



Besuchte 2018 bis 2020
den Kurs „Mittlere Reife“



vhs
für Ihre
Hygge



Kursprogramm 1. Halbjahr 2026 Außenstellen

Gemeinsam das Morgen gestalten.

GIRO DELUXE

MEIN KONTO MIT EXTRA.

MEHRWERTE
FÜR EXTRA VIEL
ENTSPANNUNG

Komfort, Services und exklusive Vorteile erleben.
Mit der Kontowelt von Giro Deluxe!



girodeluxe.de



Sparkasse
Emsland

Außenstellen-Koordination

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Papenburg,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser Programm für das erste Halbjahr 2026 vorstellen zu dürfen!
Unser Motto „Für Ihre Hygge“ begleitet uns weiterhin – für mehr Gemütlichkeit, Wohlbefinden und Gemeinschaft. Ein besonderes Highlight ist die Hyggeweche im August 2026: Für nur 15,00 EUR können Sie an bis zu 10 Kursen teilnehmen! Die Angebote finden Sie, wenn Sie unser Heft aufmerksam durchblättern – es lohnt sich!

Darüber hinaus greifen wir in diesem Semester einige Ideen des Jahresverbandsmottos „Gemeinsam das Morgen gestalten – #zukunftsort_vhs“ auf und widmen uns dem spannenden Thema Künstliche Intelligenz. Passend dazu haben wir für Sie ein KI-Rätsel vorbereitet, das Sie in diesem Programmheft, auf unseren Social-Media-Kanälen und auf unserer Homepage finden. Wenn Sie das Lösungswort richtig zusammengesetzt haben, schicken Sie es einfach bis zum 31.01.2026 an melanie.schroeder@vhs-papenburg.de
Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf vhs-Rucksäcke im Wert von 39,95 EUR.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Miträtseln!

In Ihrem Programmheft finden Sie wie gewohnt eine bunte Mischung aus bewährten und neuen Angeboten – von Sprachen über Kreativität und Gesundheit bis hin zu digitalen Themen und gesellschaftlichen Fragen. Achten Sie dabei gern auf das Hyggesymbol ☕, das Kurse kennzeichnet, die besonders auf Wohlbefinden und eine entspannte Lernatmosphäre ausgerichtet sind.

Ein ganz besonderer Moment für uns: Nach sieben Jahren verabschieden wir unseren Außenstellenleiter Siegfried Langen, der seit 2019 mit großem Engagement und Herzblut für die vhs tätig war. Er hat nicht nur Kurse organisiert, sondern Begegnungen geschaffen, Menschen zusammengebracht und die vhs in Sögel zu einem lebendigen Ort des Lernens gemacht. Für diese wertvolle Arbeit sagen wir von Herzen **Danke!** Lieber Siegfried, wir wünschen Dir alles Gute für die Zukunft und hoffen, dass du der vhs weiterhin verbunden bleibst.

Nun laden wir Sie herzlich ein, mitzumachen, Neues auszuprobieren und sich einzubringen. Ihre vhs ist ein Ort des Lernens und des Miteinanders – offen, nah und mit viel Herz für die Region.

Wir freuen uns auf ein inspirierendes erstes Halbjahr 2026 mit Ihnen!

Ihre Isabelle Martial und Ihr vhs-Team



Danke!

Bildungs- und Kulturzentrum **Villa Dieckhaus**

Geschäftsstelle und Unterrichtsräume
Hauptkanal rechts 72
26871 Papenburg
Telefon und Anmeldung:
04961 9223-0
Telefax: 04961 9223-99
Kontakt@vhs-papenburg.de

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

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

In den Ferien:
Montag bis Mittwoch von 8.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag und Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

Impressum

V.i.S.d.P. Natascha Hartleif
Fotos: Heinz Brake; Fotostudio Wucherpfennig, Sögel; AdobeStock; pixabay; commons.wikimedia.org; pxhere; PIXNIO; pixels; flickr; publicdomainpictures.net; iStock, Getty, 2022, DVV, Frank Schemmann (Fotograf), Samtgemeinde Lathen, Melanie Börger, Melboe PHOTOGRAPHY



Außenstellen



Koordination Außenstellen an Ihrer vhs Papenburg

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



Lisa Boltjes
lisa.boltjes@vhs.cloud
Außenstelle Nordhümmling

Thea Hüstermann
thea.huestermann@vhs.cloud
Außenstelle Rhede

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

Nicole Osteresch
nicole.osteresch@vhs.cloud
Außenstelle Dörpen



Du möchtest unser Team erweitern?

Dann werde doch in unseren **Außenstellen Sögel und Werlte** unsere neue „**Kurs-Organisation**“ (m/w/d). Zu deinen Aufgaben gehört die Verteilung der Programmhefte, Öffnen und Schließen der Räume, vor Ort die vhs repräsentieren und du bist die Kontaktperson zwischen Gemeinde und vhs.

Ich freue mich auf deinen Anruf!

Isabelle Martial
04961 9223-76





Inhalt

In eigener Sache	7
Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	8
Programm	12
Stichwortverzeichnis	23
Unsere Hygge-Woche	24
AGB / Datenschutzbestimmungen	26

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
lerne nachhaltig zu handeln!
Jetzt Kurse finden unter:
www.vhs-papenburg.de

#zukunftsor_vhs



In eigener Sache – Hinweise zum Besuch Ihrer vhs Papenburg.

NETIQUETTE

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

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

KOSTENFREIER RÜCKTRITT

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

BEZUSCHUSSUNG VON GESUNDHEITSKURSEN DURCH DIE KRANKENKASSEN

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



Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg

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

Unterstützungen bei der Gestaltung des individuellen Bildungs- und 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).

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

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 9223-60
E-Mail: bildungsberatung@vhs-papenburg.de
www.bildungsberatung-papenburg-leer.de

Ansprechpartnerin:

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



Ansprechpartnerin:

Cornelia Bojara
Telefon: 04961 9223-40
E-Mail: cornelia.bojara@vhs-papenburg.de



Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BMAS)

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

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

- ALG II
- Sozialhilfe
- Zuschlag zum Kindergeld
- Wohngeld oder
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

beziehen und bei denen die Lernförderung eine positive Prognose zur Verbesserung der schulischen Leistungen in Aussicht stellen würde.

