artur Berg

Villa; 60,00 EUR
So., 05.03.2023
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 23.02.2023.

Das 1 x 1 der Fotografie

Kurs-Nr.: 231211030P

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfache 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 hinzugewonnenes Wissen unter profes- sioneller 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 vorhandenen Ausrüstung arbeiten.



Roland Artur Berg

Villa; 60,00 EUR (inkl. Materialkosten)
Sa., 17.06.2023
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 09.06.2023.



EIS
BERG
RETT
ERIN

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Lerne klimafreundlich
zu handeln.



Weltklassik am Klavier

„Weltklassik am Klavier!“ steht unter der Schirmherrschaft der Professoren Wolfram Schmitt-Leonardy, Bernd Goetzke und Lars Vogt. 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, Japan, Korea, Italien, Polen, Russland, Südafrika und der Ukraine. Bevorzugt präsentiert

werden Klavierwerke des Barock, der Klassik und der Romantik. Komponisten wie Bach, Beethoven, Chopin, Haydn, Liszt, Mendelssohn, Mozart, Schumann und Schubert stehen im Vordergrund.

Von Februar bis Juli 2023 sind folgende Konzerte in der Villa Dieckhaus geplant:

Sonntag, den 12.02.2023, um 17:00 Uhr

**„Weltklassik am Klavier – Schubert erste große Sonate und ein gigantischer Händel!“
Scarlatti, Schubert, Händel und Brahms**

Maya Ando © Bild: Jo Titze



Sonntag, den 12.03.2023, um 17:00 Uhr

**„Weltklassik am Klavier – Unaussprechlich schön – die Goldberg-Variationen!“
Bach, Tchaidze**

Georgy Tchaidze © Bild: Jeremy Enlow

Sonntag, den 16.04.2023, um 17:00 Uhr

**„Weltklassik am Klavier – Rameau und Couperin – und die letzte Sonate von Schubert!“
Debussy, Ravel, Schubert, Blanchard**

Johann Blanchard © Bild: Tina Herzl



Sonntag, den 14.05.2023, um 17:00 Uhr

**„Weltklassik am Klavier – Wieder entdeckt – der weibliche Beethoven!“
Emilie Mayer, Beethoven, Clara Schumann, Robert Schumann**

Lal Karaalioglu © Bild: Zümrüt Photography

Sonntag, den 11.06.2023, um 17:00 Uhr

**„Weltklassik am Klavier – Miniaturen aus Frankreich, Virtuoses aus Ungarn!“
Rachmaninow, Ravel, Rameau, Chopin, Jaell, Debussy, Boulanger, Bonis und Liszt**

Katharina Hack © Bild: Felix Broede



Sonntag, den 09.07.2023, um 17:00 Uhr

**„Weltklassik am Klavier – Ungleiche Jubiläum der Hochromantik: Sonate, Transkriptionen, Elegien, Präludien!“
Wagner, Rachmaninow, Zvyagin**

Konstantin Zvyagin © Bild: Iuliia Beliakova



Eintritt:

Erwachsene 30 Euro, Student*innen 15 Euro, 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 Fortbildung	19
Fortbildungen für Betreuungskräfte .	20
Gesund leben	24
Gesundheit und Wohlbefinden	25
Bewegung, Entspannung und Körpererfahrung	26
Fitness und Gymnastik	30
Kochen und Genießen	34





Berufliche Fortbildung

Entspannungstrainer*in (VHS) 2023

- Infoabend in Kooperation mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231301010P

An diesem Abend informieren die Dozentinnen über den Lehrgang, der am 25.08.2023 beginnt, siehe Kurs-Nr. 231301020P. Die Teilnehmenden erwerben theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in Progressiver Muskelentspannung (PMR), Autogenem Training (AT) sowie multimodalem Stressbewältigungstraining.

Interessenten werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Tanja Feyer, Entspannungscoach, Yoga-Trainerin, Sylke Tangen, Entspannungstrainerin

Villa; gebührenfrei

Di., 20.06.2023

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 13.06.2023.

Entspannungstrainer*in (VHS) 2023

- Lehrgang in Kooperation mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231301020P

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 Papenburg, jeweils freitags von 13 bis 20 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr sowie ein Abschlussamstag. Die genauen Termine: 25./ 26.08.; 08./ 09.09.; 22./ 23.09.; 13./ 14.10.; 03./ 04.11.; 01./ 02.12. und 16.12.2023. 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, Entspannungscoach, Yoga-Trainerin, Sylke Tangen, Entspannungstrainerin

Villa; 936,00 EUR (inkl. Materialien, monatliche Ratenzahlung.)

Fr., 25.08.2023

13.00 - 20.00 Uhr;

104 Unterrichtsstunden, 13 Termine

Anmeldung bis 04.07.2023.

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker*in für Psychotherapie

- Intensivkurs -

Kurs-Nr.: 231301030P

Während „große“ Heilpraktiker*innen die Erlaubnis besitzen, ihre Patienten körperlich und psychotherapeutisch zu behandeln, dürfen Heilpraktiker*innen 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: 24./25.11.2023,

23./24.02.2024, 19./20.04.2024,

07./08.06.2024 und 23./24.08.2024,

jeweils freitags von 15.30 bis 21.30 Uhr und samstags von 09.00 bis 18:00 Uhr. Es wird vorher einen Infoabend geben.

Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Interessenten werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen. Beratung und Anmeldungen: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Fr., 24.11.2023

15.30 - 21.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 10.10.2022.

Die sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmethode nach Dieter Dorn

Kurs-Nr.: 231301070P

Die Dorn-Methode ist eine vom Allgäuer Volksheiler Dieter Dorn um 1975 entwickelte komplementärmedizinische manuelle Methode, die auch Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einbezieht. Die Technik ist überaus wirksam und bewährt; sie ist schnell erlernbar, kann selbst angewandt oder aber auch im Rahmen einer Behandlung durchgeführt werden.

Bewegungsmangel und Fehlbelastungen führen zu Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens, sind Ursache der meisten Rückenprobleme, aber auch zahlreicher anderer Beschwerden. Zur Selbst-Anwendung zeigt die Dorn-Methode Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren, Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einzusetzen kann. Die Technik nimmt, neben der Wirbelkorrektur, über reflexzonenartige Effekte auch Einfluss auf die inneren Organe, die Meridiane und die Psyche. Verschobene Wirbel werden ertastet und mit gezieltem Druck des Behandlers und der Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position gebracht.



Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse, ist aber auch für Therapeuten, Heilpraktiker, Heilpraktiker-Anwärter, Physiotherapeuten etc. geeignet.

Ralf Tallen

Villa; 99,00 EUR
Sa., 18.03.2023
09.00 - 16.00 Uhr;
So., 19.03.2023
09.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung bis 09.03.2023.

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI im Frühjahr 2023

- Infoabend in Zusammenarbeit mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231301080P

Die VHS Papenburg bietet ab Montag, 6. März eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI (siehe Kurs-Nr. 231301090P) an.

Der Lehrgang mit 163 Unterrichtseinheiten und 80 Stunden Praktikum ermöglicht den beruflichen Einsatz in voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder dementiell erkrankte Menschen unterstützt werden.

Lehrgangsinhalte sind u.a. Grund-



kenntnisse über Demenzerkrankungen, Kommunikation und Interaktion, rechtliche Rahmenbedingungen, Einzel- und Gruppenaktivierungen, Biografiearbeit und Ernährung im Alter und bei Demenz.

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.

Interessenten werden gerne in die Interessentenliste aufgenommen. Weitere Informationen und Anmeldung bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/ 922331.

**Irmgard Siemer-Diehl,
exam. Altenpflegerin, Fachkraft
Gerontopsychiatrie**

Villa; gebührenfrei
Mo., 13.02.2023
18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 08.02.2023.

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). Die Fortbildung schließt mit einem Kolloquium ab und die Teilnehmenden erhalten ein anerkanntes Zertifikat der Volks hochschule.

Am Montag, 13. Februar 2023, findet um 18.30 Uhr in der VHS Papenburg eine Informationsveranstaltung statt. Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

**Irmgard Siemer-Diehl,
exam. Altenpflegerin, Fachkraft
Gerontopsychiatrie und**

Dozententeam,
Villa; 990,00 EUR (zahlbar in monatlichen Raten)
Mo., 06.03.2023
18.30 - 21.45 Uhr; 34 Termine
Anmeldung bis 22.02.2023.

Fortbildungen für Betreuungskräfte

Handreflexzonenmassage

- Eine Einführung für Menschen im Gesundheitsbereich -

Kurs-Nr.: 231301100P

Wie auf einer Landkarte können wir einzelnen Organe in unseren Händen finden und gezielt behandeln. Über diese sogenannten Reflexzonen können wir mit Hilfe der Handreflexzonenmassage unseren Körper sanft, positiv beeinflussen.

Die Handreflexzonenmassage ist eine sanfte Methode, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. In diesem Kurs lernen wir die

Topographie der Handreflexzonen kennen. Wie erfahren, welche Bedeutung sie haben und wie man sie mit gezielt finden und bearbeiten kann. Im praktischen Teil des Kurses haben die Teilnehmenden Zeit zu üben und die Wirkung an sich selbst auszuprobieren. Eine ideale Weiterbildung für Kosmetikerinnen, Physiotherapeuten und alle, die im Massage- und Wellness-Bereich arbeiten.

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

**Birgit Lübbemann-Gabriel,
Krankenschwester, Heilpraktikerin**
Villa; 50,00 EUR

vhs cloud

Digitales Fundament für starke Weiterbildung
vielseitig und modular
www.vhs.cloud

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI ab März 2023

- Lehrgang in Zusammenarbeit mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231301090P

Dieser Lehrgang ermöglicht eine berufliche Tätigkeit in voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder dementiell erkrankte Menschen unterstützt werden. Betreuungskräfte übernehmen wichtige Aufgaben, indem sie die Bewohner*innen mit Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbstbestimmtheit und Würde liebevoll begleiten.

Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Vorab muss gemäß gesetzlicher Richtlinien ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer Pflegeeinrichtung absolviert werden, um die Eignung für eine berufliche Tätigkeit in diesem Bereich zu prüfen.

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 sollten vorhanden sein.



Sa., 11.02.2023
10.00 - 13.00 Uhr;
Sa., 18.02.2023
10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 02.02.2023.

Sexualität – ein Thema für die Pflege

Kurs-Nr.: 231301110P

Die Bedürfnisse nach Liebe, Lust und Sexualität gehen im Alter und bei Demenz nicht verloren, aber sie verändern sich oft in ihrer Art und Ausprägung. Menschen suchen dann meist eher nach Nähe und Zärtlichkeit, nach Bindung und Halt. Aber auch lustgesteuertes Verhalten zeigt sich (oft auch ungehemmt) und stellt Fragen an den pflegerischen Alltag. Was ist zu tolerieren, was nicht? Wie wollen wir mit z.B. „zudringlichen“ Verhaltensweisen umgehen? Darf ich als Mitarbeiterin auch Grenzen setzen und wie mache ich das? Wie können Ehepaare ihre Sexualität ggf. noch ausleben und was, wenn eine/r von beiden an Demenz erkrankt ist?

Inhalte im Seminar:

- Liebe, Lust und Sexualität als Lebensbegleiter
- Körperliche Veränderungen im Alter
- Demenz und Sexualität
- meine Rolle als Pflege- und Betreuungskraft
- Fallarbeit anhand konkreter Praxisbeispiele

Eine Fortbildung für Mitarbeitende in teilstationären/stationären Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten und Krankenhäusern.

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

Sandra Eisenberg, Dipl. Pflegewirtin (FH), Dozentin für Gerontopsychiatrie

Villa; 99,00 EUR

Do., 09.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 28.02.2023.

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Kurs-Nr.: 231301120P

Dieses Seminar richtet sich an Betreuungskräfte in stationären, teilstationären Einrichtungen und ambulanten Pflegediensten.

nären Einrichtungen und ambulanten Pflegediensten.

Es bietet Raum, eigenen Fragestellungen nachzugehen, gemeinsam Menschen mit Demenz besser zu verstehen und Fallbeispiele aus dem eigenen Arbeitsfeld zu besprechen.

Inhalte:

- Demenz verstehen
- Verhalten verstehen
- Welche Verhaltensweisen fordern mich heraus?
- Menschen mit Demenz in Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und Haustechnik – wie gehen wir im Alltag damit um?

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

Sandra Eisenberg, Dipl. Pflegewirtin (FH), Dozentin für Gerontopsychiatrie

Villa; 99,00 EUR

Fr., 10.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 28.02.2023.

Aroma-, Farb- und Musiktherapie

- Eine sanfte Art der Kommunikation in der Pflege -

Kurs-Nr.: 231301130P

Düfte, Farben und Musik haben einen starken Einfluss auf uns und unser Leben. Sie schenken uns Wohlbefinden und Lebensfreude.



Sie nehmen den direkten Weg zu unseren Emotionen, ohne dass der Verstand dies beeinflussen oder verhindern kann. Wie von „Zauberhand“ können sie uns in eine andere Welt versetzen, Emotionen auszulösen und Erinnerungen wecken.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Aroma-Farb- und Musiktherapie gezielt einsetzen können. Sie erfahren, wie Sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden für sich und Ihre Lieben mit einfachen Mitteln steigern können, aber auch, wie Sie die Aroma-Farb- und Musiktherapie in der Pflege

einsetzen können, um mit Menschen zu kommunizieren, die krankheits- oder altersbedingt Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken oder Emotionen zu verstehen.

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

Birgit Lübbermann-Gabriel, Krankenschwester, Heilpraktikerin

Villa; 50,00 EUR

Sa., 11.03.2023

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 18.03.2023

10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 02.03.2023.

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

- Seminar für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 231301140P

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)

Villa; 55,00 EUR

Sa., 11.03.2023

09.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 03.03.2023.

Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Kurs-Nr.: 231301150P

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist verloren



gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an.

Das Seminar ist für alle Menschen geeignet, die sich zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

Es werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt. Es wird Grundwissen an die Hand geben und ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angesprochen. Es werden mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses thematisiert und wie man sie lindern kann.

Zudem wird darauf eingegangen, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann und bespricht Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten.

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
 2. Vorsorgen und Entscheiden
 3. Leiden lindern
 4. Abschied nehmen
- Das Seminar wird mit 6 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Gerda Spieker, Hospizreferentin, Birgit Buschermöhle, Hospizreferentin

Villa; 25,00 EUR

Sa., 18.03.2023

10.00 - 14.30 Uhr

Anmeldung bis 10.03.2023.

Interkulturelle und kultursensible Pflege und Betreuung neu

Kurs-Nr.: 231301160P

Pflege und Betreuung soll die individuellen, religiösen und kulturellen Bedürfnisse der zu Pflegenden bzw. zu Betreuenden mit einbeziehen und berücksichtigen. Die zunehmende Zahl an kranken und gebrechlichen Menschen aus anderen Kulturen stellt Pflege- und Betreuungspersonal vor neue Herausforderungen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre interkulturellen Kompetenzen aufbauen können. Sie erhalten einen

Einblick in andere Kulturen und deren Unterschiedlichkeit zu unserer Kultur. Diese Informationen werden sehr hilfreich sein, Pflegebedürftige bzw. zu Betreuende aus anderen Kulturkreisen mit ihren individuellen Werten und kulturellen sowie religiösen Prägungen besser zu verstehen und dient als Basis für optimale Betreuung bei allen Pflegeleistungen.

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

**Birgit Lübbemann-Gabriel,
Krankenschwester, Heilpraktikerin**

Villa; 50,00 EUR

Sa., 22.04.2023

09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 14.04.2023.

Resilienztraining – persönliche Gesunderhaltung

Kurs-Nr.: 231301170P

Es ist von großer Bedeutung, dem zunehmendem Tempo unseres Lebens ein Gleichgewicht an innerer Ruhe und Stärke entgegenzusetzen. Das Stichwort lautet dabei Resilienz. Resilienz beschreibt die seelische Widerstandsfähigkeit – also die mentale Stärke des Geistes und der Seele. Stabilität und Ausgeglichenheit sind wichtige Faktoren, die dazu beitragen, auf schwierige Lebensumstände, Krisen oder berufliche Herausforderungen flexibel und bedacht zu reagieren und somit negative Gefühle wie Hilflosigkeit und Verzweiflung abzuwenden. Anhand von Methoden und Techniken lässt sich eine stabile psychische Widerstandskraft erlernen und trainieren, um somit die persönliche Resilienzfähigkeit auszubauen. Ruhe bewahren, Abstand gewinnen und Prioritäten setzen sind nur einige der mentalen Tools, die dabei helfen können, eine positive Grundeinstellung zu entwickeln und Probleme oder Herausforderungen optimistisch und motiviert anzugehen.

Inhalte des Seminars:

- Prävention und Gesundheitsförderung
- Gesprächsführung / Kommunikation
- Kurzzeitentspannungstechniken und deren Wirkung
- Austausch, Gruppencoaching und Selbsterfahrung

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

Florian Beekmann

Villa; 58,00 EUR

Sa., 22.04.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 12.04.2023.

Frühlingserwachen – Der kleine Feengarten neu

- Fortbildung für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 231301180P

Gartenarbeit und Selbstanbau waren für viele ältere Menschen selbstverständlich.



Durch die Einschränkungen des Alters und der Erkrankungen ist es kaum noch möglich, die Freuden des eigenen „Wirkens“ im Garten zu erleben.

Wir wollen daher in kleinem Stil und ohne Anstrengung, etwas zu pflanzen, um Neues wachsen zu lassen.

Schwerpunkte des Seminars:

- Kriterien und Konstellationen zu Gruppenaufbau und Gruppengröße
- Gärtner als regelmäßiges Angebot
- Welche Pflanzen eignen sich für einen Minigarten?
- Haptik und taktile Wahrnehmung: Was löst sie aus?
- Erinnerungen - Biografische Arbeit
- Praktische Gestaltung von Garten-Aktivierungskiste und Minibeet
- Gips, Keramik, Ton: werden wir kennenlernen und damit arbeiten
- Wir besprechen, welche kreativen Einsatzes im Garten angeboten werden können.

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

Marie-Luise Funk,

Kreativtherapeutin

Villa; 104,00 EUR (inkl. Material)

Fr., 05.05.2023

09.00 - 16.00 Uhr;

Sa., 06.05.2023

09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 27.04.2023.



Ausgewählte Weiterbildungen im Gesundheitsbereich der VHS Meppen

Ansprechpartnerin:

Christiane Arndt,
Fachbereichsleiterin Gesundheits-
bildung
Tel.: 05931/ 93 73 - 13
E-Mail:
christiane.arndt@vhs-meppen.de

Pflegeassistent (AZAV-zertifiziert)

Infoveranstaltung: Fr., 03.02.2023,
18.00 - 19.00 Uhr;
Lehrgangsbeginn: Sa., 04.03.2023,
(Dauer: 8 Monate)

Delegierbare Behandlungspflege in der Alten- und Krankenpflege (nach § 63 Abs. 3b und 3c SGB V)

Oktober/ November 2023,
(Dauer: 2 Monate)

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

Infoveranstaltung: Fr., 03.02.2023,
17.00 - 18.00 Uhr, Lehrgangsbeginn
Sa. 11.03.2023, (Dauer: 3 Monate)

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte + weitere Interessierte:

Umgang mit einer Schluckstörung
(Dysphagie) sowie Aphasie (Sprach-
verlust)/ Therapiepuppen in der
Betreuung / Diversity Kompetenz
in Pflege und Betreuung/ Rückblick
und Erfahrungsaustausch anhand
von Problemen im Pflegealltag
Do., 14.09., Do., 21.09.,
Sa., 30.09.2023 (3 Termine)
Do., 02.11., Do., 09.11.,
Sa., 25.11.2023 (3 Termine)

Betreuungskräfte lernen Gitarre spielen – Aktivierung durch Musik

Mi., 15.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr
(6 Termine)

Stressmanagement in Pflege und Betreuung

Fr., 21.04.2023

Traumakompetenz in Pflege und Betreuung

Sa., 22.04.2023

Gesprächsführung in Pflege- und Sozialberufen

Fr., 24.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

Diversity Kompetenz in Pflege und Betreuung (sensibler Umgang mit Kultur, Geschlecht, Religion oder sexueller Orientierung)

Sa., 25.11.2023, 9.00 - 17.00 Uhr

Den Alltag sinnvoll gestalten (Betreuungskräfte)

Mi., 15.02.2023

Sicher in Bewegung – sicher durch den Alltag

Verschiedene Termine von März -
Mai 2023

Feste und Feiern im Jahreskreis (Betreuung)

Mi., 12.04.2023

Staatl. gepr. Hauswirtschafter*in (Abschluss Landwirtschaftskammer)

Infoveranstaltung: Do., 12.10.2023,
17.00 - 18.00 Uhr,

Lehrgangsbeginn: Do., 09.11.2023
(Dauer: ca. 13 Monate)

Qualifizierung für Haushaltsbezogene Dienstleistungen

Infoveranstaltung: Do., 12.10.2023;
17.00 - 18.00 Uhr,
Lehrgangsbeginn: Do., 09.11.2023
(Dauer: ca. 2 Monate)

Haushaltshelfer*in in der Pflege

Infoveranstaltung: Do., 12.10.2023;
17.00 - 18.00 Uhr,
Lehrgangsbeginn: Do., 09.11.2023
(Dauer: ca. 5 Monate)

Hygieneschulung nach DIN 10514: Nachfolgeschulung

Termine ab März 2023

Fachkosmetiker*in (VHS)

Infoveranstaltung: Do., 09.02.2023,
17.00 - 18.00 Uhr,
Lehrgangsbeginn: 21.02.2023
(Dauer: ca. 6 Monate)

Fachfußpfleger*in (VHS)

Infoveranstaltung: Do., 09.02.2023,
Lehrgangsbeginn: 20.02.2023
(Dauer: ca. 6 Monate)

Fußreflexzonen-Massage- Ausbildungskurs

Termine: September 2023 (Fr/Sa/So)

Wellness-Massage- Ausbildungskurs

04.03., 05.03., 11.03., 12.03.2023
(2 x Sa/So)



Einfach engagiert!

**Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration**

www.vhs-ehrenamtsportal.de





Umgang mit herausforderndem Verhalten

Kurs-Nr.: 231301190P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231301120P.

Sandra Eisenberg, Dipl. Pflegewirtin (FH), Dozentin für Geronto-psychiatrie

Villa; 99,00 EUR

Do., 16.11.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 06.11.2023.

den gefunden und aufgelöst werden können.

Welche Unterstützung benötigen Sie?

Gemeinsam finden wir das richtige Setting. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Termine nach telefonischer Anmeldung unter 04961 9223-57. Nicht immer ist es möglich oder nötig eine Beratung im direkten Kontakt wahrzunehmen. Wenn Sie also schnell eine professionelle Coaching-Unterstützung benötigen, dann ist das Online-Coaching die ideale Alternative oder Ergänzung zum persönlichen Gespräch vor Ort.

Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnotherapeutin, Buchautorin

75,00 EUR

Termin nach Absprache

Sa., 22.04.2023, 09.30 - 16.00 Uhr
Anmeldung bis 06.04.2023.

Emotionalen Ballast loswerden – Hybrid –

Kurs-Nr.: 231302002P

Glaubenssätze, Verhaltensweisen, Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Angst usw. - vieles 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 heraussuchen können. Sie können wählen, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen möchten. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung an.

Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnotherapeutin, Buchautorin

Villa oder Online-Schulung von zu Hause aus; 17,00 EUR

Mi., 10.05.2023

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 27.04.2023.

Selbstfürsorge – Gönne dich dir selbst!

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 231302001P

Kennen Sie

das? Heute

ist viel zu

tun, da gön-

ne ich mir

keine Pause!

Im Moment

geht mir

soviel durch

den Kopf,

wie soll ich da an mich denken?

Manchmal vergessen wir, dass wir gelassener unseren täglichen Anforderungen nachgehen können, wenn wir (auch) an uns denken und uns im Alltag kleine Zeitoasen gönnen.

Am Freitag möchte ich Ihnen theoretische Impulse zur Selbstfürsorge und zur Selbsteinschätzung geben.

Am Samstag gehen wir der Aufforderung von Bernhard von Clairvaux nach und gönnen uns Zeit für uns und mit uns. Mit Übungen zur progressiven Muskelentspannung, wohltuenden, individuell umsetzbaren Anregungen und einem Impuls Spaziergang dürfen Sie es sich einfach gut gehen lassen. Die Impulse können Sie gut in Ihren Alltag übertragen und damit selbststärkend und selbstfürsorglich Ihren alltäglichen Anforderungen begegnen. Gönne dich dir selbst!

Dorothee Schmidt

Villa; 95,00 EUR

Fr., 21.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr;



Die Natur als Heilraum

Ein erholsamer Nachmittag im Wald

Kurs-Nr.: 231302003P

An diesem

Nachmittag

entdecken

wir ge-

meinsam

die Natur im

Demonstra-

tionswald 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

Demonstrationswald Papenburg;



Gesund leben

Veränderung braucht manchmal Unterstützung – Coaching –

Kurs-Nr.: 231302000P

Sie möchten etwas ändern, wissen aber nicht wie? Es fehlt Ihnen an Orientierung und Sie stellen sich Fragen wie „Kassensturz! Lebe ich mein Leben?“, „Für was brennt mein inneres Feuer und wie kann ich es nähren!“, „Welche kleinen /großen Ziele verfolge ich oder welche Ziele überhaupt?“, „Mein kleiner Saboteur...“. Mit einer Standortbestimmung gewinnen Sie Klarheit über Ihre Situation, können neue Ideen entwickeln, Ihr Leben neu gestalten. Oder kennen Sie das? Der Verstand sagt „es ist ganz einfach“ – Sie schaffen es trotz aller Bemühungen nicht (Grenzen ziehen, NEIN sagen, ein klarendes Gespräch in Beziehungen, eine Bewerbung, eine Prüfung, fremde Menschen ansprechen uvm.). Auch hierfür gibt es Strategien, mit denen Ihre Blocka-





35,00 EUR
Fr., 16.06.2023
16.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 02.06.2023.

Gesundheit und Wohlbefinden

Die Möglichkeiten der Hypnose **(neu)**

Mehr Glück und Entspannung mit Hypnose

Kurs-Nr.: 231303010P

Die Hypnose ist ein anerkanntes Verfahren und wird inzwischen auch vermehrt von Ärzten angewandt, z.B. bei der Schmerzbehandlung. In diesem Workshop möchte ich Ihnen negative Vorstellungen und Ängste vor der Hypnose nehmen und Ihnen die Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose aufzeigen. In einer entspannenden Gruppenhypnose erfahren Sie, wie sich Hypnose anfühlt. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie die Selbsthypnose praktisch zuhause durchführen können, umso mehr Glücksgefühle und Entspannung in Ihr Leben einzuladen.

**Linda Benninghoff,
Hypnosetherapeutin**

Villa; 30,00 EUR
Do., 16.03.2023
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 08.03.2023.

Belastung und Stress durch schlechte Kommunikation? Nein!

Kurs-Nr.: 231303020P

Sind Sie im Alltag manchmal durch soziale Konflikte belastet, in denen Sie sich unverstanden fühlen? Können Sie manchmal auch schlecht „nein“ sagen, obwohl Sie es möchten oder müssten? Beides können Quellen für Unzufriedenheit und Überlastung sein, die sich bei längerer Dauer zu ernst-zunehmenden Gesundheitsgefahren entwickeln können. In diesem Seminar lernen Sie auf Basis des Konzeptes des amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg Handwerkszeug kennen, mit dem Sie solche Situationen zukünftig besser meistern können. Sie haben Gelegenheit, dies im geschützten Rahmen dieses Kurses auch auszuprobieren.

Barbara Köster, B.Sc. (Psychologie),

Trainerin für multimodales Stressmanagement (iks)
Villa; 16,00 EUR
Di., 21.03.2023
19.30 - 21.45 Uhr
Anmeldung bis 22.02.2023.

Body Talk – das Körpergespräch

Kurs-Nr.: 231303040P

Der Körper spricht ständig zu uns, aber verstehen wir auch seine Sprache? Also hören wir ihm bei einer Demo Body Talk Sitzung kurz zu: Was z.B. sagt das schmerzende Handgelenk, warum mag es sich nicht mehr bewegen? Was erzählt der Dickdarm, warum kann er nicht loslassen und verstopft immer wieder? Der Körper selbst kennt seine Bedürfnisse am besten und das Body Talk System unterstützt ihn, sich selbst zu regulieren. Die Methode besticht durch seine Einfachheit und die Schnelligkeit seiner Resultate, ist sicher in der Anwendung und zeigt die gleiche Wirkung bei Mensch und Tier.

Erlernen Sie in diesem Seminar einige Techniken, wie Sie u.a. den Stoffwechsel anregen, das Gehirn ausbalancieren oder sich auf einfache Weise aus dem Stressmodus befreien. Es wird zum Üben auch gegenseitig gearbeitet.

Angelika Räker

Villa; 27,40 EUR
Sa., 25.02.2023
10.00 - 14.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 16.02.2023.

Die Metamorphische Methode

Kurs-Nr.: 231303030P

Die Metamorphische Methode ist leicht zu erlernen und allen zugänglich, da keine bestimmten Fähigkeiten und Vorkenntnisse erforderlich sind. Sie kann bei jedem Menschen sicher angewendet werden und ist eine Bereicherung für den Hospizdienst, in der Alten- und Krankenpflege, die Arbeit mit psychisch oder körperlich eingeschränkten, im pädagogischen Bereich oder einfach für die Anwendung innerhalb der Partnerschaft oder Familie.

Wir tendieren dazu, in bestimmten Mustern stecken zu bleiben. Diese Muster können sich auf unterschiedliche Weise zeigen - als Erkrankungen auf körperlicher oder psychischer Ebene,

als emotionale Probleme oder als sich wiederholende Verhaltensmuster und begrenzende innere Einstellungen. Die sanfte Berührung an bestimmten Zonen an Füßen, Händen und Kopf wirkt wie ein Katalysator für die Lebenskraft und Wandlung kann geschehen.

Bitte bringen Sie Socken mit, es wird auch an den Füßen gearbeitet.

Angelika Räker

Villa; 27,40 EUR
Sa., 25.03.2023
10.00 - 14.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 16.03.2023.

Die Entdeckung der Inneren Schalter

Wie Gedanken wieder Ruhe finden - und alles leichter wird

Kurs-Nr.: 231303070P

Endlich können Sie wieder richtig abschalten, besser schlafen und auch in akuten Situationen gelassener reagieren. Und mit Zuversicht nach vorne schauen.

All das wird möglich, wenn unsere Gedanken wieder richtig zur Ruhe kommen können. Dann gelangen wir in einen Zustand, der heute als Kohärenz bezeichnet wird. Nervensystem und Psyche gelangen dabei in einen optimalen Einklang.

Freuen Sie sich auf diese Momente, in denen wir uns gut und sicher in uns selbst fühlen. Ohne Ängste, Druck, chronische Konflikte und andere Blockaden. Sondern „vollkommen einverstanden mit mir und meinem Leben“.

Viele suchen den Inneren Einklang im Kloster, in der Wüste oder durch strenge Meditieren. Mit Hilfe von drei Inneren Schaltern gelingt dies auch mitten im Alltag. Erleben Sie, wie ganz einfache Bewegungen spezielle Gelenke zu Inneren Schaltern machen. Das wirkt sofort und mit jeder Anwendung stärker. Dieses Grooven ist so wirksam, weil es einen Nerv anspricht, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren entdeckt wurde: den Ventralen Vagus (Polyvagaltheorie). Er wird mittlerweile auch als Selbst-heilungs- oder Glücksvagus bezeichnet und ist u.a. für eine wohlwollende Hinwendung zu den eigenen Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen zuständig. Wecken Sie diesen Nerv! Es wird sich lohnen.

Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe

Villa; 80,00 EUR



So., 11.06.2023
10.00 - 17.00 Uhr
Anmeldung bis 01.06.2023.

Schweigewoche im Kloster Thuine – Zeit der Selbstfürsorge im Juli 2023 (neu)

Kurs-Nr.: 231303050P

Eintauchen in eine Zeit der Stille. Im lärmenden Alltag haben wir kaum eine Chance, zur Ruhe zu kommen; geschweige denn, unsere innere Stimme zu hören. Ich lade Dich ein, Deine innere Stille wieder zu entdecken. Finde Ruhe und Klarheit und gönn' Dir Zeit für Dich selbst. Schweigen und Achtsamkeit 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 tache 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 Tagen und erhole dich tief. Profitiere anschließend davon, integriere die neuen Erfahrungen ein Stück weit in deinem oft lautem Alltag, zwischen Nachrichten und Unterhaltung, Gefordert sein und Fordern, sich selbst zuliebe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Seminarwoche beginnt am Montagmittag, 3. Juli 2023 und endet am Sonntagmittag mit dem Mittagessen, am 9. Juli 2023.

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

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 523,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise) Mo., 03.07.2023

12.00 - 18.00 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 19.06.2023.

fähigkeit. Um diesen ständigen Herausforderungen gerecht zu werden und dabei trotzdem unsere Lebens-

freude und Gesundheit zu bewahren, bedarf es einer Haltungsentwicklung, die Verhaltensänderungen in kleinen Schritten nach sich zieht. Diese Entwicklung ist durchaus möglich und praktikabel durch das Entstehen einer achtsamen Lebens- und Arbeitshaltung. Die wissenschaftliche Grundlage bieten die Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie und das MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasierte 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 Bildungsurlaubswöche eine langanhaltende Veränderung möglich ist.

Die Anreise ist bereits am Sonntag, 15.10.2023 zum Abendessen. An- und Abreise erfolgt in Eigenregie auf eigene Kosten.

Weitere Infos und Anmeldung ausschließlich über die VHS Leer, Tel. 0491/ 92992-0, info@vhs-leer.de oder www.vhs-leer.de, Bitte fordern Sie den Infoflyer an.

Maria Koriath, Dipl.-Pädagogin, Coach und Trainerin

Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“, Wilhelm-Bakker-Str. 4; 665,00 EUR inkl. Ü/ EZ/VP/ zzgl. Anreise-, Fährkosten und Kurtaxe/ 40 UStd.

Mo., 16.10.2023 bis Fr., 20.10.2023 jeweils 09.00 - 17.15 Uhr, 5 Termine
Anmeldung bis 02.06.2023.



Bildungsurlaub auf Borkum: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im beruflichen Alltag und privaten Lebenssituationen

- In Kooperation mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231303060P

Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und verlangt von uns ein hohes Maß Belastbarkeit und Leistungs-



eL⁴
eLearning und
lebenslanges Lernen

**Alle.
Einfach.
Digital.**

Entdecken Sie das breite Angebot unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online





Bewegung, Entspannung und Körpererfahrung

Kundalini Yoga

Kurs-Nr.: 231304010P

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine über Jahrhunderte alte traditionelle Yoga-Form aus Indien und versteht sich als Yoga der Energie bzw. als Yoga des Bewusstseins. Die Yogaübungen verknüpfen Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf



wirkungsvolle Weise. Kundalini Yoga steigert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Kundalini Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und rhythmischen Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten und bewusster Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantreln (Meditationswörtern), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu setzen.

Kundalini Yoga schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit und fördert den Einklang mit sich selbst und der Welt. Es hilft, den Alltag mit Gelassenheit, Lebensfreude und Flexibilität zu meistern. Kundalini Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund und mobil erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen.

Julia Abeln

Villa; 44,00 EUR
Mo., 13.02.2023

18.00 - 19.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 02.02.2023.

Kundalini Yoga

Kurs-Nr.: 231304020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304010P

Julia Abeln

Villa; 70,00 EUR
Mo., 17.04.2023

18.00 - 19.15 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 03.04.2023.

Yin-Yoga / Ruhig - passiv - meditativ

- Für Menschen mit Vorkenntnissen -

Kurs-Nr.: 231304030P

Yin Yoga ist ein langsamer Yoga Stil, in dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend für längere Zeit gehalten werden. Sich dehnen, loslassen, hingeben- einfach verweilen in wohltuenden Positionen, die Entspannung, Gelassenheit und inneren Frieden schenken. Zugleich

werden die Faszien mobilisiert, das tief liegende Bindegewebe und die Muskeln und fördern damit Kraft, Beweglichkeit und Gesundheit. Yin Yoga gibt ein tiefes Gefühl der Entspannung.

Marion Mettjes

Villa; 47,00 EUR
Mo., 13.02.2023

18.00 - 19.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 01.02.2023.



09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 02.01.2023.

Yoga

Kurs-Nr.: 231304050P

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

Brigitte Carls

Villa; 60,00 EUR
Di., 17.01.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 02.01.2023.

Yoga

Kurs-Nr.: 231304051P

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

Brigitte Carls

Villa; 60,00 EUR
Di., 18.04.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 03.04.2023.

Wir suchen Dozent*innen für Yoga

Wir suchen für Papenburg Dozent*innen für Yogakurse. Wenn Sie Interesse, Zeit und eine entsprechende Qualifikation haben und ihr Wissen gern an motivierte Kursteilnehmende weitergeben möchten, bitte Kontakt aufnehmen: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Yoga für Frauen

Kurs-Nr.: 231304040P

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

Villa; 60,00 EUR
Di., 17.01.2023
09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 02.01.2023.

Yoga für Kinder (6 - 10 Jahre)

neu

- Am Dienstag -

Kurs-Nr.: 231304060P

Kinderyoga gibt Kindern den Raum für Entspannung und sanfte Bewegungen und schult so das Körperbewusstsein, verbessert die Stressbewältigung und – resistenz und fördert den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen und Belastungen.

Edda-Marie Kipp

Villa; 53,00 EUR
Di., 14.02.2023
15.00 - 16.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 07.02.2023.

Yoga für Kinder (6 - 10 Jahre)

neu

- Am Dienstag -

Kurs Nr.: 231304070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304060P

Edda-Marie Kipp

Villa; 53,00 EUR
Di., 18.04.2023
15.00 - 16.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 04.04.2023.



Yoga für Kinder (6 - 10 Jahre) neu

- Am Dienstag -

Kurs-Nr.: 231304080P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304060P

Edda-Marie Kipp

Villa; 53,00 EUR

Di., 06.06.2023

15.00 - 16.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 25.05.2023.

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 231304090P

Ein Kurs für Teilnehmerinnen mit etwas Erfahrung.

Marina Rex

Villa; 48,00 EUR

Mi., 18.01.2023

10.30 - 11.45 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 02.01.2023.

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 231304100P

Ein Kurs für Teilnehmerinnen mit etwas Erfahrung.

Marina Rex

Villa; 48,00 EUR

Mi., 03.05.2023

10.30 - 11.45 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 17.04.2023.

Kundalini Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 231304110P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304010P

Julia Abeln

Villa; 44,00 EUR

Do., 16.02.2023

09.15 - 10.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 02.02.2023.

Kundalini Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 231304120P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304010P

Julia Abeln

Villa; 77,00 EUR

Do., 13.04.2023

09.15 - 10.30 Uhr; 11 Termine

Anmeldung bis 02.02.2023.

Autogenes Training

Kurs-Nr.: 231304140P

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

Villa; 44,80 EUR

Do., 02.02.2023

19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 23.01.2023.

Autogenes Training

Kurs-Nr.: 231304150P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304140P

Claudia Dirkes

Villa; 44,80 EUR

Do., 13.04.2023

19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 03.04.2023.

Progressive Muskelentspannung neu

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 231304160P

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

Villa; 75,00 EUR

Mi., 15.02.2023

09.15 - 10.15 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 06.02.2023.

Progressive Muskelentspannung neu

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 231304170P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304160P

Dorothee Schmidt

Villa; 75,00 EUR

Do., 23.02.2023

19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 14.02.2023.

Progressive Muskelentspannung neu

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 231304180P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304160P

Dorothee Schmidt

Villa; 75,00 EUR

Do., 01.06.2023

19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 22.05.2023.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 231304200P

Die chinesische Heilgymnastik Qi Gong ist eine sanfte Methode der Selbst-

**Stadtbibliothek
KÖB Papenburg**

**Bücher,
CD & DVD,
Sprachkurse...**

zu unseren VHS-Kursen

www.koeb-papenburg.de



hilfe, 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

Villa; 51,00 EUR

Mo., 06.02.2023

10.00 - 11.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 27.01.2023.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 231304210P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304200P

Ursula Drößler

Villa; 68,00 EUR

Mo., 17.04.2023

10.00 - 11.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 04.04.2023.

Qigong am Abend

Kurs-Nr.: 231304220P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304200P

Ursula Drößler

Villa; 51,00 EUR

Mo., 06.02.2023

19.30 - 21.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 27.01.2023.

Qigong am Abend

Kurs-Nr.: 231304230P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304200P

Ursula Drößler

Villa; 51,00 EUR

Mo., 17.04.2023

19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 04.04.2023.

Tai-Chi für Anfänger

Kurs-Nr.: 231304240P

Tai-Chi ist

eine alte

chinesische

Bewegungs-

kunst mit

meditativen

Charakter.

Langsame,

weiche,

fließende,

zeitlungenartige Bewegungen führen

zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbefinden 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

Villa; 50,50 EUR

Fr., 17.02.2023

20.00 - 21.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 10.02.2023.

Feldenkrais-Methode im März

- Bewusstheit durch Bewegung -

Kurs-Nr.: 231304250P

„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

Villa; 55,00 EUR

Sa., 04.03.2023

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 22.02.2023.

Feldenkrais-Methode im Mai

- Bewusstheit durch Bewegung -

Kurs-Nr.: 231304260P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304250P

Dagmar Andres

Villa; 55,00 EUR

Sa., 06.05.2023

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.04.2023.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im März 2023

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 231304300P

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; 245,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)

Fr., 24.03.2023

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 25.03.2023

10.00 - 18.00 Uhr;

So., 26.03.2023

09.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 09.03.2023.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im Juni 2023

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 231304310P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231304300P

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 245,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)

Fr., 23.06.2023

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 24.06.2023

10.00 - 18.00 Uhr;

So., 25.06.2023

09.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 13.06.2023.



Fitness und Gymnastik

Fit durch HIIT – Hochintensives Intervaltraining

- Für Fortgeschrittene -

Kurs-Nr.: 231305010P

Das hochintensive Intervalltraining gehört zu den absolut populärsten Fitnessstrends - denn es bringt Action pur und dich garantiert an deine Grenzen! HIIT-Workouts trainieren den ganzen Körper, sind extrem anstrengend und sorgen so für maximalen Kalorienverbrauch. Die kurze, sehr intensive Trainingseinheit löst einen Nachbrenneffekt aus, der noch Stunden nach der Belastung dafür sorgt, dass dein Körper Energie verbrennt. Auch die Ausdauer wird extrem gesteigert. Für das HIIT spricht letztendlich auch der Action-Faktor: Das explosive Training bringt Spaß und powert unendlich aus - für jeden Sportliebhaber eine tolle Kombination und eine optimale Ergänzung zum gewohnten Training. Es geht los mit einem kurzen Warmup, danach folgt die Powerrunde. Abgerundet wird die Übungsstunde mit Dehn- und Entspannungsübungen.