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

Ansprechpartnerin vhs Papenburg gGmbH:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

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



vhs-LernTREFF im Quartier

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

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

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

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

Ansprechpartnerin:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

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

Das Projekt „vhs-Lerntreff im Quartier“ entstand im Rahmen der „Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016 – 2026“.





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, 21.03.2026,
09:30 - 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.02.2026
Samstag, 13.06.2026,
09:30 - 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.05.2026



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Promote Yourself 3.0 – Modulare Aktivierungsmaßnahme

Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungs-hemmnissen vorrangig für Personen mit Migrationsgeschichte

- Projektinhalt Modul 1: Arbeitswelt Deutschland & Bewerbung intensiv – Interkulturelles Training und der Erwerb von Kompetenzen für das Arbeiten in Deutschland
Zielgruppe: Personen mit Migrationsgeschichte
- Projektinhalt Modul 2: Bewerbung in Kürze – Aufarbeitung bisheriger Bewerbungsaktivitäten und Erstellung neuer Bewerbungsunterlagen

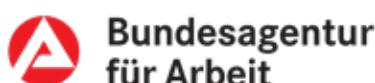
- Lernorte: vhs Papenburg und vhs Außenstelle Sögel
- Förderer: Bundesagentur für Arbeit (Berufliche Qualifizierung nach §45 Abs. 1 SGB III)

Ansprechpartnerin:

Katrin Wagner

Telefon: 04961 9223-52

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



BildS – Berufliche Integration durch Sprache

- Qualifizierung zur Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungs-hemmnissen (Berufliche Qualifizierung nach § 45 SGB II und SGB III)
- Projektinhalt: Berufliche Kenntnisvermittlung in den Berufsfeldern: Dienstleistung, Landwirtschaft/Natur/Umwelt und Fertigung und Produktion, Bewerbungstraining
- Zielgruppe: mehrheitlich Personen mit Migrationsgeschichte
- Lernorte: vhs Papenburg und vhs Außenstelle Sögel
- Förderer: Bundesagentur für Arbeit

Ansprechpartnerin:

Katrin Wagner

Telefon: 04961 9223-52

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





Family Live – Raus ins Leben

Ganzheitliche Unterstützung für Alleinerziehende und Familien im Emsland

Unser Projekt hat zum Ziel, das Leben und die gesellschaftliche Einbindung von Eltern und ihren Kindern mit niedrigem Einkommen zu fördern. Wir bieten ergänzende Beratungen für Eltern und Alleinerziehende an, um ihnen den Zugang zu sozialen Leistungen und finanzieller Unterstützung zu erleichtern. Dabei möchten wir Ihre Teilhabe an der Gesellschaft und im Berufsleben stärken und Wege aufzeigen, wie sie nachhaltige Berufstätigkeit erreichen können. Zusätzlich bieten wir Familienveranstaltungen und Workshops, um Möglichkeiten für Begegnung und Austausch zu schaffen.

Unser Einsatzgebiet erstreckt sich über das gesamte Emsland, sowohl in den nördlichen Ortschaften wie Papenburg, Esterwegen und Werlte als auch in den südlichen Ortschaften Meppen, Haren, Haselünne, Geeste, Spelle und Twist. Um Familien in ländlichen Gebieten bestmöglich zu unterstützen, bieten wir auch aufsuchende Beratungen an. Darüber hinaus kooperieren wir eng mit anderen Einrichtungen, um unsere Hilfe optimal zu gestalten.

Das Angebot ist dank der Projektförderung für Sie kostenlos.

Haben Sie weitere Fragen zum Projekt? Dann kontaktieren Sie bitte die Projektleitung:

Amanda Hoppmann

E-Mail: Amanda.Hoppmann@vhs-papenburg.de
Telefon: 04961 9223-46

Möchten Sie einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren?
Bitte schreiben Sie uns eine Nachricht:

vhs Papenburg gGmbH

Papenburg – Esterwegen - Werlte
E-Mail: FamilyLive@vhs-papenburg.de

vhs Meppen gGmbH

Meppen – Haren – Haselünne – Geeste – Spelle – Twist
E-Mail: FamilyLive@vhs-meppen.de

Das Projekt „Family Live-Raus ins Leben“ wird im Rahmen des Programms „Akti(F) Plus – Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



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

Cornelia Bojara

Telefon: 04961 9223-40 | E-Mail: cornelia.bojara@vhs-papenburg.de

Katja Denneng-Elert

Telefon: 04961 9223-38 | E-Mail: katja.denneng-elert@vhs-papenburg.de

Jennifer Grinnich

Telefon: 04961 9223-32 | E-Mail: jennifer.grinnich@vhs-papenburg.de

Anzelika Polujanska-Budko

Telefon: 04961 9223-35 | E-Mail: anzelika.budko@vhs-papenburg.de

vhs Meppen gGmbH

Galnar Hanoun

Telefon: 05931 9373-79 | E-Mail: galnar.hanoun@vhs-meppen.de

oder informieren Sie sich auf unserer Homepage unter:

www.my-turn-emsland.de

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





Kultur

Eine Reise nach Peru neu

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Bilderreise durch Peru!

Erleben Sie die Vielfalt des Landes mit seinen beeindruckenden Landschaften, lebendigen Traditionen und herzlichen Menschen.

Lassen Sie sich von der Schönheit der Natur und den geheimnisvollen Spuren der Inka verzaubern – Machu Picchu ist dabei nur einer der Höhepunkte.

Ein Abend voller Eindrücke und Abenteuer erwartet Sie!

Ihr Dozent: Ronal Huallpayunca

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261101010L

Erna-de-Vries-Schule,

10,00 EUR

Do., 29.01.2026

19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 19.01.2026.

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 261101010D

Oberschule Dörpen; 10,00 EUR

Do., 21.05.2026

19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 12.05.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261101010S

vhs Außenstelle Sögel; 10,00 EUR

Di., 30.06.2026

19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 20.06.2026.

Gesellschaft und Umwelt

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Ein Unfall oder eine Krankheit können jeden - ob jung oder alt - unverhofft treffen. Wer handelt und entscheidet dann gegenüber Ämtern und Behörden oder im Krankenhaus? Angehörige,



Kinder und Ehepartner können es nur, wenn sie zur Vertretung befugt sind.

Mit einer Vollmacht und Betreuungsverfügung ist juristische Vorsorge möglich, die ein gerichtliches Betreuungsverfahren und die Bestellung eines rechtlichen Betreuers vermeidet.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung und wie Sie frühzeitig festlegen können, wer in Ihrem Namen und in Ihrem Sinne entscheiden soll.

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261103010N

**Ihre Dozentin: Wiltrud Meinen,
Rechtsanwältin**

Schulzentrum Esterwegen, Mehrzweckraum Grundschule; 11,00 EUR

Mi., 11.02.2026

18.00 - 20.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 01.02.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261103010S

**Ihr Dozent: Dr. Alexander Krause,
Rechtsanwalt & Notar**

Kanzlei Dr. Krause & Partner; 9,00 EUR

Do., 21.05.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 11.05.2026.

Erben und Vererben

- Vortrag -

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

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261103020N

**Ihre Dozentin: Wiltrud Meinen,
Rechtsanwältin**

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4; 9,00 EUR

Mi., 15.04.2026

18.00 - 20.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 06.04.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261103020S

**Ihr Dozent: Dr. Alexander Krause,
Rechtsanwalt & Notar**

Schule am Schloss, Außenstelle, Schlossallee 18; 9,00 EUR

Do., 11.06.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 02.06.2026.

Pflegefall – es kann uns alle jederzeit treffen

- Vortrag -

In dieser Veranstaltung erfahren Sie was zu unternehmen ist, wenn man selbst oder ein Angehöriger ein Pflegefall wird. Es wird erläutert, wie das Verfahren abläuft, welche Umstände und Fragen für die Festlegung des Pflegegrades eine Rolle spielen und ob man sich darauf vorbereiten kann. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Leistungen durch die Pflegeversicherung übernommen werden.

**Ihre Dozentin: Wiltrud Meinen,
Rechtsanwältin**

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261103030N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4; 11,00 EUR

Do., 16.04.2026

18.00 - 20.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 07.04.2026.

Obstbaumschnitt

In diesem

Kurs er-

halten Sie

das Hand-

werkszeug

zur ziel-

gerichteten

Pflege von

Obstbäu-

men, 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 im Projekthaus in Sögel statt, der praktische Teil ist am Samstagvormittag von 9 bis 12 Uhr nach Absprache im Garten einer/eines Teilnehmer*in.

Bitte am Samstag wetterfeste, robuste Kleidung und feste Schuhe tragen sowie vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen.

Ihr Dozent: Andreas Kündig

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261104010W

Albert-Trautmann-Schule; 35,00 EUR

Fr., 27.02.2026

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 28.02.2026

09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 17.02.2026.

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261104010N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;

35,00 EUR

Fr., 06.03.2026

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 07.03.2026

09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 24.02.2026.



Lisa Boltjes

lisa.boltjes@vhs.cloud

Außenstelle Nordhümmling

Tanz und Musik

Erlebnistanz

- Tanzen ist Lebensfreude -

...bietet zum Tanz!

Beschwingt, mit viel Freude und Spaß tanzen wir immer dienstags im Haus des Gastes.

Nicht umsonst ist Tanzen und sich nach Musik zu bewegen eine der beliebtesten sportlichen Aktivitäten des Menschen:

- Tanzen macht Spaß
- Tanzen ermöglicht neue Kontakte
- Tanzen fördert das Herz-Kreislaufsystem
- Tanzen verbessert das Koordinationsvermögen
- Tanzen vermittelt Bewegungssicherheit

und

• Tanzen ist Balsam für die Seele
Wir tanzen vielfältige, abwechslungsreiche Tänze und erfreuen uns an Folkloretänzen aus aller Welt, vom Kreistanz und Mixer über Gassen- und Blocktänze bis hin zu Square und Round. Auch neue, moderne Tänze, wie Line dance fließen mit ein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir tanzen in der Gruppe, und brauchen keinen festen Partner.

Ihre Dozentin: Konstanze Gottmannshausen, zertifizierte Tanzleiterin für Seniorentanz

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261205020L

Haus des Gastes; 67,60 EUR

Di., 03.03.2026

14.30 - 16.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 27.02.2026.

Gitarre für Anfänger:innen

Dieser Unterricht richtet sich an Hobby-Gitarrenspieler:innen. Notkenntnisse sind nicht erforderlich und auch nicht Bestandteil des Kurses. An Beispielen aktueller und älterer Pop-, Rock, Folk- und Country-Songs werden die Grundlagen der Gitarrenbegleitung erlernt. Wir legen besonderen Wert auf Rhythmus, Anschlagtechniken, Melodien, richtige Haltung, Kreativität und Gehörbildung.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene. Im Preis

ist die Ausgabe der Kopiermaterialien inbegriffen.

Ihr Dozent: Florian J. Klass

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 261205010D

Oberschule Dörpen; 98,70 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 75,20 EUR)

Mo., 09.02.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 12 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 30.01.2026.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261205010L

Erna-de-Vries-Schule, Busbahnhof; 98,70 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 75,20 EUR)

Mi., 11.02.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 12 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 01.02.2026.

Wochenend-Workshop Gitarre lernen – für Neu- und Wiedereinsteigende

- Gitarre spielen -

Sie möchten das Gitarrespielen jetzt endlich richtig erlernen und ein neues Hobby mit Gleichgesinnten beginnen?



Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Die akustische Gitarre ist in vielen Stilistiken beheimatet, sei es als Solo- oder als Begleitinstrument.

Dieser Kurs bietet eine erste Begegnung mit einem vielseitigen Instrument.

Wie halte ich die Gitarre am besten?

Was gibt es für Anschlagtechniken? Wie stimme ich die Gitarre?

Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt einer spannenden Entdeckungsreise in die Welt der sechs Saiten. Um den schnellen Zugang zum Instrument zu erleichtern, wird weitgehend mit Griffbildern und Tabulaturen gearbeitet.

Sie haben keine Gitarre und wollen trotzdem teilnehmen? Es gibt die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR eine Gitarre auszuleihen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.



Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261213010S

vhs Außenstelle Sögel; 58,70 EUR
Sa., 10.01.2026
11.00 - 15.30 Uhr;
So., 11.01.2026
11.00 - 15.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
30.12.2025.



nen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Dieser Kurs ist speziell für erwachsene Anfänger:innen

konzipiert. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Gitarrenspiels, die für die Liedbegleitung bedeutend sind und erhalten so den optimalen Einstieg. Notenkenntnisse sind nicht notwendig, Sie brauchen lediglich Ihre Gitarre und die Freude daran, etwas neues zu lernen.