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

Hermann Wilkens



Turnhalle Dieckhausschule, Dieckhausstr. 151; 30,00 EUR
Mo., 09.01.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 02.01.2023.

Fit durch HIIT – Hochintensives Intervaltraining

- Für Fortgeschrittene -

Kurs-Nr.: 231305020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231305010P
Tel. 04961/9223-31.
Hermann Wilkens
Turnhalle Dieckhausschule, Dieckhausstr. 151; 60,00 EUR
Mo., 06.02.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 30.01.2023.

Fit durch HIIT – Hochintensives Intervaltraining

- Für Fortgeschrittene -

Kurs-Nr.: 231305030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231305010P
Tel. 04961/9223-31.
Hermann Wilkens
Turnhalle Dieckhausschule, Dieckhausstr. 151; 67,50 EUR
Mo., 17.04.2023
19.00 - 20.00 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 03.04.2023.

Zumba® neu

Kurs-Nr.: 231305040P

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Es ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß. Mit Zumba® wird der Alltagsstress einfach weggetanzt. Für alle Menschen, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben.

Tamador Alali Alrawi

Villa; 45,00 EUR
Di., 14.02.2023
19.45 - 20.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 07.02.2023.



Zumba® neu

Kurs-Nr.: 231305050P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231305040P
Tamador Alali Alrawi
Villa; 45,00 EUR
Di., 18.04.2023
19.45 - 20.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 04.04.2023.

Zumba® neu

Kurs-Nr.: 231305060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 231305040P
Tamador Alali Alrawi
Villa; 45,00 EUR
Di., 30.05.2023
19.45 - 20.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 22.05.2023.

Curvy Fitness – Rund und fit neu

Kurs-Nr.: 231305070P

Bei diesem Fitnesstraining 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

Villa; 41,00 EUR
Mi., 11.01.2023
16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 02.01.2023.

Curvy Fitness – Rund und fit neu

Kurs-Nr.: 231305080P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 23130570P
Hermann Wilkens
Villa; 41,00 EUR
Mi., 08.02.2023
16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 02.02.2023.

Curvy Fitness – Rund und fit neu

Kurs-Nr.: 231305090P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 23130570P
Hermann Wilkens
Villa; 41,00 EUR
Mi., 08.03.2023
16.00 - 17.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 02.03.2023.

Erlebe Dich neu!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf www.volkschule.de

Mehr als 500.000 Kurse. Jetzt entdecken!

vhs



Curvy Fitness – Rund und fit neu

Kurs-Nr.: 231305100P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: 23130570P

Hermann Wilkens

Villa; 82,00 EUR

Mi., 12.04.2023

16.00 - 17.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 28.03.2023.

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

Mi., 11.01.2023

18.15 - 19.15 Uhr; 11 Termine

Anmeldung bis 19.12.2022.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 231305120P

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

Andrea Jansen, Physiotherapeutin

Villa; 52,50 EUR (48,50 EUR ermäßigt)

Mi., 12.04.2023

18.15 - 19.15 Uhr; 11 Termine

Anmeldung bis 27.03.2023.

Pilates am Morgen für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 231305130P

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 Tieffemuskulatur, 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

Villa; 46,20 EUR

Mi., 18.01.2023

09.15 - 10.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 02.01.2023.



Marina Rex

Villa; 46,20 EUR

Mi., 03.05.2023

09.15 - 10.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 17.04.2023.

Pilates am Abend neu

Kurs-Nr.: 231305150P

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

Villa; 57,50 EUR

Mi., 01.02.2023

18.15 - 19.15 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 25.01.2023.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 231305110P

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

Andrea Jansen, Physiotherapeutin

Villa; 52,50 EUR (48,50 EUR ermäßigt)

Pilates am Morgen für Frauen mit Grundkenntnissen

Kurs-Nr.: 231305140P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305130P

 **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



Pilates am Abend (neu)

Kurs-Nr.: 231305160P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305150P

Marita Sinnigen

Villa; 43,20 EUR

Mi., 12.04.2023

18.15 - 19.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 03.04.2023.

19.30 - 20.30 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 22.03.2023.

Villa; 62,00 EUR

Fr., 28.04.2023

09.30 - 11.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 18.01.2023.

Pilates am Abend (neu)

Kurs-Nr.: 231305170P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305150P

Marita Sinnigen

Villa; 43,20 EUR

Mi., 31.05.2023

18.15 - 19.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 22.05.2023.

Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 231305200P

Für Mütter mit Babys im ersten Jahr und Kleinkinder bis 24 Monate. Ein effektives Workout steigert das Wohlbefinden und stärkt die Mitte. Wir trainieren Beckenboden, Rücken, Bauch, Beine und Po. Die Babys sind mit dabei :) Mitzubringen sind: Sportkleidung, Handtuch, ausreichend zu trinken und gute Laune. Natürlich auch alles fürs Kind.

Carmen Jansen

Villa; 62,00 EUR

Fr., 03.02.2023

09.30 - 11.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 18.01.2023.



Golf – Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 231305220P

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 auszuprobieren.
- Das Erlernte dann auch gleich in die Tat umsetzen.
- Des weiteren werden Sie in Regel- und Etikette-Fragen unterrichtet.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 231305180P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305150P

Marita Sinnigen

Villa; 66,00 EUR

Mi., 11.01.2023

19.30 - 20.30 Uhr; 11 Termine

Anmeldung bis 15.12.2022.

Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 231305210P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305200P

Carmen Jansen

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 231305190P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305150P

Marita Sinnigen

Villa; 72,00 EUR

Mi., 12.04.2023

Lerne dich und andere zu schützen.

#ZusammenGegenCorona





**Hendrik Harms,
Fully Qualifield Golfprofessional
der PGA of Germany**

Golf-Club Gutshof e.V.; 59,00 EUR
Sa., 15.04.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Mi., 19.04.2023
19.00 - 20.30 Uhr;
Sa., 22.04.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 29.04.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 06.05.2023
16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung bis 29.03.2023.

Golf – Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 231305230P

Kursin-
halt siehe
Kurs-Nr.
231305220P

**Hendrik
Harms,
Fully Qua-
lified Golf-
professional
der PGA of
Germany**

Golf-Club Gutshof e.V.; 59,00 EUR
Sa., 03.06.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 10.06.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 17.06.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Mi., 21.06.2023
19.00 - 20.30 Uhr;
Sa., 24.06.2023
16.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung bis 22.05.2023.



Golf – Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 231305240P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305220P

Hendrik Harms,

**Fully Qualifield Golfprofessional
der PGA of Germany**

Golf-Club Gutshof e.V.; 59,00 EUR
Sa., 26.08.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 02.09.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 09.09.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Sa., 16.09.2023
16.30 - 17.30 Uhr;
Mi., 20.09.2023

19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung bis 16.08.2023.

**Wir suchen Dozent*innen
für Wassergymnastik**

Wir suchen Dozent*innen für Aquakurse. Wenn Sie Interesse, Zeit und eine entsprechende Qualifikation haben und ihr Wissen gern an motivierte Kursteilnehmende weitergeben möchten, bitte Kontakt aufnehmen: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

**Wassergymnastik in
Flachsmeer**

Kurs-Nr.: 231305260P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer und Nichtschwimmer sowie für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28-30 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; Gebühr wird bekannt gegeben

Di., 07.02.2023

17.00 - 18.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 31.01.2023.

**Wassergymnastik in
Flachsmeer**

Kurs-Nr.: 231305270P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305260P

N.N.

Flachsmeer Lehrschwimmbecken, Am Denkmal 14; Gebühr wird bekannt gegeben

Di., 18.04.2021

17.00 - 18.00 Uhr; 11 Termine

Anmeldung bis 11.04.2023.

**Wassergymnastik
im St.-Lukas-Heim**

Kurs-Nr.: 231305280P

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., 08.02.2023

17.00 - 18.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 02.02.2023.

**Wassergymnastik
im St.-Lukas-Heim**

Kurs-Nr.: 231305290P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305250P

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,
Annenstr. 17; 75,00 EUR

Mi., 08.02.2023

18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 02.02.2023.



**Wassergymnastik
im St.-Lukas-Heim**

Kurs-Nr.: 231305300P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305250P

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,
Annenstr. 17; 98,00 EUR

Mi., 12.04.2023

17.00 - 18.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 29.03.2023.

**Wassergymnastik
im St.-Lukas-Heim**

Kurs-Nr.: 231305310P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305250P

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,
Annenstr. 17; 98,00 EUR

Mi., 12.04.2023

18.00 - 19.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 29.03.2023.

**Wassergymnastik
im St.-Lukas-Heim**

Kurs-Nr.: 231305320P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305250P

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,
Annenstr. 17; 63,00 EUR

Mi., 07.06.2023



17.00 - 18.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 31.05.2023.

Wassergymnastik im St.-Lukas-Heim

Kurs-Nr.: 231305330P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305250P

Britta Kranz

Bewegungsbad St.-Lukas-Heim,
Annenstr. 17; 63,00 EUR

Mi., 07.06.2023

18.00 - 19.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 31.05.2023.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 231305340P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer und Nicht-schwimmer sowie für jedes Alter. Die Wasser-temperatur liegt bei 32 Grad.

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

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger Reha-Centrum; 190,00 EUR

Fr., 13.01.2023

17.00 - 17.45 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 02.01.2023.



Fr., 13.01.2023
18.40 - 19.25 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 02.01.2023.

Kochen und Genießen

Spanische Küche neu

Kurs-Nr.: 231306060P

Die spanische Küche beschränkt sich nicht nur auf traditionelle Gerichte, sondern vereint unterschiedliche kulinarische Einflüsse. Das Ergebnis sind außergewöhnlich leckere Köstlichkeiten, die Sie nach diesem Kochkurs im Handumdrehen zuhause selber zaubern können.

Julia Wasserscheidt

Villa; 31,00 EUR (inkl. Umlage)

Mi., 26.04.2023

18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 18.04.2023.

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.

um die italienische Küche zu sich nach Hause zu holen. Buon appetito!

Julia Wasserscheidt

Villa; 31,00 EUR (inkl. Umlage)

Mo., 06.03.2023

18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 27.02.2023.

Wichtiger Hinweis

Wenn Sie an einem Termin nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte rechtzeitig ab!

Bei den Kochkursen ist eine kostenlose Abmeldung am Kurstag nur möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann.

Leckere Rezepte für eine zuckerfreie Ernährung neu

Kurs-Nr.: 231306070P

Verzicht auf Zucker und dadurch aktiver, gesünder und fitter sein, das ist gar nicht so schwierig.



Ich zeige Ihnen, wie sich eine Ernährung ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe auch im oft hektischen Alltag umsetzen lässt.

Julia Wasserscheidt

Villa; 31,00 EUR (inkl. Umlage)

Do., 08.06.2023

18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 31.05.2023.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 231305350P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305310P

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger Reha-Centrum; 190,00 EUR

Fr., 13.01.2023

17.50 - 18.35 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 02.01.2023.



Italienische Küche – einfach und gut neu

Kurs-Nr.: 231306050P

Bringen Sie mediterranes Lebensgefühl in Ihre Küche! Hauptmerkmal der italienischen Küche ist ihre Einfachheit und die Qualität der Lebensmittel. Durch die Verwendung von frischen Kräutern und gutem Olivenöl wird diese Küche zu einem besonderen Genuss. Lassen Sie sich durch diesen Kochkurs inspirieren und lernen Sie Tipps und Tricks kennen,

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 231305360P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 231305310P

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger Reha-Centrum; 190,00 EUR

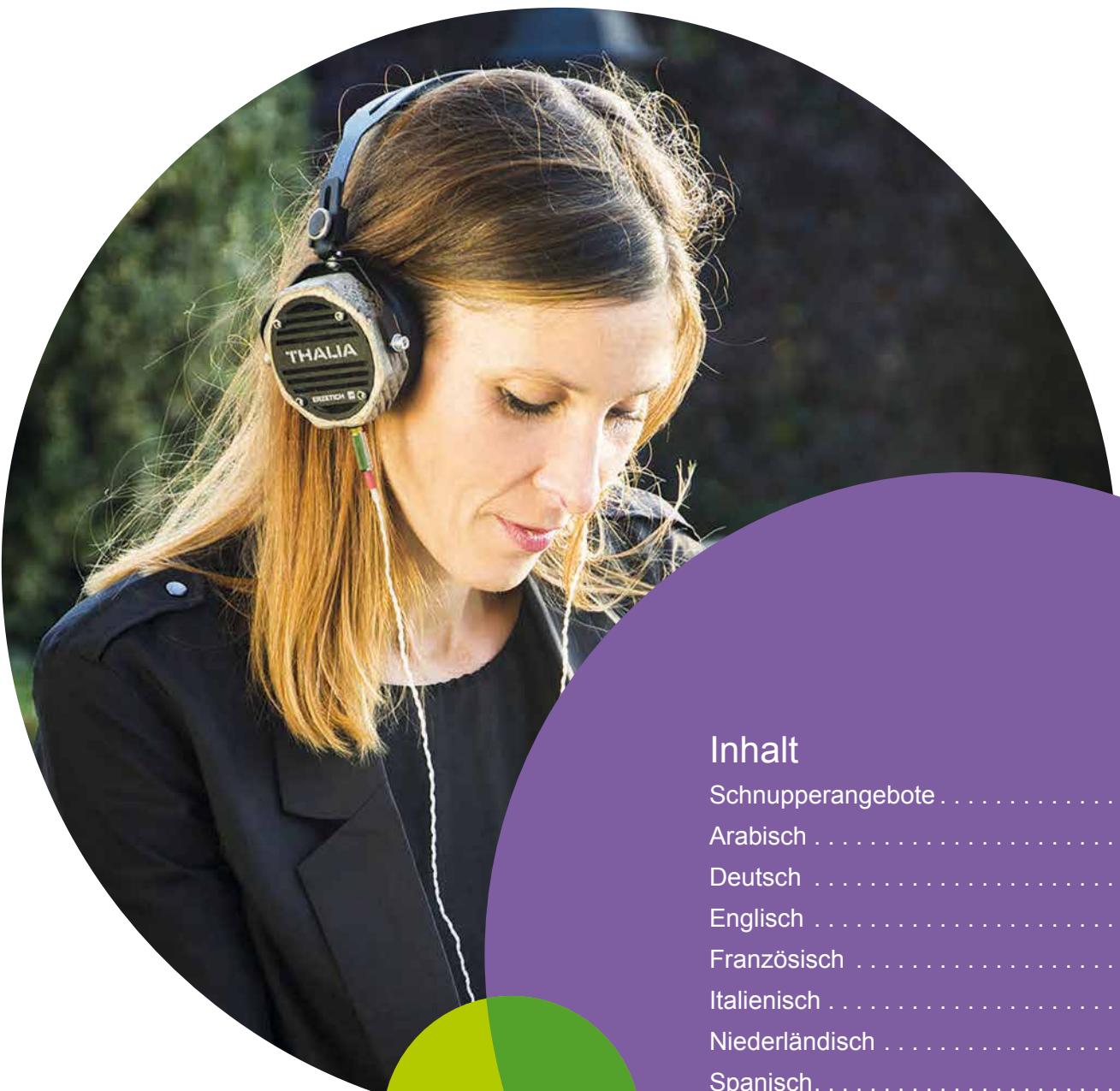
Meine Volkshochschule passt jetzt in meine Hosentasche!

Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WIE ich morgen lerne.



Jetzt bei der vhs.cloud anmelden unter
www.vhs.cloud

vhs  cloud



Inhalt

Schnupperangebote	38
Arabisch	39
Deutsch	39
Englisch	40
Französisch	42
Italienisch	42
Niederländisch	42
Spanisch	43
Sprachförderungen	44
Integration	45

Beratung

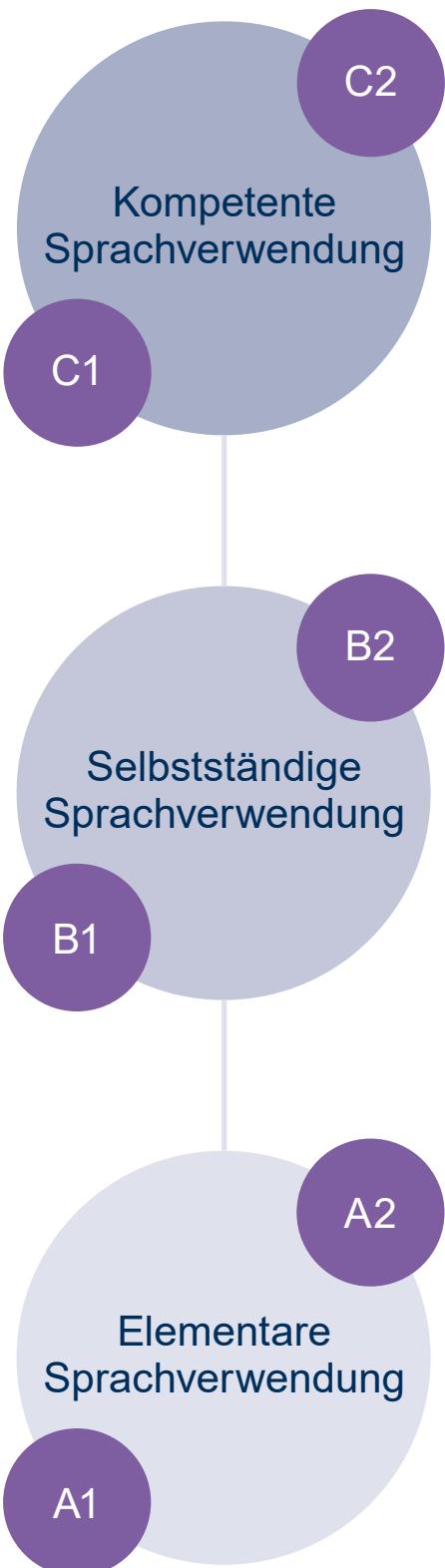
Lisa Wallesch
Telefon: 04961 9223-49



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 Service / Sprachberatung. Sie sind wie unsere Sprachkurse an dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ausgerichtet. Sie können am ersten Kurstag unverbindlich schnuppern. Unsere Dozentinnen und Dozenten beraten Sie gern. Melden Sie sich bitte auch dafür an.

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.

Schnupperangebot Deutsch A1 Intensiv neu

Kurs-Nr.: 231404000P

Dieses Schnupperangebot richtet sich an diejenigen, die Deutsch lernen möchten und vorher die Dozentin kennenzulernen möchten.

Florentina Tita

Villa; 12,00 EUR
Sa., 21.01.2023
15.00 - 17.15 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 16.01.2023.

17.00 - 18.30 Uhr; 2 Termine
Anmeldung bis 10.01.2023.

Schnupperangebot Englisch A1 neu

Kurs-Nr.: 231406001P

Dieses Schnupperangebot ist für Sie die Gelegenheit nicht nur die Dozentin schon einmal kennenzulernen, sondern auch um zu sehen, ob das Niveau für Sie passt.

Josephine Löning

Villa; 19,00 EUR
Di., 17.01.2023

Schnupperangebot English Conversation (A2) neu

Kurs-Nr.: 231406002P

Dieses Schnupperangebot ist für Sie die Gelegenheit nicht nur die Dozentin schon einmal kennenzulernen, sondern auch um zu sehen, ob das Niveau für Sie stimmt.

Josephine Löning

Villa; 19,00 EUR
Di., 17.01.2023
19.00 - 20.30 Uhr; 2 Termine
Anmeldung bis 10.01.2023.

Ohne Druck lernen Sie nützliche Redewendungen, um im kommenden Urlaub typische Situationen zu meistern:

- erster Kontakt
- im Hotel
- im Restaurant
- Einkaufen

Gleichzeitig können sich Interessierte einen ersten Eindruck der Sprache verschaffen.

Bei Interesse kann nach den Sommerferien ein Grundkurs eingerichtet werden.

Gabriela Pollmann

Villa; 38,00 EUR
Sa., 10.06.2023
10.00 - 13.15 Uhr; 2 Termine
Anmeldung bis 01.06.2023.

Schnupperkurs: italiano per le Vacanze neu

Kurs-Nr.: 231409010P

Sie wollen Ihren Urlaub in Italien verbringen oder interessieren sich für Land, Leute und Sprache?

Schnupperangebot Niederländisch für Anfänger neu

Kurs-Nr.: 231414000P

Lernen Sie die Sprache und die Kultur unserer westlichen Nachbarn kennen.



In diesem Schnupperangebot haben Sie die Möglichkeit nicht nur einen kleinen Einblick zuge winnen, sondern können gleich auch noch den Dozenten kennen lernen!

Arend Smits

Villa; 12,00 EUR

Sa., 21.01.2023

09.30 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 16.01.2023.

Schnupperangebot Spanisch für Anfänger am Vormittag neu

Kurs-Nr.: 231422000P

In diesem Schnupperangebot erhalten Sie nicht nur erste Einblicke in die Spanische Sprache, sondern können auch gleich die Dozentin kennen lernen.

Maria Mercedes Garcia Vera

Villa; 16,00 EUR

Do., 19.01.2023

10.00 - 11.30 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis zum 16.01.2023

Arabisch für Anfänger (A1.2)

Kurs-Nr.: 231401010P

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die Interes-



se daran haben, die arabische Schrift lesen und schreiben zu lernen. Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Velit Demir

Villa; 112,00 EUR (98 EUR ab 7 TN)

Mi., 08.02.2023

19.45 - 21.15 Uhr; 14 Termine

Anmeldung bis 01.02.2023.

Deutsch A1

Kurs-Nr.: 231404010P

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die keine oder wenig Vorkenntnisse haben und schnell die Grundlagen der deutschen Sprache lernen wollen. Der Kurs findet jeweils dienstags und mittwochs statt.

Dieser Kurs wird mit dem Buch Schritte

plus Neu 1, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-301081-0) arbeiten.

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

Auri Leite da Costa

128,00 EUR (ab 7 TN 112 EUR)

dienstags & mittwochs ab dem 08.02.2023

Anmeldung bis 30.01.2023.

Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

Sabine Kaschel

Villa; 120,00 EUR (ab 7 TN 105 EUR)

Di., 21.02.2023

17.45 - 19.15 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 14.02.2023.

Deutsch A1.2

Kurs-Nr.: 231404020P

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit nur minimalen Vorkenntnissen.

Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Wir arbeiten mit, Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag.



Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach Kursstart.

Florentina Tita

Villa; 112,00 EUR (98 EUR ab 7 TN)

Di., 07.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 14 Termine

Anmeldung bis 31.01.2023.

Deutsch A1.3

Kurs-Nr.: 231404021P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit nur minimalen Vorkenntnissen.

Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Wir arbeiten mit Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach Kursstart.

Florentina Tita

Villa; 112,00 EUR (ab 7 TN 98 EUR)

Fr., 10.02.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 14 Termine

Anmeldung bis 03.02.2023.

Deutsch A1.4

Kurs-Nr.: 231404040P

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit nur minimalen Vorkenntnissen. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen,

Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Wir arbeiten momentan mit Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst



nach Kursstart.

Velit Demir

Villa; 112,00 EUR (98 EUR ab 7 TN)

Mi., 08.02.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 14 Termine

Anmeldung bis 31.08.2022.

Deutsch A2**am Wochenende****(neu)**

Für die-jenigen, die keine oder kaum Vorkennt-nisse haben und schnell die Grund-kenntnisse erwerben möchten.

Dieser Kurs wird mit „Schritte Plus neu 3“ vom Hueber Verlag arbeiten.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach dem Kursstart.

Jasmin Siemons-Sanders

Villa; 112,00 EUR (98 EUR ab 7 TN)

Sa., 18.02.2023

09.30 - 12.30 Uhr; 7 Termine

**Deutsch A2.2****Kurs-Nr.: 231404050P**

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Für diesen Kurs wird das Buch „Schritte plus Neu 3“ vom Hueber-Verlag mit der ISBN-Nr: 978-3-19-301083-4 genutzt. Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

Käthe Kröger-Malazhavy

Villa; 120,00 EUR (ab 7 TN 105 EUR)

Mi., 15.02.2023

19.00 - 20.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 06.02.2023.

Deutsch B1**Kurs-Nr.: 231404060P**

Ein Kurs für Interessierte mit guten Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse ausbauen wollen.

Vor der Teilnahme wird ein Einstufungstest empfohlen.

Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Velit Demir

Villa; 120,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Fr., 17.02.2023

17.30 - 19.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 13.02.2023.

Englisch für Anfänger/A1.2**Kurs-Nr.: 231406010P**

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Lernen Sie Englisch in einer ganz entspannten Atmosphäre.

Dieser Kurs arbeitet mit dem Buch Let's Enjoy English A1.1; voraussichtlich ab Unit 5/6.

Silvia Schomaker

Villa; 120,00 EUR (96 EUR ab 7 TN)

Mo., 13.02.2023

10.00 - 11.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 06.02.2023.

Wir arbeiten mit Let's Enjoy English A1.2, Klett-Verlag; voraussichtlich ab Unit 7/8.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; ein Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Silvia Schomaker

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

Do., 16.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 09.02.2023.

Englisch A2.8 am Vormittag**Kurs-Nr.: 231406040P**

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester unter neuer Kursleitung. Wir arbeiten mit Let's Enjoy English A2.2,

Klett-Verlag, ab Unit 8/9. Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; Ihnen wird ein Einstufungstest empfohlen.

Silvia Schomaker

Villa; 112,00 EUR (98 EUR ab 7 TN)

Mi., 08.02.2023

09.00 - 10.30 Uhr; 14 Termine

Anmeldung bis 01.02.2023.

**Englisch A1****(neu)****Kurs-Nr.: 231406011P**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder wenig Vorkenntnisse haben. Das Kursbuch wird zum Kursstart bekanntgegeben

Josephine Löning

Villa; 120,00 EUR (ab 7 TN 105 EUR)

Di., 21.02.2023

17.00 - 18.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 13.02.2023.

Englisch A1.8**Kurs-Nr.: 231406020P**

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Wir arbeiten mit Let's Enjoy English A1.2, Klett-Verlag; voraussichtlich ab Unit 9.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; ein Einstufungstest wird vorab empfohlen..

Silvia Schomaker

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

Do., 16.02.2023

17.00 - 18.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 09.02.2023.

**English****Conversation (A2)****(neu)****Kurs-Nr.: 231406050P**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit Fokus auf die gesprochene Sprache Englisch lernen möchten. Ein eventuelles Kursbuch wird zum Kursstart bekanntgegeben.

Josephine Löning

Villa; 120,00 EUR (ab 7 TN 105 EUR)

Di., 21.02.2023

19.00 - 20.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 13.02.2023.

Englisch A1.8**Kurs-Nr.: 231406030P**

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

Englisch B1/B2**Conversation****Kurs-Nr.: 231406060P**

Fortsetzung des Kurses aus dem vorherigen Semester.

In diesem Kurs wird noch mit dem Buch „Let's talk now B1“, Klett Verlag, ge-



arbeitet. Am ersten Kursabend wird das nächste Kursbuch bekanntgegeben.

Silvia Schomaker

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

Di., 07.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 31.01.2023.

Englisch B1.9

Kurs-Nr.: 231406140P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen; ein Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Teodora Srock

Villa; 120,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Mi., 15.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 08.02.2023.

Business English Workshop (A2/B1)

Kurs-Nr.: 231406150P

Sie müssen in Ihrem Berufsalltag immer wieder Briefe oder E-Mails in englischer Sprache beantworten und behelfen sich dabei mit Ihren „Schul“- Englisch-Kenntnissen?



In diesem Kompaktkurs vermitteln wir Ihnen:

- Bestandteile eines Geschäftsbriefes (US / GB) - formale Anforderungen
- Standardkorrespondenz: Inquiry, Offer, Order
- hilfreiche Satzbausteine, damit Sie Ihre Korrespondenz sicher und schnell umsetzen können!

Durch praktische Übungen können Sie das Erlernte direkt anwenden!
Bei Bedarf kann ein Vertiefungs- (und/oder Erweiterungs-) Kurs angeboten werden.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau des Realschulabschlusses, eigene Anwendungserfahrung im Berufsalltag.

Gabriela Pollmann

Villa; 54,00 EUR (40 EUR ab 7 TN)

Sa., 13.05.2023

10.00 - 15.00 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 02.05.2023.

Digitalcampus el4: Commercial Correspondence - ONLINE

Kurs-Nr.: 231406151P

Sie müssen in Ihrem Berufsalltag immer wieder Briefe oder E-Mails in englischer Sprache beantworten und behelfen sich dabei mit Ihren „Schul“- Englisch-Kenntnissen?

In diesem Kompaktkurs vermitteln wir Ihnen:

- Bestandteile eines Geschäftsbriefes (US / GB) - formale Anforderungen

- Standardkorrespondenz: Inquiry, Offer, Order, Complaint
- hilfreiche Satzbausteine, damit Sie Ihre Korrespondenz sicher und schnell umsetzen können!
- Anforderungen und Besonderheiten beim geschäftlichen E-Mail-Verkehr

Durch praktische Übungen können Sie das Erlernte direkt anwenden!
Bei Bedarf kann ein Vertiefungs- (und/oder Erweiterungs-) Kurs angeboten werden.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau des Realschulabschlusses, eigene Anwendungserfahrung im Berufsalltag.

Gabriela Pollmann

VHS-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 54,00 EUR

Hätte ich meiner Volkshochschule so gar nicht zugetraut.

**Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WO ich morgen lerne.**



vhs cloud



Do., 10.03.2022
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 01.03.2022.

Französisch für Wiedereinsteiger A2

Kurs-Nr.: 231408040P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.
Wir arbeiten im Wesentlichen mit VOYAGES neu A2 nutzen aber auch andere Materialien. Neue Interessierte mit verschütteten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. N'hésitez pas!

Marianne Abrams
Villa; Der Kurs wird unregelmäßig und in Absprache mit der Gruppe stattfinden und daher am Ende des Semesters in Rechnung gestellt.
Mi., 01.02.2023
18.30 - 20.00 Uhr



die sich mit den Grundlagen der italienischen Sprache beschäftigen möchten und das Land kennenlernen möchten! Wir werden voraussichtlich mit „Con pacere nuovo A1“ vom Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-525201-1) arbeiten. Wir empfehlen mit dem Kauf des Buches bis zum Kursstart zu warten.

Gabriela Pollmann
Villa; 105,00 EUR (57,80 EUR ab 7TN)
Do., 26.01.2023
18.30 - 20.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 20.01.2023.

Italienisch für Anfänger (A1.2) Teil 2

Kurs-Nr.: 231409021P

Fortsetzung von Kurs 231409020P
Dieser Kurs richtet ich an diejenigen, die sich mit den Grundlagen der italienischen Sprache beschäftigen möchten und das Land kennenlernen möchten!
Ein Einstieg ist an dieser Stelle nach Absprache möglich.
Wir werden voraussichtlich mit „Con pacere nuovo A1“ vom Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-525201-1) arbeiten.
Wir empfehlen mit dem Kauf des



Italienisch für Anfänger (A1.2) Teil 1

Kurs-Nr.: 231409020P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.
Dieser Kurs richtet ich an diejenigen,

Buches bis zum Kursstart zu warten.

Gabriela Pollmann
Villa; 66,00 EUR (57,80 EUR ab 7TN)
Do., 25.05.2023
18.30 - 20.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 19.05.2023.

Kochen auf Italienisch (A2)

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 231409030P

Mit diesem Kurs tauchen Sie nicht nur in die Welt der Italienischen Sprache ein, sondern auch gleichzeitig in die der Italienischen Küche! Gehen Sie mit uns zusammen auf eine kleine kulinarische Reise durch die Küche Italiens.
Von der Fachbereichsleitung werden Sie bei der Kursbestätigung eine Zutaten- bzw. Rezept-Liste erhalten.

Alessandra Brundo
VHS-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 28,00 EUR
Starttermin wird bekanntgegeben;
2 Termine; Bei Interesse mehr möglich

Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, wollen Sie erst einmal sehen, ob das überhaupt etwas für Sie ist?

Kein Problem! Dafür haben wir jetzt wieder viele Schnupperangebote für Sie! Diese finden Sie am Anfang des Sprachprogrammes!



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

Niederländisch A1.1

Kurs-Nr.: 231414010P

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

Villa; 120,00 EUR (ab 7TN 105 EUR)
Di., 14.02.2023
19.45 - 21.15 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 07.02.2023.



Niederländisch für Anfänger

Kurs-Nr.: 231414012P

Lernen sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen.

Kursbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Arend Smits

Villa; 120,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Sa., 18.02.2023

09.30 - 12.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 10.02.2023.

Niederländisch A1.3

Kurs-Nr.: 231414020P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

Wir arbeiten mit Wat leuk!

aktuell A1,

Hueber-Ver-

lag, voraus-
sichtlich ab
Lektion 7.

Neue Interessierte sind immer herzlich willkommen.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach dem bestätigten Kursstart.

Thomas Hornischer

Villa; 120,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Mi., 15.02.2023

20.15 - 21.45 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 15.02.2023.



Niederländisch B1.2

Kurs-Nr.: 231414040P

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

We werken met „Welkom terug! Neu“ B1, Klett-Verlag, circa vanaf les 4.

Thomas Hornischer

Villa; 105,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Di., 14.02.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 07.02.2023.

Niederländisch C1.3

Kurs-Nr.: 231414050P

Voortzetting van het leren van de Nederlandse taal in aangenaam tempo. We leren verdere aspecten van de Nederlandse samenleving kennen. We werken met „Nederlands naar perfectie“

B2-C1, KlettVerlag, circa vanaf les 5.

Thomas Hornischer

Villa; 120,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Mi., 15.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 08.02.2023.

Spanisch für Anfänger am Vormittag neu

Kurs-Nr.: 231422010P

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die keinerlei oder nur wenige Vorkenntnisse besitzen. Lernen Sie in einer entspannten Lernatmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache kennen.

In diesem Kurs wird mit dem Buch „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag, (ISBN: 978-3-12-514671-6)

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches bis der Kursstart bestätigt worden ist.

Maria Mercedes Garcia Vera

Villa; 120,00 EUR (112 EUR ab 7 TN)

Do., 16.02.2023

10.00 - 11.30 Uhr; 15 Termine

gusto nuevo A1, Klett Verlag,

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches bis der Kursstart bestätigt worden ist.

Virginia Ferri Vidal M.A.

Villa; 120,00 EUR (112 EUR ab 7 TN)

Mi., 08.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 31.01.2023.

Spanisch A2

Kurs-Nr.: 231422061P

Für Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Ein Einstufungstest wird interessierten empfohlen.



Wir arbeiten mit Con gusto A2, Klett-Verlag.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches bis der Kursstart bestätigt worden ist.

N. N.

Villa; 120,00 EUR (105 EUR ab 7 TN)

Di., 14.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine



Spanisch für Anfänger A1.3

Kurs-Nr.: 231422060P

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Ein Kurs für Interessierte, die wenige Vorkenntnisse haben. In diesem Kurs haben Sie die Chance über die Sprache mehr über das Land und die Kultur Spaniens kennenzulernen.

Dieser Kurs arbeitet mit dem Buch Con

vhs 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







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!



Sprachkurs für geflüchtete Frauen SGF 5

Dieser Sprachkurs wird aus Mitteln des Landes Niedersachsen finanziert und umfasst rund 200 Unterrichtsstunden. Die Maßnahme richtet sich ausschließlich an geflüchtete Frauen als Teilnehmende. Formale Voraussetzungen bzgl. der Herkunftslander oder des Aufenthaltsstatus bestehen nicht. Eine Teilnahme von EU-Bürgerinnen ist ausgeschlossen. Mit der beinhalteten, professionellen Kinderbetreuung werden auch Frauen mit jungen Kindern angesprochen. Sie können sich so auf den Unterricht konzentrieren, während ihre Kinder betreut werden. Neben dem Spracherwerb besuchen die

Teilnehmerinnen in der Sozial- und Berufsraumorientierung verschiedene lokale Firmen oder auch Beratungsstellen.

Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur.

Ansprechpartnerinnen:

Anne Sonntag da Cruz (anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de)
Isabelle Martial (isabelle.martial@vhs-papenburg.de)

Additive Sprachförderung an den Berufsbildenden Schulen

Dieses Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Berufsbildenden Schulen in Papenburg und ihren Außenstellen. Zusätzlich zum Sprachunterricht oder neben der Ausbildung werden die Teilnehmenden ihren Sprachniveaustufen entsprechend unterrichtet. Zurzeit findet dieses Angebot online auf der vhs.cloud statt.

Gefördert durch Mittel des Landkreises Emsland.



Ansprechpartnerin:

Isabelle Martial (isabelle.martial@vhs-papenburg.de)

Integration

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

Beratung – Antragstellung – Einstufungstests – Anmeldung

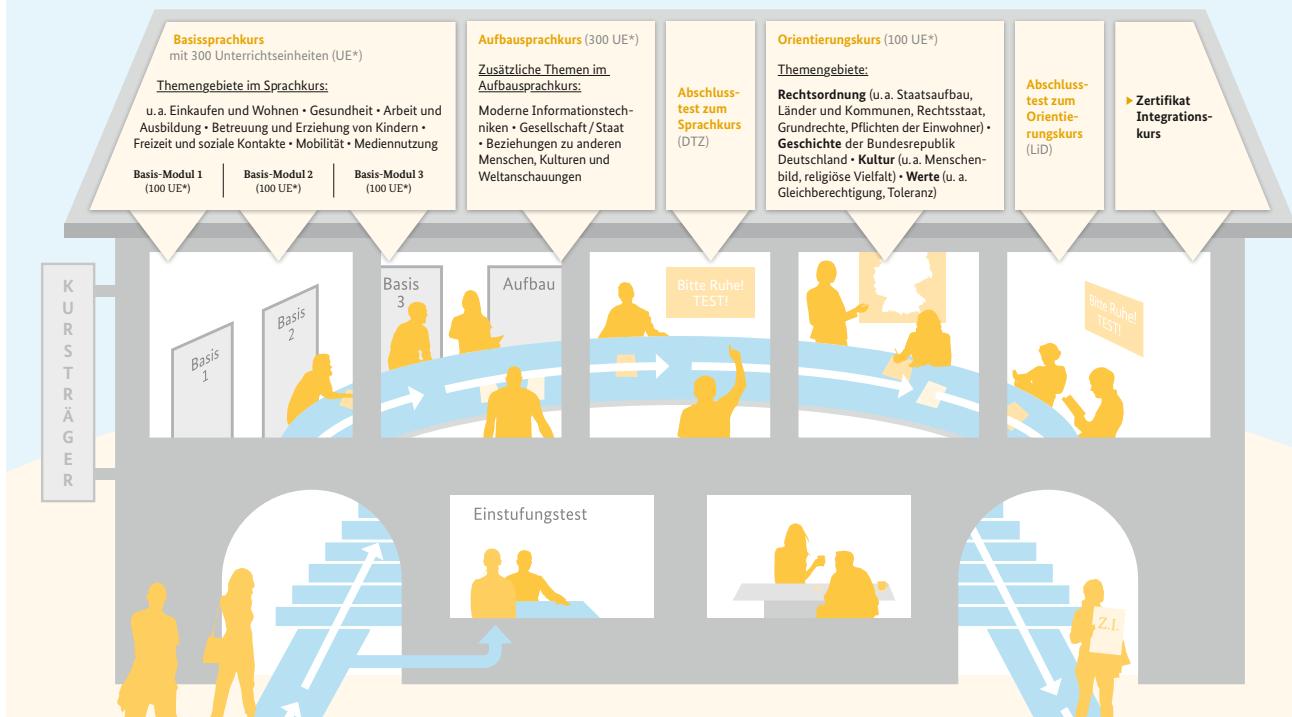
Beratung und Anmeldung:

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



Maryna Rodschai

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



Der Integrationskurs

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 Orientierungs-kurs, 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 Schnelllerner mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten*.

Zielgruppe

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler/innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltstatus,
- 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 Aufenthaltsverlängerung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltsverlängerung 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 Aufenthaltsverlängerung nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber einer Aufenthaltsverlängerung 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.

Abschlusstest

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwan-derer“ (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, Interessierte und pädagogische Fachkräfte	47
Für Krippe, Kita und Tagespflege . . .	47
Für (sozial-)pädagogische Fach- kräfte, Schulbegleitungen und pädagogische Mitarbeiter*innen . . .	52
Qualifizierungslehrgänge	53





Für Eltern, Interessierte und pädagogische Fachkräfte

„Habt ihr mich noch lieb?“ Kinder durch Trennungs- und Verlustprozesse sicher und liebevoll begleiten

Kurs-Nr.: 231105020P

Der Schritt zur Trennung ist für das gesamte Familiensystem schmerzlich. Gefühle wie Wut, Angst und Trauer sind besonders stark vertreten. Trennung bedeutet Abschied und Verlust. Wie können wir einander begegnen? Noch als Ursprungsfamilie, aber in neuer Form? Wie begleiten wir unsere Kinder, obwohl selbst betroffen, achtsam und liebevoll?

Michaela Aeikens, Entspannungs-trainerin, Trauerbegleiterin

Villa; 65,00 EUR

Sa., 13.05.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 28.04.2023.

Rituale neu

Kurs-Nr.: 231105070P

Von Geburt an bieten Rituale für Kinder Orientierung und Sicherheit. Sie gehören zu den ersten Erfahrungen, die ein Kind in seinem Leben macht. Dazu hören das regelmäßige und wiederkehrende Füttern, Schlafen, Wickeln, Kuscheln und Spielen... Rituale schaffen Vertrauen und vermitteln Geborgenheit. Wir werden uns mit dem Sinn und Zweck von Ritualen beschäftigen und uns dann ganz praktisch austauschen. Die Teilnehmenden können gern ihre Ideen zum Teilen mitbringen!

Gerta Kutter

Villa, 35,00 EUR

Mi., 03.05.2023

17:30 - 20:30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.04.2023

„Das ist doch noch normal... oder vielleicht doch nicht?“ neu

Kurs-Nr.: 231105060P

Immer wieder steht man als Bezugsperson von Kindern vor der Frage, ob ein Kind „normal“ entwickelt ist oder nicht: „Sollte es in seinem Alter nicht schon einen bestimmten Entwicklungsstand erreicht haben?“ „Wie sieht der „normale“ Entwicklungsverlauf von

Kindern eigentlich aus?“ In dieser Fortbildung erarbeiten wir (neu oder als Auffrischung von vorhandenem Wissen), in welchem Alter Kinder welche Entwicklungsschritte machen (sollten). Wir unterscheiden Grenzsteine und Meilensteine der Entwicklung. Und wir erarbeiten, was wir tun können, wenn wir bei einem Kind in der Kindertagespflege einen Verdacht auf eine Entwicklungsverzögerung haben. Auch die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt betrachten wir einmal genauer: In welchen Abständen finden sie statt und was beinhalten sie genau? Außerdem stellt die Dozentin Gerta Kutter einen Entwicklungstest für Kinder von 6 Monaten bis 6 Jahren vor. Dieser dient der Diagnostik, wird also NICHT im pädagogischen Alltag mit den Kindern angewendet. Dennoch kann er einen kleinen Einblick geben, wie es für ein Kind weitergehen kann, wenn der Verdacht auf eine Entwicklungsverzögerung besteht.