Nach Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit, am aufbauenden Folgekurs teilzunehmen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Gitarre lernen – mit Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits erste Grundkenntnisse, wie z.B. das einfache Begleiten von Liedern können und nun die Rhythmustechnik, bzw. das Strumming verbessern möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Sie verbessern hier die Koordination zwischen der rechten und der linken Hand anhand von einfachen, aber effektiven Übungen und dem Spielen bekannter Songs aus Rock und Pop. Lieder und Akkordfolgen, die im Vorgängerkurs erlernt wurden, bilden die Grundlage für eine interessante Liedbegleitung. Neue Songs erweitern Ihr Repertoire.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261213020S

vhs Außenstelle Sögel; 65,90 EUR (Ab unter 7 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 118,40 EUR)
Di., 13.01.2026
18.00 - 19.00 Uhr; 9 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
05.01.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261205011S

vhs Außenstelle Sögel; 65,90 EUR (Ab unter 7 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 118,40 EUR)
Di., 21.04.2026
18.00 - 19.00 Uhr; 9 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
10.04.2026.

Gitarre lernen – ohne Vorkenntnisse

Sie möchten das Gitarrespielen jetzt endlich richtig erlernen und ein neues Hobby mit Gleichgesinnten begin-

keiten und der Lebensfreude bei.

Und das Beste daran: Es bereitet nicht nur Freude, Gitarre zu lernen. Auch auf Körper und Geist hat es zahlreiche positive Auswirkungen. Musik ist alterslos.

Fangen Sie jetzt an – es ist lohnenswert.

Bei Bedarf können Leihgitarren (gegen eine Leihgebühr) für die Dauer des Kurses vermittelt werden.

Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Außenstelle Sögel

Am Abend

Kurs-Nr.: 261213040S

vhs Außenstelle Sögel; 98,80 EUR
Mo., 12.01.2026
19.00 - 20.30 Uhr; 9 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
05.01.2026.

Außenstelle Sögel

Am Vormittag

Kurs-Nr.: 261213050S

Sögel, wird bekannt gegeben;
98,80 EUR
Mi., 14.01.2026
10.00 - 11.30 Uhr; 9 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
05.01.2026.



Jennifer Grinich

0151 64968193

lathen@vhs-papenburg.de

Außenstelle Lathen

Entspannung und Achtsamkeit



Autogenes Training für Anfänger:innen

neu

Das Autogene Training hilft, Stress abzubauen und sich in einem Zustand der Entspannung zu versetzen. Es ist



ein Entspannungsverfahren, das in akuten Stresssituationen angewendet werden kann. Das Autogene Training wird Ihnen im Alltag helfen, alles etwas gelassener zu sehen und zur Ruhe zu kommen. Aus dieser Ruhe können Sie neue Kraft schöpfen. Ziel ist immer die Entspannung selbst herbeizuführen. Die Grundstufe beinhaltet folgende Themen: Schwere, Wärme, Atem, Stirn, Herz/Puls, Sonnengeflecht/Bauch. Am Ende erfolgt der Ausklang. Kontraindikationen: Krampfleiden, Psychosen, Zwangsstörungen, behandlungsbedürftige Depressionen, u.s.w. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, eine Matte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Ihre Dozentin: Petra Wenske, zertifizierte Entspannungspädagogin

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301030W

Albert-Trautmann-Schule; 91,70 EUR
Do., 05.02.2026
19.00 - 19.45 Uhr; 8 Termine (letzter Termin 26.03.2026)
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 26.01.2026.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson neu

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, dessen Wirkung mehrfach wissenschaftlich bestätigt wurde. Das Grundprinzip dieses systematischen Trainings besteht darin, nacheinander einzelne Muskelgruppen für ein paar Sekunden willentlich anzuspannen und danach wesentlich länger zu entspannen und zu lockern. So lernen Sie, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. PMR ist eine einfach zu erlernende körperbezogene Entspannungstechnik, die anschließend auch allein angewendet werden kann. Diese Technik ist besonders gut für aktive und unruhige Menschen geeignet. Da eine Entspannung erfahren wird, können sich Körper und Geist erholen und regenerieren. Bei der Durchführung der Übungen können Sie in der Regel eine angenehme körperliche und seelische Entspannung feststellen. Folgende Themen beinhalten diesen Kurs: An- und entspannen von

17 Muskelgruppen, 7 Muskelgruppen, 4 Muskelgruppen und die Vergegenwärtigungstechnik.

Kontraindikationen: Krampfleiden, Epilepsie, Psychosen, Zwangsstörungen, behandlungsbedürftige Depressionen u.s.w. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, eine Matte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Ihre Dozentin: Petra Wenske, zertifizierte Entspannungspädagogin

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301040W

Albert-Trautmann-Schule; 91,70 EUR
Do., 05.02.2026
20.00 - 20.45 Uhr; 8 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 26.01.2026.

Progressive Muskelrelaxation

Zur Ruhe kommen – den Körper spüren – den Geist entspannen

In diesem Entspannungskurs lernen Sie zwei bewährte Methoden kennen, um aktiv Stress abzubauen und innere Ruhe zu fördern: 1. Methode in Anlehnung an die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und achtsamkeitsbasierte Übungen zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Gelassenheit. Übungen in Anlehnung an die Progressive Muskelrelaxation (PMR) sind leicht erlernbar. Bei der verschiedene Muskelgruppen systematisch angespannt und anschließend bewusst entspannt werden. Diese Technik hilft, körperliche Spannungen zu lösen, das vegetative Nervensystem zu beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Ergänzt wird der Kurs durch einfache Achtsamkeitsübungen, die helfen, den Moment bewusster wahrzunehmen, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu treten.

Kursinhalte:

- Einführung in die Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Praktische Übungseinheiten im Sitzen oder Liegen
- Achtsamkeitsübungen und Atembeobachtung
- Kleine Impulse für den Alltag
- Optional: kurze Fantasiereisen zur Vertiefung der Entspannung

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. eine Matte oder Decke, warme Socken und etwas zum Trinken.

Ihre Dozentin: Johanne Pastoor

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 261303010R

Alte Schule, Brual, Raum 1; 66,80 EUR
Mi., 15.04.2026
19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 05.04.2026.

Entspannungsabend – was der Seele guttut neu

Genießen Sie einen Abend in entspannter Atmosphäre, der ganz Ihnen und Ihrem Wohlbefinden gewidmet ist. Ihnen werden verschiedene Methoden wie Autogenes Training, Fantasiereisen oder Yoga Nidra vorgestellt – eine wohltuende Mischung, die Ruhe und Gelassenheit schenkt.