Gerta Kutter

Villa, 65,00 EUR

Sa., 23.09.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.09.2023.

Für Krippe, Kita und Tagespflege

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

Nie mehr sprachlos

- Tagesseminar -

Kurs-Nr.: 231105030P

Haben Sie das auch schon mal erlebt? Ein Ausruf eines Kindes, eine Äußerung von Eltern oder Fachpersonal und uns fehlen einfach nur die Worte und wir fühlen uns auf einmal unsicher. Leider fällt uns erst später die passende Antwort ein. Es geht aber auch anders. Mit einer schnellen Zwischenbemerkung gewinnen wir die Initiative zurück, der Störer ist in seine Schranken gewiesen und hat nun selbst den roten Kopf.

- Mit Small Talk den anderen für sich gewinnen.
- Provokative Angriffe abwehren.
- Wie unsere Körpersprache einlädt, uns anzugreifen.

- Macht und Magie der Sprache: Schwarze Rhetorik.
- Clever kontern: Schlagfertigkeit in der pädagogischen Arbeit (bei Kindern, Eltern und Fachpersonal).
- Peinliche und schwierige Situationen meistern.

Sie erhalten einen tollen Überblick über die Möglichkeiten und Techniken der Kommunikation inbrisanten Situationen.

Dipl.-Päd. Thomas Rupf

Villa; 95,00 EUR

Sa., 18.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 06.03.2023.

Montessori-Pädagogik in der Kindertagespflege neu

Kurs-Nr.: 231105040P

„Hilf mir, es selbst zu tun!“ - das ist viel zitiert und sehr bekanntes Schlagwort aus der Montessori-Pädagogik. Und genau das - Kinder zur Selbstständigkeit zu erziehen - ist der Wunsch vieler Eltern. Wenn Kinder sich im Alltag als selbstwirksam erleben und Erfolge haben, stärkt das ihr Selbstbewusstsein. Und wenn nebenbei durch die vielen kleinen Alltagsaufgaben noch Bereiche wie Grob- und Feinmotorik, Sprache und Problemlösungsstrategien trainiert werden, ist doch schon viel gewonnen ...

An diesem Tag werden wir uns mit den Inhalten der Montessori-Pädagogik auseinandersetzen und bearbeiten, wie sie in der KTP umsetzen können. Das alles nicht nur in der Theorie, sondern auch mit vielen praktischen Beispielen zum Anfassen und Ausprobieren verschiedener Materialien.

Gerta Kutter

Villa, 65,00 EUR

Sa., 04.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 19.10.2023

Sprachbildung in der Kindertagespflege neu

Kurs-Nr.: 231105050P

Die Entwicklung der Sprache und des Sprechens ist ein komplexer Vorgang. Nachdem wir uns mit den verschiedenen daran beteiligten Ebenen auseinandergesetzt haben, geht es in die Praxis:



Wie kann ich in der Kindertagespflege den Spracherwerb der Kinder unterstützen?

Reicht die alltagsintegrierte Sprachförderung oder brauche ich ein explizites Sprachförderprogramm? Und natürlich gibt es auch wieder verschiedene Materialien zum Anschauen und Ausprobieren: Bücher, eine Handpuppe, ein Kamishibai, eine Erzählschiene.

Gerta Kutter

Villa, 35,00 EUR

Di., 06.06.2023

17:30 - 20:30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 17.05.2023

Beobachtung und Dokumentation neu

Kurs-Nr.: 231105080P

Basis für die Bildungsarbeit in der Kindertagespflege ist die Beobachtung des einzelnen Kindes.



Doch wie genau kann diese durchgeführt werden? Für welche Fehler gilt es, sensibel zu sein? Welche Art der Beobachtung ist am besten im Alltag mit den Kindern umsetzbar? Weiterhin werden verschiedene Möglichkeiten der Dokumentation vorgestellt (z.B. die „Schnecke“, Portfolio, Bildungs- und Lerngeschichten).

Gerta Kutter

Villa, 35,00 EUR

Do., 04.05.2023

17:30 - 20:30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.04.2023

Inklusion in der Kindertagespflege neu

„Es ist normal, verschieden zu sein.“
(Richard von Weizäcker) - **Ist es das wirklich?**

Kurs-Nr.: 231105090P

Der Begriff „Inklusion“ ist in aller Munde, ebenso wie die Begriffe „Diversität“ und „Vielfalt“. Aber was genau bedeutet das für uns in der Kindertagespflege? Was ist damit konkret gemeint? Können wir etwas anders machen? Leben wir Inklusion vielleicht schon längst?

Inhalte werden u. a. folgende Themenbereiche sein:

- Persönliche Erfahrungen mit Verschiedenheit
- Woran machen wir Unterschiedlichkeit fest?
- Vorurteile
- Meine Haltung als pädagogische Kraft
- Inklusive Arbeit in der Kindertagespflege (Materialien, Raumgestaltung etc.)

Gerta Kutter

Villa, 35,00 EUR

Mi., 20.06.2023

17:30 - 20:30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 07.06.2023

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Praxistransfer
- Vorlagen für die Praxis

Saskia Wollner-Jungheinrich

Villa; 65,00 EUR

Sa., 04.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 16.02.2023.

Wie viel Beziehung benötigt ein Kind? Die Erzieher*in-Kind-Beziehung

- Tagesseminar -

Kurs-Nr.: 231105120P

Die Qualität der Erzieher*in-Kind-Beziehung kann durch kognitive, sprachliche und soziale Entwicklung von Kleinkindern bis in die ersten Grundschuljahre hinein beeinflusst werden. Wie intensiv dieser Einfluss sein könnte, wenn Fachkräfte bewusst die Interaktionshäufigkeit mit dem einzelnen Kind steigern oder aktiv versuchen würden, ambivalente, unsichere bzw. konflikthafte Beziehungen abzubauen, erörtert dieses Seminar. Beziehungs-fördernde Eigenschaften wie Sensibilität, Empathie, Zuneigung, emotionale Wärme usw. sollten gezielt Kindern gegenüber gezeigt werden, die wenig integriert oder verhaltensauffällig sind. Sie lernen die Bedeutung von verschiedenen Arten von Bindungen und deren Konsequenzen in der weiteren Entwicklung der Kinder kennen. Welche davon passt zu mir und meinem Tätigkeitsfeld? Sie lernen Methoden kennen, wie Sie als Erzieher*in die Bindung/Beziehung zum Kind gestalten können.



Inhalte:

- Vermittlung aktueller Forschungsergebnisse
- Auswirkungen der Qualität der Erzieher*in-Kind-Beziehung auf die kindliche Entwicklung
- Was äußern Kinder zu der Erzieher*in-Kind-Beziehung?
- Methoden zur Erzieher*in-Kind-Beziehung

Methoden:

- Impulsreferat



- Plenumsdiskussion
- praktische Beispiele und Übungen

Kerstin Franzke

Villa; 95,00 EUR

Mo., 13.02.2023

10.00 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 01.02.2023.

Leichter Lernen und Entspannen mit Düften aus der Natur

Mit allen Sinnen Entspannung, Konzentration und Motivation erleben

Kurs-Nr.: 231105130P

Ätherische Öle haben Einfluss auf unser Wohlbefinden - gezielt eingesetzt, können sie Stress abbauen, die Entspannung unterstützen oder Konzentration fördern. Studien an Schulen zeigen, dass z.B. mit dem Einsatz von Lavendel, Zitrone und Pfefferminz Lernergebnisse verbessert werden konnten. Dieses Seminar 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 kommt, denn wir begeben uns auf eine Duft-Reise und erfahren die Wirkung der Öle am eigenen Körper, ein Energietanken für Erwachsene, eine angeleitete Entspannung mit Ölen, mit Ölen durch den Alltag und im Urlaub. Kinder gehen intuitiv mit Ölen um, daher auch hier Tipps, was zur emotionalen Unterstützung eingesetzt werden kann. Hochsensible Menschen oder Allergiker können von reinen ätherischen Ölen oder Ölverschmelzungen profitieren. Am Ende dieser Duft-Reise geht es um den Transfer in den Berufsalltag - welche Möglichkeiten der Umsetzung bieten sich an.

Methoden:

- Gruppen- und Einzelarbeiten
 - praktische Übungen
 - zahlreiche Tipps für den Alltag
- Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin**

Villa; 55,00 EUR

Mi., 19.04.2023



09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 07.04.2023.

„Vergessene Kinder“ in der Kita – Frühförderung für Kinder psychisch kranker Eltern ONLINE neu

Kurs-Nr.: 231105140P

Kinder von emotional oder psychisch beeinträchtigten Eltern leiden meist stumm und z.T. „ungesehen“ vor sich hin. Sie sind oft in die Schwierigkeiten ihrer Eltern involviert und können ihr Leid und ihre Hilflosigkeit nicht verbal ausdrücken. Eine sichere Bindung an die Eltern und eine gesunde Entwicklung werden durch die Folgen der psychischen Krankheit der Eltern erschwert. Diese Situation stellt auch ihre Umgebung und Fachkräfte vor besondere Herausforderungen: Die Kinder benötigen besonderen Schutz, Möglichkeiten zur Steigerung ihrer Selbstwirksamkeit sowie Wertschätzung ihrer Umwelt. In diesem Seminar werden zusätzlich zu Hintergrundinformationen praxisnahe Fördervorschläge, Spiele und kreative Methoden vorgestellt.

Inhalte:

- Hintergrundinformationen zur Frühförderung „Vergessener Kinder“,
- Vermittlung von Kriterien zur Erkennung von Auffälligkeiten;
- Vermittlung von Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung;
- Beispiele aus der Praxis und Fördervorschläge;
- Spiele zur Förderung von Selbstwahrnehmung und -wirksamkeit;

- Lösungsorientierte Aktivitäten aus der Kunsttherapie.

Hinweis: Außer Neugier und Lust am Experimentieren sind keine Voraussetzungen bzw. Vorkenntnisse erforderlich!

Halka Breyhan

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

95,00 EUR

Mo., 20.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.03.2023.

Erste pädagogische Schritte im Umgang mit traumatisierten Kindern neu

Damit die Kinder wieder lachen und ihre Lebensfreude ergreifen können

- 2-tägiges

Seminar -

Kurs-Nr.: 231105150P

Seelische Verletzungen müssen sorgsam betrachtet und gesehen



werden. Kinder, die ein Trauma erlitten haben, reagieren für ihre Umwelt unverständlich. Je schneller es uns gelingt, die Veränderungen im Verhalten eines traumatisierten Kindes zu erkennen und sie zu verstehen, desto besser können die pädagogischen Fachkräfte kompetent reagieren. So kann es gelingen, dass Kinder stabilisiert werden

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



und wieder ein freudvolles Leben führen können. In diesem Seminar erfahren Sie theoretische Grundlagen der Traumapädagogik und wie Sie diese in Ihrer Arbeit einsetzen können. Die Grundhaltung in der Traumapädagogik ist: „Alles, was ein Mensch zeigt, macht einen Sinn in seiner eigenen Lebensgeschichte.“ Die beiden Kurstage bauen aufeinander auf und jeder Tag hat ein Schwerpunktthema.

Inhalte:

- Grundwissen über Traumata
- Entwicklung von Verständnis für die schwere Belastung von betroffenen Kindern und Jugendlichen
- Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten, die den Kindern und Jugendlichen helfen: Sicherheit, - Selbstkontrolle, Aufhebung der Isolation, Zugang zur Bindung, Transparenz und Partizipation
- Bindungsförderndes Verhalten und Stabilisierung
- Förderung der Selbstregulation
- Elternarbeit bezogen auf traumatisierte Kinder und Jugendliche
- Selbstfürsorge
- Interdisziplinäre Vernetzung und Kooperation

Methoden:

- Theorie zur Traumapädagogik
- Impulse
- Diskussionen
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Übungen

Kerstin Franzke

Villa; 190,00 EUR
Sa., 15.04.2023 und Sa., 22.04.2023
Jeweils 10.00 - 16.30 Uhr
Anmeldung bis 03.04.2023.

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

Trauerbewältigung in der Kinderbetreuung

Kurs-Nr.: 231105151P

Kinder trauern anders als wir Erwachsenen und sie benötigen andere Ansprache bei Verlust. Wir besprechen die unterschiedlichsten Formen von Trauer, entwicklungspsychologischer Blick zu den kindlichen Vorstellungen

von Tod. Wir schauen auf eigene Erfahrungen mit Verlust und Trauer und den Umgang mit ihr im beruflichen Kontext.

Michaela Aeikens, Entspannungs-trainerin, Trauerbegleiterin

Villa; 65,00 EUR
Sa., 17.06.2023
09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 02.06.2023.

Organisation ist alles! neu

Kurs-Nr.: 231105160P

Ständig neue Aufgaben, wechselndes Personal und die unterschiedlichsten Neuerungen des Landes. Der Alltag in Kindertagesstätten ist für die Leitung alles andere als leicht zu organisieren. Dabei steht und fällt mit der Organisation alles! In dieser Schulung lernen Leitungen und Stellvertretungen wie eine gute Struktur helfen kann den Überblick zu bewahren und mit welchen Tipps und Tricks die Alltagsplanung schnell von der Hand geht. Dabei beleuchten wir die einzelnen Punkte im Leitungsalltag, sprechen über Schwierigkeiten und erarbeiten gemeinsam praktische Methoden für den Soforteinsatz.

Zielgruppe: Leitung und Stellv. Leitungen von Kitas

Inhalt:

- Büroorganisation
- Erreichbarkeit
- Dienstplangestaltung
- Umgang mit Personalmangel
- Teamsitzungen und Mitarbeitergespräche
- Transparente Kommunikation im Alltag

Methoden: Theoretischer Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Praxistransfer, Vorlagen für die Praxis

Saskia Wollner-Jungheinrich

Villa; 65,00 EUR
Sa., 06.05.2023
09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 20.04.2023.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung

- Gefördert durch den

Landkreis Emsland -

Kurs-Nr.: 231105170P

Der Basiskurs 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

Villa; gebührenfrei
Sa., 22.04.; 13.05.; 10.06.; 24.06.; 01.07.2023
09.00 - 16.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 06.04.2023.

Gesund bleiben am Arbeitsplatz Kita – Verhindern Sie Burnout!

- Betriebliche Gesundheitsförderung -

Kurs-Nr.: 231105180P



Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet Wohlfühlen, frei von Kopf- oder Rückenschmerzen mit Freude zur Arbeit zu gehen. In vielen Firmen gibt es bereits Stressbewältigungs- und Gesundheitsseminare. Auch in Ihrer Kita? Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen praktische Körper- und Entspannungsübungen kombiniert mit Gesprächen über Belastungssituationen am eigenen Arbeitsplatz. Auf Wunsch wird auch auf Rückenschule und Prävention sowie die Burnout-Problematik eingegangen. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Ansätze zu erarbeiten, besser für unsere eigene und die Gesundheit der Menschen, mit denen wir täglich arbeiten, zu sorgen.



Im Zusammenhang mit unserem konkreten Arbeitsplatz betrachten wir folgende Themen:

- Gesundheit und Körper (Heben, Bücken, Arbeitszeit -Pausen und Lärmbelästigung)
 - Gesundheit und Seele (gute Atmosphäre im Team, mit den Kindern und den Eltern)
 - Gesundheit und Geist (offene und gute Kommunikation und Reflexion)
- Mit zu bringen: Bequeme Kleidung, eine Matte und evtl. eine Decke

Florian Beekmann

Villa; 65,00 EUR
Sa., 17.06.2023
09.00 - 15.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 02.06.2023.

**Kollegiale Beratung
Praxismentoring**

Kurs-Nr.: 231105190P

Als Praxismentoring wird die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung von Auszubildenden während der Praxisphasen in den Kitas verstanden. Diese kollegiale Beratung bietet bereits qualifizierten Praximentor*innen ein Forum des Austauschs und der Reflexion, um das Wissen aus der Qualifizierung gut in die Praxis umsetzen zu können. Inhaltlich geht es um gegenseitige Unterstützung und Beratung sowie jede Menge Anregungen von Gleichgesinnten.

Inhalte:

- Austausch
- kollegiale Beratung
- Fallbesprechung

Ina Schullerer, Sandra Nee

Villa; 25,00 EUR
Fr., 03.02.2023
09.00 - 14.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 20.01.2023.

**Kollegiale Beratung
Praxismentoring**

Kurs-Nr.: 231105191P

Als Praxismentoring wird die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung von Auszubildenden während der Praxisphasen in den Kitas verstanden. Diese kollegiale Beratung bietet bereits qualifizierten Praximentor*innen ein Forum des Austauschs und der Reflexion, um das Wissen aus der Qualifizierung gut in die Praxis umsetzen zu können. Inhaltlich geht es um gegen-

seitige Unterstützung und Beratung sowie jede Menge Anregungen von Gleichgesinnten.

Inhalte:

- Austausch
- kollegiale Beratung
- Fallbesprechung

Ina Schullerer, Sandra Nee

Villa; 25,00 EUR
Fr., 12.05.2023
09.00 - 14.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 28.04.2023.

**Gelingende Kommunikation –
Was bedeutet das?**

- Jeder kann sich mitteilen.
 - Jeder versteht jeden.
 - Jeder kann sich informieren.
- Alle Menschen sollen überall im Sozialraum mit machen können.
Alle Menschen sollen überall mit reden können.
Alle Menschen sollen selbst bestimmen.
Manchmal brauchen Menschen dabei Hilfe.

Mit der nachfolgenden Fortbildungsreihe können Sie mehr über das Thema Gelingende Kommunikation lernen.

Diese findet in Kooperation mit dem St. Lukas-Heim Papenburg statt und wird gefördert mit 70% durch die Aktion Mensch und die Vielfalter.



Gefördert durch die



**Grundlagen der Gelingenden
Kommunikation** neu

Kurs-Nr.: 231105200P

Frau Schmitz versteht den Brief vom Amt in einfacher Sprache.
Jan nutzt Gebärden, um sich mitzuzeigen.
Sofie spricht mithilfe ihres Sprachcomputers.

Herr Sari erklärt einen Elternbrief mit Symbolen.

Teilhabe und Mitbestimmung sind wichtige Ziele für Begegnungen für alle Menschen. Was gehört in den Methodenkoffer, damit Teilhabe und Verständigung für ALLE ermöglicht werden? In dieser Fortbildung bekommen Sie Informationen zu den Grundlagen der Gelingenden Kommunikation. Sie bekommen Ideen und Tipps, wie Barrieren in der Kommunikation abgebaut werden können.

Zum Beispiel:

- Gute Texte sind verständlich: Leitlinien der einfachen Sprache.
- Auch wer nicht sprechen kann hat viel zu sagen - die Chancen der Unterstützten Kommunikation.
- Die Vielfalt der Gebärden.
- Gestaltung von Kommunikation bei Sehbeeinträchtigung.

Sarah Hanekamp

Villa; 25,00 EUR
Di., 28.02.2023
09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 16.02.2023.

**Einführung
in die unterstützte
Kommunikation** neu

Kurs-Nr.: 231105210P

Menschen, die nicht sprechen können, drücken sich anders aus. Zum Beispiel mit Fotos, Gebärden, einer Kommunikationstafel oder einem Sprachcomputer. Diese Kommunikationsformen gehören zu der Unterstützten Kommunikation (UK). Dadurch wird die Kommunikation verbessert. In dieser Fortbildung bekommen Sie Informationen zu der Unterstützten Kommunikation. Sie lernen Hilfsmittel kennen und erhalten viele Ideen, wie die Unterstützte Kommunikation im Alltag genutzt werden kann.



Sarah Hanekamp

Villa; 25,00 EUR
Di., 14.03.2023
09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 02.03.2023.



Elektronische Kommunikationshilfen neu

Kurs-Nr.: 231105220P

Jeder Mensch hat etwas zu sagen und jeder Mensch kann mitreden. Manche Menschen haben keine oder nur eine geringe Lautsprache. Ihnen helfen elektronische Kommunikationsmittel. Damit können sie sich besser verständigen und mehr selbst bestimmen. In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen zu elektronischen Kommunikationshilfen. Sie können viele verschiedene Kommunikationshilfen austesten. Wir erklären: Was ist wichtig für den Einsatz von Kommunikationsmitteln? Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es?

Sarah Hanekamp

Villa; 8,00 EUR

Do., 20.04.2023

17.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 06.04.2023.

Sprache. Es gibt bestimmte Leitlinien in der einfachen Sprache. Dadurch werden Texte verständlicher.



In dieser Fortbildung bekommen Sie Informationen zu der Einfachen Sprache. Sie erfahren wie und wobei die einfache Sprache eingesetzt werden kann. Sie bekommen auch Informationen über den Unterschied von der Leichten Sprache und der Einfachen Sprache. Wir üben das Schreiben in Einfacher Sprache zusammen. Bringen Sie gern eigene Texte, Briefe, Aushänge und Flyer mit!

Sarah Hanekamp

Villa; 25,00 EUR

Di., 10.10.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 27.09.2023.

beiter:innen achten sollten. Fälle aus der Praxis dürfen gerne mitgebracht werden, um sich diese gemeinsam genauer anzuschauen.

Constance Dettmer

Villa; 65,00 EUR

Sa., 22.04.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 07.04.2023.

Gesprächsführung mit Eltern, Lehrkräften und Jugendamt neu

Kurs-Nr.: 231105260P

Schulbegleitungen haben es teilweise sehr schwer sich einen adäquaten Platz in der Schulgemeinschaft zu erarbeiten. Sie stehen nicht selten zwischen Elternhaus und Schule, sind an den Schulen nur Gast und die Grenzen ihres Arbeitsbereiches sind fließend. In diesem Kurs möchte unsere Dozentin Constance Dettmer Schulbegleitungen ermutigen, sich ihrer fachlichen Qualifikation bewusst zu werden (oder sich eine entsprechende zu erarbeiten); Tipps und Hilfestellung geben, welche Arten und Wege der Kommunikation möglich sind, deren Vor- und Nachteile besprechen und wie Schulbegleiter:innen sich besser abgrenzen lernen. Natürlich sind auch hier Beispiele aus der Praxis sehr wertvoll und herzlich willkommen.