Da unsere Zeit an diesem Abend begrenzt ist, können nicht alle Themen vollständig behandelt werden, doch Sie dürfen sich auf eine harmonische Auszeit freuen, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Ihre Dozentin: Petra Wenske, zertifizierte Entspannungspädagogin

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301050W

Albert-Trautmann-Schule; 17,40 EUR
Di., 24.02.2026
19.00 - 21.00 Uhr; 1 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 14.02.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261301020S

Schule am Schloss, Außenstelle, Schlossallee 18; 17,40 EUR
Di., 03.03.2026
19.00 - 21.00 Uhr; 1 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 21.02.2026.

Yoga

Montags

Sanftes Yoga

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



Außenstellen

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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann



Außenstelle Lathen
Kurs-Nr.: 261301010L
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
95,70 EUR
Mo., 26.01.2026
16.30 - 18.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
16.01.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Lathen
Kurs-Nr.: 261301011L
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14,
119,60 EUR
Mo., 13.04.2026
16.30 - 18.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
03.04.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Dienstags

Hatha Yoga - Am Vormittag -

Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga dehnen und stärken wir unseren Körper. Atemübungen steigern unsere Konzentration und unseren Energiefluss. Durch Tiefenentspannung regenerieren



Körper, Geist und Seele. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Ihre Dozentin: Anne Osteresch

Außenstelle Lathen
Kurs-Nr.: 261301020L
Sporthaus SV Fortuna Fresenburg;
110,00 EUR
Di., 03.03.2026
09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
23.02.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Yoga auf dem Stuhl I

Der Kurs bietet Bewegung und Entspannung im angenehmen Wechsel. Mit sanften Yogaübungen auf dem Stuhl verbessern wir unsere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und stärken dazu unsere Vitalität und Lebensfreude.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Ihre Dozentin: Brigitte Stadler-Nee

Außenstelle Lathen
Kurs-Nr.: 261301040L
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
43,10 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 58,00 EUR)
Di., 10.02.2026
08.30 - 09.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
30.01.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Lathen
Kurs-Nr.: 261301041L
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
71,60 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 95,20 EUR)
Di., 14.04.2026
08.30 - 09.45 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
03.04.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Lathen
Kurs-Nr.: 261301050L
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
43,10 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 58,00 EUR)
Di., 10.02.2026

10.15 - 11.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
30.01.2026.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261301051L
St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
71,60 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 95,20 EUR)
Di., 14.04.2026
10.15 - 11.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
03.04.2026.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.



Thea Hüstermann
thea.huestermann@vhs.cloud
Außenstelle Rhede

Yoga auf dem Stuhl II

- für Spät- und Wiedereinsteiger*innen -

Du möchtest gerne etwas für dich und deinen Körper tun und interessierst dich für Yoga? Denkst aber gleichzeitig, dass du viele Übungen nicht schaffen kannst und deinem Körper zu viel zutun würdest? Dann geht es dir wie vielen Menschen.

Beim Yoga auf dem Stuhl geht es auch ohne akrobatische Stellungen. Hier steht „einfach beweglich bleiben“ im Vordergrund. Wir üben u.a. Balance und Koordinationsfähigkeiten, lernen Atemübungen und Entspannungsübungen und wollen unseren Alterungsprozess als Reife wahrnehmen.

Dieser Kurs findet jeden Dienstag von 9:30 – 11:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Bockholte, Burgstr. 1, statt und



ist geeignet für ältere Menschen und Menschen, die aufgrund von Krankheit und Verletzungen in der Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Bitte komm in bequemer Kleidung, bringe warme Socken und eine Decke für die Endentspannung mit.
Ein „Schnuppertag“ ist auch möglich, bitte melden Sie sich unbedingt vorher bei der vhs Papenburg unter 04961 – 9223 76 an. Ebenso kann in den laufenden Kurs eingestiegen werden, die Kursdaten können Sie ebenfalls unter angegebener Telefonnummer erfragen oder auf der Internetseite der vhs Papenburg nachlesen.

Ihre Dozentin: Agnes Kortendiek

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301010W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte; 37,30 EUR (Unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 50,00 EUR)
Di., 17.02.2026
09.30 - 11.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 07.02.2026.

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301011W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte; 74,60 EUR (Unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 100,00 EUR)
Di., 14.04.2026
09.30 - 11.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 04.04.2026.

Mittwochs

Yoga für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Sanfte Bewegungen, Dehnung und Kräftigung, um beweglich zu bleiben bzw. wieder zu werden. Dazu Atemübungen, die unterstützend eingesetzt werden und Entspannungseinheiten, um den Alltag loszulassen. Wir arbeiten auf dem Stuhl und auf dem Boden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste



Matte, Decke, Kissen (evtl. Yogakissen) und warme Socken mit.

Ihre Dozentin: Agnes Kortendiek

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301020W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte; 37,40 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss beträgt die Gebühr 50,00 EUR)
Mi., 18.02.2026
09.30 - 11.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 09.02.2026.

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261301021W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte; 74,80 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss beträgt die Gebühr 100,00 EUR)
Mi., 15.04.2026
09.30 - 11.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 06.04.2026.

Yoga für Seniorinnen

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Sie lernen Körperübungen und -haltungen zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit kennen. Schwerpunkte sind die Verbindung der Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung und die Beruhigung des Geistes. Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt, und Sie schöpfen neue Kraft. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Ihre Dozentin: Rosita Schorm

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261301010S

DJK-Heim, Börger; 63,00 EUR
Mi., 07.01.2026
15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 19.12.2025.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261301011S

DJK-Heim, Börger; 63,00 EUR
Mi., 11.03.2026
15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 01.03.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261301012S

DJK-Heim, Börger; 63,00 EUR
Mi., 13.05.2026
15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 03.05.2026.
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Sanftes Yoga neu

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



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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261301030S

vhs Außenstelle Sögel; 100,30 EUR
Mi., 14.01.2026
17.00 - 18.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 04.01.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261301031S

vhs Außenstelle Sögel; 100,30 EUR
Mi., 08.04.2026
17.00 - 18.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 29.03.2026.



Donnerstags

Sanftes Yoga

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

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

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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 261301010R

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;
87,60 EUR
Do., 29.01.2026
08.30 - 10.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 19.01.2026.