Constance Dettmer

Villa; 33,00 EUR

Di., 09.05.2023

18.00 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 25.04.2023.

Für (sozial-) pädagogische Fachkräfte, Schulbegleitungen und pädagogische Mitarbeiter*innen

Neurodiversität & Vielfalt im schulischen Kontext neu

- ADHS, ASS, Hochbegabung, LRS und Co. -

Kurs-Nr.: 231105250P

In diesem Kurs erläutert die Dozentin Constance Dettmer kurzweilig und spannend, was Neurodiversität bedeutet. Sie gibt eine Einführung in die einzelnen Themen, zeigt Abgrenzungen und Überschneidungen und räumt mit Klischees auf. Sie geht auf mögliche Schwierigkeiten im Umgang mit betroffenen Schüler:innen ein,



zeigt, wie Ressourcen genutzt werden können und eröffnet Möglichkeiten der Hilfestellung: Dinge, auf die Schulbegleitungen und pädagogische Mitar-

Constance Dettmer ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis, Lerntherapeutin, gelernte Krankenschwester und arbeitet als Schulbegleitung. Als Dozentin möchte sie ihre fachlichen Kompetenzen und berufliche Erfahrungen weitergeben.

Praxisreflektion für Schulbegleitungen – ADHS neu

Kurs-Nr.: 231105270P

Sie sind Schulbegleitung und wünschen sich einen Erfahrungsaustausch

Einführung in die Einfache Sprache neu

Kurs-Nr.: 231105240P

Menschen, die nicht so gut lesen können, verstehen Texte oft nicht gut. Lange Sätze und Fachbegriffe sind für alle Leser schwer zu verstehen. Einfache Sprache ist eine leicht verständliche



zu ADHS? Unsere Praxisreflektionen geben Ihnen den Raum, sich auszutauschen, aktuelle Probleme zu besprechen und neue Perspektiven einzunehmen. Damit Sie sich nicht zu sehr an einem Thema „festbeißen“ oder sich Klischees bzw. Fehlinformationen manifestieren, werden Sie von unserer Dozentin professionell begleitet. Außerdem kann sie individuelle Hilfestellung leisten.

Constance Dettmer

Villa; 33,00 EUR

Do., 16.03.2023

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 02.03.2023.

Praxisreflektion für Schulbegleitungen – Autismus Spektrumsstörungen neu

Kurs-Nr.: 231105271P

Sie sind Schulbegleitung und wünschen sich einen Erfahrungsaustausch zu den Autismus Spektrumsstörungen? Unsere Praxisreflektionen geben Ihnen den Raum, sich auszutauschen, aktuelle Probleme zu besprechen und neue Perspektiven einzunehmen. Damit Sie sich nicht zu sehr an einem Thema „festbeißen“ oder sich Klischees bzw. Fehlinformationen manifestieren, werden Sie von unserer Dozentin professionell begleitet. Außerdem kann sie individuelle Hilfestellung leisten.

Constance Dettmer

Villa; 33,00 EUR

Do., 23.03.2023

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 09.03.2023.



STAMMTISCH Schulbegleitung

Kurs-Nr.: 231105290P

Wir sind eine Gruppe von Schulbegleiter*innen, die sich regelmäßig treffen möchte, um sich in der Gruppe auszutauschen, voneinander zu lernen und im besten Falle beruflich oder persönlich davon zu profitieren.

Der Stammtisch Schulbegleitung bietet

ganz klassisch einen regelmäßigen Treffpunkt, um Kompetenzen zu bündeln, um auf die brennenden Fragen des Berufsalltags gemeinsam Antworten zu finden. Wir wollen füreinander da sein, denn als Schulbegleiter*in ist man meist sehr allein.

Durch gegenseitige Unterstützung und Beratung sowie jede Menge Anregungen von Gleichgesinnten wollen wir die eigene Person, das eigene Handeln weiterbringen. Dabei kann jeder all sein Wissen, seine Kreativität und sein Können einbringen.

Als Impulsgeber ist der Stammtisch offen für alle, die in der Schulbegleitung tätig sind. Jeder der Lust hat voneinander zu lernen und Neues zu entdecken kann teilnehmen.

Die Treffen finden im Rhythmus von drei Monaten stattfinden.

Franziska Hähnlein, Michael Vogler

Unterrichtsort wird bekannt gegeben;

gebührenfrei

Do., 20.04.2023

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 06.04.2023.

STAMMTISCH Schulbegleitung

Kurs-Nr.: 231105291P

Wir sind eine Gruppe von Schulbegleiter*innen, die sich regelmäßig treffen möchte, um sich in der Gruppe auszutauschen, voneinander zu lernen und im besten Falle beruflich oder persönlich davon zu profitieren.

Der Stammtisch Schulbegleitung bietet ganz klassisch einen regelmäßigen Treffpunkt, um Kompetenzen zu bündeln, um auf die brennenden Fragen des Berufsalltags gemeinsam Antworten zu finden. Wir wollen füreinander da sein, denn als Schulbegleiter*in ist man meist sehr allein.

Durch gegenseitige Unterstützung und Beratung sowie jede Menge Anregungen von Gleichgesinnten wollen wir die eigene Person, das eigene Handeln weiterbringen. Dabei kann jeder all sein Wissen, seine Kreativität und sein Können einbringen.

Als Impulsgeber ist der Stammtisch offen für alle, die in der Schulbegleitung tätig sind. Jeder der Lust hat voneinander zu lernen und Neues zu entdecken kann teilnehmen.

Die Treffen finden im Rhythmus von drei Monaten stattfinden.

Franziska Hähnlein, Michael Vogler

Unterrichtsort wird bekannt gegeben; gebührenfrei

Do., 29.06.2023

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 15.06.2023.

Qualifizierungslehrgänge

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

- In Kooperation mit der VHS Leer -
Kurs-Nr.: 231105501P

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. Jeder 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.

Ein neuer Lehrgang ist ab 17. Februar 2023 geplant.

Dozententeam

VHS Leer; 1.795,00 € zzgl. 200,00 €

Prüfungsgebühr

Fr., 17.02.2023

09.00 - 17.00 Uhr; 38 Termine

vhsConcept: Fachwirt*in in Kindertageseinrichtungen

- In Kooperation mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231105503P

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeits-



feldern 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 Sozialpädagogen/-pädagoginnen 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. Unterrichtsorte sind Leer und Papenburg.

Die Teilnehmenden erhalten nach Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Für einen neuen Lehrgang wird eine Interessentenliste geführt. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Sabine Kasimir, VHS Leer, Tel. 0491 9299-28, kasimir@vhs-leer.de

Dozententeam

Gebühr 2800,00 EUR zzgl. 150,00 EUR Prüfungsgebühr

- Erziehung, Bildung
- Kooperation und Kommunikation zwischen Eltern und Tagespflegeperson
- Arbeitsbedingungen der Tagespflegeperson

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab; die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat. Es wird eine unverbindliche Interessentenliste geführt. Zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung wird rechtzeitig eingeladen. Nähere Auskünfte gibt Frau Sonntag-da Cruz, Tel.: 04961/9223-21.

Dozententeam

Villa; 70,00 EUR

vhsConcept: Pädagogische*r Mitarbeiter*in an der Grundschule

- In Kooperation mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231105510P

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

- Durchführung unterrichtergänzender 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 umfangreicher 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 Beschäf-

vhs cloud

Digitales Fundament
für starke Weiterbildung
vielseitig und modular
www.vhs.cloud



tigung 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, gelegentlich samstags und sonntags 09.00 - 16.30, Ferien sind ausgenommen. Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und Papenburg statt.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de.

Dozententeam

Papenburg und Leer; 570 €

Mo., 13.02.2023 bis 26.06.2023

18.30 - 21.30 Uhr; 25 Termine

vhsConcept: Pädagogische*r Mitarbeiter*in an der Sekundarstufe I

- In Kooperation mit der VHS Leer -

Kurs-Nr.: 231105520P

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: Vorstellung eines Schulprojekts oder einer Aktion/Unternehmung mit anschließender Reflexion und Zertifikatsübergabe. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de.

Jörn Tanke, Realschullehrer i.R.

VHS Leer; 280,00 EUR

Mi., 20.09.2023 bis 17.01.2024

18.00 - 21.15 Uhr; 10 Termine

vhsConcept: Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter*in

Kurs-Nr.: 231105531P

Schulbegleiter*innen (auch Schulasistenz, Integrationsassistenz genannt) ermöglichen die schulische Integration von Kindern und Jugendlichen mit be-

sonderem Förderbedarf. Sie begleiten die Schüler*innen durch den Schulalltag, gehen auf individuelle Bedürfnisse ein und unterstützen ihre Teilhabe am allgemeinen Schulsystem. Die konkreten Aufgaben der Schulbegleitung bestimmen sich nach den jeweiligen persönlichen Erfordernissen der Kinder und sind entsprechend sehr individuell. Diese Qualifizierung bietet praktische und theoretische Module im Bereich der sonderpädagogischen und pädagogischen Fragestellungen sowie im sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf an.

Der Lehrgang richtet sich an Mitarbeiter*innen mit pädagogischem Hintergrund aber auch an andere Interessierte. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de.

**Ina Schullerer, Christel Helmers,
Alexandra Gaud-Vollborth,
Carmen Post**

566,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühren)
Sommer 2023

Qualifizierung zum/zur Lerntherapeuten*in

- Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der VHS Leer -
Kurs-Nr.: 231105540P

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

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

Hätte ich meiner Volkshochschule so gar nicht zugetraut.

Mit der vhs.cloud bestimme ich,
WO ich morgen lerne.



Jetzt bei der vhs.cloud anmelden unter
www.vhs.cloud

vhs  cloud

**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. 20 Seiten sowie einem Kolloquium.

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

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, Carmen Post

Villa; 1350,00 EUR (Ratenzahlung möglich.)

Frühjahr 2023

vhsConcept: Systemische*r Berater*in (vhs) neu

Kurs-Nr.: 231105590P

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



scher Arbeit mit Familien, Teifamilien, 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 10%) 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, Teifamilien, Gruppen und/oder Organisationen. Aufgrund des stark selbst-reflektorischen 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

Villa; 1800,00 EUR (Ratenzahlung; zzgl. 150,00 EUR Prüfungsgebühren)
Fr., 17.03.2023
14.30 - 20.30 Uhr; 15 Termine

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

Kurs-Nr.: 231105591P

Einführung

in den
Lehrgang,
der sich
an Perso-
nen, die im
weiten Feld
sozialer, pä-
dagogischer
und/oder



beraterischer Arbeit mit Familien, Teifamilien, 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, Teifamilien, Gruppen und/oder Organisationen.

Hans-Dieter Niehaus, Sandra Nee, Insa Niehaus

Villa; gebührenfrei

Do., 02.02.2023

18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.01.2023.

vhs eL4 eLearning und lebenslanges Lernen

**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	59
Für Auszubildende	64
Selbstständigkeit	66
Kaufmännische Fortbildung	66
Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	68
IHK-Lehrgänge	69
Fachwirte (IHK)	69
Unternehmensführung	70
Beratung & Kommunikation	71





Projekte und Maßnahmen in der VHS Papenburg

Die VHS Papenburg führt 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 Berufswege

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 Ziels.

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: bildungsberatung@vhs-papenburg.de
www.bildungsberatung-papenburg-leer.de

Ansprechpartnerin:
Franziska Hählein
Telefon: 04961 9223-60
E-Mail: bildungsberatung@vhs-papenburg.de


Bildungsberatung
Wissen macht stark!

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 DRK Kreisverband Emsland e.V., Geschäftsstelle Papenburg:

Judith Schnieders
Telefon: 04961 9123-2026
E-Mail: judith.schnieders@drk-emsland.de

Ansprechpartnerin VHS Papenburg gGmbH:

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76
E-Mail: isbaelle.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, 18.03.2023, 10:00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.02.2023



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Samstag, 08.07.2023, 10:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.06.2023

Promote Yourself 3.0 – Modulare Aktivierungsmaßnahme

- Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungs-hemmnissen (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



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





Beruf



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

Radka Lemmen

Telefon: 05931 9373-24

E-Mail: radka.lemmen@vhs-meppen.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.

Sprach- und Orientierungskurs für Geflüchtete aus der Ukraine ab 16 Jahren

Dieser Sprachkurs wird aus Mitteln des Landes Niedersachsen finanziert und umfasst rund 350 Unterrichtsstunden an 5 Standorten in den Außenstellen der VHS Papenburg (Rhede, Dörpen, Lathen, Sögel und Werlte).

Die Maßnahme richtet sich an Menschen aus der Ukraine, die aufgrund der militärischen Auseinandersetzung der Russischen Föderation und der Ukraine ihr Land verlassen mussten.

Mit der beinhalteten professionellen Kinderbetreuung werden auch Familien mit jungen Kindern angesprochen, die noch keinen Platz im Kindergarten oder der Krippe haben. Sie können sich so auf den Unterricht konzentrieren, während ihre Kinder betreut werden. Neben

dem Spracherwerb werden die Teilnehmenden sozialpädagogisch begleitet und besuchen in der Sozial- und Berufsraumorientierung verschiedene lokale Firmen oder auch Beratungsstellen.

Ansprechpartnerin:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

isabelle.martial@vhs-papenburg.de

Gefördert durch den europäischen Sozialfonds ESF für die niedersächsischen Regionen.
www.europa-fuer-niedersachsen.de



Als Teil der Reaktion
der EU auf die
Covid-19-Pandemie
finanziert



Niedersachsen



Angebote für Firmen

DIE FRISCHE BRISE
FÜR IHR KNOW-HOW

PROGRAMM 2023



Weiterbildungsangebote für Hotellerie, Gastronomie und die Touristik

Online-Seminare

Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus
Online Marketing - Erfolgreich Gäste gewinnen im Web

11. Januar 2023

Beherbergungsrecht aktuell

16. Januar 2023

Personalgewinnung in Social Media, Suchmaschinen & Co.

18. Januar 2023

Reklamationsmanagement

19. Januar 2023

Interkulturelle Kommunikation - interkulturelle Kompetenzen

23. Januar 2023

Instagram Marketing

24. Januar 2023

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC (2-Tage)

26. Januar 2023

30./31. Januar 2023

Instagram für Einsteigende

2. Februar 2023

Grafik mit Adobe Illustrator CC (2-Tage)

6./7. Februar 2023

Um gutes Personal kämpfen!

6. Februar 2023

Herzlich Willkommen: Der erste Eindruck zählt

9. Februar 2023

Layout mit Adobe InDesign CC (2-Tage)

13./14. Februar 2023

Aktiver Verkauf in der Tourist-Info und im Hotel

14. Februar 2023

Tourismus- und Reiserecht

16. Februar 2023

Google im Marketing nutzen

16. Februar 2023

Erfolgreich positionieren mit LinkedIn

22. Februar 2023

Actionbound im Tourismus einsetzen

24. Februar 2023

Adobe Photoshop CC und Adobe InDesign CC

6.-10. März 2023

Erste Schritte im Verkauf für Azubis

9. März 2023

Canva-Workshop: Style your brand!

14. März 2023

Online Marketing Strategie

14. März 2023

Social Media Marketing - Facebook, Instagram, Xing & Co.

15. März 2023

Social Media Storytelling (2-Tage)

16./17. März 2023

InShot - Videos schneiden mit Smartphone und Tablet

21. März 2023

Suchmaschinenmarketing mit SEO

22. März 2023

Plötzlich Führungskraft

24. April 2023

E-Commerce im Tourismus

26. April 2023

Digitale Gästebindung und Empfehlungsmarketing im Tourismus

15. April 2023

Personalgewinnung in Social Media, Suchmaschinen & Co.

24. Mai 2023



Für Auszubildende

Fit in Excel – für Auszubildende

- Samstagsseminar -

Kurs-Nr.: 231502030P

Excel-Kenntnisse sind oft Voraussetzung in der Berufswelt. Ein gekonnter Umgang mit der leistungsfähigen Software ist



keineswegs selbstverständlich. Das ein-tägige Seminar richtet sich an Auszubildende aller Berufe, die bislang nur wenig Erfahrung mit dem Computerprogramm sammeln konnten, in Zukunft aber verstärkt darauf angewiesen sein werden. In dem ca. achtständigen Training erhalten sie einen ersten Überblick über die Benutzeroberfläche und die grundlegenden Funktionsweisen der Tabellenkalkulation. Anhand von praxisnahen Beispielen wird die Gestaltung erster Tabellen und Diagramme sowie die Dateneingabe geübt. Die Teilnehmenden erfahren mehr über konkrete Einsatzmöglichkeiten von der Arbeitsorganisation bis zur Kostenrechnung. Die Arbeit mit Formeln für grundlegende Rechenoperationen ist ebenfalls Bestandteil des Seminars. Die in dieser Weiterbildung vermittelten Excel-Grundlagen versprechen nicht nur eine Arbeitserleichterung in vielen beruflichen Situationen. Nachweisliche Kenntnisse sind zudem ein wichtiger Baustein in jedem Lebenslauf.

Thomas Lenger

Villa; 40,00 EUR

Sa., 25.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 17.03.2023.

Rechnungswesen für Auszubildende

Kurs-Nr.: 231504000P

Sie erlernen einen kaufmännischen Beruf und wollen sich in den Fächern Buchführung und Kostenrechnung von Anfang an gut aufstellen? Mit diesem ausbildungsbegleitenden Kurs vertiefen und festigen Sie Ihre Kenntnisse und werden fit für die Praxis.

Themen:

- Inventur, Inventar, Eröffnungsbilanz

- Geschäftsvorfälle kontieren und buchen inkl. Abschreibungen und Abgrenzungen
- Kostenartenrechnung und Betriebsergebnisrechnung
- Kostenstellenrechnung und Betriebsabrechnungsabrechnungsbogen (BAB)
- Kostenträgerrechnung, Vor- und Nachkalkulation. Voll- und Teilkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung, Gewinnschwelle (Break-Eaven-Point)

Jakob Belle

Villa; 80,00 EUR

Sa., 15.04.2023

09.00 - 12.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 03.04.2023.

Nachholkurs für alle „quereinsteigenden“ Auszubildenden und Umschüler*innen

- dreitägiger Kompaktkurs -

Kurs-Nr.: 222504001P

„Quereinsteiger*innen“ sind in diesem Fall solche Azubis und Umschüler*innen, die gleich mit dem 2. Ausbildungsjahr beginnen und dabei den Lernstoff vom 1. Ausbildungsjahr in der Berufsschule verpassen. Die Grundlagen, um die es hier geht, stimmen zwischen den einzelnen kaufmännischen Berufen inhaltlich ziemlich überein. In zwei Tagen (in den Zeugnisferien) werden berufsübergreifend diese deckungsgleichen Themen kompakt erklärt.

Helmut Meyer

Villa; 84,00 EUR (40 Ustd.)

Mo., 06.02.2023

08.30 - 17.30 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 17.01.2023.

Prüfungsvorbereitung für Teil 2 „Kaufleute für Büromanagement“, Abschlussprüfung Frühjahr 2023

Kurs-Nr.: 222504024P

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

Villa; 80,00 EUR

Mo., 13.02.2023

18.30 - 20.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 01.02.2023.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement Frühjahr 2023

- Abendkurs -

Kurs-Nr.: 222504023P

Teil 1 der Abschlussprüfung (Frühjahr 2023)



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 Abendkurs findet 2 x wöchentlich, montags und mittwochs, statt.
- Wilfried Deuling**
Villa; 116,00 EUR
Mo., 30.01.2023
19.00 - 21.15 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 16.01.2023.

19.00 - 21.15 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 07.08.2023.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement Herbst 2023

- Samstagskurs -

Kurs-Nr.: 232504021P

Teil 1 der Abschlussprüfung (Herbst 2023)

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 222504023P
Der Kurs findet an fünf Samstagen statt.

Wilfried Deuling

Villa; 116,00 EUR (30 Ustd.)
Sa., 19.08.2023
09.00 - 13.45 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 07.08.2023.

nen 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

Di., 14.02.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 02.02.2023.

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende: Rechnungswesen/Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504003P

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;
45,00 EUR

Do., 23.03.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 13.03.2023.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement Frühjahr 2023

- Samstagskurs -

Kurs-Nr.: 222504022P

Teil 1 der Abschlussprüfung (Frühjahr 2023)

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 222504023P
Der Kurs findet an fünf Samstagen statt.

Wilfried Deuling

Villa; 116,00 EUR (30 Ustd.)
Sa., 28.01.2023
09.00 - 13.45 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 16.01.2023.

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

- viertägiger Kompaktkurs -

Kurs-Nr.: 222504025P

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

Villa; 168,00 EUR (40 Ustd.)
Mo., 03.04.2023
08.30 - 17.30 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 22.03.2023.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement Herbst 2023

- Abendkurs -

Kurs-Nr.: 232504020P

Teil 1 der Abschlussprüfung (Herbst 2023)

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 222504023P
Der Abendkurs findet 2 x wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

Wilfried Deuling

Villa; 116,00 EUR
Mo., 21.08.2023

Prüfungsvorbereitung für kfm. Auszubildende – Word/Excel/Schriftverkehr ONLINE

Kurs-Nr.: 231504002P

Lernen Sie Excel und Word schnell und einfach von einer einfachen Seite ken-

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende: Rechnungswesen / KLR ONLINE

Kurs-Nr.: 231504004P

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;

45,00 EUR

Fr., 17.03.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 07.03.2023.