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 261301011R

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;
109,50 EUR
Do., 09.04.2026
08.30 - 10.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 30.03.2026.

Yoga für Geübte

Hatha-Yoga ist eine wohltuende Körpertherapie und effektive Entspannungstechnik. In unseren Yoga-Kursen werden einfache Körper- und Atemübungen vermittelt. Weiterer Kursinhalt sind Konzentrationsübungen, die der bewussten Wahrnehmung des eigenen Selbst dienen. Wie hängen Körper und Geist zusammen bzw. wie lassen sie sich verbinden? Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Wollsocken und einen warmen, bequemen Trainingsanzug aus nicht knisterndem Material mit.

Ihre Dozentin: Kerstin Bloem

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261301010N

Infozentrum, Esterwegen; 72,00 EUR

(Ab unter 8 Anmeldungen bei Anmeldeschluss Staffelpreis)

Do., 12.02.2026

18.15 - 19.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 02.02.2026.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Sanftes Yoga

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

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

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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 261301020D

Gemeindezentrum Neulehe;
100,40 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss Staffelpreis)
Fr., 06.02.2026
17.30 - 19.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 27.01.2026.

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 261301021D

Gemeindezentrum Neulehe;
70,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss = 52,80 EUR)
Fr., 08.05.2026
17.30 - 19.00 Uhr; 7 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 28.04.2026.

Gesundheit

Darm gut, alles gut – so funktioniert unsere Verdauung

neu

- Vortrag -

Der Darm beeinflusst weit mehr als nur die Verdauung: Auch Immunsystem, Hormone und Stimmung hängen mit ihm zusammen. In diesem Vortrag lernst Du, wie der

Darm arbeitet – und wie Du ihn stärken kannst.

**Ihre Dozentin: Nadine Rother,
Heilpraktikerin**

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261303010N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;
10,00 EUR
Do., 12.03.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 02.03.2026.

Hilfe, die Wechseljahre kommen – was passiert da eigentlich? NEU

- Vortrag -

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau – und doch häufig mit Fragen, Unsicherheiten und Beschwerden verbunden. In diesem Vortrag erfährst Du, was im Körper hormonell passiert, welche Symptome typisch sind und warum es sich lohnt, die Wechseljahre ganzheitlich zu betrachten: nicht nur die Eierstöcke spielen eine Rolle, sondern auch Nebennieren, Darm, Leber und Schilddrüse. Du bekommst fundiertes Wissen und erfährst, welche ganzheitlichen Möglichkeiten es zur Unterstützung in dieser Zeit gibt.

**Ihre Dozentin: Nadine Rother,
Heilpraktikerin**

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261303020N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;
10,00 EUR
Do., 23.04.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 13.04.2026.

Zyklusgerechte Ernährung – im Einklang mit den Hormonen essen

neu

- Vortrag -

Die Hormone verändern sich im Laufe des Zyklus – und mit ihnen oft Appetit, Energie und Stimmung. In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du Dich im Einklang mit Deinem Zyklus ernähren kannst, welche Nährstoffe in welcher Phase besonders wichtig sind und worauf Du im Alltag achten kannst.

**Ihre Dozentin: Nadine Rother,
Heilpraktikerin**

**Außenstelle Nordhümmling****Kurs-Nr.: 261303030N**

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;
10,00 EUR
Do., 18.06.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis
08.06.2026.

Kraft und Bewegung**Body Workout**

Body Work-out ist ein kraftausdauerndes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen und lokalen

Muskelkraft. Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Flexibilität und für einen gesunden Rücken mit abschließendem Stretching.

Für Spaß und Abwechslung sorgen verschiedene Geräte, Stäbe, Bälle und vieles mehr.

Bitte feste Schuhe, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Ihre Dozentin: Vera Gorich**Außenstelle Dörpen****Kurs-Nr.: 261302010D**

Oberschule Dörpen, Gymnastikraum
53,30 EUR
Start nach Absprache, 12 Termine
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Dörpen**Kurs-Nr.: 261302011D**

Oberschule Dörpen, Gymnastikraum
44,40 EUR
Start nach Absprache, 10 Termine
In diesem Kurs ist eine Anmeldung zurzeit nur über eine Warteliste möglich.

Fit in Form – Gesundheit durch Fitness und Bewegung

Mit flotter Musik und Bewegung steigern wir unsere Fitness.

Ihre Dozentin: Adelgunde Rieken, Gesundheitsberaterin (GGB)**Außenstelle Nordhümmling****Kurs-Nr.: 261302010N**

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4, Aula; 26,00 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 35,00 EUR)
Di., 10.02.2026
18.30 - 19.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 30.09.2026.

Außenstelle Nordhümmling**Kurs-Nr.: 261302011N**

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4, Aula; 30,70 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 40,40 EUR)
Di., 14.04.2026
18.30 - 19.30 Uhr; 7 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 03.04.2026.

Rückenschule für alle**Folgekurs, Neuinteressierte sind herzlich Willkommen.**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Sollten Vorerkrankungen bestehen, fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Ihre Dozentin: Stefanie Merten**Außenstelle Rhede****Kurs-Nr.: 261302010R**

Alte Turnhalle; 49,40 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 65,60 EUR)
Mo., 12.01.2026
19.00 - 20.00 Uhr; 9 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 05.01.2026.

Außenstelle Rhede**Kurs-Nr.: 261302011R**

Alte Turnhalle; 60,60 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 80,20 EUR)
Mo., 13.04.2026
19.00 - 20.00 Uhr; 11 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 03.04.2026.

Nordic Walking**Kurs 55+ neu**

Nach einer kurzen Erwärmung lernen Sie das richtige Walken mit den Stöcken kennen, sodass Ihr ganzer Körper trainiert wird. Das Ausdauertraining ist eingebettet in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauftrening, Kräftigung, Dehnung, Wissensvermittlung und Entspannung (+ Waldbaden).

Der Kurs soll nicht nur Ihre Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung mit der Gruppe vermitteln.

Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen, die herzkrank oder herzoperiert sind oder sich aus anderen Gründen nicht mehr körperlich belasten dürfen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Treffpunkt: Sögel, Schlaunallee / Parkplatz

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Ihre Dozentin: Petra Wenske, zertifizierte Entspannungspädagogin**Außenstelle Sögel****Kurs-Nr.: 261302010S**

Schule am Schloss, 86,70 EUR
Di., 10.03.2026
18.30 - 19.30 Uhr; 10 Termine (auch in den Osterferien)
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 28.02.2026.

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen





Außenstellen

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

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und in jedem Alter geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Matte, kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Ihre Dozentin: Stefanie Merten

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 261302020R

Alte Turnhalle; 49,40 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 58,50 EUR)

Mo., 12.01.2026

20.00 - 21.00 Uhr; 9 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 05.01.2026.

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 261302021R

Alte Turnhalle; 60,60 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 58,50 EUR)

Mo., 13.04.2026

20.00 - 21.00 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 03.04.2026.

Pilates am Montag

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



Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln.

Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen sind

sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Keine Vorkenntnisse nötig; in jedem Alter geeignet.

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

Ihre Dozentin: Anke Rieken

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261302010W

Sporthalle Brökersfehn; 53,80 EUR

Mo., 19.01.2026

18.30 - 19.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 09.01.2026.

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261302011W

Sporthalle Brökersfehn; 43,00 EUR

Mo., 20.04.2026

18.30 - 19.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 10.04.2026.

Pilates am Mittwoch

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

Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Keine Vorkenntnisse nötig; in jedem Alter geeignet.

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

Ihre Dozentin: Anke Rieken

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261302020W

Sporthalle Brökersfehn; 53,80 EUR

Mi., 21.01.2026

18.00 - 19.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 12.01.2026.

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 261302021W

Sporthalle Brökersfehn; 43,00 EUR

Mi., 22.04.2026

18.00 - 19.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 13.04.2026.

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

Bei jedem Wetter. Auf Nord- und Ostsee. Seit 1865.

Einsatzberichte, Fotos, Videos und Geschichten von der rauen See erleben:
[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [YouTube](#) #TeamSeenotretter

Spendenfinanziert



Sprachen

Deutsch für den Alltag

Lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln für Alltags-situationen – vom Einkaufen bis zum Arztbesuch. In entspannter Atmosphäre üben Sie praxisnahe Deutsch, damit Sie sich sicher verständigen können. Ideal für alle, die ihre Sprachkenntnisse schnell und unkompliziert verbessern möchten.

Ihre Dozentin: Tatjana Maurer

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261404010S

vhs Außenstelle Sögel; 150,00 EUR
Do., 05.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 26.01.2026.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261404020S

vhs Außenstelle Sögel; 150,00 EUR
Mo., 09.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 30.01.2026.

Kommuni-zieren lernen möchten und ist geeignet für Anfänger:innen und Wieder-einsteiger:innen.

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

Ihr Dozent: Ronald Huallpayunca



Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 261422010D

Oberschule Dörpen; 84,60 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 64,00 EUR)

Mo., 15.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Di., 16.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Mi., 17.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Do., 18.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Mo., 22.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Di., 23.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Mi., 24.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Do., 25.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 05.06.2026.

Do., 11.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 22.05.2026.



Nicole Osteresch
nicole.osteresch@vhs.cloud
Außenstelle Dörpen

EDV

Computertag für Senior:innen

Unser Computertag für Senior:innen bietet Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC zu erwerben und Ihre digitalen Fähigkeiten zu erweitern. Egal, ob Sie Anfänger:in sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben, wir unterstützen Sie individuell und praxisnah. In diesem Kurs befassen wir uns mit dem Umgang von E-Mails, dem sicheren Surfen im Internet, der Nutzung von Textverarbeitungsprogrammen und der Verwaltung von Dateien und Ordnern. Bringen Sie auch gerne Ihre eigenen Fragen mit.



Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 261422010S

Schule am Schloss, Außenstelle, Schlossallee 18; 84,60 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 64,00 EUR)

Mo., 01.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Di., 02.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Mi., 03.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Do., 04.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Mo., 08.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Di., 09.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Mi., 10.06.2026

18.00 - 20.15 Uhr;

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261501010L

Ihr Dozent: Andre Rosema

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;

28,00 EUR

Sa., 21.02.2026

10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 11.02.2026.

Spanisch für den Urlaub

- Kurzkurs -

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

Passend vor den Ferien ist dieser Kurs auch schon wieder beendet und Sie können mit frischen Spanischkenntnissen in den Flieger steigen.

Der Kurs richtet sich selbstverständlich an alle Interessierten, die auf Spanisch



Isabelle Martial

04961 9223-76

isabelle.martial@vhs-papenburg.de

Außenstelle Werlte



Außenstellen

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261501020L

Ihr Dozent: Andre Rosema

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;

28,00 EUR

Sa., 25.04.2026

10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis

15.04.2026.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 261501030L

Ihr Dozent: Andre Rosema

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;

28,00 EUR

Sa., 27.06.2026

10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis

17.06.2026.

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 261501010N

Ihre Dozentin: Maria Garrelts

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4,

EDV-Raum; 28,00 EUR

Sa., 14.03.2026

10.00 - 15.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis

04.03.2026.

Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -

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

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

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

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

Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne 1-2 Wunschzeiträume.

Beratung und Anmeldung nur unter 04961 - 9223 76.

Sie wollen eine Firmenschulung für Ihre Mitarbeiter*innen? Beratung unter 04961 - 9223 76.

Individuelle Termine und Orte

45,00 EUR (Gruppengebühr
ab 6 Personen 45,00 EUR pro Kurs,
kleinere Gruppen und Einzelpersonen
35,00 EUR pro UE.

Angebote für Firmen: 04961 - 9223 76

Falls Sie sich abmelden müssen:

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

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

Bitte beachten Sie den in den AGBs festgelegten **Rücktrittsschluss von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn**. Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbetrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGBs.



Eine Aufgabe, die andere und mich
voran bringt? **HOCH**interessant.

Teile Dein Wissen
in Deiner
VolksHOCHschule
www.vhs-kurse-leiten.de



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
www.vhs-kurse-leiten.de





A		G	
Autogenes Training	14	Gitarre	13, 14
B		H	
Body Workout	19	Hatha Yoga	16
		Hormone	18
C		M	
Computertag für Senior:innen . . .	21	Microsoft Office	22
D		N	
Deutsch	21	Nordic Walking	19
E		O	
Entspannungsabend	15	Obstbaumschnitt	12
Erben	12		
Erlebnistanz	13		
Ernährung	18		
F		P	
Fit in Form	19	Patientenverfügung	12
		Peru	12
		Pflegefall-/qrad	12
R		Y	
		Rückenschule	19
		Yoga	15, 16, 17, 18

Unsere Hygge-Woche

Montag

17.08.2026

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Kakao Auszeit

Dozentin: Shadya Faizal

Gönn Dir eine kleine Pause vom Alltag und tauche ein in die sanfe Welt des zeremoniellen Kakaos. In dieser Kakao-Auszeit erwartet Dich ein wohlig-warmer Raum zum Ankommen, Durchatmen und Loslassen.