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende: Wirtschafts- und Sozialkunde ONLINE**Kurs-Nr.: 231504005P**

Im offenen Austausch werden die Fragen der Teilnehmenden beantwortet. Den Kursverlauf bestimmen die Auszubildenden weitestgehend selbst. Eigene Lernmaterialien können besprochen und Prüfungsfragen gestellt werden. Gemeinsam werden Lösungswege und Antworten erarbeitet. Übungsaufgaben runden das Lernangebot ab.

Michael Menze

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

45,00 EUR

Do., 23.03.2023

20.00 - 21.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 13.03.2023.

Selbstständigkeit**Grundwissen und Entscheidungshilfen für die Selbstständigkeit****Kurs-Nr.: 231504040P**

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 Nebenerwerb, 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

Villa; 169,00 EUR

Di., 06.06.2023

18.00 - 20.15 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 23.05.2023.

- Wie sind die Korrekturen zu erfassen?

Besonderheiten:

- Innergemeinschaftliche Lieferung: Voraussetzungen, Probleme, Meldungen
- Drittlands Geschäfte

Der Kurs findet nach Absprache statt. Sprechen Sie uns gerne an, Franziska Hählein, Tel. 04961 9223-57.

Gerhard Nankemann

64,00 EUR (pro Person)
nach Vereinbarung

Kaufmännische Fortbildung

Unser kaufmännisches Online-Angebot richtet sich an Auszubildende, Berufsrückkehrer*innen, Selbständige, Quereinsteiger*innen, Studierende und alle Interessierten, die ihre kaufmännischen Kenntnisse auffrischen, neu erwerben oder optimieren möchten. Unser individuellen 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.: 231504080P**

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., 14.03.2023

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 02.03.2023.

**Umsatzsteuer – Grundwissen für die Praxis****Kurs-Nr.: 231504072P**

Schon immer gefragt, warum das Ganze mit der Umsatzsteuer? Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, Unternehmer*innen und kaufmännische Mitarbeiter*innen, die gerne für sich und die tägliche Arbeit ein verlässliches Grundwissen und eine Systematik aufbauen möchten. Unser erfahrener Dozent wird mit Ihnen Schritt für Schritt die Struktur der Umsatzsteuer bearbeiten. In den 5 Terminen ist auch ein Abend am PC vorgesehen, um Gesetze und brauchbaren Quellen sicher zu finden.

Inhalte:

- Grundzüge der Umsatzsteuer
- Grunddefinition der Steuerbarkeit, dazu Definition der Begriffe Unternehmer, Inland etc.
- Was sind Lieferungen und was sind sonstige Leistungen?
- Ortsbestimmungen nach dem Umsatzsteuergesetz
- Steuerfreiheit und Möglichkeiten der Option
- Vorsteuerabzug nach § 15 UStG
- Erstellen von Rechnungen
- Wesentliche Bestandteile einer Rechnung nach § 14 UStG
- Fehler in der Rechnung was nun?
- Was kann und wie korrigiert werden?

Einführung in die Buchführung ONLINE**Kurs-Nr.: 231504082P**

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buschhaltung 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., 04.04.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 23.03.2023.

Einführung in die Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504083P

Inhalt siehe Kursnr. 231504082P

Michael Menze

VHS-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Do., 15.06.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 05.06.2023.

Vertiefende Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504084P

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., 25.04.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 14.04.2023.



die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Michael Menze

VHS-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 25.04.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 14.04.2023.

Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

Michael Menze

VHS-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 06.06.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 25.05.2023.

Wissensmanagement und Mitarbeiterförderung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504087P

Wissen wird zunehmend zu einer der wichtigen Unternehmensressource. Das systematische Erfassen und die gezielte Wiedergabe von Fachwissen ist ein zentraler Baustein der Leistungsoptimierung in Betrieben. In Kombination mit einer Mitarbeiterförderung können Leistungen optimiert und innovative Ideen besser umgesetzt werden.

Michael Menze

VHS-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Di., 27.06.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 15.06.2023.

Einblick in die Welt des Controllings ONLINE

Kurs-Nr.: 231504092P

Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten, ein leistungs-gerechtes 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 führen. 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
Do., 25.05.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 12.05.2023.

Finanzbuchhaltung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504088P

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
Do., 15.06.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 05.06.2023.

Entgeltabrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504094P

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., 06.06.2023
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 31.05.2023.

Personalsachbearbeitung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504086P

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

Kosten- und Leistungsrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 231504090P

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



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 für Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points für Studium angegerechnet. 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

Intensivkurs Finanzbuchführung 1 & Lohn und Gehalt 1 jeweils montags bis freitags, 10 - 13 Uhr vom 06.02. - 17.02.2023

Intensivkurs Finanzbuchführung 2 & Lohn und Gehalt 2 jeweils montags bis freitags, 10 - 13 Uhr vom 20.02. - 03.03.2023

Abendkurse: jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, Start: 07.03.2023; Ende: 30.05.2023

- **Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2,**
- **Finanzbuchführung 1, Finanzbuchführung 2, Bilanzierung, Finanzwirtschaft, Kosten- und Leistungsrechnung**
- **Betriebliche Steuerpraxis, Controlling, Einnahmen-Überschussrechnung, Personalwirtschaft**

EDV Abendkurse jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, Start: 21.03.2023, Ende: 30.05.2023

- **Lohn und Gehalt mit Lexware, Lohn und Gehalt mit DATEV,**
- **Finanzbuchführung mit Lexware, Finanzbuchführung mit DATEV**

Prüfungstermine: Samstag, 10.06. oder 01.07.2023 jeweils 9 - 12 Uhr

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite unter dem jeweiligen Kurstitel. Gern senden wir Ihnen unsere Broschüre der kaufmännischen Weiterbildung zu. Beratung: Franziska Hähnlein, Tel.: 04961 9223-57.



Lehrgang Finanzbuchhalter*in (XB) Präsenzlehrgang

Kurs-Nr.: 222504140P

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)“.
- Gerhard Nankemann, Katrin Blümel**
 Villa; 1840,00 EUR (inkl. Prüfungsgebühr und Bücher)
 Di., 14.03.2023
 18.30 - 21.30 Uhr; 69 Termine
 Anmeldung bis 13.02.2023.

Lohn- und Gehalt mit Lexware Präsenzlehrgang mit Xpert Business-Zertifikat

Kurs-Nr.: 231504122P

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellt, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen



Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zu Lexware financial office. Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat Der Kurs findet 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt.

Prüfung am 29.04.2022

Gerhard Nankemann

Villa; 252,00 EUR (inkl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr)
 Di., 07.03.2023
 18.00 - 21.00 Uhr; 10 Termine
 Anmeldung bis 24.02.2023.

IHK Lehrgänge

Vorbereitung auf die praktische Ausbildungseignungsprüfung (AEVO)

Kurs-Nr.: 231504281P

Sie sind, zum Beispiel aufgrund einer Weiterbildung zum Fachkaufmann oder Fachwirt, 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 richtet sich an alle Teilnehmende, die bereits eine Weiterbildung (z. B. zum Fachwirt oder zum Fachkaufmann) abgeschlossen haben und die nach der jeweiligen Prüfungsordnung des Weiterbildungsabschlusses von der schriftlichen Prüfung der Ausbilder-Eignungsverordnung befreit sind.

Der Lehrgang bereitet Sie an drei Abenden auf den praktischen Prüfungsteil der Ausbilder-Eignungsverordnung vor.

Inhalte:

- Vorbereitung auf die Präsentation einer Ausbildungssituation
- Vorbereitung auf das Fachgespräch

Erwin Abels

Villa; 93,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr IHK)
 Beginn nach Absprache

Fachwirte (IHK)

Eine **Weiterbildung zum/zur Fachwirt*in** vermittelt vertieftes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und dispositivo Kenntnisse, die auf einen bestimmten Wirtschaftszweig bezogen sind. Fachwirte sind damit qualifizierte Branchenspezialisten, die innerbetriebliche Zusammenhänge und gesamtwirtschaftliche Abhängigkeiten erkennen und beurteilen können.

Der **Abschluss** ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet, welches der Ebene eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AufstiegsBAföG) ist möglich.

Gepr. Wirtschaftsfachwirt*in (IHK) Frühjahr 2024

Bachelor Professional of Business

Kurs-Nr.: 231504300P

Wirtschaftsfachwirte können in allen Branchen Abläufe und Zusammenhänge erkennen, diese betriebswirtschaftlich beurteilen und umsetzen. Die Fortbildung ist damit besonders für diejenigen interessant, die eine solide 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, so z.B. Bürokaufleute, Hotelkaufleute, Versicherungskaufleute, Verwaltungsfachangestellte etc. 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. Sie können sich unverbindlich in eine Interessentenliste eintragen lassen! Gerne schicken wir Ihnen unsere



Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57

Dozententeam

vsl. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn April 2024

Gepr. Industriefachwirt*in (IHK) Frühjahr 2024

Bachelor Professional in Management for Industry

Kurs-Nr.: 231504400P

Der Lehrgang zum/zur „Gepr. Industriefachwirt*in (IHK)“ vermittelt vertieftes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und dispositive Kenntnisse für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen eines Industrieunterneh-

mens. Durch die umfassende Qualifizierung können Industriefachwirte ihre Kompetenzen bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen insbesondere in kleinen und mittleren Industrieunternehmen einbringen.

Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis in einem Industriebetrieb. 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. Sie können sich unverbindlich in eine Interessentenliste eintragen lassen! Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57

Dozententeam

vsl. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn April 2024



Ich kümmere mich um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen

LVM-Versicherungsagentur
Nils Jungeblut

Hauptkanal links 82
26871 Papenburg
Telefon 04961 92200
<https://jungeblut.lvm.de>

LVM
VERSICHERUNG

vsl. 2700 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn 2023

Gepr. Bilanzbuchhalter*in (IHK) Frühjahr 2023

Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung

Kurs-Nr.: 231504800P

Die fachlichen Qualifikationen der „Geprüften Bilanzbuchhalter*in“ beinhalten die Kompetenz, eigenständig und verantwortlich die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter zu führen. Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben der Buchhaltung in einem Unternehmen ab.



Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung.

Der Lehrgang umfasst ca. 780 Unterrichtsstunden und findet 2 x pro Woche, montags und mittwochs, in den Abendstunden sowie vierwöchig samstags in Papenburg und Leer statt.

Für einen neuen Lehrgang ab April 2023 können Sie sich anmelden. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS Leer, Carsten Lönning, Tel.: 0491 92992-44.

Dozententeam

vsl. 4042,00 € zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn April 2023

Unternehmensführung**Arbeitsrechtsschulung ONLINE - Digitalcampus eI4 -**

Kurs-Nr.: 231507010P

Das deutsche Arbeitsrecht ist auf zahlreiche Gesetze verteilt und in seiner Gesamtheit nur schwer zu überblicken.



Gleichwohl sind fundierte Kenntnisse sowohl für Personalverantwortliche wie auch für Beschäftigte im Personalwesen von

herausragender Bedeutung, da fehlende Kenntnisse zu erheblichen finanziellen Folgewirkungen für Unternehmen führen können. Aufgrund der Vielschichtigkeit des Arbeitsrechts bieten wir Ihnen die einzelnen Themenfelder in einem Modulsystem an, welche individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen des Unternehmens zusammengestellt werden können. Die Module können auch als Einzelmodule gebucht werden. Sprechen Sie uns gerne an, Franziska Hählein, Tel. 04961 9223-57.

Module:

1. Grundlagen des Arbeitsrechts
2. Arbeitsvertragsrecht
3. Pflichten im Arbeitsverhältnis
4. Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
5. Arbeitszeitregelungen



6. Mindestlohnregelungen
 7. Beendigung von Beschäftigungsverhältnissen
 8. Arbeitszeugnisse lesen, verstehen, schreiben (Einzel-Abendseminar)
 9. Entgeltfortzahlung
 10. Urlaubsregelungen
 11. Gesetzliche Vorschriften zum Mutterschutz
 12. Betriebliche Mitbestimmung / Betriebsrat
 13. Pfändungen und Lohnabtretungen
- Die Gesamtschulung findet an 7 Abenden mit je 4 Ustd. jeweils montags von 18:30 bis 21:30 Uhr statt.

Erwin Abels

VHS-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
250,00 EUR
Mo., 06.02.2023
18.30 - 21.30 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 27.02.2023.

Wie finde ich meinen Traumberuf? Soll ich studieren oder doch lieber eine Ausbildung beginnen?



Wie kann ich mögliche Wartezeiten am sinnvollsten überbrücken? Gehe ich für eine gewisse Zeit ins Ausland oder absolviere ich lieber ein Praktikum oder ein freiwilliges Jahr? Diese Fragen stellen sich spätestens dann, wenn die letzten Prüfungen absolviert und die Zeugnisse überreicht wurden. Wer jetzt noch keine Idee hat, wie es nach der Sommerpause weiter geht, kann sich Unterstützung in der Bildungsberatung holen, denn der Start ins Berufsleben ist ein wichtiger Schritt; die Wahl des Ausbildungs- oder Studienplatzes von enormer Bedeutung. Es bedarf guter Vorbereitung und weit reichender Informationen, um die richtige Entscheidung für die berufliche Zukunft treffen zu können. Wir geben gezielte Hilfestellung für

Beratung & Kommunikation

Schule... und was dann?

Kurs-Nr.: 231508000P

Wie soll es nach der Schule weiter gehen? Was will ich einmal werden?



ein Projekt des DVV e.V.

Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung

GEFÖRDERT VOM





eine bessere Berufsorientierung durch eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Talenten. Bei Bedarf werden neben Testverfahren auch spannende Methoden eingesetzt, mit denen junge Menschen ihre Interessen ergründen können. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hählein
gebührenfrei
Termin nach Absprache

Beratung – Sehnsucht nach Veränderung

Kurs-Nr.: 231508001P

Nicht immer ist man glücklich und

zufrieden mit sich selbst, seinem Job oder der aktuellen Lage. Und nicht immer ist es so leicht, die Situation zu ändern.

Wir möchten mit unserem Beratungsangebot Orientierung geben, um neue Begebenheiten oder Umbruchsituationen zu analysieren. Wir entwickeln mit Ihnen Lösungen und Möglichkeiten der Veränderung.

Ganz individuell nehmen wir uns Zeit für Sie. Nutzen Sie die Chance, wieder mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen, durch den Blick „von außen“ und gute Fragen. Systemisch-lösungsorientierte Beratungsgespräche bieten eine wirksame, kompetente Hilfe bei dem Wunsch nach Veränderung. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter

04961 9223-57.

Franziska Hählein

30,00 EUR

Termin nach Absprache

Bewerbungstraining 45+ – Worauf es ankommt

Kurs-Nr.: 231508003P

Dieser Kurs

richtet sich an alle, die noch einmal durchstarten wollen und einen Wiedereinstieg oder eine berufliche



Neuorientierung in der Lebensmitte planen. Sie lernen, dass es nicht „das“ Bewerbungskonzept gibt, vielmehr ist Individualität 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

Villa; 25,00 EUR

Sa., 22.04.2023

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 07.04.2023.

Bewerbungstraining für 45+ – Aufbauseminar

- Samstagsseminar -

Kurs-Nr.: 231508004P

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch einmal durchstarten wollen und einen Wiedereinstieg oder eine berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte planen.

Inhalte:

- Bewerbungscheck – Wissen worauf es ankommt.
- Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch

Bianca Grosch

Villa; 25,00 EUR

Sa., 06.05.2023

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.04.2023.





Bewerbungstraining: Der Lebenslauf

Kurs-Nr.: 231508005P

„Warum sollte mich das Unternehmen einstellen?“ Diese zentrale Frage muss der eigene Lebenslauf klar aufzeigen. 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
Mo., 20.03.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 09.03.2023.

Bewerbungstraining: Das Anschreiben

Kurs-Nr.: 231508006P

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
Mo., 08.05.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 27.04.2023.

Bewerbungstraining: Design und Aufbau

Kurs-Nr.: 231508007P

„Das Auge isst mit“, dieser Spruch trifft es ziemlich genau, wenn es um die Optik und das Versenden der Bewerbungsunterlagen geht. Egal ob Oldschool per Brief, klassisch per Mail

oder per Stellenportal, eine Bewerbung sollte immer formalen Gegebenheiten folgen. Lernen Sie, wie Sie Ihrer Bewerbung den letzten Schliff geben.

Michael Menze

VHS-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus;
30,00 EUR
Mo., 05.06.2023
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 26.05.2023.

20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 15.06.2023.

Meine Zuhörer können was erleben! neu

Kurs-Nr.: 231508060P

Sie haben Wichtiges zu sagen? Sie möchten, dass man Ihnen zuhört? Sie würden sich freuen, wenn Ihre Botschaften in Erinnerung bleiben - natürlich positiv?

In diesem Seminar tauchen wir in grundlegende psychologische Mechanismen des Gedächtnisses ein und ergründen, was das menschliche Gehirn Ihres Gegenübers leisten kann - und was auch nicht. Wann ist Ihr Gegenüber in der Lage, Ihnen zu folgen und was kann ihn dazu motivieren? Ein Blick ins Gehirn liefert wichtige Hinweise darauf, welche Strategien Sie anwenden können, um Ihre Zuhörer in den Bann zu ziehen.

Benutzen Sie alle Sinne und lassen Sie sich mit ein paar kleinen Experimenten auf die Erkundung spannender Geheimnisse der Psychologie ein. Egal, ob Sie in beruflichen Situationen überzeugen müssen oder im privaten Umfeld etwas zu erzählen haben: das hier vermittelte Wissen ist vielseitig anwendbar.

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

Villa; 52,00 EUR
Di., 20.06.2023
19.00 - 21.45 Uhr, 1 Termin
Anmeldung bis 07.06.2023.

Bewerbungstraining: Das Vorstellungsgespräch

Kurs-Nr.: 231508008P

Die letzte große Hürde müssen Sie noch nehmen, dann ist es geschafft. Leider lauern besonders hier viele Fettäpfchen 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
Mo., 26.06.2023

digital campus
niedersachsen

**Alle.
Einfach.
Digital.**

Entdecken Sie das breite Angebot unserer Online-Veranstaltungen:

www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online



www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online

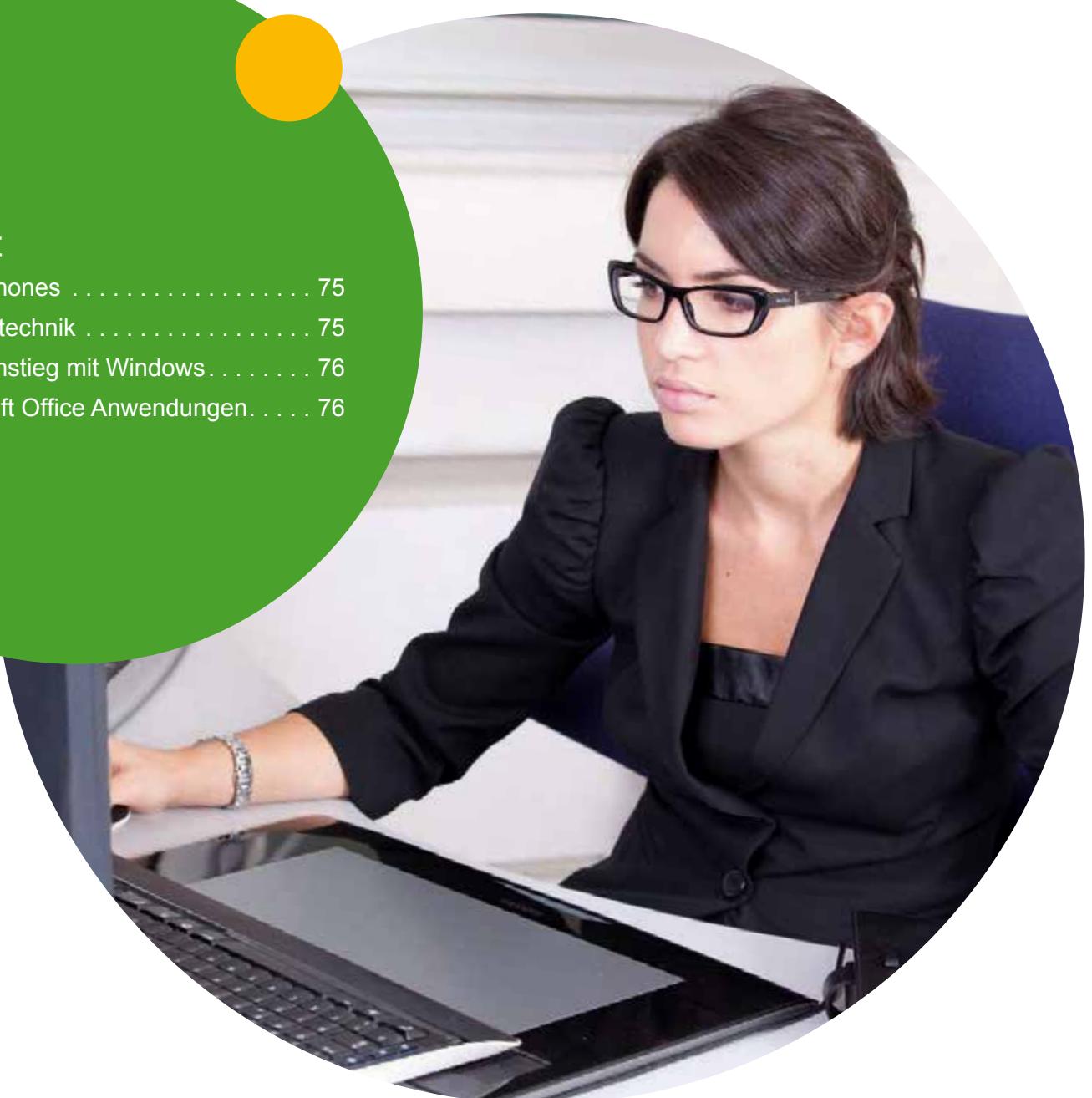
Beratung

Lisa Wallesch
Telefon: 04961 9223-49



Inhalt

Smartphones	75
Schreibtechnik	75
EDV Einstieg mit Windows.....	76
Microsoft Office Anwendungen.....	76





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!

Einführung in die vhs.cloud für Kursleitungen

Kurs-Nr.: 231500000P

Um den Einstieg in die vhs.cloud für die Kursleitungen so einfach wie möglich zu gestalten, bieten wir Ihnen Einführungen an. Diese werden dann bei genügend Interesse geplant und bei uns vor Ort durchgeführt.

Diese Einführung umfasst im Wesentlichen: Die Anmeldung auf der Plattform, Nutzung der wesentlichen Funktionen Nutzung der Konferenzfunktion (Big-BlueButton).

Bei Bedarf können auch weitergehende Themenbereiche, wie die Nutzung der Lernbausteine mit angesprochen werden.

Dozententeam

gebührenfrei

Findet nach Absprache statt.

EDV Einzeltraining auf Anfrage

Kurs-Nr.: 231500010P

Ergänzend zu unserem Kursangebot im EDV Bereich bieten wir auch Einzeltraining am PC, mitgebrachtem Laptop, Tablet oder Smartphone an.

Je nach Verfügbarkeit von Dozent und Raum können Termine und Inhalte frei abgestimmt werden.

Mögliche Inhalte:

- Grund- und Vertiefungsthemen im Bereich MS Office: Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Internetnutzung und Internetsicherheit
- Einführung in Windows, Computer-nutzung, Smartphone und Tablets
- weitere Wunschthemen auf Anfrage

Ein Termin dauert 90 Minuten (2 Unterrichtsstunden), vorab Themenabstimmung mit Dozenten

Pro UStd. 28 EUR

Information und Beratung:

Lisa Wallesch

Dozententeam

28,00 € pro Unterrichtsstunde
Termin nach Absprache

Smartphones

Android – Erste Schritte mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 231501021P

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:

- 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

Villa; 54,00 EUR

Di., 09.05.2023

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 28.04.2023.

Android Smartphone Anfänger

Kurs-Nr.: 231501022P

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

Villa; 54,00 EUR

Di., 28.02.2023

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 20.02.2023.

Schreibtechnik

Tastschreiben am Computer – Flott tippen

Kurs-Nr.: 231501600P

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 Tast-



schreibens ausprobiert. Der Kurs ist für Erwachsene und für Kids ab 10 Jahren geeignet.

Helena Nankemann

Villa; 80,00 EUR

Mi., 22.02.2023

17.15 - 18.30 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 10.02.2023.

EDV Einstieg mit Windows

Erste Schritte am PC/ Laptop (Windows 10)

Kurs-Nr.: 231501610P

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



vhs cloud

Lernraum der Zukunft
zum Mitgestalten

vielseitig und modular
www.vhs.cloud

- 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

Villa; 62,00 EUR

Do., 02.03.2023

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 20.02.2023.

Erste Schritte am PC/ Laptop (Windows 10)

Kurs-Nr.: 231501620P

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

Villa; 62,00 EUR

Do., 25.05.2023

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 15.05.2023.

Microsoft Office Anwendungen

Digitalcampus eL4: Datum in Excel

Kurs-Nr.: 231502001P

Hybrid 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

Di., 07.02.2023

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.01.2023.

Digitalcampus eL4: Zeitberechnung in Excel

Kurs-Nr.: 231502002P

Hybrid- 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:

- Zeitberechnung in Excel (Voraussetzung sicher Umgang mit der Wenn Funktion)
- Zeitmodell in Excel
- Zeitstunden berechnen
- Zeit- und Datumsfunktion
- Industriestunden

Katrin Blümel

VHS-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR

Di., 14.02.2023

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 02.02.2023.

Digitalcampus eL4: Excel Datentools

nutzen

Kurs-Nr.: 231502003P

Hybrid Angebot

Mit Excel haben Sie eine Menge Möglichkeiten mit Ihren Daten zu effizient zu arbeiten! Lernen Sie hier wie.

**Kursinhalte:**

- 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
Di., 21.02.2023
18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 08.02.2023.

Digitalcampus eL4:**Pivot** neu**Kurs-Nr.: 231502004P****Hybrid Angebot**

Mit Pivot-Tabellen lassen sich umfangreiche Datenbestände durch Filter- und Berechnungsmethoden übersichtlich auswerten und darstellen.

Kursinhalte:

- Pivot-Tabelle erstellen
- Erste Datenauswertung
- Gliederung
- Werteformatierung
- Wertfeldeinstellungen
- Datenschnitt
- Zeitachse
- Feldberechnung
- Grenzen von Pivot
- Diagramm in Pivot

Katrin Blümel

VHS-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR
Di., 28.02.2023
18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 14.02.2023.

Digitalcampus eL4:**Power Pivot Modul 1** neu**Kurs-Nr.: 231502005P****Hybrid Angebot**

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Excel-Funktion Power Pivot.

Kursinhalte:

- 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
Di., 07.03.2023

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 21.02.2023.

**Digitalcampus eL4:
Power Pivot Modul 2** neu**Kurs-Nr.: 231502006P****Hybrid Angebot**

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Excel-Funktion Power Pivot.

Kursinhalte:

- Berechne Felder
- DAX Funktionen
- Zeitachse
- Datenschnitt
- Gruppierungen

Katrin Blümel

VHS-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 27,50 EUR
Di., 14.03.2023
18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 21.02.2023.

Präsentation – gekonnt mit der richtigen Technik und MS PowerPoint 2021 neu**Kurs-Nr.: 231502010P**

Wenn man eine Präsentation aus unterschiedlichstem Anlass erstellen muss, wird diese meistens mit MS PPT erstellt.



Hierauf liegt dann auch der Fokus. Doch in der Umsetzung einer gelungenen Präsentation müssen folgende Komponenten im Einklang bedacht werden: Planung und Strukturierung; Umsetzung in MS POWERPOINT und Präsentationstechnik/ „On-Stage“.

Kursinhalte:

- Struktur als Basis für eine gelungene Präsentation
- Tipps und Kniffe zur effektiven Foliengestaltung
- Präsentation als Gesamtwerk

Bei unserem ersten Treffen werden wir uns grundlegend mit der Aufgabe Präsentation und den daraus entstehenden Anforderungen an unsere Umsetzung beschäftigen. Danach fokussieren wir die Gestaltung einer Präsentation mit PowerPoint (Gesamtaufbau, Foliengestaltung, etc.).

„Projektaufgabe“: Erstellung einer klei-

nen Präsentation zum nächsten Termin (Material wird geliefert).

Bei unserem zweiten Treffen steht dann die praktische Umsetzung im Vordergrund

Gabriela Pollmann

Villa; 40,00 EUR

Sa., 11.03.2023

10.00 - 14.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 01.03.2023.

Präsentation in der Online Konferenz – was muss ich beachten? neu**Kurs-Nr.: 231502011P**

Ergänzend zu 231502010P; kann aber auch alleinstehend gebucht werden. Lernen Sie hier einige Tricks kennen, wie Sie auch bei Online Veranstaltungen mit Ihrer Präsentation punkten können.

Voraussetzung: solide Grundkenntnisse MS PowerPoint

Gabriela Pollmann

Villa; 20,00 EUR

Sa., 25.03.2023

10.00 - 14.15 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 17.03.2023.

Korrespondenz – professionell und effektiv mit MS Word 2021 neu**Kurs-Nr.: 231502020P**

Ein professionell gestalteter Geschäftsbrief ist Ihre Visitenkarte nicht nur beruflich, sondern auch privat oder im ehrenamtlichen Engagement und zeigt Ihre Medienkompetenz. Eine effektive und professionelle Handhabung erleichtert Ihren (Arbeits-) Alltag!

**Kursinhalte:**

- DIN-Normen für Geschäftsbriebe (DIN 5008/2020)
- Serienbrief
- Dokument- und Formatvorlagen
- Voraussetzung: gute Kenntnisse in MS WORD (Formatierung; Einbindung von Logos, Bildern, Textfeldern, Grafiken; Kopf- und Fußzeile).

Gabriela Pollmann

Villa; 40,00 EUR



Sa., 22.04.2023
09.00 - 16.15 Uhr; 1 Termin

Fit in Excel – für Auszubildende

- Samstagsseminar -

Kurs-Nr.: 231502030P

Excel-Kenntnisse sind oft Voraussetzung in der Berufswelt. Ein gekonnter Umgang mit der leistungsfähigen Software ist keineswegs selbstverständlich. Das eintägige Seminar richtet sich an Auszubildende aller Berufe, die bislang nur wenig Erfahrung mit dem Computerprogramm sammeln konnten, in Zukunft aber verstärkt darauf angewiesen sein werden. In dem ca. achtständigen Training erhalten sie einen ersten Überblick über die Benutzeroberfläche und die grundlegenden Funktionsweisen der Tabellenkalkulation. Anhand von praxisnahen Beispielen wird die Gestaltung erster Tabellen und Diagramme sowie die Dateneingabe geübt. Die Teilnehmenden erfahren mehr über konkrete Einsatzmöglichkeiten von der Arbeitsorganisation bis zur Kostenrechnung. Die Arbeit mit Formeln für grundlegende Rechenoperationen ist ebenfalls Bestandteil des Seminars. Die in dieser Weiterbildung vermittelten



Excel-Grundlagen versprechen nicht nur eine Arbeitserleichterung in vielen beruflichen Situationen. Nachweisliche Kenntnisse sind zudem ein wichtiger Baustein in jedem Lebenslauf.

Thomas Lenger

Villa; 40,00 EUR

Sa., 25.03.2023

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 17.03.2023.

Samstag 03.06.23 von 10:30 -12:45
Anmeldung bis 22.05.2023.

Excel – Basics für Einsteiger neu

Kurs-Nr.: 231502060P

Dieser Kurs ist für Anwender 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 verarbeitet

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

Villa; 48,00 EUR

Mo., 15.05.2023

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 08.05.2023.

Word und Excel – Aufbaukurs – MS Office 2021

Kurs-Nr.: 231502041P

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

Freitag 02.06.23 von 18:00-20:15

**Erlebe
Dich neu!**

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkschule.de

Mehr als
500.000 Kurse,
jetzt
entdecken!

vhs



Beratung

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Lesen und Schreiben lernen

Kurs-Nr.: 231700010P

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., 07.02.2023,
19.30 - 21.00 Uhr,
laufender Einstieg ist möglich.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

(Stand: 13.11.2020)

1. Allgemeines

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

2. Vertragsschluss

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche 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,- Euro. 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 quaterulatorisches 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 rechte 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 zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass 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 Kurstornierung 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 Teil-

- leistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teil-leistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (6) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Ge-braub, 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 schulhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags über-haupt 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 entsprechen-den 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 Ge-schäftspartner 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 Maß-nahmen 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 Be-stimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes und auf die Geheimhaltung der uns über-mittelten Daten schriftlich verpflichtet.

In unserer Datenschutzerklärung erhalten Sie einen Überblick, wie wir diesen Schutz ge-währleisten 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 ein-gesehen 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.

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 Lebens-unterhaltes 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 Einzelveranstaltun-gen sowie eine mehrfache Inanspruchnahme sind ausgeschlossen.

Inhaber des Familienpasses der Stadt Papenburg erhalten bei Vorlage des Passes in der Ge-schäftsstelle die jeweils gültige Ermäßigung. Der Pass 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, Ver-spätungen und sonstige Unregelmäßigkeiten während ihrer Veranstaltungen.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserkündigung 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 Informations-pflichten gem. § 312c Abs. 2 BGB i. V. m. § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV (Informationspflicht-verordnung). 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 zurückzu-zuwählen und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die emp-fangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand gewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Werterstattung 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.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Papenburg gGmbH (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwor-tliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maß-nahmen 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 ge-schlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährig-keit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknum-mer 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 verendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch ent- stehenden 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 Werbeinfor-mationen 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 wider-rufen. 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, 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 Ab-schlüssen (z. B. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhal-

ter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittilkursen 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 ei-ner 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 Kontaktaten zur Beant-wortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorver-traglicher 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 er ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermäßigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandat 36 Monate nach letztmaliger Inan-spruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktaten 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 an-deren übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichts-behörde zu beschweren. Die Kontaktaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Herr Mario Böhle, E-Mail: datenschutz@data-comp.de

A	Fotografie	15	Montessori-Pädagogik	47																																																																																																																																																																																																																																																																						
ADHS	Französisch	42	Mundharmonika	13																																																																																																																																																																																																																																																																						
Altenpflege	Frühförderung	49	Musiktherapie	21																																																																																																																																																																																																																																																																						
Android	Fußreflexzonenmassage	23																																																																																																																																																																																																																																																																								
Arabisch																																																																																																																																																																																																																																																																										
Arbeitsrecht																																																																																																																																																																																																																																																																										
Aromatherapie																																																																																																																																																																																																																																																																										
ASS																																																																																																																																																																																																																																																																										
Ausbildereignungsprüfung (AEVO)																																																																																																																																																																																																																																																																										
Auszubildende																																																																																																																																																																																																																																																																										
Autismus																																																																																																																																																																																																																																																																										
Autogenes Training																																																																																																																																																																																																																																																																										
B																																																																																																																																																																																																																																																																										
Betreuung	Garten	22	Nähen	14, 15																																																																																																																																																																																																																																																																						
Betriebsfunkzeugnis	Gitarre	13, 23	Neurodiversität	52																																																																																																																																																																																																																																																																						
Bewerbungsstraining	Golf	32, 33	Niederländisch	38, 42, 43																																																																																																																																																																																																																																																																						
Bilanzbuchhalter*in																																																																																																																																																																																																																																																																										
Bildungsberatung																																																																																																																																																																																																																																																																										
Bildungsurlaub																																																																																																																																																																																																																																																																										
Body Talk																																																																																																																																																																																																																																																																										
Borkum																																																																																																																																																																																																																																																																										
Blues Harp																																																																																																																																																																																																																																																																										
Buchführung																																																																																																																																																																																																																																																																										
Burnout																																																																																																																																																																																																																																																																										
C																																																																																																																																																																																																																																																																										
Controlling	H																																																																																																																																																																																																																																																																									
Curvy Fitness	Handelsfachwirt*in	70		Handreflexzonenmassage	20		Hauskauf	8		Hauswirtschafter*in	23		Heilpraktiker	19		HIT	30		Hochbegabung	52		Hygieneschulung	23		Hypnose	25						D					Debussy, Claude	I				Deutsch	Industriefachwirt*in	70	Dorn-Methode	Inklusion	48	E	Integrationskurs	45	EDV Einzeltraining	Integrative Erziehung	53	Ehrenamtsbörse	Intervaltraining	30	Einfache Sprache	Island	11	Eingewöhnung	Italienisch	38, 42	Englisch	Italienische Küche	34, 42	Entgeltabrechnung			Entspannungstrainer*in			Erben			Excel			F			Fachfußpfleger*in	K		Fachkosmetiker*in	Kinder	47, 50	Farbtherapie	Kindertagespflege	47, 48, 49, 50, 53, 54	Feldenkrais-Methode	Kommunikation	51, 52	Finanzbuchhaltung	Körpergespräch	25	Fit mit Baby	Kosten-/Leistungsrechnung	67		Krematorium	7		Kundalini Yoga	26, 27, 28				L				Lerntherapeut*in	55		Lesen lernen	79		Lexware	69		LRS	52	M				Mahler, Gustav	12		Metamorphe Methode	25		Mitarbeiterförderung	67				N				Nähen	14, 15		Neurodiversität	52		Niederländisch	38, 42, 43	O				Obstbaumschnitt	8		Offenes Singen	14		Orientalischer Tanz	11	P				Pädagogische*r Mitarbeiter*in	54, 55		Patientenverfügung	7		Personalsachbearbeitung	67		Pilates	31, 32		Pivot	77		Powerpoint	77		Präsentation	77		Praximentoring	51		Progressive Muskelentspannung	28		Prokofiew, Sergej	12		Prüfungsvorbereitung	64, 65, 66		Psychotherapie	19	Q				Qigong	28	R				Rechnungswesen	64, 65, 69		Resilienz	22		Rituale	47	S				Schostakowitsch, Dmitri	13		Schreiben	11		Schreiben lernen	79		Schweigeweche	26		Schulbegleitung	52, 53, 55		Selbstfürsorge	24, 25, 26		Selbstständigkeit	66		Sexualität	21, 24		Singen	14		Smartphone	75		Spanisch	39, 43		Spanische Küche	34		Spinnen	14		Sportbootführerschein	9		Sprachbildung	47, 50
	Handreflexzonenmassage	20																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Hauskauf	8																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Hauswirtschafter*in	23																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Heilpraktiker	19																																																																																																																																																																																																																																																																								
	HIT	30																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Hochbegabung	52																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Hygieneschulung	23																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Hypnose	25																																																																																																																																																																																																																																																																								
D																																																																																																																																																																																																																																																																										
Debussy, Claude	I																																																																																																																																																																																																																																																																									
Deutsch	Industriefachwirt*in	70																																																																																																																																																																																																																																																																								
Dorn-Methode	Inklusion	48																																																																																																																																																																																																																																																																								
E	Integrationskurs	45																																																																																																																																																																																																																																																																								
EDV Einzeltraining	Integrative Erziehung	53																																																																																																																																																																																																																																																																								
Ehrenamtsbörse	Intervaltraining	30																																																																																																																																																																																																																																																																								
Einfache Sprache	Island	11																																																																																																																																																																																																																																																																								
Eingewöhnung	Italienisch	38, 42																																																																																																																																																																																																																																																																								
Englisch	Italienische Küche	34, 42																																																																																																																																																																																																																																																																								
Entgeltabrechnung																																																																																																																																																																																																																																																																										
Entspannungstrainer*in																																																																																																																																																																																																																																																																										
Erben																																																																																																																																																																																																																																																																										
Excel																																																																																																																																																																																																																																																																										
F																																																																																																																																																																																																																																																																										
Fachfußpfleger*in	K																																																																																																																																																																																																																																																																									
Fachkosmetiker*in	Kinder	47, 50																																																																																																																																																																																																																																																																								
Farbtherapie	Kindertagespflege	47, 48, 49, 50, 53, 54																																																																																																																																																																																																																																																																								
Feldenkrais-Methode	Kommunikation	51, 52																																																																																																																																																																																																																																																																								
Finanzbuchhaltung	Körpergespräch	25																																																																																																																																																																																																																																																																								
Fit mit Baby	Kosten-/Leistungsrechnung	67																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Krematorium	7																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Kundalini Yoga	26, 27, 28																																																																																																																																																																																																																																																																								
L																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Lerntherapeut*in	55																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Lesen lernen	79																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Lexware	69																																																																																																																																																																																																																																																																								
	LRS	52																																																																																																																																																																																																																																																																								
M																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Mahler, Gustav	12																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Metamorphe Methode	25																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Mitarbeiterförderung	67																																																																																																																																																																																																																																																																								
N																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Nähen	14, 15																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Neurodiversität	52																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Niederländisch	38, 42, 43																																																																																																																																																																																																																																																																								
O																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Obstbaumschnitt	8																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Offenes Singen	14																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Orientalischer Tanz	11																																																																																																																																																																																																																																																																								
P																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Pädagogische*r Mitarbeiter*in	54, 55																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Patientenverfügung	7																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Personalsachbearbeitung	67																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Pilates	31, 32																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Pivot	77																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Powerpoint	77																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Präsentation	77																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Praximentoring	51																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Progressive Muskelentspannung	28																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Prokofiew, Sergej	12																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Prüfungsvorbereitung	64, 65, 66																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Psychotherapie	19																																																																																																																																																																																																																																																																								
Q																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Qigong	28																																																																																																																																																																																																																																																																								
R																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Rechnungswesen	64, 65, 69																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Resilienz	22																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Rituale	47																																																																																																																																																																																																																																																																								
S																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Schostakowitsch, Dmitri	13																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Schreiben	11																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Schreiben lernen	79																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Schweigeweche	26																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Schulbegleitung	52, 53, 55																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Selbstfürsorge	24, 25, 26																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Selbstständigkeit	66																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sexualität	21, 24																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Singen	14																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Smartphone	75																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Spanisch	39, 43																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Spanische Küche	34																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Spinnen	14																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sportbootführerschein	9																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sprachbildung	47, 50																																																																																																																																																																																																																																																																								

Sprachförderungen	44, 50
Stress	25, 26
Stricken.	15
Systemische*r Berater*in	57

T

Tai-Chi	29
Tanz	11, 12
Tastschreiben	75
Trauerbewältigung	50
Trauerzentrum	7
Traumatisierte Kinder	49

U

Umsatzsteuer	66
Umschüler*innen	64
Ukulele	13

V

Veränderung	24, 72
Vererben	7
Verhaltensweisen	21, 24
Vorsorgevollmacht	7
Vorstellungsgespräch	73

W

Wassergymnastik	33, 34
Weben	14
Wellness-Massage	23
Weltklassik am Klavier	17
Windows 10	76
Winschoten	7
Wirbelsäulengymnastik.	31
Wirtschaftsfachwirt*in	69
Wissensmanagement	67
Word	65, 77, 78

X

Xpert Business	68
--------------------------	----

Y

Yoga	26, 27, 28
----------------	------------

Z

Zuckerfreie Ernährung	34
Zumba®	30



Volkshochschule
Papenburg

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