Du lernst hochwertigen, zeremoniellen Kakao kennen, erfährst etwas über seine Wirkung – und genießt bewusst eine Tasse dieser herzöffnenden und nahrhaften Pflanzenmedizin.

Einweisung:

Für den zeremoniellen Kakao fällt eine Materialpauschale von 5,00 EUR an. Zeremonieller Kakao enthält Theobromin, einen sanften Verwandten von Koffein. Wenn Du empfindlich auf Koffein reagierst, Herz-Kreislauf-Probleme, unter Bluthochdruck leidest oder schwanger bist/stillst, melde Dich bitte vorab bei mir und wir finden eine passende sanfte Lösung.

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz

Spanische Basics

Dozentin: Alejandra Quintana

Entdecken Sie die spanische Sprache in nur einer Stunde! Sie lernen wichtige Begrüßungen, einfache Redewendungen und die richtige Aussprache für den Alltag. Perfekt für alle, die einen ersten Eindruck gewinnen und Lust auf mehr bekommen möchten.

Dienstag

18.08.2026

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Tai Chi

Dozent: Bernd Brühl

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Tai Chi! Sanfte Bewegungen fördern Entspannung, Balance und innere Ruhe. Ideal für alle, die eine kurze Auszeit vom Alltag suchen und die Grundlagen dieser fernöstlichen Bewegungsform kennenlernen möchten.

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz

Bewusster sprechen - leichter leben

Dozent: Thomas Breitgraf

Mit meiner Sprache kann ich viel für mich und mein Wohlbefinden im Alltag machen:

Ich kann mich selbst stärken, mir Momente der Ruhe schenken und meine Gelassenheit fördern.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Sprache Ihren Alltag entlasten und sich stärken können.

Mittwoch

19.08.2026

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Lust auf Stimme

Dozentin: Petra Bondzio-Diddens

Singen macht Spaß und tut gut! Mit einfachen Tipps entdecken Sie Ihre Stimme neu und gewinnen mehr Sicherheit beim Singen. Gemeinsam üben wir leichte Techniken für einen klaren Klang – für mehr Freude und Ausdruck im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen.

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz

Mikroplastik

Dozentin: Annemarie Jansen

Kunststoffe sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ohne es zu spüren, vergiftet vor allem Mikroplastik unseren Alltag und findet sich leider auch in Nahrung und Getränken wieder. Aber geht es wirklich ohne Plastik? Wie entsteht Mikroplastik? Kann ich es vermeiden und was für Alternativen gibt es?

Anhand einiger Beispiele werden Risiken erläutert, aber auch praktische Lösungen gezeigt.



oche



Jetzt scannen
und direkt
online anmelden

Donnerstag
20.08.2026

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz
**Bauchgefühl –
wie unser Darm
unser Wohlbefinden
beeinflusst**

Dozentin: Nadine Rother

Unser Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan – er beeinflusst Stimmung, Immunsystem und unser allgemeines Wohlbefinden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die Darmflora funktioniert, warum sie so wichtig ist und wie Sie sie positiv unterstützen können. Verständlich erklärt und mit praktischen Tipps für einen gesunden Bauch und ein gutes Gefühl.

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz
**Neurographisches
Zeichnen**

Dozentin: Eva-Maria Schlüter

Neurographisches Zeichnen verbindet Kreativität und Entspannung. Mit einfachen Linien und Formen bringen Sie Gedanken und Gefühle aufs Papier und schaffen dabei faszinierende Bilder. Diese Methode fördert Achtsamkeit, reduziert Stress und öffnet neue Wege zur Selbstreflexion – ganz ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie die Kraft des Zeichnens für mehr innere Ruhe und Klarheit.

Freitag
21.08.2026

14:30 - 15:30 Uhr | Präsenz
**Auf einen Kaffee
mit ... heiterem
Gedächtnistraining**

Dozentin:
Angelika Föndalinski Lakeberg

Die geistige Fitness, die Sinne und die Fantasie rund um das Thema „Kaffee“ mit Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden in entspannter, unterhaltsamer Atmosphäre angeregt. Bitte die Lieblingskaffeetasse mitbringen.

16:00 - 17:00 Uhr | Präsenz
Atementspannung

Dozentin: Barbara Köster

In dieser Stunde lernen Sie einfache Atemtechniken, die sofort für Entspannung und neue Energie sorgen. Bewusstes Atmen hilft, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Perfekt für alle, die eine kurze Auszeit vom Alltag suchen. Bitte bequeme Kleidung tragen.



Die **Hygge-Woche** der vhs Papenburg findet vom 17. bis 21. August 2026 statt. Für nur **15 Euro** können Teilnehmende an 10 verschiedenen Kursen teilnehmen – ein echtes Schnupperpaket für alle, die sich selbst etwas Gutes rund um Wohlbefinden, Achtsamkeit und persönliche Entwicklung tun wollen.

Inspiriert vom dänischen Lebensgefühl „**Hygge**“, das für Gemütlichkeit, Zufriedenheit und bewusste Lebensfreude steht, schafft die vhs einen Raum zum Auftanken, Ausprobieren und Austausch – ganz nach dem Motto: „**vhs für Ihre Hygge**“.

Anmeldungen
unter
04961 9223-0

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 ausfallenden Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

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

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

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Ihr gesetzliches Widerrufsrecht nach BGB

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Papenburg gGmbH, Hauptkanal rechts 72, 26871 Papenburg, Tel. 04961-922310, E-Mail: kontakt@vhs-papenburg.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

(2) Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen in Zusammenhang mit dieser Veranstaltung erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag 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 Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

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

8. Schadenersatzansprüche

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

9. Datenschutz

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

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

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

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

10. Schlussbestimmungen

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

3. Newsletter

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

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

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

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

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

HAFTUNG

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

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

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

Widerrufsfolgen

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

ter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdataen 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 einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

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



Volkshochschule
Papenburg

Hauptkanal rechts 72
26871 Papenburg
Tel. 04961 9223-0
info@vhs-papenburg.de
www.vhs-papenburg.de